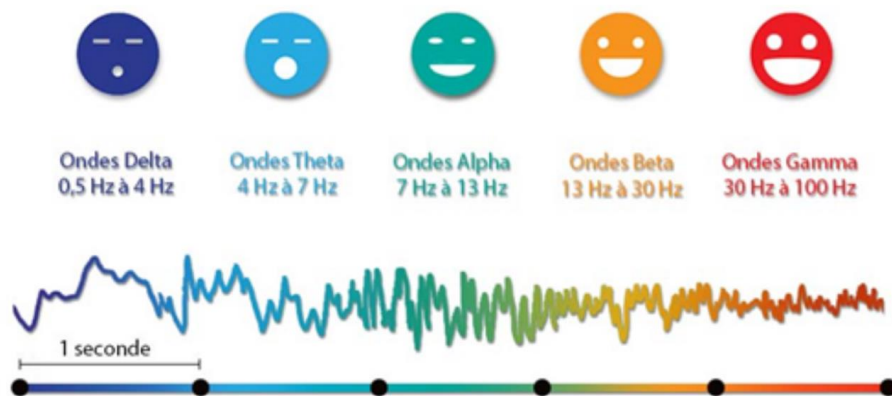


## L'Hypnose : un état entre ondes cérébrales Alpha et Thêta :



**Le rythme Alpha** se décompose en 4 niveaux. Le niveau 4, très proche de l'état d'éveil, s'active d'une manière automatique dès que l'on prend une position de relâchement, soit confortablement installé dans un fauteuil, ou allongé sur un lit, et que l'on ferme les yeux. . A ce moment-là, automatiquement notre cerveau ralentit les ondes cérébrales, puis si nous persistons plus longtemps, nous sentons alors tout notre corps se détendre, se relâcher, c'est le niveau 3 du rythme alpha...

Au niveau 3, notre mental est encore très actif. Nous sommes encore capables de penser à dix mille choses qui nous préoccupent... puis vient le moment où nous avons le sentiment de planer, d'être bien. Nous serions à ce moment presque incapable de savoir ce à quoi nous pensions, c'est le niveau 2. . Puis juste après cette phase, nous sombrons encore un peu, nous passons par le niveau 1, le niveau de base du rythme Alpha. Sans même nous en rendre compte et parce que nous n'en sommes pas conscients, nous chutons encore plus bas dans le sommeil et là notre cerveau fonctionne déjà en Thêta...

Le rythme cérébral Alpha fut le premier identifié par Hans Berger, l'inventeur de l'EEG (électro-encéphalographie) à cause de sa grande amplitude. Les ondes Alpha ont une fréquence allant de 8 à 12 hertz et de 30 à 50 microvolts d'amplitude. Ce sont les fréquences les plus présentes de l'activité totale du cerveau (le cerveau émet plusieurs fréquences à la fois, à des amplitudes différentes). Les fréquences du rythme Alpha sont très proches des fréquences que la terre produit et qui sont appelées résonances de Schumann (7,83 hertz). Les chamans utilisent des techniques visant à se syntoniser à l'énergie tellurique de la terre depuis des temps lointains. Il est possible que ces techniques eussent pour but d'amener le cerveau du chaman à s'harmoniser à la fréquence de la terre. L'état Alpha est le moment où la méditation commence et où vous commencerez à accéder à la richesse et à la créativité qui se trouve dans votre inconscient. C'est la passerelle qui mène à des états de conscience plus profonds. Les ondes Alpha disparaissent quand les yeux sont ouverts. Dès que nous avons les yeux

fermés, que nous nous reposons, l'encéphalogramme montre un ralentissement de nos ondes cérébrales. Ce stade proche de la relaxation est un stade de transition entre l'éveil et le sommeil. Le sujet est alors assoupi, mais demeure très sensible aux stimulus extérieurs. C'est le rythme principal de la détente chez les adultes. Les ondes Alpha sont un pont entre conscient et subconscient.

La formation d'ondes Alpha et Thêta peut créer une intensification sensorielle, la pensée abstraite et le sang-froid. Cette fréquence est liée à l'extraversion, la créativité, et le travail mental. Quand ce rythme est dans les gammes normales, on est calme et nous avons une vision claire du monde.

On augmente la fréquence Alpha en fermant les yeux ou en respirant profondément et on la diminue par la pensée ou le calcul. La nature a prévu que lorsque nous sommes au niveau d'éveil, c'est à dire que nous fonctionnons au rythme Bêta, notre cerveau chute très régulièrement dans les ondes Alpha, sans que nous en soyons vraiment conscient, et ceci pour éviter une « surchauffe » de notre cerveau.

Près de 30 fois par minute, notre cycle cérébral chute quelques micro secondes seulement au rythme des ondes Alpha. Lorsque nous fonctionnons au rythme cérébral Alpha, les deux hémisphères de notre cerveau fonctionnent en parfaite harmonie. Cela nous permet entre autres : – d'avoir une vision plus globale des choses, une meilleure concentration et une meilleure mémoire – de pouvoir mieux gérer nos états de stress et nos états émotionnels – de prendre un contrôle conscient du fonctionnement de notre corps, de nos organes, et de nos réactions physiologiques – de pouvoir prendre le contrôle de nos habitudes, surtout de celles que l'on désire changer.

Au niveau Alpha, nous avons une meilleure perception de tous nos sens, nous sommes beaucoup plus à l'écoute de notre intuition, ce qui veut dire que nous savons ce qu'il faut faire au moment où il faut le faire. Notre mental est alors en « veilleuse », il interfère moins souvent et notre choix est alors plus juste, plus intuitif. L'intuition peut être définie comme cette faculté de connaître des informations qui sont hors de notre champ de perception habituel

**Les ondes Thêta** ont une fréquence assez basse de 4 à 8 Hertz et sont en liaison avec la créativité, l'intuition et la rêverie. C'est un dépôt pour la mémoire, les émotions et les sensations. C'est aussi la phase du sommeil lent (endormissement). Le rythme Thêta reflète l'activité du système limbique et de la région l'hippocampe.

C'est un état de relaxation profonde, de plein éveil, atteinte notamment par les personnes entraînées à la méditation. L'hypnose est un état auquel certaines personnes accèdent en méditation profonde et en prière (lorsque par exemple, nous gravons en nous des serments, des promesses avec nous-même...)

Le rythme Thêta nous permet d'accéder au subconscient qui gouverne nos attitudes et nos croyances. Ces ondes sont également liées aux états d'intuition, de créativité, d'inspiration et de conscience spirituelle.

Entre la naissance et l'âge de 7 ans les enfants fonctionnent surtout en basses fréquences Delta et Thêta. C'est pour cela que les enfants peuvent acquérir un si grand volume d'informations. Ils observent attentivement ce qui se passe dans leur milieu et adoptent le comportement et les croyances de leur entourage.

L'état Thêta nous permet d'éliminer immédiatement et de remplacer des schémas de pensées particuliers sur tous les niveaux où ils sont enregistrés dans le corps : nous libérer de ces schémas, libère notre énergie et notre libre arbitre. Quelques schémas fondamentaux seulement supportent des milliers de croyances connexes. Dans cet état d'ondes Thêta, il n'y a aucune séparation, on perd généralement la notion de temps.

## Pour plus d'informations :

file:///C:/Users/vente/Downloads/hypnose-CNIpsy-2-Lecture-seule.pdf

Des protocoles expérimentaux ont confirmé que la suggestion sous hypnose modifie les performances des fonctions cognitives en imagerie IRM.

### Physiologie Neurophénoménologie de l'hypnose

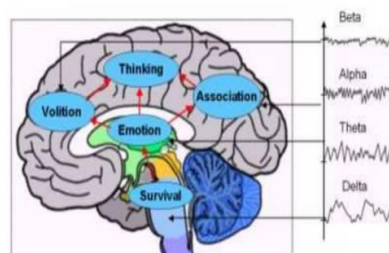
Les différents travaux menés ont montré que l'état hypnotique correspondait bien à un état de veille.

Ce n'est pas du sommeil!

- L'activité cérébrale durant l'hypnose est différente de l'activité du cerveau durant la rêverie et de la méditation.
- L'EEG chez des sujets hypnotisés n'est pas très différent de ceux en état de veille :
  - ✓ +/- **prépondérance d'ondes alpha**, comme dans l'état de pré-sommeil
  - ✓ **corrélation entre la survenue d'ondes frontales thêta et une plus grande capacité à l'hypnose? index de la sensibilité hypnotique! Augmente durant induction et l'état d'hypnose.**
- Les études électroencéphalographiques semblent plutôt indiquer que l'hypnose est un état de pré-sommeil.

WOOD, C., MICHAUX, D., Physiologie de l'hypnose ou Neurophénoménologie de l'hypnose, in : *L'Hypnose médicale*, 2ème Ed., MED-LINE Editions, Paris, 2012

#### Brain Structures, Brain Functions and Brain Waves



P. Rainville a fait la synthèse de ces différentes études « *qui démontrent que la procédure hypnotique produit des changements robustes dans l'activité du cerveau qui correspondent, au moins en partie, à des changements spécifiques dans l'expérience subjective de relaxation et d'absorption mentales hypnotiques.*

*De plus, ces études confirment que les suggestions hypnotiques modifient l'activité dans des zones du cerveau impliquées directement et spécifiquement dans le traitement des informations sensorielles et émotionnelles qui sont la cible des suggestions ».*

Il existe donc différentes modalités d'activation du cortex durant l'hypnose.

certaines zones impliquées ++ dans la production d'images mentales sont activées de façon privilégiée :

- - le cortex cingulaire antérieur qui joue un rôle dans les processus attentionnels et le contrôle cognitif
- - le precuneus (une partie du lobe pariétal) ;
- - le cortex occipital ;
- - le cortex temporal et les aires dites extra striées du cortex visuel.

Ainsi, on connaît actuellement les zones activées durant le processus hypnotique mais le mécanisme neurobiologique responsable de l'hypnose reste encore inconnu

**RAINVILLE, P.**, L'imagerie fonctionnelle cérébrale fonctionnelle et la « Neurophénoménologie » de l'hypnose, in : *L'Hypnose médicale*. 2ème Ed., MED-LINE Editions, Paris, **2012**

## douleur et hypnose

Selon Erickson : "Dans toute douleur vécue, il y a les douleurs du passé, l'expérience présente et l'anticipation d'une souffrance future".

Dans le contrôle de cette douleur, Price et Barber ont démontré que l'hypnoalgésie diminuait la composante affective de la douleur de 80 % et sa composante sensorielle de 45 %.

- **L'hypnose devient un moyen d'examiner l'influence de l'esprit sur le corps (top-down over bottom-up processes)**

Pour plus d'informations : rapports de l'INSERM :



<https://www.inserm.fr/rapport/evaluation-de-lefficacite-de-la-pratique-de-lhypnose-2015/>

<https://presse.inserm.fr/comment-evaluer-lefficacite-de-lhypnose/20504/>

lorsque la psyché, sous le coup de l'imaginaire, prend le dessus sur la réalité, le cerveau suit et s'adapte, allant même jusqu'à une réorganisation des circuits neurologiques en fonction de la nouvelle réalité induite : c'est la plasticité cérébrale (Bach-y-Rita, 2003).

L'hypnose utilise l'imagination et la mémoire mais elle n'est pas de l'imagination ou de la remémoration

Ou encore des informations sur ce site :

<http://gammacoachinghypnose.com/sommes-nous-tous-hypnotisables>