

L'HYPNOSE UNE ALTERNATIVE AUX INSOMNIES

Nous sommes tous conscients que le sommeil est crucial à notre santé. Et malgré tout, nous le négligeons trop souvent, minimisant les effets négatifs de sa privation. De nos jours, le rythme de nos vies est effréné de part la multitude de nos activités. Le temps est devenu ce qui nous est le plus précieux et nous ne voulons pas le brader trop facilement. Nous en arrivons presque à rêver qu'un jour, la science nous permettra de ne dormir qu'une à deux heures tout en restant en pleine forme. A croire que dormir est devenu contradictoire avec le fait de vivre et de profiter de la vie. Alors à quand la « pilule miracle » qui permettra d'augmenter la qualité de notre sommeil, permettant alors peut-être de diminuer sans danger sa quantité ?

La réponse ne viendrait peut-être pas de la conception d'une molécule miracle mais de l'utilisation de l'hypnose. Dans les lignes qui vont suivre je vais vous expliquer comment des chercheurs Suisses ont récemment découvert que l'hypnose pouvait améliorer très significativement la profondeur de notre sommeil.

L'importance du sommeil dans notre vie

Certaines expériences montrent que le sommeil serait un moyen de restaurer notre énergie, un peu comme si on devait recharger notre téléphone portable après une longue journée de veille. Ce serait également pendant le sommeil que les tissus de notre corps se répareraient plus efficacement, stimulant probablement notre système immunitaire. Le sommeil serait également nécessaire à la gestion de notre mémoire. Il permettrait de mieux se souvenir de certaines expériences importantes de la journée tout en éliminant celles qui seraient inutiles. Le sommeil pourrait nous aider à nous recentrer sur l'essentiel et c'est peut-être pour cette raison que l'on dit souvent que la nuit porte conseil.

Peut-être que l'un des moyens de comprendre pourquoi nous dormons est d'observer ce qu'il se passe chez des personnes qui ne dorment pas assez ou qui présentent un sommeil de mauvaise qualité. Souvent on observe une diminution de la concentration, de la capacité à prendre des décisions et de la capacité à s'exprimer. La fonction motrice semble altérée et les sujets deviennent plus irritables. La privation de sommeil dégrade l'état de santé en général de l'individu et les processus de vieillissement peuvent s'accélérer. Bien que ces conséquences soient dépendantes de la durée du manque de sommeil et propre à chaque individu, il n'en demeure pas moins que le sommeil est un état crucial à notre bien-être.

- *Qui n'a pas déjà souhaité, après une longue et éreintante journée de travail, dormir d'un sommeil profond et réparateur et ne pas cumuler cette fatigue toute la semaine?*
- *Qui n'a pas déjà souhaité stopper ses insomnies instantanément et s'endormir profondément sans se réveiller avant le lendemain matin?*
- *Qui n'a pas déjà souhaité influencer son sommeil juste par sa propre volonté?*

Est-ce vraiment impossible? Et bien des confrères des universités de Zurich et de Fribourg viennent vraisemblablement de prouver le contraire.

L'hypnose serait une méthode efficace à l'amélioration de la qualité de son sommeil.

Les chercheurs ont démontré que l'hypnose a un impact positif sur la qualité du sommeil, à un degré surprenant. En effet, l'hypnose serait capable d'influer sur des processus qui sont très difficiles à contrôler volontairement. Il avait d'ores et déjà été montré que des patients atteints de troubles du sommeil peuvent en effet être traités avec succès par l'hypnothérapie. Toutefois, jusqu'à présent, il n'a pas été prouvé que cela puisse conduire à un changement objectivement mesurable de la qualité du sommeil.

Pour mesurer objectivement le sommeil, l'activité électrique du cerveau est enregistrée en utilisant un électroencéphalogramme (EEG). Dès les premières heures de sommeil notre cerveau passe donc aux travers d'une série de stades au cours desquelles les ondes cérébrales se ralentissent progressivement. C'est ainsi qu'apparaissent les différents paliers du sommeil à ondes lentes comprenant la phase d'endormissement (stade 1), le sommeil lent léger (stade 2), et le sommeil lent profond (stade 3 et 4). Ce sont ces ondes lentes du sommeil profond qui semble être primordiales à la mise en route des processus régénérateurs de notre cerveau.

Au cours de l'expérience, 70 jeunes femmes en bonne santé ont participé à l'étude Suisse. Le but était de mesurer les effets de suggestions hypnotiques sur la qualité d'une sieste de 90 minutes. Avant de s'endormir, les sujets étaient soumis à différents protocoles d'inductions hypnotiques suivis de suggestions métaphoriques hypnotiques ciblées. Afin d'objectivement comparer l'influence de l'hypnose sur le sommeil, des conditions contrôles ont également été mis en place. Elles consistaient à faire écouter une semaine plus tard aux mêmes sujets, avant la sieste, un texte de même longueur dont le contenu était neutre et non hypnotique et d'en analyser la qualité de la sieste.

Les suggestions hypnotiques augmentent de 80% la durée du sommeil profond

Les sujets hypnotisés les plus réceptifs ont augmenté de près de 80% la durée de leurs phases profondes de sommeil. Ces effets étaient totalement corrélés à la métaphore hypnotique utilisée et non à un effet d'anticipation des sujets. En parallèle, le temps passé éveillé pendant la phase de sieste a été réduite d'environ un tiers.

Cette découverte est très séduisante lorsque l'on sait que le sommeil à ondes lentes joue un rôle essentiel dans le fonctionnement optimal de notre système immunitaire, de notre métabolisme, et dans de nombreux processus de plasticité cérébral et en particulier ceux mis en place dans la consolidation de la mémoire.

En conclusion, il apparait que les suggestions hypnotiques, lorsqu'elles sont bien choisies, sont capables d'optimiser notre sommeil en augmentant sa profondeur. L'hypnose est donc clairement un outil efficace pour approfondir le sommeil. Cette récente recherche ouvre de nouvelles voies thérapeutiques non médicamenteuses efficaces contre certaines formes d'insomnies et en particulier les insomnies primaires qui présentent des réductions significatives de sommeil à ondes lentes.

référence: Cordi MJ, et al., Deepening sleep by hypnotic suggestion. Sleep. 2014, 37(6):1143-52.