

# BENJAMIN PUTOIS

## « En finir avec les cauchemars ! »

Et si l'on pouvait mieux dormir grâce à la science des rêves ? C'est ce que nous propose de découvrir Benjamin Putois dans son *Manuel de guérison des cauchemars*, au travers de la thérapie par rescénarisation d'images mentales. Rencontre pour comprendre combien le pouvoir de l'imagerie mentale est libérateur.

### De nombreux Français se plaignent de cauchemars... Est-ce si fréquent ?

**Benjamin Putois :** Oui, le cauchemar est un problème fréquent : 5 à 7% des adultes en rapportent et chez les enfants, c'est plus : 30% chez les 8-10 ans. Chez les adultes, il peut être associé aux maladies psychosomatiques, mais surtout au stress post-traumatique dont il représente un symptôme de premier plan. Il survient durant la phase de sommeil paradoxal et se traduit par une agitation, une angoisse à la reviviscence d'un scénario souvent lié à un traumatisme repérable dans l'histoire du patient qu'il met en scène avec plus ou moins de distance.

### Quelle est la fonction du cauchemar ?

**B.P. :** Faire des cauchemars, c'est important et c'est normal d'en faire. Chaque nuit, grâce aux rêves, nous digérons le stress et

les peurs qui jalonnent nos journées. Les cauchemars participent à ce grand lessivage émotionnel, notamment pour nos souvenirs les plus angoissants. Mais parfois, il y a un bug. Les cauchemars ne remplissent plus leurs fonctions, s'installent, deviennent chroniques et peuvent générer une grande détresse, chez les adultes comme chez les enfants. Effrayés, nous redoutons alors le sommeil, le stress s'accumule, favorisant le retour des cauchemars. On entre alors dans un vrai cercle vicieux.

### Le cauchemar est donc souvent générateur d'insomnies ?

**B.P. :** Oui, notamment quand on craint d'aller au lit, par peur de faire des cauchemars. Ce qui est logique puisque les cauchemars sont des rêves émotionnellement pénibles qui surviennent surtout en seconde partie

de nuit et dont on se souvient la plupart du temps. En nous réveillant d'un cauchemar, nous nous sentons mal à l'aide, anxieux, angoissés, opprimés. Nous avons donc peur que ça recommence la nuit suivante.

### A partir de quelle récurrence doit-on s'inquiéter et surtout consulter ?

**B.P. :** Faire moins de trois cauchemars par mois est normal et ne requiert pas de traitement particulier. En faire au moins un par semaine depuis plus de six mois est considéré comme pathologique. Mais le point le plus important à estimer c'est leur impact sur notre vie quotidienne. Bref, si vos cauchemars vous causent une souffrance significative et vous pourrissent l'existence, il est conseillé de consulter et surtout de suivre la méthode que je détaille dans mon dernier livre.

### Pourtant, vous écrivez qu'il suffit de quelques semaines ou mois pour guérir des cauchemars ?

**B.P. :** Oui, grâce à une technique scientifiquement validée au Canada et aux États-Unis. Il s'agit de l'IRT (Imagery Rescripting

« Faire moins de trois cauchemars par mois est normal et ne requiert pas de traitement particulier. En faire au moins un par semaine depuis plus de six mois est considéré comme pathologique. »



« Si vos cauchemars vous causent une souffrance significative et vous pourrissent l'existence, il est conseillé de consulter et surtout de suivre la méthode que je détaille dans mon dernier livre. »  
(Benjamin Putois)



Therapy) ou « *thérapie par rescénarisation d'images mentales* ». Son objectif est de transformer le « mauvais scénario » du cauchemar en « scénario positif », c'est-à-dire en rêve agréable. Les recherches réalisées au cours de notre étude publiée début 2020 montrent que six mois après le début de la thérapie, 70% des personnes s'estiment guéries.

#### Que nous ont appris les neurosciences à ce sujet ?

**B.P. :** Quand on souffre de cauchemars depuis longtemps, on se sent comme dans une impasse, un piège. Le soir, on va au lit à reculons. On dort mal, le sommeil est mauvais. L'insomnie guette. Et on se réveille le matin avec un mal-être insupportable, la journée commence mal... Ce que nous voyons la journée, ce que nous pensons et

surtout ce que nous imaginons influencent nos rêves. Neurologiquement, il y a un lien étroit entre la vision, l'imagination et le rêve. En entraînant régulièrement notre capacité d'imagerie mentale visuelle, nous pouvons évoquer en rêve ce que nous avons imaginé la journée : progressivement les cauchemars se dissipent et se transforment en rêves. En réduisant les cauchemars, leur émotions négatives et les mauvais souvenirs associés, l'insomnie recule et le dormeur retrouve un bon sommeil.

#### Comment avez-vous mis en place votre dernière étude sur cette thérapie ?

**B.P. :** Il est important de souligner que le seul traitement pour les cauchemars recommandés par les autorités de médecine du sommeil est cette thérapie par

#### BIO EXPRESS

Docteur en sciences cognitives, Benjamin Putois est psychologue clinicien et psychothérapeute spécialisé dans les troubles du sommeil et les troubles traumatiques. Il est enseignant à la Formation universitaire à distance, Suisse. Fondateur de *Dormium*, il propose des consultations sur les troubles anxieux, les troubles du sommeil, les troubles traumatiques et les troubles dépressifs.

« Six mois après le début de la thérapie par rescénarisation d'images mentales, 70% des personnes s'estiment guéries de leurs cauchemars. »

#### THÉRAPIE PAR RESCÉNARISATION D'IMAGES MENTALES

**70% des patients guéris !**

Une étude, publiée en janvier 2020 et coordonnée par Benjamin Putois, docteur en sciences cognitives à l'université Unidistance en Suisse, a montré des résultats convaincants pour traiter ces cauchemars envahissants. Cette étude se base sur une thérapie cognitivo-comportementale qui agit sur le comportement pour modifier l'aspect cognitif que l'on cherche à corriger : le cauchemar. 48 patients ayant des cauchemars chroniques ont été suivis pendant environ trois mois. A raison de quatre à huit séances avec un psychothérapeute, par Skype, les personnes testées ont visualisé et modifié les scénarios de leurs cauchemars par écrit. Les patients étaient donc invités à écrire leurs cauchemars au matin, puis à les modifier, en y incorporant des images positives, le soir venu. Six mois après le début de la thérapie, 70% des personnes s'estimaient guéries.

rescénarisation d'images mentales. Importé d'Amérique, ce traitement peut être réalisé à distance par visioconsultation. Entre 4 et



10 séances de cette thérapie suffisent pour traiter des cauchemars chroniques même très anciens ou en lien avec des événements traumatiques graves. Financé par la fondation *Vinci Autoroute*, notre projet *imaginerever.org* a permis et offert à une cinquantaine de personnes qui souffraient de cauchemars chroniques cette psychothérapie de dernière génération qu'on appelle la thérapie par rescénarisation d'images mentales. Cette recherche a permis de valider son efficacité par télépsychologie même chez des personnes souffrant de troubles traumatiques.

### Dans votre livre, vous conseillez notamment de tenir un agenda de ses rêves. Pourquoi ?

**B.P. :** Tenir un agenda de ses rêves, c'est comme tenir un agenda du sommeil. A un premier niveau, ça permet de voir on l'en est, de prendre du recul et de trouver de bons rythmes de sommeil. A un deuxième niveau, ça nous amène à effectuer une première approche qui consiste à se confronter à ses cauchemars. *De quoi ai-je rêvé cette nuit ?* C'est déjà la première étape de la thérapie. On ne rejette plus ce qui nous fait peur, on s'en approche. Ainsi on change son rapport au cauchemar. On en devient l'ambassadeur et non plus le créateur.

### Pour soigner ses cauchemars, il faut donc s'y confronter ?

**B.P. :** Pour éviter un danger, pour éviter de souffrir, le premier réflexe bien humain, c'est la fuite. Nous faisons pareil avec nos cauchemars. Le problème, c'est qu'en voulant les éviter ou les fuir à tout prix, on va au contraire les renforcer. Dans notre approche, nous proposons de faire le contraire. Donc, pour soigner ses cauchemars, il faut s'y confronter. Je ne vous invite pas à aimer vos cauchemars, mais à adopter un comportement d'approche, à apprendre à les observer et à les regarder en face. Il peut être éprouvant de visionner à nouveau un cauchemar qui nous terrifie, mais il existe des méthodes de contrôle

*« Pour soigner ses cauchemars, il faut s'y confronter. Les exercices de visualisation permettent de contrer les cauchemars de manière positive. Cela développe notre capacité et notre sentiment de contrôle sur ces images. »*

et de protection, que j'explique dans mon livre, pour rester maître de vos images mentales et ainsi pouvoir les visualiser. Il s'agit de moyens de distanciation et de visualisations donc de moyens de protection.

### La 2<sup>e</sup> clé, ce sont justement les visualisations pour transformer les cauchemars en rêves.

#### Expliquez-nous.

**B.P. :** Les exercices de visualisation permettent de contrer les cauchemars de manière positive. Cela développe notre capacité et notre sentiment de contrôle

sur ces images. Cela permet donc de transformer positivement des scénarii noirs ou d'horreur propres aux cauchemars en rêves agréables. On prend le contrôle, on devient le réalisateur, le scénariste, on change l'ambiance du décor. On teste alors ce nouveau rêve, on le compare au cauchemar et on compare les sensations ressenties. En répétant le nouveau scénario positif au moins une fois par jour pendant au moins une semaine, on se détache peu à peu du cauchemar. D'où l'importance de répéter le nouveau rêve. Et de refaire la même méthode à chaque nouveau cauchemar. Cette méthode doit être appliquée pensant un à quatre mois pour produire ses effets. Chaque semaine, vous devrez consacrer un temps à transformer un cauchemar en rêve positif, puis vous devrez visualiser quotidiennement le nouveau rêve positif pendant au moins sept jours. Cela ne prend que quelques minutes par jour, pour des résultats aussi efficaces qu'étonnants.

### Ça marche toujours ou existe-t-il des échecs ?

**B.P. :** Quand il y a échec de cette thérapie, ce qui arrive, cela vient du fait que c'est difficile. C'est un apprentissage qui demande du



Transformer positivement des scénarii noirs ou d'horreur propres aux cauchemars en rêves agréables, c'est possible !.



Les cauchemars ne sont pas une fatalité. La méthode utilisée et prônée par Benjamin Putois donne d'excellents résultats sur les adultes comme sur les enfants.



temps et des efforts. Le plus merveilleux, c'est qu'en s'entraînant, on peut y arriver tout seul et avoir des résultats spectaculaires. C'est d'ailleurs pour cela aussi que j'ai écrit ce livre, pour offrir un manuel d'autoguérison des cauchemars à la portée de tous. Mais c'est comme quand on veut apprendre à jouer du piano, c'est toujours plus facile avec un bon professeur qui va nous accompagner et nous coacher.

### **Vous consacrez aussi tout un chapitre aux cauchemars des enfants. Ça fonctionne aussi avec eux ?**

**B.P. :** Oui, en adaptant la méthode à leur jeune âge. Il s'agit notamment de remplacer le travail sur le scénario écrit du cauchemar par des dessins et d'aider les enfants à les vaincre avec un objet contrephobique. Le plus délicat avec les enfants est en rapport

avec l'évitement. L'enfant sait que se remémorer un cauchemar va lui faire peur. Il faut donc beaucoup de douceur et de temps pour amener l'enfant à exposer son cauchemar. Pour y arriver, il doit se sentir en sécurité. Dans le livre, ce chapitre est là pour donner des ressources, des clés aux parents.

### **Un dernier message pour conclure ?**

**B.P. :** Le plus important est de savoir qu'on peut toutes et tous appliquer une méthode qui existe depuis plus de 30 ans et qui a fait ses preuves pour réduire ses cauchemars et mieux dormir. Les cauchemars ne sont pas une fatalité ! ■

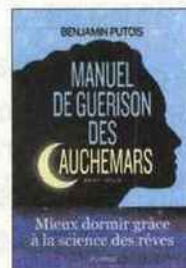
Propos recueillis par Valérie Loctin.

Plus d'infos sur <https://imaginever.org>  
& téléconsultations sur [dormium.fr](http://dormium.fr)

## **SON DERNIER LIVRE**

### **Manuel de guérison**

À quoi servent les cauchemars ? Comment ne plus en souffrir ? Une thérapie existe, qui a fait ses preuves. C'est ce que nous explique Benjamin Putois dans cet ouvrage lumineux et bienveillant, dans lequel vous trouverez aussi un programme de 18 exercices de visualisation, un cahier pratique de guérison et une adaptation de la méthode pour les enfants. Voici un livre pionnier pour traiter les cauchemars qui font souffrir 5 à 7% de la population.



« Manuel de guérison des cauchemars » de Benjamin Putois, Les Arènes, 288 p., 20,90 €.