

La spirale sensorielle.

Il s'agit d'un Yes Set amélioré.

En partant d'affirmations vérifiables, on guide la personne progressivement vers l'intérieur.

Exemple de spirale sensorielle :

Tu es assis sur une chaise

Et tu entends ma voix,

Et tu peux voir dans cette pièce différentes choses, 5

Et tu sens le contact de tes pieds avec le sol

Et tu sens le contact de ton dos avec le fauteuil

Et tandis que tu respirez

Tu peux entendre les sons à l'extérieur

Alors que tu peux percevoir certaines intonations différentes de la voix 4

Tu peux sentir ta respiration

Et un calme agréable s'installe à l'intérieur.

Et à chaque chose que tu entends

A chaque chose que tu peux voir

A chaque mot que tu entends 3

La détente double à l'intérieur.

Et une partie à l'intérieur se laisse aller de plus en plus

Et tu peux sentir des sensations particulières dans la main droite

Tandis que tu entends ces mots

Une partie à l'intérieur commence à explorer un monde agréable 2

Et quelque chose d'intéressant se produit

Quelque chose qui permet d'entrer encore plus dans cet état vraiment agréable à l'intérieur.

Et à chaque son que tu entends

Une partie se concentre de plus en plus sur les sons de la voix

Comme si les autres sons disparaissaient, s'éloignaient. 1

Et une certaine légèreté se fait dans les pensées qui ralentissent

Et tranquillement les paupières peuvent se fermer.

La spirale sensorielle permet de guider la personne de plus en plus vers un monde intérieur, déconnecter l'esprit critique, entrer dans un cocon agréable.