

# La version la plus courte de l'induction de Dave Elman

"Quand vous êtes prêt, laissez vos yeux se fermer.

Respirez profondément - laissez tomber toutes les tensions extérieures... Parfait."

"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..."

"Une fois que vous aurez vérifié vos paupières, tous les chiffres auront disparu."

*(regardez le client essayer d'ouvrir les paupières - puis dites:)*

"Tous partis ?" ... *(attendez la réponse et dites ensuite :)*

"Très bien, maintenant détendez vous encore plus profondément !"