

# DU SOMMEIL - SUGGESTIF, MAGNÉTIQUE, SPORTIF, ET SURTOUT RÉPARATEUR

*Par Antoine Bioy, Expert Scientifique de l'IFH  
Professeur de psychopathologie et psychologie médicale (Université de Bourgogne) –  
Docteur en psychologie clinique*

Pour commencer cette rubrique, posons-nous la question de savoir si le fameux « Dormez, je le veux ! » n'était pas si absurde ? Cordi et coll. (2014) montrent en effet que des suggestions pré-repos reçues en état hypnotique améliorent de façon significative la durée du sommeil. Très exactement, il s'agit du sommeil lent profond, impliqué dans l'amélioration de la plasticité cérébrale, et des capacités de restauration du corps (stimulation des défenses immunitaires...). Si ces résultats sont prometteurs, ils restent néanmoins à confirmer sur une population aux caractéristiques plus altérées, car l'étude a été menée auprès de 70 jeunes femmes (23 ans en moyenne), en bonne santé. Par ailleurs, les suggestions sont surtout efficaces auprès des sujets « hautement hypnotisables », ce qui n'est pas très étonnant puisque comme nous avons eu l'occasion de le signaler dans ces pages, l'échelle de Stanford, standard international, assimile largement hypnose et suggestion. Logiquement, les personnes les plus suggestibles (et non forcément hypnotisables) vont répondre très favorablement aux 13 mn de suggestions pré-sommeil (message enregistré). Si la **durée de sommeil** est meilleure, les auteurs n'ont pas noté d'amélioration dans la réalisation des tâches cognitives demandées en post sommeil par rapport au groupe contrôle, ni dans l'appréciation subjective de la qualité du sommeil. Cette étude, quoique partielle, ouvre d'intéressantes portes. D'une part elle suggère que le recours aux somnifères possède en l'hypnose et dans certains cas une alternative, mais aussi demande à être poursuivie auprès d'autres populations (plus âgés, avec des troubles altérant le sommeil, etc.). Une étude proposant l'autohypnose avec auto-suggestions ciblées serait également intéressante.

A noter que l'omniprésence des sujets **hautement hypnotisables** dans les recherches autour de l'hypnose constitue une réelle interrogation, et certains auteurs se sont même demandés si finalement c'était bien l'hypnose qui était étudiée, ou le principe de suggestion auprès de sujets hypersensibles qui n'ont pas tellement d'avantages à être en état de conscience modifiée (ils réalisent de toute façon les suggestions). Barnier et coll. (2014) prennent le parti de montrer que la sélection des « highs » est particulièrement utile pour la compréhension de nombreux faits psychopathologiques, en même temps que cela permet de trouver l'explication de phénomènes (hypnoalgésie, etc.) de façon plus claire et rapide que si les sujets n'étaient pas différenciés. La recherche est parfois affaire de compromis et de choix... Mieux comprendre, mais au prix de s'éloigner du phénomène réel que l'on étudie, ou du moins de le réduire tellement que le lien entre la clinique et la recherche devient plus ténu.

Cet article de Barnier fait partie d'un dossier passionnant de la revue *Psychology of Consciousness* : « Hypnosis: Contributions to Psychological Science and Clinical Practice ». Les articles qui le composent sont d'excellente tenue autour de : hypnose et suggestion, hypnose et étude de la conscience, hypnose et cognition, hypnose et mémoire, l'utilisation de l'hypnose pour les productions délirantes en laboratoire, hypnose et psychothérapie, et enfin celui que nous citons autour des sujets hautement suggestibles. Nous recommandons vivement la lecture de ce dossier ; il s'agit d'une bonne mise à jour des connaissances. A noter que celui sur l'hypnose et la

psychothérapie part de Mesmer pour arriver au mindfulness, ce qui constitue une ellipse intéressante car de maintes façons les pratiques « néo-ericksoniennes » (dont la pleine conscience) nous semblent réactualiser des intuitions et pratiques issues de la période du **magnétisme animal**. D'ailleurs, au rayon historique, remarquons un très intéressant article de Maehle autour d'un auteur peu connu : Albert Moll, médecin allemand, qui à la fin du 19ème siècle (donc celle du magnétisme) explora particulièrement la suggestion, les suggestions post-hypnotiques et la question de la responsabilité de la personne hypnotisée.

Tan et coll. (2014) se posent la question de savoir, parmi les modalités d'autohypnose, celle qui semble la plus efficace dans les **dorsalgies**. 100 patients se sont prêtés à l'étude, dont les résultats montrent qu'il n'y a pas de différence en terme d'efficacité ni de stabilité des résultats dans le temps (à 6 mois) entre 3 modalités testées :

– 8 séances d'entraînement à l'autohypnose et usage d'un enregistrement à domicile pour poursuivre

– 8 séances d'entraînement à l'autohypnose sans usage d'un enregistrement à domicile

– 2 séances d'entraînement sans usage d'enregistrement mais avec des contacts téléphoniques pour entretenir

De quoi remettre en question l'usage de l'enregistrement des séances à visée d'autohypnose, sauf évidemment dans certains cas précis non abordés dans l'article (troubles attentionnels, hyperalgies diminuant significativement les capacités d'attention, etc.).

Un joli article de Jalene et Wulf (2014) aborde les avantages de l'hypnose en **pratique sportive**. On savait déjà que la suggestion délivrée en état hypnotique avait une influence sur les performances ainsi que d'autres pratiques comme l'actualisation des souvenirs concernant les performances passées. L'étude porte là aussi sur des jeunes gens de 23 ans, et montre que la précision d'un lancer (de balles de tennis) est améliorée par une intervention brève (séance unique de 10 minutes) mais surtout, cette amélioration se retrouve 5 à 8 jours plus tard, alors que les performances sont identiques pour le groupe contrôle concernant les mesures à une semaine. Les auteurs font donc l'hypothèse qu'il ne s'agit pas seulement d'améliorer les performances par l'hypnose, mais que l'on peut parler d'un vrai apprentissage moteur.

Concernant les articles exposant une pratique professionnelle, signalons celui de Gérard Salem (2014) qui postule dans un article de synthèse que l'hypnose présente un avantage dans les **addictions** du fait que les effets artificiellement produits sont ici naturellement ressentis. Et puis également (auto-promo...) un article que nous avons coordonné (Bioy et coll., 2014) et qui aborde la prise en charge, dont l'hypnose, dans les tableaux cliniques mêlant trauma et douleurs. Terminons enfin par un très intéressant abord par l'hypnose d'un stress post traumatique chez une jeune fille de 12 ans (Mubiri et coll., 2014), qui mêlait à la fois un tableau dissociatif « classique » et aussi somatique (dont psoriasis important). Quatre séances adroitement menées espacées dans le temps ont permis des résultats remarquables. Un joli succès, qui fait que l'on peut dormir sur nos deux oreilles, l'hypnose offre bien de jolies pages de réussite clinique...

## Références bibliographiques

- Barnier AJ, Cox RE, McConkey KM. (2014). "The Province of "Highs": The High Hypnotizable Person in the Science of Hypnosis and in Psychological Science", *Psychology of Consciousness: Theory, Research, and Practice*, 1(2): 168 – 183.
- Bioy, A., Conradi, S., & Barfety, V. (2014). " Modalités de prise en charge du trauma psychique en structure douleur », *Douleur et analgésie*, 27, 75-81
- Cordi MJ, Schlarb AA, Rasch B. (2014). "Deepening Sleep by Hypnotic Suggestion". *Sleep*, 37(6): 1143 – 1152F
- Green JP, Laurence JR. (2014), "Hypnosis and Psychotherapy: From Mesmer to Mindfulness, *Psychology of Consciousness: Theory, Research, and Practice*, 1(2): 199 – 212.
- Jalene S, Wulf G. "Brief Hypnotic Intervention Increases Throwing Accuracy" *International Journal of Sports Science & Coaching*, 9(1): 199-206
- Maehle AH. (2014), "The powers of suggestion: Albert Moll and the debate on hypnosis" *History of Psychiatry*, 25(1): 3-19.
- Mubiri MA, Peycelon M, Audry G, Auber F. (2014), « Panser par l'hypnose après un traumatisme périnéal : prise en charge d'une jeune fille en état de stress post-traumatique par l'hypnothérapie » *Archives de Pédiatrie*, 21 : 624-627
- Salem G. (2014) « Hypnose et addiction », *Dépendances*, 52 : 14-17.
- Tan G, Rintala DH, Jensen MP, Fukui T, Smith D, Williams W. (2014), "A randomized controlled trial of hypnosis compared with biofeedback for adults with chronic low back pain", *European Journal of Pain*, doi: 10.1002/ejp.545



Article paru dans la revue hypnose et thérapies brèves n°34

©<http://www.hypnose.fr/articles-et-theses/recherche-hypnose-antoine-bioy/sommeil-suggestif-magnetique-sportif-et-surtout-reparateur/>