



Bruno SUAREZ

*Collège International des Techniques d'Activation de Conscience,
France*

Email : suarez.bruno@free.fr

Le fonctionnement des horloges biologiques et des neurones du temps pendant l'activation de conscience : l'hypnose pratiquée la nuit est-elle utile ?

Objectifs

Nous montrerons comment la découverte récente des neurones du temps permet de comprendre la façon dont l'hypnose modifie la perception du temps. Nous évoquerons les modifications des horloges biologiques chez les équipes soignantes travaillant de nuit et pendant la séance d'activation de conscience. Nous montrerons l'utilité d'utiliser l'hypnose la nuit avec nos patients hospitalisés qui ne dorment pas pour des raisons d'anxiété ou de douleur.

Contenu

Depuis la fin des années 70, la perturbation de la perception du temps pendant l'hypnose a été étudiée et mesurée. Le temps paraît plus court pendant l'activation de conscience. La découverte récente des neurones du temps amène un éclairage neuf sur la façon dont le cerveau perçoit et code le temps, pendant l'activation de conscience. Cette découverte permet aussi de comprendre comment se forment nos souvenirs et comment se construit notre mémoire. Un exercice collectif d'activation de conscience sera proposé pour vous permettre de tester votre sens du temps. Dans un second temps nous aborderons les modifications des horloges biologiques pendant le travail de nuit et leurs conséquences sur la santé des soignants.. Nous verrons enfin que la nuit est aussi un moment propice et privilégié pour utiliser l'hypnose avec nos patients. Conclusion : Notre horloge interne donne l'heure différemment pendant l'hypnose. La découverte des neurones qui codent le temps nous permet de mieux comprendre ce phénomène particulier.. La connaissance de ces variations nyctémérales peuvent être mises à profit pour faire de l'hypnose la nuit avec nos patients mais aussi pour améliorer la santé des soignants travaillant de nuit.

Mots clés

Hypnose de nuit, neurosciences, neurones du temps, horloges biologiques.