

Les bienfaits de l'Hypnose

Pendant deux siècles, l'hypnose a été pratiquée en se heurtant continuellement au scepticisme des cercles scientifiques. Aujourd'hui, le cerveau se laisse ausculter en temps réel et l'hypnose devient un objet d'étude légitime en même temps qu'une pratique thérapeutique et clinique principalement en raison des progrès scientifiques importants, liés au développement de l'imagerie médicale, les découvertes dans le domaine de la neuroplasticité cérébrale et à l'épigénétique.

En examinant, par exemple, les études de la neuro-imagerie fonctionnelle sur la perception de **la douleur sous hypnose**, plusieurs Auteurs ont montré que les fonctions neuronales du cortex préfrontal, insulaire et somatosensoriel sont constamment modifiées dans le rapport à la douleur par l'intermédiaire de l'hypnose (Del Casale A. & al., Pain Perception and Hypnosis: Findings From Recent Functional Neuroimaging Studies, International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis, 63, 2015) et sur les variations du seuil de perception de celle-ci, notamment durant une intervention chirurgicale nécessitant une anesthésie (Faymonville ME & Fiset MM, Hypnosedation: a valuable alternative to traditional anaesthetic techniques, Acta Chir Belg., 99(4):141-6,1999).

Sur la base de ces études, nous savons maintenant que **l'hypnose agit sur les structures du cerveau siège du "sentiment émotionnel" et de la mémoire**: l'hypothalamus, l'hippocampe, l'amygdale et la région fronto – temporale, grâce à la neuroplasticité, qui est l'ensemble des manifestations traduisant la capacité des neurones à se modifier et se remodeler tout au long de la vie (Egner T. & al., Hypnosis decouples cognitive control from conflict monitoring processes of the frontal lobe, NeuroImage, 27, 4, 969–978, 2005) et à l'épigénétique, qui correspond à l'étude de ces changements à partir de l'observation de l'expression des gènes, n'impliquant pas de modification de la séquence d'ADN et pouvant être transmis.

Donc, **la transe hypnotique influence**, au moyen de la parole et du protocole médicale utilisé, **l'expression des gènes et donc la plasticité du cerveau**, entraînant une réponse thérapeutique mesurable (Cozzolino M, Iannotti S, Castiglione S, Ciatelli A, Rossi K, Rossi E, A bioinformatic analysis of the molecular-genomic signature of therapeutic hypnosis, The International Journal of Psychosocial and Cultural Genomics, Consciousness & Health Research, Oct, 2014). Ces études ont montrés les changements dans l'expression de 15 gènes de réponse précoce, dans l'heure qui a suivi l'hypnose clinique produisant une nouvelle cascade de 77 gènes 24 heures plus tard. Cela pourrait constituer la base d'une approche génomique et moléculaire pour de nouveaux modèles thérapeutiques d'approches psychocorporelles scientifiquement observés et optimiser les facteurs qui contribuent à la santé et au bien-être.