

V.K. SQUASH

EXERCICE

1. Pense à une situation difficile, donne-lui un nom.
Ferme les yeux, pose tes mains sur les genoux, paumes tournées vers le haut.
2. Comme si cette situation était située à ta gauche, retrouve les sous-modalités.
ANCRER MAIN GAUCHE

ETAT SEPARATEUR, FAIRE OUVRIR LES YEUX.

3. De quelle ressource aurais-tu besoin dans cette situation ?
4. Ferme les yeux et retrouve une situation OK pour toi, avec cette ressource.
Rentre dans cette situation, retrouve les sous-modalités, fabrique-toi une image de cela comme si cette situation était placée à ta droite.
Donne-lui un nom.
ANCRER MAIN DROITE.

ETAT SEPARATEUR

5. Lève légèrement les mains, referme les yeux et je vais te demander de **rapprocher les deux images**, à ton rythme, puis de faire passer ta main droite devant ta main gauche, tes deux mains étant maintenant **superposées**.
Tu obtiens une image différente. Est-ce qu'elle te convient ?

Si **K+**, nommer, si **K-** quelle autre ressource serait nécessaire et **reprendre à 4.**

6. Ramène tes mains vers le sternum, comme pour faire entrer à l'intérieur de toi cette nouvelle image qui est à toi, qui t'appartient.
Prends le temps qui te convient.

Le guide devra aider en permanence, (encourager, pousser, tirer, dédramatiser, etc...)