L'hypnose dévoile ses secrets

Zitouni IMOUNACHEN - 2016-08-09 15:12:26 - Vu sur pharmacie.ma

Le Pr David Spiegel, directeur du «Centre de santé et stress» de l'université de Stanford, en Californie vient de scruter à l'aide d'IRM fonctionnelles (IRMf), une technique d'imagerie qui permet de voir le cerveau en action, les modifications de l'activité cérébrale de 57 étudiants soumis à un protocole d'hypnose. Les résultats qui viennent d'être publiés en ligne dans la revue Cerebral Cortex, sont étonnants.

«On observe une réduction de l'activation des régions cérébrales (cortex cingulaire dorsal antérieur) qui évaluent le contexte, nous aident à décider parmi la multitude de choses qui nous entourent lesquelles il faut ignorer et celles qui méritent notre attention», explique le Pr Spiegel. «Sous hypnose, on réduit son attention comme sous l'effet d'un téléobjectif. Ce que l'on voit est beaucoup plus détaillé mais on voit moins ce qu'il y a autour.»

Mais tout le monde n'est pas aussi sensible à l'hypnose. Pour sélectionner 43 sujets «hautement hypnotisables», l'équipe du Pr Spiegel a d'abord soumis 545 étudiants à différents tests de suggestibilité. L'objectif était ensuite de comparer leurs IRM avec celles de 24 étudiants «peu hypnotisables». «Dans la population générale, il y a plus de personnes réfractaires à l'hypnose (environ une sur trois) que de personnes très sensibles, environ 15 %», souligne David Spiegel.

«La suggestibilité hypnotique est liée à la réduction de l'activité du cortex préfrontal dorsal antérieur», confirme le Pr Antonio Casale qui mène des travaux similaires sur l'hypno-analgésie (traitement de la douleur par hypnose), avec le groupe Nesmos (Neurosciences, santé mentale et organes des sens) dirigée par le Pr Paolo Girardi à l'université Sapienza de Rome.

«L'entrée en état d'hypnose est associée à un deuxième mécanisme, ajoute le Pr David Spiegel: une augmentation des connexions entre la partie du cerveau impliquée dans le contrôle exécutif (le cortex préfrontal dorsolatéral ou DLPFC) et la partie qui règle les fonctions corporelles (insula). L'hypnose aide ainsi les gens à contrôler leurs réactions physiques en réponse à des pensées et des facteurs de stress.»