

Etape 1	Incitation au calme	Trois grandes inspirations et répéter: « je suis parfaitement calme »	Répétez 3 fois
Etape 2	Relâcher les muscles	Le bras est lourd Les bras sont lourds Le corps est lourd	Répétez 5 fois
Etape 3	Sensation de chaleur	Le bras est chaud Le corps est chaud Les organes sont chaud	Répétez 5 fois
Etape 4	récapitulation	Tout mon corps est lourd Tout mon corps est chaud Tout mon corps est calme	Répétez 5 fois
Etape 5		Le cœur bat calme et fort	Répétez 5 fois
Etape 6		Le plexus solaire est chaud <b>et le front est frais</b>	Répétez 5 fois
Etape 7		Une sérénité agréable s'installe dans mon corps.	Répétez 5 fois