

Une recherche de juin 2016 de l'Université de Stanford, Californie, USA

Le mot "hypnose" pourrait évoquer des notions du surnaturel, ou des tours de salon et des escrocs, mais la véritable hypnose est un outil clinique fréquemment utilisé par les psychiatres. Maintenant, les scientifiques se sont fait un aperçu de la façon dont elle influence le cerveau.

La technique a été utilisée pour traiter la gestion de la douleur et de l'anxiété, entre autres conditions.

Un groupe de chercheurs de l'École de médecine de Stanford (Californie, USA) vient d'utiliser l'imagerie cérébrale pour voir ce qui se passe réellement chez des personnes sous hypnose. L'équipe a rassemblé 57 personnes, dont certaines étaient très sensibles aux états de transe hypnotique et d'autres qui l'étaient moins

Ils ont placé les participants dans des machines d'imagerie, et ont donné divers ensembles d'instructions. Deux ensembles de participants étaient destinés à être hypnotisés, et deux autres ont reçu d'autres instructions.

Les images ont capturé les régions du cerveau qui ont été les plus actives et les plus en sommeil tandis que les participants étaient hypnotisés. L'équipe a vu des changements dans trois régions cérébrales des patients hypnotisés.

Ils ont vu une baisse d'activité dans la région dorsale du cortex cingulaire antérieur, une région connue pour être critique dans les contextes d'évaluation, qui aide à décider de quoi inquiéter et ce qu'il faut ignorer dans une situation particulière. La réduction de cette activité montre que des gens hypnotisés sont en mesure de suspendre leur jugement et de se plonger dans quelque chose, sans penser à ce qu'il pourrait advenir.

Le deuxième changement est apparu dans certaines des parties du cerveau qui donnent aux gens la possibilité de séparer les pensées des sensations dans leur corps. Les gens sous hypnose "peuvent imaginer quelque chose qui les rend stressés, mais ils peuvent aussi imaginer que leur corps est flottant et confortable", a déclaré l'auteur principal de l'étude, le professeur de psychiatrie David Spiegel, dans une interview à CNBC. "Donc, quand vous pensez à quelque chose, vous pouvez mieux contrôler la façon dont votre corps réagit à cette pensée."

La troisième région touchée est située très profondément dans le cerveau et implique la conscience de soi. "Les gens qui sont hypnotisés ont tendance à ne pas être conscient de soi, et donc ils vont faire des choses qu'ils ne feraient pas normalement", a déclaré Spiegel. "Cela a un potentiel thérapeutique. Vous pouvez amener les gens à modifier la façon dont ils réagissent aux problèmes et de les approcher d'un point de vue différent."

L'équipe a publié ses conclusions dans la revue *Cerebral Cortex*.

Spiegel espère que la recherche fera avancer l'utilisation de l'hypnose comme une technique clinique." Cela montre que l'hypnose est pas un truc de scène ou un spectacle de magie", a déclaré Spiegel à la CNBC. "C'est un phénomène neurobiologique."

Il a ajouté que l'hypnose est sous-utilisée dans les soins de santé, et que l'hypnose peut être une alternative viable à l'utilisation d'analgésiques, qui se sont révélés devenir une dépendance pour des millions de personnes.

"Je pense que cela illustre la réalité de l'hypnose comme un phénomène neurologique," a-t-il dit, "et le fait que ce n'est pas une façon de perdre le contrôle, comme beaucoup de gens craignent. C'est un moyen d'apprendre aux gens à améliorer le contrôle de leur cerveaux et les corps".