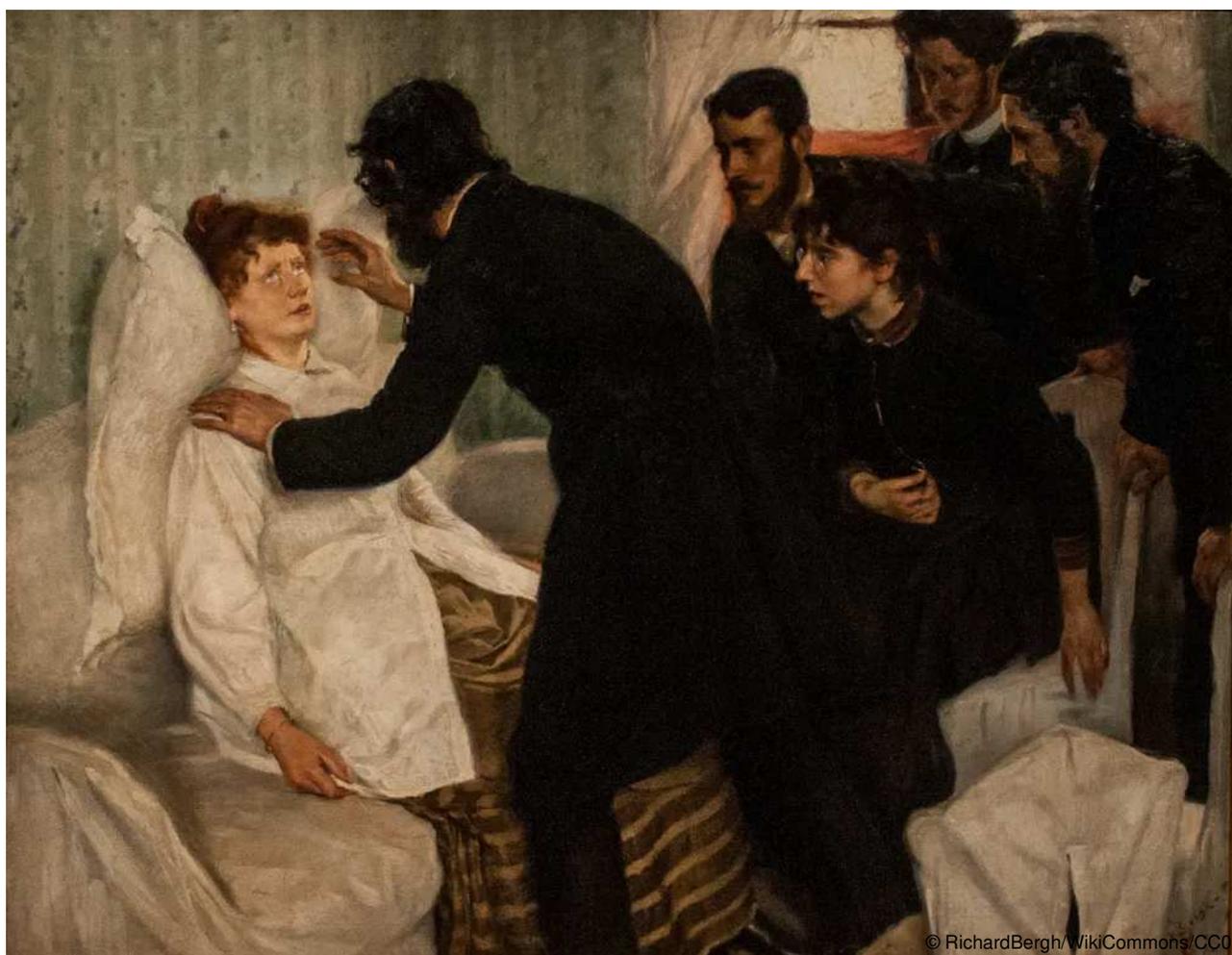


&

Dans quel état est-on quand on est sous hypnose ?



Par Thomas Cavallé-Fol

Le 29 fév 2020 à 06h00 |

Questions/réponses

Cerveau / Intelligence

Le cerveau serait-il comme endormi sous hypnose ? Non, il est au contraire capable de bien des prouesses : stimulation intellectuelle élevée, importante capacité de concentration...

Un simple tour de passe-passe destiné à époustoufler les spectateurs enquête d'exceptionnel ? Une méthode ésotérique qui ne marche que sur les esprits faibles ? En réalité, on en est désormais certain, l'hypnose a des effets objectifs sur notre cerveau.

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

L'hypnose est en fait un processus d'immersion dans un état de conscience différent, où le jugement, la perception et la notion du temps peuvent être bouleversés. Mais comment parvient-on à cet état de conscience modifié ?

Des trances hypnotiques assez courtes

En suivant deux étapes. D'abord, l'induction : le praticien commence par relaxer son patient tout en provoquant chez lui une confusion, qui lui permet d'abandonner ses certitudes intellectuelles. 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".

Tandis qu'il 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. Et la transe hypnotique commence...

Mais 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 min et 1 h 30 environ.

Alors que l'hypnose est pratiquée depuis des décennies en psychiatrie ou à l'hôpital, sa portée neurologique n'a, elle, été découverte que récemment. Et notamment grâce à une étude publiée en 2016 par des chercheurs américains, qui a mis en valeur trois changements majeurs du cerveau sous hypnose.

Perte d'esprit critique et amnésie

Pour ce faire, l'équipe a d'abord sélectionné 56 participants considérés comme

hautement ou, au contraire, faiblement hypnotisables, puis comparé leur activité cérébrale à l'aide d'examens d'IRM fonctionnelle lors de quatre états différents : au repos, pendant une phase éveillée de souvenirs, sous hypnose en se remémorant des vacances sans émotion particulière, et sous hypnose en se remémorant un moment particulièrement agréable. Et les résultats sont révélateurs !

Les chercheurs ont d'abord constaté une diminution de l'activité dans le cortex cingulaire antérieur dorsal, signant le moment de la perte de contact avec l'extérieur, la création d'une bulle, et en même temps l'ouverture à la suggestion.

A aussi été mesurée une augmentation des connexions vers des structures qui jouent un rôle important dans le contrôle corporel ou dans les processus d'émotion, d'empathie et de temporalité. Et en effet, on s'aperçoit que l'attention sous hypnose se porte fortement sur les sensations internes.

Enfin, les IRM ont révélé une réduction de la connectivité avec le réseau du contrôle exécutif. C'est probablement là que repose la principale caractéristique de l'hypnose, qui la différencie totalement d'autres états de conscience altérés, comme la méditation : le détachement vis-à-vis de soi-même et de ses pensées et actions, la perte de l'esprit critique et même, dans certains cas, l'amnésie.

L'état hypnotique correspond à une attention hautement focalisée, avec une sensibilité périphérique réduite. On se préoccupe moins de porter attention à autre chose que ce qui est au centre de notre attention.

Une plus grande stimulation intellectuelle

Et cet état peut amener l'hypnotisé à réaliser des prouesses intellectuelles, pour peu qu'il soit correctement guidé. Une équipe belge a par exemple comparé le débit sanguin des différentes zones cérébrales chez des patients amenés à se souvenir d'un moment particulier à l'état d'éveil, puis sous hypnose.

Résultat ? Sous hypnose, les individus présentent une stimulation cérébrale plus élevée. Ils activent leurs régions occipitales, siège de la vue, comme s'ils voyaient vraiment, mais aussi leurs régions pariétales, comme s'ils ressentaient vraiment, ainsi que la région précentrale comme s'ils bougeaient vraiment. Tout cela en restant couchés, les yeux fermés ! De plus, ils ont l'impression de revivre ce moment et non pas de s'en souvenir.