



André Moreau T.S, M.A., h.h.d.



L'hypnose et le sommeil



Le Centre d'Etudes sur le Stress Humain, souligne que lors d'une période de vie stressante, il est fréquent de ressentir les effets de ce stress sur la qualité et la quantité de sommeil. De plus, une mauvaise nuit de sommeil peut nous rendre plus enclins à interpréter des situations comme étant stressantes. Cela déclenche donc une plus grande réponse au stress.

De toute évidence, le stress et le sommeil sont deux phénomènes qui s'influencent mutuellement.

(U. Albakri & al. 2021) démontrent que la santé du sommeil a été définie comme « un modèle multidimensionnel de veille-sommeil, adapté aux exigences individuelles, sociales et environnementales, favorisant le bien-être physique et mental ». Un sommeil insuffisant peut contribuer à des maladies chroniques, telles que l'obésité, les maladies cardiovasculaires et le diabète. Le manque de sommeil peut également entraîner une dépression, d'autres troubles de l'humeur et des réductions des performances cognitives, y compris des difficultés de mémoire et d'apprentissage. Les blessures au travail, les accidents et les erreurs médicales peuvent également résulter d'un sommeil insuffisant, car la somnolence et la fatigue diurnes peuvent diminuer la vigilance et le temps de réaction. Une mauvaise santé du sommeil est un problème mondial et des études montrent une prévalence croissante de sommeil inadéquat. Une étude a estimé que, d'ici 2030, le nombre total de personnes âgées ayant des problèmes de sommeil dans les pays à faible revenu sera de 260 millions, contre 150 millions en 2010. Ohayon (2011) a estimé que la prévalence des personnes souffrant de troubles du sommeil dans divers pays variait de 20 % à 41,7%. Dans le monde, **le manque de sommeil affecte tous les groupes d'âge**, bien que dans de nombreux pays, il reste non identifié et sous-déclaré. Un mauvais sommeil affecte également négativement l'économie mondiale. Une estimation combinée pour les États-Unis, le Canada, le Royaume-Uni, l'Allemagne et le Japon, évalue la perte économique annuelle due aux problèmes de sommeil à 680 milliards USD. Par conséquent, l'objectif de promouvoir un sommeil sain devrait recevoir une attention croissante au cours des prochaines

décennies. La promotion de la santé du sommeil consiste à améliorer la durée et la qualité du sommeil.

Pour leur part, (M. Cordi & al., 2014) soulignent que les troubles du sommeil sont très fréquents et représentent un défi majeur pour les sociétés modernes. Un sommeil perturbé et insuffisant est fortement associé à plusieurs maladies majeures, notamment l'hypertension, les maladies cardiovasculaires, l'obésité, la dépression, l'anxiété, les troubles bipolaires et la maladie d'Alzheimer. En particulier, le sommeil lent (SWS) s'est avéré vital pour la santé et le bien-être, et l'activité à ondes lentes (SWA) pendant le SWS profite à la fois au système immunitaire, aux fonctions cognitives et à la plasticité cérébrale. Il est important de noter que la quantité de SWS et de SWA est fortement réduite tout au long de la vie, et la réduction de SWS a été liée à une atrophie cérébrale préfrontale liée à l'âge et à des troubles de la mémoire. De plus, les médicaments somnifères fréquemment prescrits entravent généralement l'apparition du SWS, perdent leur efficacité au cours d'un traitement à long terme, ont des effets secondaires indésirables et sont souvent associés à un risque élevé de dépendance. Ainsi, le développement d'approches efficaces et sans risque pour améliorer le sommeil et en particulier le SWS est hautement justifié.

Selon cette étude, une approche non pharmacologique efficace pour améliorer le sommeil est l'hypnose.

En fait, ils ont testé si une suggestion hypnotique de « dormir plus profondément » augmente la quantité de SWS et de SWA en utilisant des enregistrements électroencéphalographiques (EEG) à haute densité dans un laboratoire du sommeil. Cette étude a montré que la suggestion hypnotique augmente la quantité de SWS et de SWA pendant une sieste de midi chez des personnes saines et non habituelles suggestibles à l'hypnose par rapport à un texte de contrôle non hypnotique. En plus, leurs résultats démontrent l'efficacité des suggestions hypnotiques pour augmenter spécifiquement la quantité et la durée du sommeil lent (SWS) au cours d'une sieste de midi en utilisant des mesures objectives du sommeil chez des femmes jeunes, en bonne santé et influençables.

Ils arrivent à la conclusion que les suggestions hypnotiques pourraient être un outil efficace avec un risque plus faible d'effets secondaires indésirables que les traitements pharmacologiques pour étendre le SWS également dans les populations cliniques et âgées.

(D. C. Paterson, 1982) ajoute à la compréhension de l'importance du sommeil en parlant de l'insomnie comme étant la sensation d'incapacité à s'endormir ou à rester endormi. Cet article examine la relation et les similitudes entre le sommeil et l'hypnose. Les recherches sur l'étude des schémas EEG pendant l'hypnose montrent que de nombreux auteurs pensent que l'hypnose est un phénomène d'éveil. Pourquoi l'hypnose permet l'induction du sommeil n'est pas clair. Les troubles du sommeil primaires et secondaires sont classés. Les troubles primaires ont une fonction autonome dans le système nerveux central, tandis que les troubles secondaires peuvent résulter de la dépression, de la douleur, de l'anxiété, d'un changement de mode de vie, etc.

Ses recherches démontrent que les troubles secondaires sont plus susceptibles d'être améliorés par des techniques hypnothérapeutiques, qui incluent la relaxation progressive et le renforcement de l'ego.

Pour ce qui est des enfants, Ran D Anbar et Molly P Slothower (Anbar, Slothower 2006) définissent l'insomnie comme une difficulté à s'endormir, des réveils nocturnes prolongés ou une quantité ou une qualité de sommeil insuffisante, qui affecte le fonctionnement diurne, malgré une opportunité suffisante pour dormir. La somnolence diurne associée à l'insomnie pendant l'enfance et l'adolescence peut entraîner des troubles de l'attention, de la cognition et de la mémoire, ce qui peut avoir un impact négatif sur les performances scolaires. Chez les enfants, l'insomnie n'est généralement associée à des conditions psychologiques ou médicales, telles que le stress, l'anxiété, la dépression, la douleur et l'asthme. **L'insomnie touche une grande partie des enfants d'âge scolaire.** Dans une enquête publiée en 1997,

les parents de 987 enfants des écoles élémentaires de l'État de New York, âgés de 5 à 12 ans, ont rapporté que 11% de leurs enfants avaient des difficultés à s'endormir, 7% avaient des réveils nocturnes, 17% avaient des difficultés à se réveiller le matin, et 17% étaient fatigués pendant la journée. Dans une enquête de 1994-1995 auprès de 2 339 adolescents américains âgés de 12 à 16 ans, 23 % ont signalé des difficultés à s'endormir ou à se réveiller la nuit une fois par semaine ou plus, et 39 % ont déclaré se réveiller fréquemment fatigués. L'insomnie chez les enfants du primaire implique souvent des plaintes concernant des peurs nocturnes et des rêves anxiogènes. Les troubles du sommeil pendant l'adolescence peuvent survenir en raison d'heures de coucher différentes les soirs d'école par rapport aux nuits non scolaires, d'une supervision parentale inadéquate, de facteurs environnementaux, notamment l'utilisation de la télévision et d'Internet, et de la consommation d'alcool ou de caféine. Les adolescents subissent également un retard apparent d'origine biologique dans le moment de l'endormissement et du réveil, associé à leur état pubertaire, ce qui peut entraîner un conflit avec les exigences sociales d'une scolarisation tôt le matin.

**Ils arrivent à la conclusion que l'utilisation de l'hypnose
semble faciliter un traitement efficace de l'insomnie
chez les enfants d'âge scolaire.**

**Le sommeil renforcerait la mémoire et l'hypnose est une thérapie
complémentaire adaptée à l'insomnie.**

Selon le site passeport-sante.net, les données d'un récent essai clinique indiquent que le sommeil améliore la capacité de bien retenir les faits, données et autres détails mémorisés. Dormir après avoir mémorisé quelque chose permettrait à la mémoire de mieux consolider les souvenirs et les apprentissages, d'après les chercheurs du Center for Sleep and Cognition, de l'École de médecine de Harvard.

Ils ajoutent que les insomnies peuvent se traduire de diverses façons : difficultés à s'endormir, réveils nocturnes prolongés ou réveils trop précoces. **Ils stipulent que l'hypnose est une thérapie complémentaire adaptée à l'insomnie. Elle vise à calmer les angoisses et l'anxiété afin de retrouver un sommeil plus réparateur.**

Prenez rendez-vous en cabinet ou via SKYPE
Clinique d'hypnothérapie André Moreau T.S, M.A., h.h.d.

Sources et références

(M. Cordi & al., 2014) Article intitulé : Approfondir le sommeil par suggestion hypnotique, NCBI, Bibliothèque Nationale de médecine des États-Unis, Publié en ligne le 1 juin 2014,

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4015388/>

(U. Albakri & al. 2021) Article intitulé : Interventions de promotion de la santé du sommeil et leur efficacité : un examen général, NCBI, Bibliothèque Nationale de médecine des États-Unis, Publié en ligne le 21 mai 2021,

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8196727/>

(D. C. Paterson, 1982) Article intitulé : L'hypnose : une approche alternative de l'insomnie, NCBI, Bibliothèque Nationale de médecine des États-Unis, Publié en ligne. Avril 1982.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2306547/>

(Anbar, Slolthower 2006) Article intitulé : L'hypnose pour le traitement de l'insomnie chez les enfants d'âge scolaire, NCBI, Bibliothèque Nationale de médecine des États-Unis, Publié en ligne le 16 août 2006,

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1559690/>


Centre d'études sur le stress humain.

Le CESH est en rapport étroit avec l'Institut Universitaire en santé mentale de Montréal. Il a pour mission d'améliorer la santé physique et mentale des individus en leur fournissant une information scientifique de pointe sur les effets du stress sur le cerveau et le corps.
<https://www.stresshumain.ca>

Site Internet

Site d'information générale sur la médecine et la santé.

<https://www.passeportsante.net>

A decorative graphic consisting of several overlapping, wavy shapes in various shades of blue, ranging from a light sky blue to a dark navy blue. The shapes flow from the top right towards the bottom left, creating a sense of movement and depth.