

Induction par compte à rebours

Je vais compter de 10 à 0 et quand j'arriverai au chiffre 0, vous serez complètement relâché et détendu.

10 : Tu t'installes confortablement.

9 : Tes paupières se ferment.

8 : Tes paupières deviennent de plus en plus lourdes.

7 : Tu ressens une lourdeur apaisante dans tes membres.

6 : Tu te sens de plus en plus relâché, relaxé.

5 : Une vague de détente t'envahi confortablement.

4 : Tu es de plus en plus calme, détendu et serein.

3 : Tes membres sont de plus en plus lourds.

2 : Tu t'enfonces de plus en plus dans la relaxation.

1 : Tu te sens totalement apaisé et reposé.

0 : Tu es complètement relâché, relaxé, détendu, calme et serein.