

Hypnose : elle transforme l'activité cérébrale et les percepti...

Science-et-vie.com

Plusieurs publications très récentes ont permis d'éclairer les coulisses du cerveau plongé en état d'hypnose. Et il apparaît plus clairement que jamais que cet état hypnotique ne ressemble à aucun autre : ni à l'éveil, ni au sommeil et pas plus à la méditation.

Les différents types d'hypnose

Depuis son apparition au XVIIIe siècle avec Mesmer, non pas le célèbre "magnétiseur" d'aujourd'hui, mais un médecin viennois installé à Paris qui, pour traiter ses patients, cherchait à provoquer chez eux des "crises", différents types d'hypnose ont été développés. On peut distinguer **l'hypnose directe**, où le thérapeute adopte une posture autoritaire, ou encore **l'autohypnose**, qui permet de se conduire soi-même dans cet état de transe. Mais la majorité des hypnothérapeutes pratiquent aujourd'hui des méthodes influencées par **l'hypnose ericksonienne**, du nom du psychiatre américain Milton Erickson, dans laquelle le patient, centre de l'attention et acteur de sa guérison, n'est pas dirigé mais accompagné. Ce qui distingue radicalement cette pratique de **l'hypnose de spectacle**, où l'hypnotiseur impose sa volonté.

Un état modifié de conscience qui provoque...

Un détachement vis-à-vis de ses actions

L'activité entre le cortex préfrontal dorsolatéral (réseau du contrôle exécutif, au centre) et le cortex cingulaire postérieur (réseau du mode par défaut, à droite) est réduite. Cela se traduit par une perte du sens critique et un détachement vis-à-vis de soi-même et de ses propres actions.

Une attention hautement focalisée

Le niveau de connexion entre l'insula (réseau en lien avec les sensations corporelles intérieures, en bas) et le cortex préfrontal dorsolatéral (réseau du contrôle exécutif, au centre) s'accroît. L'attention se porte sur les sensations internes, les émotions, les fonctions corporelles, et ce focus est favorable à la relaxation.

La création d'une "bulle intérieure"

L'activité du cortex cingulaire antérieur (qui fait le tri entre les informations perçues) diminue. Cela entraîne la perte de contact avec tout ce qui n'est pas au centre de l'attention, dont le milieu extérieur. Les émotions négatives associées à la douleur sont écartées, et en même temps, le sujet s'ouvre à la suggestion.

Lorsque l'on demande une définition de l'hypnose à Marie-Elisabeth Faymonville, chef du service d'algologie et du Centre de la douleur du CHU de Liège en Belgique, pionnière dans l'utilisation de l'hypnose en hôpital, elle répond : *"Il s'agit d'un processus d'immersion dans un état de conscience différent, où le jugement, la perception et la notion du temps peuvent être modifiés."* Mais comment, concrètement, parvient-on à cet état de conscience modifié ? *"En suivant deux étapes, précise Jean-Marc Benhaiem, praticien hospitalier et responsable du Diplôme universitaire d'hypnose médicale au CHU Pitié-Salpêtrière de Paris. Lors de l'induction, on commence avec une phase de relaxation tout en provoquant une confusion chez le patient, qui lui permet d'abandonner les certitudes intellectuelles et leur rigidité."* Par exemple avec une phrase alambiquée, qui peut avoir un sens ou pas, telle que "le corps est à droite du bras gauche et à gauche du bras droit".

LE SELF-CONTROL DÉSACTIVÉ

Tandis que le conscient est occupé à comprendre cette phrase, il se crée *"une phase de dissociation entre l'inconscient et le conscient et entre le milieu extérieur et le corps lui-même. Le self-control est, pour ainsi dire, désactivé"*, poursuit le chercheur. Et la transe hypnotique commence.

Selon les travaux du professeur de psychiatrie Martin Orne, le patient revient spontanément à l'état naturel de conscience en 10 à 15 minutes environ. Les praticiens doivent donc régulièrement faire des "rappels" pour prolonger la transe lors des séances d'hypnose, qui durent entre 30 minutes et 1 heure 30 environ.

En pratique, cette hypnose pratiquée en hôpital n'est pas aussi suggestive que celle des grands shows donnés par des hypnotiseurs devant un large public. *"L'hypnothérapeute ne donne pas d'ordre, reprend Jean-Marc Benhaiem c'est un accompagnateur qui, par le choix des mots et la conversation, amène le patient à élargir sa perception et à l'ouvrir aux problèmes et solutions dont il est intérieurement déjà conscient."*

Mais derrière ces mots précis qui décrivent des sensations somme toute très personnelles, existe-t-il des effets réellement mesurables, reproductibles et quantifiables ?

Depuis peu, on sait que la réponse est oui.

""