

DP



TROUBLES
DU SOMMEIL
**Manuel de
guérison des
cauchemars**
Benjamin Putois

On estime que 2 à 6 % de la population souffre de cauchemars, provoquant insomnies, mal-être et même dépression. Un docteur en neurosciences, spécialisé dans les troubles du sommeil, revient sur leur fonction.

Les mauvais rêves permettent de « digérer » les difficultés et de passer à autre chose. Mais quand ils deviennent chroniques, il est possible d'agir.

Une technique pionnière, l'IRT (*imagery rehearsal therapy*, thérapie par répétition de l'imagerie mentale) vise à transformer nos scénarios catastrophes en histoires plus douces. Nous apprenons à tenir l'agenda de nos rêves et à visualiser des scènes d'apaisement.

Les résultats sont là : 70 % des patients, dont des enfants, voient leurs nuits s'améliorer. A.B.

Les Arènes, 224 p., 19,90 €.