

Placez vos mains sur vos cuisses et fermez les yeux tout simplement... Prenez une grande inspiration, retenez-la, et maintenant à l'expiration, relâchez toutes les tensions de votre corps...

Dirigez votre attention sur les muscles autour de vos yeux... Maintenant relâchez-les... En gardant cette sensation de relâchement et de détente, imaginez et faites comme si vos paupières étaient détendues... tellement détendues, qu'elles ne pourraient plus fonctionner...

Et, lorsque vous êtes sûr que vos paupières ne fonctionnent plus, testez-les pour vérifier... C'est ça...

Maintenant, laissez cette sensation de détente s'étendre depuis vos paupières jusque dans vos orteils, en prenant place dans tout votre corps... Faites que cette sensation prenne place dans tout votre corps du sommet de votre crâne jusqu'à la plante de vos pieds... Très bien.

Ouverture et fermeture des yeux

Et, on peut approfondir cet état de détente encore davantage... Dans quelques instants, je vais vous demander d'ouvrir les yeux et ensuite de les fermer...

Et, en les fermant de nouveau, vous saurez que c'est le signal pour vous de laisser approfondir encore davantage cette sensation de détente et de relâchement...

Quand vous ouvrirez les yeux et les fermerez à nouveau... Ça sera pour vous le signal de vous laisser aller encore deux fois plus profondément dans cet état de détente...

Tout ce que vous avez besoin de faire... c'est de le souhaiter, de vous y attendre et de remarquer comment cela se produit...

Bien... Maintenant, ouvrez les yeux... et fermez les yeux... Ressentez comment cette détente prend place dans tout votre corps...

Vous pouvez, bien-sûr, vous aider de votre imagination... Imaginez comment votre corps est détendu... Comment votre corps se trouve entièrement relaxé... Comment votre corps se trouve enveloppé dans une couverture chaude et douce... Tout en vous n'est que détente...

Et, vous pouvez approfondir cet état de détente encore davantage... Dans quelques instants je vais vous demander d'ouvrir et de fermer les yeux encore une fois... Et, en fermant les yeux de nouveau, d'approfondir deux fois plus encore votre état de relaxation...

Et encore une fois, ouvrez les yeux... fermez les yeux et approfondissez et doublez votre relaxation... Très bien...

Tous les muscles de votre corps sont relâchés, détendus... comme si tous les muscles ne fonctionnaient plus...

Bras droit détendu

Dans quelques instants, je vais soulever votre main droite et votre bras droit par le poignet... Et, si vous êtes vraiment bien relâché, si vous êtes réellement bien détendu... cette main et ce bras seront tout à fait souple et flasque, comme une poupée de chiffon...

Quand je relâcherai cette main et ce bras, ils retomberont et retoucheront de nouveau votre cuisse... et, tout en vous ne sera que détente...

Je vais maintenant soulever votre main et votre bras... Très bien

Maintenant, vous êtes complètement relaxé...

On peut se détendre de deux façons : vous pouvez non seulement vous détendre physiquement, mais vous pouvez aussi vous détendre mentalement...

Compte à rebours

Vous allez maintenant me montrer que vous pouvez vous relâcher mentalement...

Dans quelques instants, je vais vous demander de compter à rebours à partir de 100... A haute voix...

A chaque chiffre vous doublerez votre état de relaxation... ainsi que votre détente mentale...

Pour y parvenir vous laisserez votre esprit se détendre deux fois plus avec chaque chiffre que vous prononcerez...

Lorsque vous aurez atteint le chiffre 96... tous les chiffres auront disparu...

En doublant votre relaxation avec chaque chiffre... lorsque vous aurez atteint le chiffre 96... vous serez tellement relâché, que tous les autres chiffres auront disparu...

Commencez à compter à rebours à haute voix maintenant... C'est cela....

Commencez à faire en sorte que les chiffres disparaissent... en laissant votre mental se détendre deux fois plus...

Laissez les chiffres disparaître... Essayez de remarquer comment ils ont disparu... en doublant votre relaxation mentale encore une fois... C'est ça... Très bien...

Je sais que vous êtes bien détendu... Vous savez que vous êtes bien détendu... Vous savez aussi que même dans cet état de détente profonde... vous pouvez avoir un état de détente encore plus profond que celui-ci...

Escalators

Pour arriver dans cet état de détente encore plus profond... il suffit de vous imaginer dans un endroit où il y a des escalators... Imaginez-vous dans cet endroit...

Et, vous descendez maintenant le premier escalator jusqu'au niveau A... En descendant vous approfondissez encore deux fois plus l'état où vous êtes actuellement... Quand vous serez arrivés au niveau A, dites simplement A...

Ensuite, vous descendez au niveau B... Le niveau B est deux fois plus profond que le niveau A... Deux fois plus profond, physiquement mais aussi mentalement... Quand vous arriverez au niveau B, dites simplement B...

Vous descendez maintenant au niveau C... Toujours en approfondissant encore votre état de relaxation... Quand vous arriverez au niveau C, dites simplement C...

Ce dernier niveau vous permettra de profiter pleinement de cet état de détente... De cet état hypnotique...

Etat de relaxation

Maintenant, chaque fois que vous désirerez atteindre le niveau C...pour connaître cet état de détente physique et mentale qui est le vôtre actuellement... il vous suffira de vous souvenir des sensations caractéristiques des différents états que vous avez vécu : ouvrir et fermer les yeux... ensuite, faire le compte à rebours jusqu'à 96... et, vous laisser descendre dans les escalators jusqu'au niveau C...

Chaque fois que vous serez dans cet état de détente et de relaxation profonde... vous y serez parfaitement en sécurité...

Maintenant, simplement pour vous prouver que c'est vous qui contrôlez cet état... revenez doucement au niveau B... et, ensuite retournez au niveau C...

Maintenant, revenez au niveau B... et, ensuite au niveau A...

Revenez à votre état de conscience ordinaire et habituel... Prenez quelques instants pour revenir à vous totalement...