

Variation courte de l'induction de Dave Elman

"Quand vous êtes prêt, laissez vos yeux se fermer.
Respirez profondément - laissez tomber toutes les tensions extérieures...
Exactement."

"Maintenant, veuillez-vous concentrer sur vos paupières... et permettez aux muscles de vos paupières de devenir complètement relâchés... endormis... et lourds... lorsque vous savez que vos paupières sont complètement relâchées... complètement détendues... complètement lourdes... alors maintenez cette relaxation et continuez à leur permettre de ne plus fonctionner..."

„Vérifiez vos paupières en soulevant légèrement vos sourcils... (*regardez le client essayer d'ouvrir les paupières - puis dites :*)

bien, arrêtez de tester... et... envoyez la même qualité de relaxation du sommet de votre tête jusqu'au bout de vos orteils... Excellent !"

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

"Bientôt... je vous demanderai d'ouvrir les yeux... nous ferons cela comme suit..."
(*N'oubliez pas que vous déplacez votre main de haut en bas devant le champ de vision du client tout au long du processus*).

"Je vais compter jusqu'à trois... À trois, vous ouvrirez les yeux, puis je claquerai doucement des doigts (*si vous voulez éviter le claquement, vous pouvez utiliser un stylo à bille comme clic*), c'est un signal pour que vous fermiez à nouveau les yeux et pour que vous augmentiez la relaxation."

"1... 2 ... 3 ... Ouvrez-les (*claquer doucement*) et fermez-les. Doublez la relaxation."

"1... 2 ... 3 ... Ouvrez-les (*claquer doucement*) et fermez-les. Encore plus profondément détendu."

"1... 2 ... 3 ... Ouvrez-les (*claquer doucement*) et les fermer. De plus en plus profond."

"DANS UN MOMENT... Je vais soulever légèrement votre main ici au niveau du poignet (*tapez légèrement sur son poignet avec votre doigt*). Ne m'aidez pas à le faire, car cela vous permettra de profiter pleinement de votre détente."

"Quand je fais cela pour vous, laissez votre main se détendre et s'alourdir jusqu'à ce qu'elle soit complètement molle, comme une poupée de chiffon. Dès que je l'aurai lâché, tous les chiffres auront disparu..."
(*Lâcher prise et ensuite demander.*) "Ils sont tous partis ?"