

Charge Émotionnelle (CE)

Face à un objectif, l'état d'esprit d'une personne est variable. Être en alerte et en stress est logique car c'est une manière qu'a le cerveau de nous préparer à aborder la nouvelle situation, y compris lorsqu'elle est choisie. L'objectif est en effet déterminé avec le ou la client·e et fait suite à sa décision de venir consulter. Pour autant il va Tf.

Le « stress » généré par l'objectif peut être un moteur qui nous permet de nous dépasser (Charge Émotionnelle Positive : CEP) ou un obstacle qui nous inhibe (Charge Émotionnelle Négative : CEN).

CEP : CHARGE ÉMOTIONNELLE POSITIVE

Certains stress sont positifs car ils amènent à un état de vigilance utile pour la tâche que nous avons à accomplir (ex : en stimulant les surrénales). Nous pouvons alors considérer que ce stress contient une charge émotionnelle positive.

La CEP contient deux aspects

1. Les ressources :

Nous avons le souvenir d'expériences positives qu'il serait intéressant de reconnecter pour nous aider dans le présent mais l'émotion intense masque ce souvenir. La CEP indique ce potentiel qui, une fois libéré, apportera une énergie équilibrée.

2. La motivation pour une action future :

Nous serons plus enclin·es à faire le choix d'un changement positif lorsqu'une situation similaire se reproduira dans le futur.

Le test

Tester en disant « 0 à 10 » et ainsi de suite vers 100%. Le MIF indique la tranche des dizaines. Affiner pour trouver le nombre exact.

CEN : CHARGE ÉMOTIONNELLE NÉGATIVE

L'intérêt de rechercher un % de CEN en début de séance permet d'évaluer les freins éventuels, plus ou moins inconscients, les sabotages vécus face à l'objectif et d'en parler éventuellement avec la personne testée.

Le test

Tester en disant « 0 à 10 » et ainsi de suite vers 100%. Le MIF indique la tranche des dizaines. Ensuite, affiner pour trouver le nombre exact.



En fin de séance, les CEN et CEP seront testées à nouveau, ce qui permet, dans la plupart des cas de mesurer le succès de la « défusion » (dissocier l'émotion du souvenir expérientiel). Il arrive que le CEN augmente, ce qui ne signifie pas que la séance a « échoué » mais qu'elle a réveillé ou révélé un stress. Dans ce cas, c'est un signal qui permet d'avertir le ou la client·e sur les effets « post séance »