



Adrien Moulard

Hypnothérapeute · Formateur · Superviseur

Revue n°1 · Septembre 2026

VEILLE SCIENTIFIQUE · HYPNOSE

Que dit la science sur l'hypnose ? Revue de septembre 2026

Rattrapage du 20 juillet au 3 septembre 2026, version corrigée

Revue publiée le 3 septembre 2026, version corrigée le 20 octobre 2026. Les niveaux 1, 2, 3 jugent la solidité du protocole de chaque étude.

Hypnothérapie · Formation · Supervision

Séances à Paris 10e et en visio

adrienmoulard.com/veille-scientifique-hypnose

Version corrigée le 20 octobre 2026. Cette revue date du 3 septembre 2026. Je l'ai relue avec la nouvelle grille de lecture (niveaux 1, 2, 3, qui notent la solidité du protocole de chaque étude). Ce qui change :

- Le classement « Niveau A, B, C » est abandonné. Une enquête auprès de 200 patients et une série de 3 cas ne sont pas des résultats solides : ils sont regroupés à part.
- La revue de portée de Bonanno n'est plus présentée comme un résultat solide : c'est une revue préliminaire.
- Yim et Derbyshire : j'ai retiré le superlatif « la plus vaste » et précisé les effectifs (106 études, 84 regroupées, 4 572 participants pour la comparaison avec les contrôles passifs).
- Waehner et al. : « bénéfices confirmés » devient « baisse de l'anxiété dans les essais inclus », avec les résultats nuls en contrepoint.
- Doncker et al. : réserves ajoutées (essai monocentrique, en ouvert).
- Chaque étude reçoit un niveau de preuve 1, 2 ou 3 (provisoire) et un niveau de lecture.
- Plusieurs titres, trop affirmatifs, sont reformulés de façon neutre.
- La veille est désormais mensuelle.

Le détail figure dans le journal des corrections de la page Veille scientifique. Le texte ci-dessous est le texte corrigé.

L'été a été chargé du côté de la recherche sur l'hypnose : 23 publications repérées sur PubMed et les sources francophones (Inserm, HAS, Cairn, HAL, theses.fr) entre le 20 juillet et le 3 septembre 2026. 22 sont présentées ci-dessous, une a été écartée (voir en fin de document). Plusieurs résultats sont modestes, nuancés, voire négatifs. Je les présente avec le même soin que les résultats positifs.

Les niveaux 1, 2, 3 jugent la solidité du protocole de chaque étude, pas la certitude du résultat. Ils sont provisoires, et la grille est décrite dans la revue d'octobre. Pour toutes les études, j'ai lu le résumé PubMed en entier, pas le texte intégral.

Niveau 1

Hypnose et douleur clinique : revue systématique et méta-analyse

Yim & Derbyshire, European Journal of Pain, 2 septembre 2026 · Niveau 1 (provisoire) · Lecture : résumé

Revue systématique de 106 études, avec méta-analyse à effets aléatoires sur 84 études regroupées. Sur 57 études (4 572 participants) comparant l'hypnose à des contrôles inactifs, la douleur après l'intervention est plus basse avec l'hypnose (SMD -0,33, effet modeste). Pas de supériorité face aux contrôles actifs : relaxation (14 études, SMD -0,13), éducation à la douleur (7 études, SMD -0,17 à -0,19), TCC (5 études, SMD -0,32). L'hétérogénéité est importante (I^2 de 70 % dans mes notes de lecture). Les auteurs ne présentent pas l'hypnoanalgésie comme une option « manifestement supérieure », mais comme un soin de soutien à faible risque. [Fiche PubMed](#)

Niveau 2

Revue, essais de faisabilité ou en ouvert, enquêtes, études qualitatives et exploratoires. Les réserves sont à lire avec chaque résultat.

Hypnose en anesthésie : revue systématique d'essais randomisés

Waehner et al., Int. J. Clinical & Experimental Hypnosis, 28 juillet 2026 · Niveau 2 (provisoire) · Lecture : résumé

Revue systématique allemande de 19 essais randomisés (3 699 patients). En pédiatrie et en dentisterie, les essais inclus rapportent une baisse de l'anxiété pré- et peropératoire et une réduction partielle de la douleur postopératoire. Deux essais pédiatriques bien conduits sont toutefois nuls sur l'anxiété et la douleur, et les revues de dentisterie concluent à des données insuffisantes. En obstétrique : aucun bénéfice sur la douleur. [Fiche PubMed](#)

Hypnose en réalité virtuelle et anxiété en isolement protecteur

Doncker et al., Supportive Care in Cancer, 24 août 2026 · Niveau 2 (provisoire) · Lecture : résumé

Essai randomisé français chez 60 patients neutropéniques, comparant une séance de 20 minutes d'hypnose en réalité virtuelle à une activité contrôle. Baisse de l'anxiété d'état de 6,4 points contre 1,9 point ($p = 0,03$). La douleur ne diffère pas. *Réserves : un seul centre, essai en ouvert, un seul critère à $p = 0,03$. Une méta-analyse récente sur la réalité virtuelle avec hypnose (Baroni 2026) ne trouve pas d'effet significatif entre groupes.* [Fiche PubMed](#)

Toucher thérapeutique, thérapies énergétiques et hypnose en physiothérapie : revue de portée

Bonanno et al., Frontiers in Pain Research, 6 août 2026 · Niveau 2 (provisoire) · Lecture : résumé

Revue de portée italienne (14 études, 1 001 patients) sur les approches complémentaires en physiothérapie. L'hypnothérapie y est associée à des réductions de douleur et d'anxiété, parfois maintenues à moyen terme. *C'est une revue préliminaire, sans évaluation de la qualité des études, et l'hypnose n'y est qu'une intervention parmi d'autres.* [Fiche PubMed](#)

Douleur postopératoire après colectomie : essai de faisabilité

Toth et al., Diseases of the Colon & Rectum, 27 août 2026 · Niveau 2 (provisoire) · Lecture : résumé

Essai randomisé de faisabilité, 41 patients, 3 séances d'hypnose périopératoires. Adhérence de 92,5 %. Douleur médiane à 24 h : 2,5 dans le groupe hypnose contre 6,0 dans le groupe témoin. Essai monocentrique, sans aveugle. Son but était de vérifier qu'un essai plus large est réalisable, pas de prouver une efficacité. [Fiche PubMed](#)

Acupression et hypnose dans l'hypertension : essais N-of-1

Ortiz et al., Frontiers in Medicine, 17 août 2026 · Niveau 2 (provisoire) · Lecture : résumé

Séries d'essais individualisés « N-of-1 » chez 17 patients hypertendus (Charité, Berlin). Au niveau du groupe, ni l'acupression ni l'hypnose ne montrent d'effet sur la tension. 2 patients sur 17 ont répondu individuellement. [Fiche PubMed](#)

Anxiété dentaire : revue systématique des approches non pharmacologiques

Wawrzyniak et al., Public Health Reviews, 31 juillet 2026 · Niveau 2 (provisoire) · Lecture : résumé

Revue systématique polonaise (126 études, GRADE) sur les stratégies non pharmacologiques. L'hypnose figure parmi les approches sensorielles-relaxantes, dont la certitude de preuve reste limitée. [Fiche PubMed](#)

Ce que savent et croient les patients sur l'hypnose dentaire : enquête

Elmas et al., American Journal of Clinical Hypnosis, 2 septembre 2026 · Niveau 2 (provisoire) · Lecture : résumé

Enquête turque auprès de 200 patients d'une clinique dentaire universitaire. 69,5 % connaissent le mot « hypnose », 25,5 % savent qu'elle a des applications dentaires, 72,5 % croient qu'on peut rester « bloqué » en état hypnotique. Cette enquête décrit des croyances dans un seul contexte. Elle ne se généralise pas. [Fiche PubMed](#)

Former les infirmiers anesthésistes à l'hypnose : enquête au Maroc

El-Allam et al., American Journal of Clinical Hypnosis, 14 août 2026 · Niveau 2 (provisoire) · Lecture : résumé

Enquête auprès d'infirmiers anesthésistes : perception favorable (utilité 13,97/20). Le frein principal est organisationnel : l'hypnose est jugée chronophage et demande une formation. [Fiche PubMed](#)

Hypnonaissance : vécu de 15 primipares (étude qualitative)

Fox et al., Midwifery, 13 août 2026 · Niveau 2 (provisoire) · Lecture : résumé

Étude qualitative britannique (15 entretiens) auprès de primipares. L'hypnonaissance déplace les attitudes de la peur vers la confiance. Les auteures alertent sur la pression à vivre un accouchement « parfait » et « naturel ». [Fiche PubMed](#)

Hypnose, distraction et réponses cérébrales en magnétoencéphalographie

Sid-Ahmed et al., Neuroscience of Consciousness, 26 août 2026 · Niveau 2 (provisoire) · Lecture : résumé

Étude française chez 20 volontaires : la transe réduit les réponses cérébrales évoquées par des sons, comme la distraction par une histoire. Hypnose et distraction ne se distinguent pas significativement. [Fiche PubMed](#)

Hypnose, croyance dans un mensonge et micro-expressions

Kai & Fu, American Journal of Clinical Hypnosis, 25 août 2026 · Niveau 2 (provisoire) · Lecture : résumé

Étude chinoise chez 30 étudiants très suggestibles. La croyance hypnotique dans un mensonge modifie les micro-expressions, mais celles-ci ne prédisent pas de façon fiable si la personne ment ($p = 0,643$).
[Fiche PubMed](#)

IA générative et soutien avant une hypnothérapie dans le côlon irritable

Godavarthy et al., Journal of Neurogastroenterology and Motility, 20 août 2026 · Niveau 2 (provisoire) · Lecture : résumé

Comparaison de 4 IA génératives répondant à des questions de patients. Évaluation par un seul relecteur, résultats exploratoires. [Fiche PubMed](#)

Revue narratives, textes théoriques et avis cliniques

À suivre plutôt qu'à citer comme preuves.

- **Vieillesse et hypnose**, Casula, AJCH, 18 août 2026. Réflexion clinique italienne, sans données nouvelles. *Niveau 2 (provisoire)*. [Fiche PubMed](#)
- **Maltraitance infantile, dissociation et hypnose**, Carolusson, AJCH, 18 août 2026. Cadre psychodynamique suédois. *Niveau 2 (provisoire)*. [Fiche PubMed](#)
- **Hypnose en période périnatale**, Varga, AJCH, 18 août 2026. Revue clinique hongroise. *Niveau 2 (provisoire)*. [Fiche PubMed](#)
- **Un cadre théorique pour penser la suggestion en psychiatrie**, Sanger & Pietras, Frontiers in Psychiatry, 30 juillet 2026. Hypothèse non testée. Un auteur déclare mener des formations payantes sur ce sujet. *Niveau 2 (provisoire)*. [Fiche PubMed](#)
- **Mécanismes de l'hypoalgésie hypnotique vus par l'EEG**, De Pascalis, Brain Sciences, 23 juillet 2026. Revue narrative. *Niveau 2 (provisoire)*. [Fiche PubMed](#)
- **Musique, stimulation neuroacoustique et vigilance calme**, Hauber et al., AJCH, 25 août 2026. Étude pilote ($n = 10$), à confirmer. *Niveau 2 (provisoire)*. [Fiche PubMed](#)

Niveau 3

Cas uniques et très petites séries sans contrôle.

Réactions hypnotiques paradoxales en douleur oro-faciale : série de 3 cas

Wasserman et al., American Journal of Clinical Hypnosis, 2 septembre 2026 · Niveau 3 (provisoire) · Lecture : résumé

Série de 3 cas israéliens de réactions hypnotiques « paradoxales » (aggravation transitoire des symptômes) en clinique de douleur oro-faciale. Les auteurs les lisent comme des moments diagnostiques. Trois cas : un apport clinique qualitatif, pas une preuve. [Fiche PubMed](#)

Hypnothérapie et « choking » chez 8 athlètes : étude de cas multiples

Park, American Journal of Clinical Hypnosis, 14 août 2026 · Niveau 3 (provisoire) · Lecture : résumé

Étude de cas multiples (régression d'âge et pont affectif) sur le blocage de performance sous pression. Les 8 athlètes rapportent une amélioration de leur performance, de leur régulation émotionnelle et de leur confiance. Les auteurs ne cherchent pas à vérifier l'exactitude des souvenirs, mais le sens que les patients leur donnent. [Fiche PubMed](#)

- **Peur de récurrence du cancer du sein**, Criswell, AJCH, 18 août 2026. Cas unique (n = 1). *Niveau 3 (provisoire)*. [Fiche PubMed](#)

Une étude a été écartée : Zech et al., intervention corps-esprit de type Feldenkrais, où l'hypnose n'est qu'un repère de comparaison.

La veille est désormais mensuelle. Retrouver la revue du mois et les documents de référence sur adrienmoulard.com/veille-scientifique-hypnose.