

Exemple de protocole de retour :

Et dans un instant, je vais compter jusqu'à 10 points

Et a 10, l'inconscient de X ramènera dans l'ici et maintenant parfaitement réveillé.

Un , et à chaque chiffre que je compte, vraiment, une sensation de bien-être s'installe à l'intérieur .

Deux, et c'est comme si, la, tout le corps pouvait complètement se ressourcer.

Trois, comme si l'énergie pouvait tranquillement gagner chaque partie du corps, confortablement.

Quatre, comme si, la, de plus en plus, à l'intérieur, quelque chose de magnifique se produisait.

Cinq et une sensation de légèreté et de bien-être, ou toute autre sensation encore plus agréable,

Six, s'installe à l'intérieur du corps et de l'esprit, comme si les pensées ralentissaient, s'organisaient et devenaient plus légères.

Sept, et progressivement, l'inconscient permet à X de commencer à reprendre conscience des sons à l'extérieur,

Huit, prendre conscience de contact du corps avec le fauteuil, sentir le contact des bras sur les accoudoirs,

Neuf, et prendre une grande inspiration,

Et revenir, 10, au moment où cela sera le plus confortable et le plus agréable pour X.

Une grande inspiration et les yeux s'ouvrent tranquillement.