

HYPNOSE ET SOMMEIL, DEUX COUSINS

Hypnose et sommeil sont deux cousins, puisque l'hypnose est liée aux états modifiés de conscience, dont le sommeil fait partie.

Pourtant être hypnotisé ne veut pas dire endormi ! Les mécanismes ne sont pas les mêmes, l'activité cérébrale est différente, les ressentis également.

Cependant l'hypnose peut vous venir en aide pour améliorer la qualité réparatrice votre sommeil ou traiter durablement des problèmes profonds d'insomnie.

Hypnose et sommeil pour ne plus avoir d'insomnies

Des chercheurs suisses de l'Université de Fribourg et de Zürich ont publié une étude démontrant les effets bénéfiques de l'hypnose sur le sommeil, notamment sur la durée et la qualité du sommeil profond, le plus réparateur pour l'organisme.

Dans cette étude ([voir l'étude Hypnose et sommeil : « Deepening sleep by hypnotic suggestion » publiée dans la revue spécialisée Sleep](#)), les chercheurs s'attachent à comprendre la qualité du sommeil sur la base des flux cérébraux et s'orientent vers l'hypnose pour prolonger le sommeil profond réparateur. Ils constatent ainsi une influence très positive de l'hypnose et dans des proportions surprenantes, comme l'explique le biopsychologue Björn Rasch, directeur de la recherche menée à l'Institut de psychologie de l'Université de Zurich et étudiant le rôle du sommeil sur la santé mentale :

« Cette constatation ouvre de nouvelles possibilités très prometteuses pour améliorer la qualité du sommeil sans l'aide de médicaments. »

Lors du sommeil, l'organisme va se reposer, mais également trier les données enregistrées durant la journée, construisant ainsi la mémoire de l'individu. Ce mécanisme de mémorisation est essentiel pour le repos mental et l'équilibre de l'esprit. En plus du repos physique, le sommeil profond va donc agir sur le moral et l'état d'esprit de l'individu. Lorsque l'on dort peu, le corps comme l'esprit sont donc fatigués et peuvent ainsi dérégler durablement le métabolisme. Le sommeil profond permet donc de construire sa mémoire, de reposer ses muscles, d'agir sur son bien-être et de renforcer ses défenses humaines, grâce à la libération d'hormones de croissance qui activent la réparation cellulaire et stimulent le système immunitaire.

Avoir un bon sommeil est donc essentiel !

Les ondes du cerveau

L'hypnose est l'outil permettant de communiquer plus directement avec l'inconscient. Hors beaucoup de mécanismes inconscients peuvent venir perturber l'endormissement ou le bon déroulement de la nuit. Hypnose et sommeil font donc très bon ménage, l'hypnothérapie pouvant traiter bon nombre de troubles.

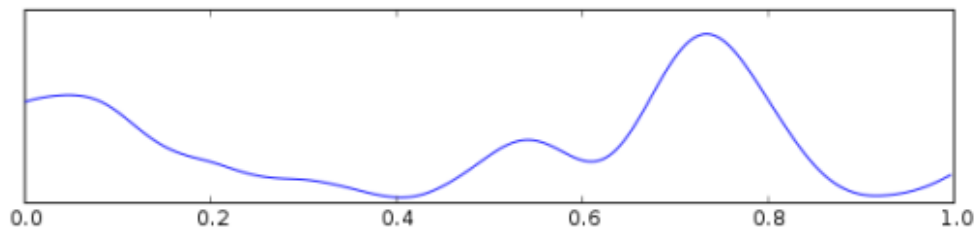
Si les patients des hypnothérapeutes approuvaient jusque là la méthode, les bénéfices du mélange hypnose et sommeil n'avaient quand à eux pas encore été prouvés scientifiquement. C'est donc désormais le cas grâce à l'étude suisse.

Pour mesurer la qualité et la profondeur du sommeil de manière objective, on s'appuie sur l'électroencéphalogramme (EEG), qui mesure l'activité électrique cérébrale.

Ces différentes phases d'activité sont classées selon leur fréquence, mesurées en Hertz :

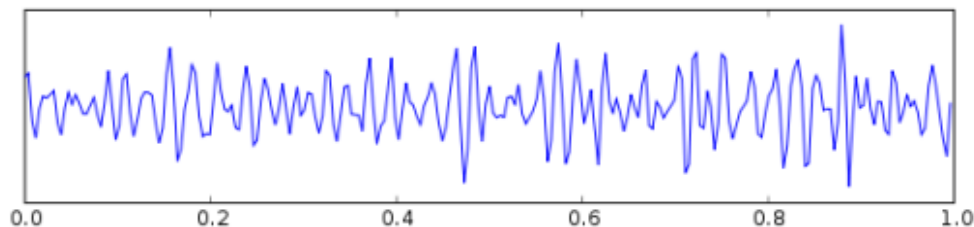
- Gamma (de 25 à 45 Hz) est une phase d'ultra-activité cérébrale, liée au stress et à la panique.
- Beta (de 12 Hz à 25 Hz) est la phase normale d'éveil avec une conscience qui tourne à son maximum.
- Alpha (entre 8 et 12 Hz) correspond à une phase de calme, de repos léger, avec une activité qui tourne au ralenti.
- Thêta (entre 4 et 8 Hz) correspond à une phase de somnolence, d'hypnose et sommeil.
- Delta (inférieure à 4 Hz) correspond à une phase de sommeil très profond.

Le sommeil profond va donc correspondre à la phase la plus calme, avec un rythme lent et régulier :



©Hugo Gamboa

La phase Gamma de stress, au contraire, va correspondre à un rythme d'onde très irrégulier avec une amplitude énorme :



©Hugo Gamboa

L'étude hypnose et sommeil

Pour leur étude hypnose et sommeil, les chercheurs ont fait appel à une cohorte de 70 jeunes femmes en bonne santé, effectuant des siestes de 90 minutes dans un laboratoire de sommeil, capable de mesurer précisément toutes les activités du corps humain. Ces

femmes ont été séparées en deux groupes, en fonction de leur degré de sensibilité à l'hypnose (assez facilement hypnotisable et difficilement hypnotisable), selon la procédure standard du [Harvard Group Scale of Hypnotic Susceptibility](#) (cette procédure révélant une hypnosensibilité plus forte chez les femmes, cela explique le choix des chercheurs à faire appel à une cohorte composée uniquement de femmes). Avant l'endormissement était diffusé par haut-parleur pendant 13 minutes, soit une séance d'hypnose avec transe hypnotique développée par la Professeure Angelika Schlarb, hypnothérapeute spécialisée en matière de sommeil de l'Université de Bielefeld, soit un texte neutre lu sur un ton neutre. Les groupes étant ensuite inversés.

Les femmes appartenant au groupe « assez facilement hypnotisable » ont manifestés une augmentation de la durée de sommeil profond de 80% après avoir entendu la séance d'hypnose.

Vous avez bien lu, un sommeil profond plus long de 80% !

Le temps de réveil en position couchée a également diminué d'un tiers, ce qui indique un état de forme plus grand au réveil et un état moins « comateux ».
Les résultats pour les femmes du deuxième groupe (difficilement hypnotisable) ont quand à eux été plus mesurés, les différences n'étant pas significatives.

Pour valider ces résultats positifs et tester la validité de l'expérience, différentes procédures de contrôle supplémentaires ont permis d'exclure un effet « placebo » hypnose et sommeil sur les résultats, constitué d'une anticipation positive des femmes testées au fait qu'elles allaient être hypnotisées.

Ces résultats sont donc très positifs pour toutes les personnes souffrant de troubles du sommeil, comme l'explique la psychologue Maren Cordi ayant participé à l'étude et devrait vous convaincre des bienfaits de l'hypnose, si ce n'est pas encore fait :

«Les résultats peuvent se révéler d'une importance capitale, tout particulièrement pour des patients souffrant de troubles du sommeil et pour des adultes plus âgés, puisque, contrairement à de nombreux somnifères, l'hypnose n'induit aucun effet secondaire.»

Pour ceux qui veulent en savoir plus

Hypnose et sommeil : « Deepening sleep by hypnotic suggestion »

Prof. Dr Björn Rasch , Biopsychologie cognitive et méthodes, Département de psychologie de l'Université de Fribourg (Suisse).

Contact : Bettina Jakob, responsable communication, Université de Zurich (Suisse), tél. 044 634 44, bettina.jakob@kommunikation.uzh.ch