

# L'HYPNOSE POUR RETROUVER UN SOMMEIL RÉPARATEUR

Publié le 05/06/2014

Cette étude suisse menée dans le cadre du programme *Sleep and Learning* montre comment l'hypnose ou ici une bande son de messages subliminaux d'hypnose, peut permettre de retrouver un sommeil réparateur. Alors qu'une personne sur 3 souffrira d'épisodes d'insomnie au cours de sa vie, que le recours aux somnifères n'est pas toujours justifié et entraîne de nombreux effets secondaires aujourd'hui bien documentés, ces conclusions, publiées dans la revue *Sleep*, ouvrent une alternative thérapeutique très prometteuse et sans danger. A condition de répondre à l'hypnose.

*Car tous les patients ne sont pas sensibles à l'hypnose, » chez certains ça marche et chez d'autres pas « . Mais alors que l'insomnie concerne un adulte sur cinq et atteint plus sévèrement 10 % de la population, qu'un bon sommeil est un facteur démontré nécessaire à notre restauration physique et mentale, l'impact bénéfique possible de l'hypnose sur la qualité du sommeil ne peut être ignoré. Les chercheurs rappellent ainsi que le sommeil paradoxal (**Voir schéma ci-contre**) est nécessaire à la production des hormones de croissance mais aussi à la réparation cellulaire et à la stimulation du système immunitaire.*

Ces chercheurs des universités de Zurich et de Fribourg démontrent ici que l'hypnose a un impact bénéfique sur la qualité du sommeil et à un degré surprenant. Alors qu'un sujet fatigué ne peut décider de s'endormir sur le champ pour récupérer un moment, l'hypnose peut influencer sur ces processus impossibles à contrôler volontairement. Et si l'hypnothérapie a déjà été envisagée chez les patients insomniaques, jusqu'ici l'évaluation de son effet objectif sur le sommeil n'avait jamais été entreprise.

Ici, le sommeil et en particulier le sommeil paradoxal ont été évalués par enregistrement de l'activité électrique du cerveau par électroencéphalogramme (EEG) de 70 jeunes femmes en bonne santé venues au laboratoire pour une sieste de 90 minutes à la mi-journée. Avant de s'endormir, ces participantes ont écouté une bande son de messages subliminaux incitant au sommeil, développée par le professeur Angelika Schlarb, hypnothérapeute et spécialiste du sommeil, ou, pour contrôle, un texte neutre récité. Au début de l'expérience, les sujets avaient été évalués pour leur réceptivité à l'hypnose avec l'échelle *Harvard Group Scale of Hypnotic Susceptibility*.

**L'hypnose permet d'accroître de 80% la durée du sommeil paradoxal** chez les femmes les plus réceptives vs l'écoute d'un monologue neutre. De plus, l'hypnose peut réduire jusqu'à 67% le délai d'endormissement. A l'aide de plusieurs expériences et mesures supplémentaires, les chercheurs confirment que cet impact bénéfique de l'hypnose sur le sommeil à ondes lentes peut être attribué à la suggestion hypnotique d'un sommeil profond, et non pas, simplement, au souhait des participantes de s'endormir profondément.

*Des résultats importants pour les insomniaques, en particulier les plus âgés qui sont les principaux utilisateurs de somnifères. Car, contrairement à ces médicaments, l'hypnose n'a pas d'effets secondaires indésirables.*

**Source:** *Sleep* June 1, 2014 DOI: [doi.org/10.5665/sleep.3778](https://doi.org/10.5665/sleep.3778) [Deepening sleep by hypnotic suggestions](#) (Schéma INSV)

©<http://blog.santelog.com/2014/06/05/insomnie-lhypnose-pour-retrouver-un-sommeil-reparateur-sleep/>