

Tu entendas le son et tu auras vraiment l'impression de regarder ton émission favorite... Tu peux continuer de regarder ton émission, en gardant tes yeux fermés... Tu n'as plus besoin d'écouter ce que je dis... Tu continues de te détendre et de regarder cette émission spéciale en gardant les yeux fermés jusqu'à ce que je te dise de les ouvrir.

*Ce qui suit peut être utilisé pour la partie thérapie.*

Dans un moment, cette émission va finir et nous changerons de canal (poste)... Durant ce temps, tu vas continuer de te sentir encore plus détendu, très détendu... Tu verras une émission qui va te montrer comment surmonter ton problème et t'en débarrasser complètement.

Ton émission favorite est maintenant terminée, et nous changeons de canal... Tu te sens toujours calme, et tu regardes maintenant une émission qui te montre ce qui a causé ton problème, et comment il pourrait être facile de t'en débarrasser.

Cette image devient de plus en plus claire... tu la comprends bien et tu réalises que tu es en train de te débarrasser complètement de ce problème.