

La structure de l'induction Elmanienne

Après avoir demandé l'accord à notre client de partir en état hypnotique :

1. **Catalepsie mineure** -> Se détendre (prenez le temps de faire véhiculer la détente dans tous le corps)
(Fermer les paupières -> respirer profondément -> se détendre -> catalepsie)
(On demande à quel niveau de détente notre client se situe et on le félicite, en suggérant que ce niveau va encore augmenter rapidement et facilement)
2. **Fractionnement 5x minimum**
(Ouvrir les yeux à chaque inspiration, les refermer à l'expiration)
3. **Kinesthésique** (on accompagne la main à la jambe pendant)
(Une détente physique avec cette main qui touche cette jambe -> ensuite la détente mentale avec l'autre main)
4. **Amnésie**
(Un décompte à partir de 20, avec un état de détente multiplié par 100 à chaque nombre... -> arrivé à 15 les chiffres disparaissent et on se retrouve dans un endroit de détente (c'est l'approfondissement)).

Utilisation des mots « Fais comme si » régulièrement, à chaque étape !

- Fais comme si à chaque respiration ton niveau de détente augmentait
- Tu vas essayer d'ouvrir les yeux mais tu vas faire comme si c'était impossible
- Et à chaque fois que tes yeux se referment tu vas faire comme si ton niveau de détente était multiplié par 10
- ... à chaque fois que cette main touche cette jambe, tu fais comme si ton niveau de détente physique était multiplié par 100
- ... à chaque décompte d'un chiffre, tu fais comme si ton niveau de détente était multiplié par 1.000, aussi bien qu'arriver à 15 tu vas faire comme si tous les chiffres disparaissaient ...