

L'HYPNOSE PROLONGE LE SOMMEIL PROFOND RÉPARATEUR

Le sommeil profond agit sur le bien-être, améliore la mémoire et renforce les défenses immunitaires. Des chercheurs zurichois et fribourgeois montrent comment le sommeil profond réparateur peut être prolongé sans médicaments, grâce à l'hypnose.

Un bon sommeil est décisif pour le repos physique et mental. Le sommeil profond, plus particulièrement, a une influence positive tant sur notre mémoire que sur les fonctions du système immunitaire; dans cette phase, des hormones de croissance sont libérées, ce qui active la réparation cellulaire et stimule le système immunitaire. Quand nous nous sentons fatigués ou après une longue journée de travail, dormir bien et profondément est souvent la seule chose que l'on souhaite vraiment. Une envie qu'il nous est impossible de contrôler – c'est du moins ce que prône la croyance populaire.

Des spécialistes de la recherche sur le sommeil des Universités de Zurich et Fribourg prouvent le contraire: dans une étude, récemment publiée dans la revue spécialisée *Sleep*, ils ont démontré que l'hypnose influence positivement la qualité du sommeil et cela dans une proportion surprenante. «Cette constatation ouvre de nouvelles possibilités très prometteuses pour améliorer la qualité du sommeil sans l'aide de médicaments», explique le biopsychologue Björn Rasch, directeur de la recherche menée à l'Institut de psychologie de l'Université de Zurich, dans le cadre du projet «Schlaf und Lernen» (voir encadré).

Comprendre la qualité du sommeil sur la base des flux cérébraux

L'hypnose est une méthode qui permet d'influencer des processus généralement difficiles à contrôler par le biais de la seule volonté. Pourtant, des patients souffrant de troubles du sommeil peuvent être traités avec succès grâce à l'hypnothérapie. Par contre, si un changement quantifiable du sommeil a bel et bien lieu, personne n'était parvenu à le prouver jusqu'à aujourd'hui. Pour procéder à une mesure objective du sommeil, l'activité électrique du cerveau est évaluée avec un électroencéphalogramme (EEG). Le sommeil profond, auquel on attribue une grande capacité de régénération, est caractérisé par un mouvement ondulatoire très régulier et lent de l'activité électrique du cerveau.

70 jeunes femmes en bonne santé ont ainsi participé à cette étude de l'UZH en effectuant une sieste de 90 minutes dans un laboratoire de sommeil. Avant de s'endormir, certaines ont entendu une hypnose de sommeil profond de 13 minutes, diffusée par haut-parleur et spécialement développée par la Professeure Angelika Schlarb, hypnothérapeute spécialisée en matière de sommeil de l'Université de Bielefeld, alors que d'autres ont écouté un texte lu sur un ton neutre. Avant le début de l'expérience, les sujets avaient été séparés en deux groupes (assez facilement hypnotisables, plus difficilement hypnotisables), en suivant une procédure standard (Harvard Group Scale of Hypnotic Susceptibility). Il faut savoir qu'environ la moitié de la population est assez facilement hypnotisable. Dans cette procédure, les femmes obtiennent en moyenne des

valeurs d'hypnotisabilité légèrement plus hautes que les hommes. Pour des hommes facilement hypnotisables, les chercheurs s'attendent à des effets positifs identiques sur le sommeil.

Un sommeil profond plus long de 80%

Dans leur étude, les spécialistes du sommeil Maren Cordi et Björn Rasch ont prouvé que les femmes assez facilement hypnotisables présentent une augmentation de la durée de la phase de sommeil profond de 80% après avoir écouté l'hypnose par rapport à celles qui ont entendu la lecture du texte neutre. De plus, le temps de réveil en position couchée a diminué d'environ un tiers. Ils relèvent cependant aussi que l'hypnose a moins profité aux participantes plus difficiles à hypnotiser. Grâce à des expériences de contrôle supplémentaires, les psychologues confirment que l'effet bénéfique de l'hypnose sur le sommeil profond est clairement le résultat de la suggestion hypnotique «dormir plus profondément» et ne peut pas être uniquement attribué à un effet d'anticipation.

«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», explique la psychologue Maren Cordi. D'une manière générale, toutes les personnes répondant favorablement à l'hypnose pourraient profiter d'une amélioration du sommeil grâce à cette technique.

Lien vers l'article:

<http://www.journalsleep.org/ViewAbstract.aspx?pid=29502>

Littérature:

Maren Cordi, Angelika Schlarb, Björn Rasch, «Deepening sleep by hypnotic suggestions», *Sleep*, 37(6). doi. June 1, 2014

Schlafen und Lernen

Le projet «Schlafen und Lernen», dirigé par le Professeur Björn Rasch de l'Université de Fribourg et mené aux Universités de Zurich et Fribourg, est soutenu par le Fonds national suisse et par l'Université de Zurich (Klinischer Forschungsschwerpunkt «Schlaf und Gesundheit»). Son objectif est d'identifier les mécanismes psychologiques et neurophysiologiques à la base du rôle positif du sommeil sur la mémoire et la santé mentale.

Contact:

Prof. Dr Björn Rasch, Biopsychologie cognitive et méthodes, Département de psychologie de l'Université de Fribourg, 026 300 76 37, bjoern.rasch@unifr.ch

Bettina Jakob, chargée de communication, Université de Zurich, 044 634 44, bettina.jakob@kommunikation.uzh.ch