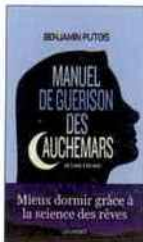


Manuel de guérison des cauchemars

« Les blessures de la nuit sont des passages à tabac qui ne se voient pas », écrit Benjamin Putois, docteur en sciences cognitives et psychothérapeute spécialisé dans les troubles du sommeil. 5 à 7 % des adultes souffrent de cauchemars, « des rêves émotionnellement pénibles [...] dont on se souvient la plupart du temps ». Épisodique, le cauchemar « peut distraire, nous intriguer, attiser notre curiosité », écrit-il. D'autant qu'il a une fonction : digérer les événements. Mais quand ils s'installent, souvent, ils rappellent des drames. Et alors ils épuisent,



provoquant mal-être et dépression. Grâce à l'IRT (thérapie par rescénarisation d'images mentales), Benjamin Putois les transforme

en histoires plus douces. Par exemple, un patient rêve qu'il est à bord d'un bateau entouré de dauphins. Le bateau s'éloigne de la côte, le vent se lève, les dauphins se transforment en requins. La visualisation mentale permet d'agir sur ce storyboard : on garde le bateau, la mer, les dauphins, mais on rajoute des éléments positifs : la mer est calme, le soleil brille, les requins sont des amis qui rejoignent le bateau à la nage... Cette technique réduirait de 70 % les cauchemars des patients et les rendrait mieux aptes à s'en distancier. Benjamin Putois invite enfin à voir rêves et cauchemars « comme des attractions nocturnes » et évoque notre pouvoir d'influer sur leur contenu pour incarner la personne que l'on souhaite être. Une lecture qui donne envie de se recoucher ! **A.L.**

BENJAMIN PUTOIS

LES ARÈNES / 2020 / 20,90 €
