



« Memory Reconsolidation » de Bruce Ecker.

EXERCISE avec les Questions Clean + Questions da la Carte de Bruce Ecker

1. SYMPTÔME. Obtenez une description du comportement, de la croyance, de la pensée ou de l'action que le client est conscient de vouloir changer dans sa vie. En tant que facilitateur, adoptez une attitude d'amitié envers le symptôme : **UNE POSITION PRO-SYMPÔME** par opposition au désir du client de s'en débarrasser.

Questions : Attributs, localisation, intention, métaphore + fonction et apprentissage

émotionnel Et quel genre de symptôme est ce symptôme ? Et y a-t-il autre chose à propos de X ? Et où est X ?

Qu'est-ce que ce symptôme veut qu'il se produise? Et quelle pourrait être l'intention positive de ce symptôme envers vous?

Qu'est-ce que ce symptôme essaie de faire pour vous? Fonction du symptôme

Et que croyez-vous sur vous-même, sur les autres ou sur le monde, lorsque vous avez ce symptôme?

2. APPRENTISSAGE ÉMOTIONNEL. Obtenez un énoncé clair de ce qu'ils ont appris,

l'apprentissage émotionnel, et écrivez-le sur une carte, par exemple : « Alors j'ai appris que je ne dois pas parler quand il y a un problème au travail parce que si je le faisais, cela pourrait devenir ma faute! »

3.TIRER EN ARRIÈRE : Questions Source, Âge + Apprentissage émotionnel

Et d'où pourrait venir cette croyance ? Source

Et quel âge a cette croyance ?

Et y a-t-il autre chose que vous, plus jeune, vous avez appris sur vous-même, sur les autres ou sur le monde ?

4.CONTINUEZ A SUIVRE LA PISTE avec une CONTESTATION: cadrez l'information en tant **qu'apprentissage émotionnel du Passé.** .

OUI « Honorez le passé en voyant comment cette partie qui a créé le symptôme vous a protégé des ressentis forts enregistrés comme dangereux. »

,MAIS CONTESTATION : « Est-il vrai maintenant que la croyance selon laquelle « parler est

dangereux » vous protège vraiment? Quelles seront les CONSÉQUENCES de continuer à croire cela. « Et quand vous continuerez à croire X, qu'est-ce qui va se passer après? »

5. Allez maintenant à la PREUVE CONTRADICTOIRE. Faire en sorte qu'il y ait un mis-match.

Questions :

« Et est-ce vrai maintenant?

Et avez-vous déjà parlé tout haut quelque part et que vous n'avez pas été mis en cause ?

Et cela a-t-il toujours été vrai? Y a-t-il des exceptions où cela ne se soit pas produit?

Et quand cela n'a-t-il pas été vrai ?

Obtenez au moins 3 à 5 exemples où cette EL n'était pas vraie et les sentiments forts redoutés ne se sont pas produits.

« Et quand vous voyez que cette croyance n'est pas vraie, que croyez-vous maintenant? Écrivez sur une carte

6. JUXTAPOSITION

Présentez maintenant les deux éléments d'information à la personne SIMULTANEMENT afin de préparer un désapprentissage de la EL à un nouvel apprentissage plus fonctionnel pour la situation actuelle.

Questions

Met la carte avec la EL du passe à gauche et la carte avec la nouvelle Apprentissage à droite . Regarde les deux simultanément. Facilitator « Et quand tu peut voir et sentir cet Nouvel Apprentissage , qu'est ce qui se passe avec Apprentissage du Passe ? »

STRUCTURE

1. Trouver le SYMPTOME et faire émerger son INTENTION POSITIVE de PROTECTION.
2. Faire émerger l'APPRENTISSAGE EMOTIONELLE derrière : UNE GENERALISATION sur soi-même, les autres ou le monde.
3. RECULER vers LA SOURCE dans le Passé; AGE REGRESSION
4. CONTESTATION "Est ce que c'est vraie?"
5. PREUVES CONTRADICTOIRES "Et quand est ce que ce n'est pas été vraie?"
6. JUXTAPOSITION avec le Passe à gauche et l'evidence contradictoire à droite "Et quand il ya l'Apprentissage Nouvelle à droite, qu'est ce qui se passé avec l'Ancien Apprentissage?"