

*"Nous allons continuer à approfondir la relaxation dans laquelle vous êtes maintenant."*

*"BIENTÔT... Je vais compter jusqu'à 3 plusieurs fois. À trois et seulement à trois, ouvrez et fermez les yeux immédiatement.*

*Chaque fois que vous les fermerez, vous entrerez plus profondément dans l'état d'hypnose et vous aurez de plus en plus de mal à les ouvrir. Peu de temps après, vous n'aurez plus envie d'ouvrir les yeux du tout. Ce sera très bien si ça arrive.*

*Vous avez compris ?" (Attendant la réponse)*

*"Ok alors on y va.*

*1...2...3 "(Gardez à l'esprit que vous déplacez votre main de haut en bas en permanence devant les yeux du client).*

*Répétez le processus en changeant le rythme entre très rapide et lent. Lorsque le sujet suit exactement vos instructions et qu'il ne veut plus ouvrir les yeux, dites :*

*"Très bien, gardez-les fermés et laissez-vous aller plus profondément. "*