



ARTICLE DE Monica Geers Dahl dans Newsletter IMDHA

Création d'un État et désactivation d'ancrage des ancrés **MONICA GEERS DAHL**

Le travail de Viktor Frankl (1963) examine comment l'état mental est la seule chose sur laquelle une personne a le contrôle, même dans des situations apparemment désespérées, sur laquelle une personne a le contrôle, même dans des environnements apparemment sans espoir. Frankl a survécu à l'expérience des camps de la mort de l'Allemagne nazie et a écrit sa théorie de la logothérapie, selon laquelle la quête de sens de l'homme est la force motrice de l'humanité, et du développement et de la santé de l'homme.

Richard Bandler et John Grinder ont collaboré au développement d'une technologie mentale connue sous le nom de programmation neurolinguistique (PNL) pour décrire la manière dont les êtres humains apprennent et donnent un sens au monde par le biais de ce qu'ils perçoivent, expriment et font automatiquement.

Les êtres humains ont la capacité de créer des états qui peuvent soit soutenir, soit nier leurs rêves, leurs idéaux et leurs espoirs pour l'avenir. Les hypnotérapeutes sont habiles à susciter des états et à utiliser ces expériences émotionnelles pour créer l'alignement interne permettant aux clients d'atteindre les objectifs qu'ils se sont fixés (et idéalement de généraliser les succès dans d'autres domaines de leur vie).

Création d'un état

Un état d'esprit positif est différent d'un état d'esprit négatif. Puisque l'état d'esprit est l'attention, la posture, les qualités vocales et les modes de respiration, vous pouvez changer votre état d'esprit en modifiant ce que vous êtes.

Vous pouvez changer votre état d'esprit en changeant ce que vous faites. Vous pouvez le faire dès maintenant !

Vous pouvez créer un changement dans l'état d'esprit de quelqu'un d'autre en suscitant des états spécifiques : le rappel et la revivification.

Exercice :

« Pensez au moment le plus merveilleux dont vous vous souvenez. Peut-être étiez-vous à l'intérieur ou à l'extérieur. Avec quelqu'un ? Où que vous soyez, quoi que vous fassiez, RETROUVEZ CE MOMENT. Respirez comme vous respirez lorsque vous êtes dans le moment le plus merveilleux dont vous vous souvenez. Tenez votre corps comme vous le faites lorsque vous passez un moment merveilleux. Remarquez la façon dont vous vous parlez à vous-même et aux autres dans ce moment merveilleux. Imaginez-vous en train de parler ainsi maintenant. Remarquez ce sur quoi vous vous concentrez, ce à quoi vous pensez et rappelez-vous à quel point vous vous sentez bien d'ÊTRE à nouveau là, très bien . . . Maintenant, remarquez à quel point vous vous sentez bien. Qui a fait ça ? Pas moi, je ne suis pas votre esprit. Votre esprit est l'outil le plus puissant que vous possédez. Maintenant, prenez ce sentiment, cet état, et pensez à un mot ou une phrase qui symbolise ce sentiment pour vous. »

(Si vous souhaitez démontrer le pouvoir de l'esprit à changer d'état, fixez un point d'ancrage ou un déclencheur pendant l'état positif :)

« Ensuite, rangez ce sentiment, cet état, sur une étagère et laissez-moi vous montrer comment le pouvoir de votre esprit fonctionne pour vous. »

Gestion de l'état

Vous pouvez accéder à différentes ressources intérieures en modifiant votre respiration, votre posture, le ton de votre voix et votre attention. La façon la plus élégante est d'utiliser l'état est de réorienter les représentations internes en choisissant un moment où vous possédez les qualités que vous désirez, où vous avez réussi à atteindre le résultat désiré ou quelque chose de mieux.

« Revenez à ce moment où vous avez _____. Revenez à l'état que vous aviez à ce moment-là. Retourner au(x) moment(s) où le temps où vous _____. »

(Utiliser les représentations sensorielles pour établir un état associé clair, puis fixer un point d'ancrage pour un dispositif de déclenchement afin d'entrer dans l'état lorsque cela est souhaité.).

Changer d'état

(Comme appris avec Tag Powell, en Floride, au début des années 1980. Tout d'abord, créer un point d'ancrage avec trois événements positifs. En utilisant le même ancrage ou le même déclencheur, ancrez-vous comme vous l'avez fait en pensant à un moment merveilleux).

« Pensez à un moment merveilleux. Ne me dites pas ce que c'est, mais dites-moi quand vous y serez. »

(Lorsqu'ils indiquent qu'ils sont « là »)

« Soyez là, encore une fois. Soyez dans ce moment merveilleux. »

(Vous remarquerez un changement dans leur être lorsqu'ils se mettent en état. Ensuite, activez l'ancrage, par exemple en appuyant sur une épaule.

« Au bout d'un moment, relâchez l'ancrage et dites : "Maintenant, quittez ce moment et allez à un moment d'humour et de rire, un moment où vous avez beaucoup ri. Dites-moi quand vous y serez. »

(Attendez leur réponse)

« Soyez là, à nouveau. Soyez dans cette période d'humour et de rire, maintenant. »

(Attendez que le changement se produise et ancrez ce souvenir sur le même ancrage que le moment merveilleux. Attendez un moment, puis dites :)

« Maintenant, laissez partir ce souvenir et souvenez-vous d'un moment de grande puissance, d'un moment où vous vous êtes senti fort et puissant. Dites-moi quand vous y êtes. »

(Attendez la réponse, puis dites :)

« Soyez là, à nouveau. Soyez dans ce moment de puissance, ce moment de force et de puissance. »

(Lorsque vous remarquez le changement d'état, ancrez le même endroit que les deux ancres précédents. Peut-être préféreriez-vous utiliser un moment de réussite ou un résultat positif. Il peut

s'agir d'un moment où le sujet a accompli quelque chose ou a fait quelque chose qu'il a fait lui-même dont il était fier. Quoi qu'il en soit, vous créez un triple effet de puissance positive pour contrebalancer toute réponse potentiellement négative.

négative. Il serait dommage d'associer une simple expérience positive à une expérience négative écrasante. Il serait dommage d'associer une expérience positive à une expérience négative écrasante).

« Pensez maintenant à un moment pénible. Le pire... peut-être le plus malheureux dont vous vous souvenez. Vous savez de quel moment je veux parler... Plongez-y à nouveau. Tenez votre corps comme vous le faites lorsque vous êtes si malheureux. Respirez comme vous le faites lorsque vous vous sentez comme ça. Tenez votre corps comme vous le faites lorsque vous vous sentez si mal... Remarquez comment vous vous parlez à vous-même et aux autres, et imaginez-vous en train de parler ainsi. Remarquez ce sur quoi vous vous concentrez, ce à quoi vous pensez et rappelez-vous à quel point vous vous sentez mal à l'aise dans cette situation ... Remarquez ce que vous ressentez. »

(Définissez un point d'ancrage / un déclencheur, différent du point positif).

« Qui vous fait ça ? Pas moi, je ne suis pas votre esprit. Vous contrôlez totalement ce que vous pensez et ce que vous ressentez. De quelle manière voulez-vous vous sentir ? Quelle voie vous permettra d'obtenir ce que vous voulez ? Ce que vous voulez ? »

(Utilisez l'ancrage ou le déclencheur positif, attendez un instant.)

« Ou ceci ? »

(Utilisez le point d'ancrage négatif ou le déclencheur, attendez un instant.)

« Il est peut-être temps de se rappeler la gamme complète des options disponibles entre les deux extrêmes. »

Désactivation d'un point d'ancrage

Cette méthode est utile pour guérir rapidement une phobie. Déclenchez les deux ancrages simultanément et observez la réaction. Il se peut que vous remarquiez une vague d'émotions ou de vibrations sur le sujet. Attendez qu'il y ait un léger changement vers une plus grande relaxation, puis relâchez l'ancrage négatif.

Attendez jusqu'à ce qu'il y ait un léger changement vers une plus grande relaxation, puis relâchez l'ancrage négatif, en maintenant l'ancrage positif un peu plus longtemps.

« Maintenant, vous êtes plus conscient de toutes les options entre ces deux extrêmes. Il y a tant à apprendre et de choses à savoir. Vous êtes intelligent. Vous savez comment penser. Vous savez comment apprendre. Vous savez comment parler. Faites-vous confiance. Il y a tellement plus à SAVOIR MAINTENANT. Il y a tellement plus d'options disponibles qu'à l'époque. Vous avez grandi, appris et développé de nombreuses nouvelles ressources ».

Références

Frankl, V. (1963). La quête de sens de l'homme. New York, NY : Washington Square Press.

Geers, M. (1994). Hypnothérapie. Chapitre 303 : Communication, pp.19-35. Key West : Auteur. p. 21-25.