

LA TÉLÉ MAGIQUE

Vous n'avez pas vraiment besoin de préparation pour utiliser cette méthode avec un enfant. Faites-le tout simplement se placer dans une position confortable et demandez-lui de fermer les yeux et de bien vous écouter.

Garde bien tes yeux fermés maintenant, jusqu'à ce que je te dise de les ouvrir. Tu relaxes de plus en plus et en même temps que tu relaxes, j'aimerais que tu me dises quelle est ton émission favorite à la télé...

Pause pour réponse.

Dans un moment, avec les yeux fermés, tu vas commencer à voir ton émission préférée...

Pendant ce temps, tu continues de te sentir calme, relaxé, paisible, en sécurité...

Très bien, j'ouvre maintenant la télé... Dans ta tête, tu commences à voir ton émission favorite sur l'écran...