



LA TECHNIQUE DE BETTY

Protocole d'induction hypnotique

Principes

Protocole d'induction
hypnotique en étapes.
Très facilement applicable
en auto-hypnose

Repose sur une
attention/conscience qui
va, progressivement, de
l'extérieur vers l'intérieur

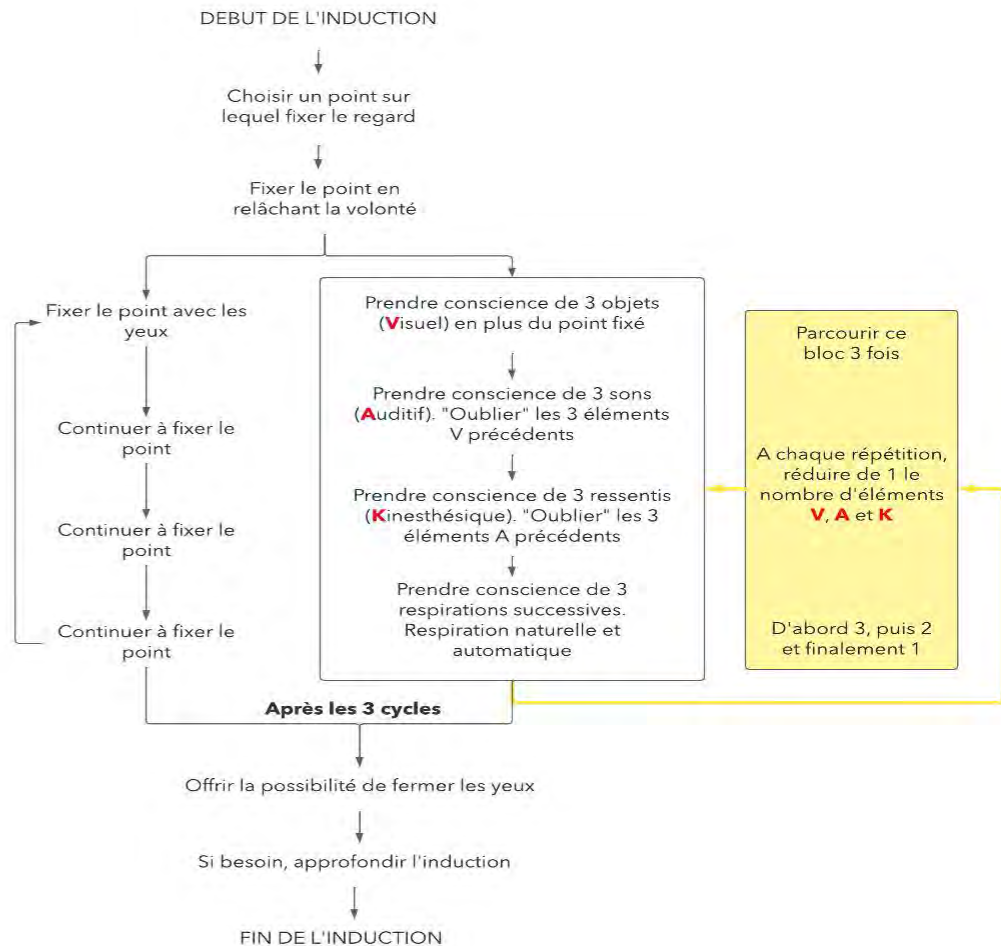
Combine une focalisation
ET une dispersion

Durant les étapes de
l'expérience la dispersion
se réduit de plus en plus
pour atteindre une
focalisation intérieure

Demande d'avoir les yeux
ouverts

Offre des possibilités de
contrôle et de maîtrise au
client/patient

Les étapes du protocole



Avantages et Inconvénients

- + Protocole simple et concret. Facile à mettre en œuvre
 - + Très facilement applicable en auto-hypnose
 - + Pratique lorsque la suite de la séance repose sur des suggestions « visuels »
 - + Permet de contrôler et de maîtriser
-
- Possible inconfort pour les yeux
 - Risque de générer une forme de crispation (le revers de la médaille du contrôle)
 - Faible lien corps-esprit. Risque d'un état hypnotique dissocié → Instabilité de la transe