

HYPNOSE POUR QUELS TROUBLES DU SOMMEIL ?

Sur le site web : comprendrechoisir.com

Stress, préoccupations, maladie... Quelles que soient leurs causes et leurs formes (dyssomnie, parasomnie, hypersomnie), les troubles du sommeil éprouvés au quotidien peuvent gâcher la vie.

Souvent démunies face à ce problème, les personnes sujettes à des insomnies essaient différentes méthodes, parmi lesquelles l'hypnose, une technique qui est souvent associée à des pratiques suspectes. Qu'en est-il vraiment ? Obtient-on des résultats et, si oui, comment ? On vous dit tout !

Hypnose : pour quels troubles du sommeil ?

L'hypnose est surtout utilisée pour les problèmes d'**insomnie**. Le patient vient consulter pour :

- un sommeil trop court ;
- un sommeil trop léger ou en pointillé ;
- un sommeil jugé insuffisant et peu réparateur.

L'interrogatoire et l'examen du patient vont permettre de comprendre, puis de classer dans un des deux groupes principaux l'insomnie, en fonction de l'élément qui en est la cause initiale :

- des **causes organiques** : douleurs musculaires, apnées du sommeil, abus de somnifères, problèmes circulatoires, etc.
- des **causes psychologiques** : une dépression, un stress persistant, ou d'autres causes liées à des conflits affectifs et/ou psychologiques.

Ce diagnostic fait, on se tourne assez souvent vers des solutions alternatives telles que l'hypnose pour essayer d'y remédier.

Comment marche l'hypnose ?

Un état modifié de la conscience

L'hypnose se décrit comme **un état modifié de la conscience** durant lequel le patient se trouve dans un état de relaxation profonde qui permet l'émergence d'événements oubliés. À partir de là, le travail pour libérer les tensions nées d'un blocage ou d'une situation spécifique peut être entrepris.

La technique d'hypnose utilisée vise à calmer l'anxiété par :

- des suggestions de relaxation ;
- une isolation sensorielle (bruits, lumière, température) ;
- une détente psycho-physique avant d'atteindre la léthargie qui déclenche le sommeil proprement dit.

Il s'agit donc d'une véritable **rééducation au sommeil**, une technique qui puisse être mise en pratique par la personne de façon autonome, pour qu'elle parvienne à déclencher l'endormissement et à profiter d'un sommeil réparateur.

Précision : après 2 à 3 séances d'hypnose par un praticien, le traitement est poursuivi en vue de l'apprentissage de l'auto-hypnose. Le relais est généralement pris par des enregistrements audio individualisés (sur un smartphone par exemple) destinés à autonomiser le patient.

Rôle de l'auto-hypnose

Tout le monde s'auto-hypnose sans le savoir : en regardant la flamme d'une bougie, en laissant son esprit vagabonder, en lisant un livre passionnant, ou en regardant un spectacle... On a là différentes formes d'état de conscience modifiée, c'est-à-dire d'hypnose.

En fait le corps et l'esprit ont besoin de ce lâcher-prise pour se relaxer. L'auto-hypnose n'est pas un phénomène magique, une pratique occulte, mais bien un phénomène naturel.

Remarque : il faut simplement apprendre à maîtriser cet état avec un praticien pour ensuite pouvoir s'y plonger sciemment.

Efficacité de l'hypnose pour retrouver le sommeil

En général il faut compter de **2 à 5 séances d'hypnose** pour obtenir des résultats sur le rythme du sommeil.

Toutefois, chaque cas est différent et chaque thérapie est personnalisée : on peut aller jusqu'à une dizaine de séances en cas de troubles plus profonds et/ou plus complexes.

Reste que, pour une bonne hypnose il faut impérativement que le sujet soit volontaire et fasse confiance à la personne qui l'hypnotise. En y allant à reculons ou en se rendant chez un praticien qu'on ne « sent » pas, les bénéfices risquent d'être réduits à peu de chose.

Bon à savoir :

une séance d'hypnose de la durée d'une heure environ coûte entre 50 et 100 € (En 2015 - Selon le lieu et la notoriété du praticien.

Les séances d'hypnothérapie pour mieux dormir ne sont pas prises en charge par la Sécurité sociale.