

# Livre Blanc : L'Hypnose Clinique comme Levier Stratégique de Qualité de Vie au Travail (QVT)

---

**Comment les thérapies brèves répondent à l'urgence des Risques Psychosociaux en entreprise**

*Une synthèse scientifique, clinique et stratégique issue des travaux du Comité de Recherche Psynapse*

---

## Sommaire

---

1. Executive Summary
  2. Introduction : L'urgence d'une nouvelle approche face au stress professionnel
  3. Chapitre 1 : État des lieux : Le coût humain et financier des RPS en 2025
  4. Chapitre 2 : La validation scientifique de l'hypnose contre le stress
  5. Chapitre 3 : Intégrer l'hypnose en entreprise : Stratégies et ROI
  6. Chapitre 4 : Études de cas : L'hypnose en action dans les organisations
  7. Chapitre 5 : Déconstruire les mythes : Idées reçues sur l'hypnose en entreprise
  8. Chapitre 6 : Guide d'implémentation pour les DRH et dirigeants
  9. Chapitre 7 : Foire Aux Questions (FAQ)
  10. Conclusion : L'excellence au service de la santé mentale
  11. Glossaire des termes QVT et neuroscientifiques
  12. Références scientifiques et économiques
-

# Executive Summary

---

Les Risques Psychosociaux (RPS) représentent aujourd'hui un défi majeur pour les entreprises françaises. En 2025, 59 % des salariés déclarent avoir été confrontés à une situation de stress ou de burn-out, générant un coût social estimé entre 2 et 3 milliards d'euros par an. Face à l'inefficacité des solutions de "bien-être" superficielles, les dirigeants recherchent des approches validées scientifiquement.

Ce livre blanc, élaboré par le **Comité de Recherche Psynapse**, démontre comment l'hypnose clinique s'impose comme une réponse neuro-cognitive de premier plan. En régulant le système nerveux autonome (baisse du cortisol) et en modifiant l'activité du réseau du mode par défaut (responsable des ruminations), l'hypnose offre des résultats rapides et durables sur la réduction de l'anxiété.

Le document détaille les formats d'intervention en entreprise (ateliers collectifs, permanences individuelles, formation des managers), présente des études de cas concrètes, et fournit un guide d'implémentation pour les DRH. Il s'adresse aux décideurs souhaitant investir dans la santé mentale de leurs collaborateurs avec un Retour sur Investissement (ROI) mesurable, tout en répondant à leur obligation légale de sécurité.

---

## Introduction : L'urgence d'une nouvelle approche face au stress professionnel

---

Le monde du travail traverse une crise silencieuse mais profonde. Longtemps cantonnés au registre du "bien-être" ou considérés comme des problèmes individuels, les Risques Psychosociaux (RPS) s'imposent désormais comme un indicateur critique de la santé globale et de la performance économique des entreprises françaises.

Face à l'augmentation constante de l'absentéisme, du turn-over et des cas d'épuisement professionnel (burn-out), les solutions traditionnelles (baby-foot dans l'open space, séminaires ponctuels de gestion du temps, numéros verts d'écoute) montrent leurs limites. Elles traitent souvent le symptôme sans s'attaquer à la racine cognitive et émotionnelle du stress.

Les dirigeants et les responsables des Ressources Humaines sont aujourd'hui à la recherche d'approches innovantes, validées scientifiquement et capables de produire

des résultats mesurables. C'est dans ce contexte que l'hypnose clinique et thérapeutique émerge comme une solution de premier plan. Loin des clichés du spectacle, l'hypnose est aujourd'hui reconnue par les neurosciences comme un outil puissant de régulation émotionnelle et de modification des schémas cognitifs.

Ce livre blanc, proposé par l'Institut Psynapse et son **Comité de Recherche**, dresse un état des lieux chiffré du stress en entreprise en 2025, détaille les preuves scientifiques de l'efficacité de l'hypnose, déconstruit les mythes qui l'entourent, et propose des pistes concrètes pour intégrer cette pratique dans une stratégie globale de Qualité de Vie et des Conditions de Travail (QVCT).

---

## **Chapitre 1 : État des lieux : Le coût humain et financier des RPS en 2025**

---

Les données récentes dressent un constat sans appel : la pression psychologique reste forte et les plans de prévention manquent encore d'impact réel sur le terrain.

### **1.1. Une épidémie silencieuse**

Selon le baromètre 2025 publié par le cabinet BDO en partenariat avec OpinionWay, **59 % des salariés français déclarent avoir déjà été confrontés à une situation de stress, de burn-out ou de mal-être au travail** [1]. Plus inquiétant encore, 91 % de ces cas trouvent leur origine directe dans l'environnement professionnel (charge de travail excessive, manque de reconnaissance, perte de sens, déséquilibre vie pro/vie perso).

Malgré cette prévalence très élevée, la loi du silence prédomine : seuls 26 % des salariés osent parler de leurs difficultés psychologiques à leur employeur ou à leur manager [1]. Cette absence de signalement empêche la détection précoce et conduit inévitablement à des arrêts de travail prolongés.

### **1.2. Le coût économique pour l'entreprise**

Le stress d'origine professionnelle représente un gouffre financier. Selon l'Institut National de Recherche et de Sécurité (INRS), le coût social du stress (dépenses de soins, absentéisme, cessations d'activité, perte de productivité) est estimé entre **2 et 3 milliards d'euros par an** en France [2].

Il s'agit d'une évaluation *a minima*, qui ne prend en compte que les pathologies les plus lourdes (maladies cardiovasculaires, dépression sévère, troubles musculosquelettiques). L'absentéisme dans le secteur privé a atteint un taux record de 5,1 % en 2024, avec une part croissante d'arrêts longs (plus de 30 jours) liés à l'épuisement professionnel, particulièrement chez les jeunes actifs de moins de 30 ans et les managers intermédiaires [3].

### 1.3. Le risque juridique pour les dirigeants

La question des RPS n'est plus seulement sociale ou économique, elle est devenue strictement juridique. En 2025, 2 % des entreprises ont déjà été confrontées à une action en justice pour reconnaissance de faute inexcusable de l'employeur liée aux RPS [1].

La jurisprudence est claire : les dirigeants ont une **obligation de sécurité de résultat** (et non plus seulement de moyens) en matière de protection de la santé physique et mentale de leurs collaborateurs. L'absence de plan de prévention primaire et secondaire expose l'entreprise à des sanctions lourdes.

---

## Chapitre 2 : La validation scientifique de l'hypnose contre le stress

---

Face à ces enjeux, l'hypnose thérapeutique apporte une réponse physiologique et psychologique validée par la recherche clinique et les neurosciences.

### 2.1. Les mécanismes neurobiologiques

L'hypnose n'est ni un sommeil ni une perte de contrôle, mais un état de conscience modifiée caractérisé par une hyper-focalisation de l'attention et une absorption interne. Les neurosciences modernes (IRMf, EEG) ont permis de visualiser cet état. Les synthèses du **Comité de Recherche Psynapse** montrent que sous hypnose, on observe :

- **Une baisse de l'activité du réseau du mode par défaut (DMN)** : Ce circuit cérébral est très actif lorsque nous ne faisons rien de précis. Il est associé aux ruminations anxieuses, aux pensées parasites et à l'anticipation négative de

l'avenir. Son apaisement sous hypnose permet de stopper le flot de pensées stressantes [4].

- **Une régulation hormonale immédiate** : L'hypnose active le système nerveux parasympathique (le système de récupération, de repos et de digestion du corps). Des études montrent qu'une séance d'hypnose de 20 minutes peut faire chuter significativement le niveau de cortisol sanguin (l'hormone du stress chronique) et augmenter la production d'ocytocine et d'endorphines (hormones du bien-être et de l'attachement) [4].

## 2.2. Les preuves cliniques (Méta-analyses)

L'efficacité de l'hypnose n'est plus une croyance, c'est un fait scientifique mesuré.

Une méta-analyse majeure publiée en 2024 dans *Frontiers in Psychology*, passant en revue 20 ans de recherche, conclut que l'hypnose a un impact positif significatif sur divers résultats de santé mentale et somatique, notamment la réduction drastique du stress et de l'anxiété [5].

Une autre étude multicentrique randomisée contrôlée (Fisch et al., 2020) a évalué l'effet d'un programme d'hypnose en groupe sur des personnes en bonne santé mais présentant des niveaux élevés de stress perçu au travail. Les résultats sont frappants :

*“Le groupe ayant bénéficié de l'hypnose a montré une réduction statistiquement significative du stress perçu par rapport au groupe de contrôle, avec une différence moyenne de -21,2 mm sur l'échelle visuelle analogique après 5 semaines ( $P < 0,001$ ), et cette amélioration s'est maintenue à 12 semaines.” [6]*

De même, la méta-analyse de Valentine et al. (2019) a démontré que les patients traités par hypnose réduisaient leur anxiété de manière supérieure à 79 % des patients des groupes témoins, avec des effets durables dans le temps [7].

## 2.3. Hypnose vs Relaxation classique

Contrairement à la relaxation classique (sophrologie de base, cohérence cardiaque) qui vise un apaisement physiologique temporaire, l'hypnose thérapeutique intègre une dimension de **“reprogrammation” cognitive**.

Grâce aux suggestions post-hypnotiques et au travail sur les métaphores, le praticien aide le collaborateur à modifier durablement ses schémas de pensée automatiques

face aux facteurs de stress. Par exemple, l'hypnose permet de transformer une perception de menace (une prise de parole devant le Comex) en une perception de défi gérable et stimulant [4].

---

## Chapitre 3 : Intégrer l'hypnose en entreprise : Stratégies et ROI

---

L'intégration de l'hypnose dans les programmes de Qualité de Vie au Travail (QVT) est une démarche innovante qui offre un Retour sur Investissement (ROI) mesurable pour l'organisation.

### 3.1. Formats d'intervention en entreprise

Les entreprises pionnières déploient l'hypnose sous plusieurs formats, adaptés à leur culture et à leurs contraintes opérationnelles :

1. **Ateliers collectifs d'auto-hypnose (Prévention primaire)** : Des sessions de groupe (1h à 2h) où les collaborateurs apprennent des techniques simples et discrètes d'auto-hypnose. L'objectif est de leur donner des outils pour faire redescendre la pression avant une réunion importante, améliorer leur concentration en open space, ou faciliter l'endormissement le soir.
2. **Permanences individuelles (Prévention secondaire)** : La mise à disposition d'un hypnothérapeute certifié au sein de l'entreprise (ex: 1 à 2 jours par mois) pour des consultations individuelles confidentielles. Cela permet de traiter des problématiques spécifiques : prévention imminente du burn-out, gestion des conflits interpersonnels, préparation mentale à une promotion.
3. **Formation des managers au "Leadership Ericksonien"** : Sensibiliser les managers aux bases de la communication éricksonienne (issue de l'hypnose). Ils apprennent à utiliser un langage d'influence positive, à repérer les signaux faibles de détresse psychologique, à désamorcer les tensions et à adopter une posture d'écoute active.

## 3.2. Mesurer le Retour sur Investissement (ROI)

Investir dans la santé mentale n'est pas une dépense à fonds perdus, c'est un investissement stratégique. Bien qu'il soit complexe d'isoler l'impact financier d'une seule action QVT, le ROI des programmes intégrant l'hypnose s'évalue en observant l'évolution de plusieurs indicateurs clés (KPIs) [8] :

- **Baisse du taux d'absentéisme** : Réduction des arrêts courts (liés à la fatigue) et prévention des arrêts longs (burn-out).
- **Réduction du turn-over** : Diminution des coûts de recrutement, d'intégration (onboarding) et de formation des nouveaux arrivants.
- **Amélioration de l'engagement et de la productivité** : Mesuré via des enquêtes internes de satisfaction (eNPS). Un collaborateur serein est plus créatif et fait moins d'erreurs.

Des études économiques estiment que chaque euro investi dans des programmes de prévention de la santé mentale en entreprise peut générer un retour allant de **2,5 à 4 euros** grâce à l'amélioration de la productivité et la réduction des coûts cachés liés au désengagement [8].

---

## Chapitre 4 : Études de cas : L'hypnose en action dans les organisations

---

### Cas N°1 : Réduction de l'absentéisme dans un centre d'appels

**Le contexte** : Un centre de relation client de 200 salariés faisait face à un taux d'absentéisme de 9 % et un turn-over de 25 %, liés au stress des appels conflictuels et à la pression des objectifs. **L'intervention** : Mise en place d'ateliers mensuels d'auto-hypnose axés sur la "bulle de protection émotionnelle" et la micro-récupération entre les appels. **Le résultat (à 6 mois)** : Baisse de l'absentéisme de courte durée de 30 %. Les enquêtes internes ont montré une amélioration de 45 % de la capacité perçue à "décrocher" le soir en rentrant chez soi.

## Cas N°2 : Accompagnement d'un comité de direction post-fusion

**Le contexte** : Suite à une fusion-acquisition complexe, le Comex d'une ETI industrielle montrait des signes d'épuisement sévère (troubles du sommeil, irritabilité, décisions erratiques). **L'intervention** : Un programme d'Executive Hypnosis individuel (3 séances par directeur) axé sur la clarté décisionnelle et la récupération nerveuse profonde. **Le résultat** : Restauration d'un climat de confiance au sein du Comex. Le PDG a témoigné avoir retrouvé une capacité de sommeil de 7h par nuit (contre 4h auparavant) grâce à un ancrage hypnotique.

---

## Chapitre 5 : Déconstruire les mythes : Idées reçues sur l'hypnose en entreprise

---

Pour qu'un programme QVT basé sur l'hypnose soit accepté par les collaborateurs et les syndicats, il est crucial de lever les freins culturels.

**Mythe N°1 : "L'hypnose, c'est de la manipulation, l'entreprise veut nous laver le cerveau."** *Réalité* : L'hypnose thérapeutique est un état d'hyper-contrôle de soi. Le praticien ne peut suggérer que ce qui est écologiquement bon pour la personne. Les séances individuelles sont soumises au secret professionnel absolu ; aucun compte-rendu n'est fait à la direction.

**Mythe N°2 : "On va s'endormir au bureau et perdre en productivité."** *Réalité* : L'hypnose n'est pas du sommeil. C'est un état de relaxation active. Une micro-séance d'auto-hypnose de 10 minutes redonne de l'énergie et de la lucidité pour les 4 heures suivantes, augmentant ainsi la productivité et la concentration.

**Mythe N°3 : "C'est réservé aux gens faibles ou malades."** *Réalité* : L'hypnose est utilisée par les athlètes olympiques, les chirurgiens et les pilotes de chasse pour optimiser leurs performances. C'est un outil d'excellence mentale, pas un aveu de faiblesse.

---

## Chapitre 6 : Guide d'implémentation pour les DRH et dirigeants

---

Comment déployer l'hypnose dans votre organisation ? Voici les 4 étapes recommandées par l'Institut Psynapse :

1. **Cadrage et communication (Le "Sponsor")** : Le projet doit être porté par la Direction Générale. Communiquez de manière transparente sur les objectifs (prévention, bien-être) et démystifiez la pratique via une conférence de lancement animée par un expert.
  2. **Choix des intervenants (La sécurité)** : Ne faites appel qu'à des praticiens certifiés par des écoles reconnues (comme Psynapse), disposant d'une assurance RC Pro et signataires d'une charte éthique stricte.
  3. **Déploiement progressif (Le "Test and Learn")** : Commencez par un projet pilote sur un département spécifique ou une population ciblée (ex: les managers de proximité). Mesurez les retours avant de généraliser.
  4. **Évaluation (Les KPIs)** : Mettez en place des questionnaires anonymes avant/après l'intervention pour mesurer l'évolution du stress perçu, de la qualité du sommeil et de l'engagement.
- 

## Chapitre 7 : Foire Aux Questions (FAQ)

---

**Q : L'hypnose peut-elle remplacer la médecine du travail ou un psychologue ?** R : Non. L'hypnose s'inscrit dans une démarche de prévention et de thérapie brève complémentaire. Elle ne remplace en aucun cas le suivi par le médecin du travail ou la prise en charge psychiatrique des pathologies lourdes.

**Q : Combien coûte l'intervention d'un hypnothérapeute en entreprise ?** R : Les tarifs varient selon le format. Un atelier collectif d'une demi-journée est généralement facturé entre 600 € et 1 200 € HT. Une journée de permanence individuelle (6 à 8 consultations) se situe entre 800 € et 1 500 € HT.

**Q : Tous les collaborateurs sont-ils réceptifs à l'hypnose ?** R : Oui, l'état hypnotique est un état naturel que nous expérimentons tous les jours (ex: être absorbé par un

film). Cependant, la méthode (hypnose classique, éricksonienne, conversationnelle) doit être adaptée au profil de chaque collaborateur par un praticien bien formé.

---

## Conclusion : L'excellence au service de la santé mentale

---

Le stress chronique n'est pas une fatalité inhérente au monde du travail moderne. Face à des risques psychosociaux de plus en plus complexes et coûteux, les entreprises doivent s'équiper d'outils à la hauteur des enjeux. L'hypnose clinique, forte de ses validations neuroscientifiques, s'impose comme une méthode de choix : rapide, naturelle, respectueuse de l'individu et orientée vers l'autonomie du collaborateur.

Cependant, la qualité des intervenants est primordiale. Pour garantir la sécurité psychologique des salariés et l'efficacité des interventions, les entreprises doivent s'appuyer sur des professionnels rigoureusement formés.

**L'Institut Psynapse**, leader européen de la formation en Hypnose et PNL, s'engage depuis plus de 15 ans pour l'excellence thérapeutique. Avec plus de 32 000 stagiaires formés et des certifications reconnues mondialement (FFHTB, WHO, NGH), Psynapse forme les experts capables d'accompagner les transformations humaines au sein des organisations, en s'appuyant sur les travaux continus de son **Comité de Recherche**.

*Pour découvrir nos formations, trouver un praticien certifié pour votre entreprise, ou échanger sur vos enjeux QVT, visitez [www.psynapse.fr](http://www.psynapse.fr).*

---

## Glossaire des termes QVT et neuroscientifiques

---

- **Burn-out** : Syndrome d'épuisement professionnel caractérisé par une fatigue physique et émotionnelle intense, un cynisme vis-à-vis du travail et un sentiment de non-accomplissement.
- **Cortisol** : Hormone stéroïde libérée en réponse au stress. Un taux chroniquement élevé est toxique pour l'organisme.
- **Réseau du mode par défaut (DMN)** : Réseau cérébral actif lors du vagabondage mental et des ruminations. L'hypnose réduit son activité.

- **Risques Psychosociaux (RPS)** : Risques pour la santé mentale, physique et sociale engendrés par les conditions d'emploi et les facteurs organisationnels.
  - **Système nerveux parasympathique** : Branche du système nerveux autonome responsable du ralentissement des fonctions de l'organisme (repos, digestion, récupération).
- 

## Références scientifiques et économiques

---

[1] BDO France. (2025). *5 chiffres qui devraient alerter les dirigeants sur les RPS en 2025*. Baromètre BDO–OpinionWay. [2] INRS. (2023). *Stress au travail. Conséquences pour l'entreprise*. Institut National de Recherche et de Sécurité. [3] TF1 Info. (2025). *Absentéisme au travail : burnout, stress... pourquoi plus d'un salarié sur trois a été arrêté en 2024*. Baromètre WTW. [4] Ipnosia. (2025). *Hypnose et Stress Chronique : Une Approche Thérapeutique et Scientifique*. [5] Rosendahl, J., Alldredge, C. T., & Haddenhorst, A. (2024). *Meta-analytic evidence on the efficacy of hypnosis for mental and somatic health issues: a 20-year perspective*. *Frontiers in Psychology*, 14, 1330238. [6] Fisch, S., Trivakovic-Thiel, S., Roll, S., Keller, T., Binting, S., Cree, M., Brinkhaus, B., & Teut, M. (2020). *Group hypnosis for stress reduction and improved stress coping: a multicenter randomized controlled trial*. *BMC Complementary Medicine and Therapies*, 20(1), 344. [7] Valentine, K. E., et al. (2019). *The Efficacy of Hypnosis as a Treatment for Anxiety: A Meta-analysis*. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*. [8] ifeel. (2023). *Le retour sur investissement (ROI) des solutions de bien-être au travail*.