



Les bienfaits de l'auto-hypnose

I - Des preuves scientifiques

De nombreuses études existent sur les bienfaits de l'auto-hypnose. Il apparaît que ce phénomène naturel que l'on appelle auto-hypnose, nouvelle hypnose (ou hypnose ericksonienne) ou encore « cohérence cardiaque » (cfr David SERVAN-SCHREIBER), offre des perspectives formidables d'amélioration de la santé et de développement personnel.

A Londres, près de 6000 cadres de grandes entreprises internationales (shell, british, petroleum, hewlett packard,...) ont suivi une formation de cette auto-hypnose visant à la cohérence du rythme cardiaque. Aux USA, plusieurs milliers d'autres grandes entreprises ont permis de faire suivre (suivis) des formations similaires. Leurs cadres ont fait l'objet d'observations régulières qui indiquent qu'une telle pratique permet de gérer et de régulariser le stress sur trois différents niveaux où son influence agit d'une façon significative (se fait ressentir) : les niveaux physique, émotionnel et social.

L'étude du Dr F. LUSKIN (2002), effectuée sur des patients souffrant d'insuffisance cardiaque sévère, démontre qu'une pratique régulière de l'auto-hypnose (notamment par une visualisation de la respiration en cohérence avec les battements du cœur) contribue considérablement à :

- diminuer le niveau de stress
- baisser le niveau de dépression
- améliorer la condition physique

Voici les résultats de ces diverses études :

Sur le plan physique on peut observer :

1. une diminution des symptômes habituels du stress : palpitations, signes de tension, insomnies, douleurs diverses, fatigue intellectuelle et ses conséquences physiques. Lorsqu'on pratique l'auto-hypnose plusieurs fois par jour, on peut même venir à bout du syndrome de fatigue chronique.

2. une diminution significative de la tension artérielle.

3. une nette amélioration de l'équilibre hormonal. Le taux de DHEA (hormone dite « de jeunesse ») voit son niveau augmenter de 100% .

Le taux de cortisol (hormone du stress associée aux poussées de tension artérielle, au vieillissement de la peau, à l'acné, aux pertes de mémoire et de concentration) connaît une réduction de 23 %.

4. une nette amélioration nette des symptômes prémenstruels chez les femmes, avec moins d'irritabilité, moins de dépression et moins de fatigue.

De tels changements hormonaux reflètent un rééquilibrage en profondeur de la physiologie du corps.

5. une stimulation du système immunitaire : on note une augmentation de la production d'immunoglobulines A (IgA) pendant les 6h suivant la simple évocation d'un souvenir positif (technique typique de l'hypnose ericksonienne). Les IgA sont la première ligne de protection de l'organisme contre les agents infectieux (virus, bactéries et champignons). Il est en outre désormais prouvé que le niveau de stress augmente la probabilité d'attraper un rhume et donc d'autres maladies virales et bactériennes...

6. les études menées en entreprise montrent que l'effet de la cohérence sur la physiologie est directement reflété par la diminution des symptômes habituels du stress :

- le nombre de cadres qui disent avoir des palpitations « souvent ou presque tout le temps » passe de 47% à 25% en trois mois.
- pour les symptômes de tension dans le corps, les chiffres passent de 41% à 6%.
- pour l'insomnie de 34% à 6%, pour le sentiment d'épuisement de 50% à 12%, pour les douleurs diverses –y compris le mal de dos- de 30% à 6%.

En ce qui concerne la fatigue physique : ils ont appris à gérer leurs réponses physiologiques aux demandes constantes de leur travail, ces cadres formés à l'auto-hypnose disent maintenant qu'ils savent arrêter leur perte constante d'énergie.

Sur le plan psychologique on peut observer :

une amélioration de l'humeur grâce notamment à

- une diminution de l'anxiété de 33 à 5%,
- des passages de mécontentement de 30 à 9%,
- de colère de 20 à 8% et de négativité,
- une nouvelle habileté à mieux gérer les émotions.

Sur le plan social on peut observer :

- une augmentation de satisfaction du travail.
- une amélioration de l'ambiance au travail (relations sociales plus harmonieuses, meilleure écoute, meilleure disposition).
- une augmentation de la productivité et/ou de la performance.