

# Réécrire le scénario de *ses cauchemars*

Faire des rêves anxiogènes de manière récurrente, une fois par semaine durant plusieurs mois, n'est pas anodin. Si cela a des conséquences sur votre vie quotidienne, il s'agit d'une pathologie qui se soigne très bien. **DANIÈLE LAUFER**

**5%**

Ce serait le pourcentage de la population générale adulte concernée par la maladie des cauchemars (entre 2 à 8 %, selon les études). Les femmes seraient plus touchées que les hommes.

Source : Médecine du sommeil, 2021

## RÉFÉRENCES

(1) American Academy of Sleep Medicine, 2014. (2) Médecine du sommeil, septembre 2021 ; 18 (3) : 133-143. (3) Institut du cerveau, 2021.

Les cauchemars, tout le monde en a fait un jour ou l'autre. Ce n'est pas si sévère, sauf quand cela devient pathologique. Les spécialistes du sommeil considèrent qu'il s'agit d'une maladie lorsque cela se produit au moins une fois par semaine pendant plus de 6 mois, avec un retentissement sur la qualité de vie. La « maladie des cauchemars » est considérée comme une pathologie du sommeil par la Classification internationale des pathologies du sommeil (ICSD-3)<sup>(1)</sup> et comme un trouble susceptible de provoquer une détresse et une altération du fonctionnement quotidien par le *Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux*, de l'Association américaine de psychiatrie (DSM-5).

## Les émotions négatives ne sont pas métabolisées

Le « cauchemardeux » se réveille après une longue séquence de rêves compliqués et fortement anxiogènes ou terrifiants. Le scénario met en scène un danger physique ou psychique imminent (le sujet est poursuivi, attaqué, il va mourir...) qui peut, dans certains cas, être lié

à un traumatisme ou à un événement de vie très douloureux qui provoque des souffrances. « Une des fonctions du sommeil est de métaboliser les émotions négatives pendant le rêve. Quand ces sensations sont trop fortes, ça ne marche pas et le réveil interrompt la "digestion" en cours. Or, il faudrait aller jusqu'au bout du cauchemar pour le digérer et ne pas le refaire », explique Isabelle Arnulf, cheffe du service des pathologies du sommeil à l'hôpital de la Pitié-Salpêtrière (Paris) et chercheuse à l'Institut du cerveau. « Il est parfaitement normal et important de faire des cauchemars de temps en temps ou après un événement traumatisant, pour tourner la page de nos vécus émotionnels », déclare Benjamin Putois, psychologue clinicien, auteur du *Manuel de guérison des cauchemars* (éditions Les Arènes).

Seulement voilà : si le dormeur qui se réveille de son mauvais rêve retrouve vite ses esprits, il conserve une sensation de crainte ou d'anxiété qui l'empêche de se rendormir et peut même provoquer des insomnies. Les lendemains de cauchemars sont très pénibles. La personne est fatiguée, se sent déprimée, angoissée ...

## MALADIE OU TROUBLE DU SOMMEIL ?

Toutes les interruptions de sommeil ne correspondent pas à des cauchemars et ne sont pas des maladies. Seules celles qui laissent des traces pendant la journée et empêchent de vivre normalement le sont.

### La maladie des cauchemars

Le cauchemar se produit en général au cours du sommeil paradoxal, durant la seconde partie de la nuit. Il inclut souvent une menace à la sécurité, l'estime ou l'intégrité physique du dormeur et le réveille, ce qui le distingue du mauvais rêve. S'il se produit souvent, c'est une pathologie qui se soigne.

### La terreur nocturne

Elle survient pendant la première partie de la nuit, au cours du sommeil profond, et ressemble à une attaque de panique. Le dormeur a l'impression de mourir, d'étouffer ou d'être enterré vivant. Au réveil, il se souvient de peu de choses. Si ces terreurs sont fréquentes, il faut consulter un médecin du sommeil.

### Le trouble comportemental du sommeil

Il se manifeste par des rêves d'agression pendant le sommeil paradoxal, lorsque la plupart des muscles ne sont plus normalement « paralysés »<sup>(3)</sup>. Le dormeur crie, se débat, donne des coups ou pleure. Il est tiré du sommeil par les autres ou en tombant. Ce trouble du sommeil est le signe ou la conséquence d'une pathologie (60 % des malades de Parkinson en souffrent).

### La paralysie du sommeil

Se réveiller la nuit, sans pouvoir bouger ni parler, ce n'est pas un cauchemar, mais une « paralysie du sommeil ». Alors que l'esprit est réveillé, le corps est encore sous l'emprise de l'atonie musculaire qui caractérise le sommeil paradoxal. C'est très angoissant, mais bénin. Pour l'éviter, il faut dormir plus, et sur le dos.

### Ne pas confondre

Sommeil paradoxal et sommeil profond. La nuit est un enchaînement de 3 à 5 cycles de 1 h 30 à 2 heures de sommeil de même type. Nos plongées en sommeil profond sont concentrées sur les premiers cycles, et le sommeil paradoxal (au cours duquel se produisent la majorité des cauchemars) sur les derniers.

... avec des troubles de la concentration et des difficultés à fixer son attention. Il faut d'autant moins minimiser le problème qu'il est possible de le soigner.

## Recréer ses images mentales

Encore peu développée en France, la thérapie par répétition d'imagerie mentale (RIM) permet de réduire d'environ 70% la fréquence des cauchemars et la détresse associée<sup>(2)</sup>. Dérivée des thérapies comportementales et cognitives (TCC), cette approche, mise au point aux États-Unis dans les années 1990, est la seule à avoir obtenu des recommandations de grade A (le plus élevé) des sociétés savantes américaines. La RIM est une méthode très simple, prescrite par les spécialistes du sommeil, qui peut également être appliquée sans recours médical. Elle repose, en effet, sur la capacité de chacun à créer ses propres images mentales et à devenir le scénariste de ses rêves. L'idée consiste à retravailler le scénario de ses cauchemars, ce qui prend entre une demi-heure et une heure, puis à revisualiser ce scéná-

rio tous les soirs durant 5 minutes. Les résultats s'obtiennent en 3 à 4 mois. En pratique, il faut noter ses cauchemars le matin et leur donner un titre sous forme de mot-clé (accident, noyade, deuil, ravin...) est un bon début pour les détourner.

Regroupez-les ensuite par thématiques et classez-les du moins angoissant au plus effrayant. Vous « travaillerez » un cauchemar de cette « liste noire » par semaine. Pour en modifier le scénario, mettez-vous dans la peau d'un réalisateur et remplacez toutes les scènes, les personnages, les éléments négatifs par leur contraire, afin de changer radicalement son ambiance. Un sentiment d'oppression pourra ainsi devenir une sensation de liberté, la tristesse se transformer en joie... Ce travail de créativité demande de l'entraînement et prend du temps au début. Des exercices de visualisation à faire tous les jours (voir encadré, p.37) sont précieux pour développer l'imagination nécessaire. Une fois le contenu de vos cauchemars nettoyé, imaginez un nouveau film qui sera leur version positive. Fermez les yeux, respirez profondément et calmement, visualisez le cauche-

## Comment retrouver des nuits calmes

Le psychologue Benjamin Putois donne 5 conseils faciles à suivre pour tenir les cauchemars à distance.

**1 Évitez de trop dormir** pendant les heures d'ensoleillement. Les siestes sont recommandées après le déjeuner si elles ne dépassent pas 20 minutes et ne nuisent pas au sommeil nocturne.

**2 Veillez à avoir des rythmes de sommeil réguliers.** Pour cela, essayez d'estimer le nombre d'heures minimal de sommeil dont vous avez besoin pour être en forme le jour, en sachant que l'on a tendance à le surévaluer. Moins vous passerez de temps au lit, plus vite vous vous endormirez,

moins vous vous réveillerez la nuit et plus votre sommeil profond sera condensé, ce qui vous donnera des nuits plus réparatrices et, surtout, réduira vos éventuels cauchemars.

**3 Ne gardez pas vos inquiétudes, soucis, tracas, craintes et peurs** pour vous, parlez-en.

**4 Ne vous inquiétez pas** si vous faites des cauchemars pendant quelques nuits après avoir vécu une expérience difficile qui réactive les émotions négatives durant votre sommeil, cela ne devrait pas durer.

**5 Attention à la consommation d'alcool,** qui favorise les cauchemars.

mar, puis le rêve positif que vous en avez fait. Répétez le scénario 5 minutes, une fois par jour pendant une semaine. Recommencez avec le cauchemar suivant, jusqu'à rescénariser tous ceux qui figuraient sur votre liste noire.

Si la RIM est considérée comme l'approche la plus efficace pour traiter les cauchemars, d'autres méthodes peuvent être utilisées. C'est le cas des thérapies cognitivo-comportementales (TCC), qui permettent au patient d'acquérir des techniques d'endormissement. « Visualiser un lieu dans lequel vous avez passé de beaux et bons moments peut ainsi induire des rêves qui vous procureront des émotions positives et favoriseront un sommeil réparateur », explique le Pr Isabelle Arnulf.

## Des traitements conventionnels

Lorsque les cauchemars ont un lien évident avec un traumatisme (violences du passé, deuil, viol...), il est préférable de consulter. Dans ce cas, il est possible de recourir à la désensibilisation et le retraitement par les mouvements oculaires (EMDR ou Eye Movement Desensitization and Reprocessing). Cette thérapie consiste à suivre des yeux l'index du thérapeute, qui effectue des mouvements rapides de gauche à droite. Cela provoque une stimulation bilatérale alternée du cerveau favorisant le processus de cicatrisation psychique. En agissant sur les conséquences du traumatisme, l'EMDR peut avoir un effet sur les cauchemars. « Cette thérapie serait très efficace en journée sur les cauchemars post-traumatiques ont été peu évalués », précise Isabelle Arnulf.

Côté médicament, le seul recommandé pour traiter cette maladie est la

prazosine, un antihypertenseur qui diminue les décharges d'adrénaline pendant le sommeil. Sa prescription est souvent décidée par le médecin quand les cauchemars sont liés au stress post-traumatique. Les somnifères tel que le Stilnox sont inefficaces, comme les antidépresseurs ou les bêtabloquants. Ils peuvent même « modifier le sommeil paradoxal et augmenter les cauchemars », prévient Isabelle Arnulf. Mieux vaut donc consulter un spécialiste en cas de cauchemars répétitifs. S'ils ne sont pas dangereux, ils risquent néanmoins d'affecter votre santé mentale à bas bruit. ■



### Petit exercice de visualisation positive

Voici un exemple d'exercice à faire pour apprendre à développer votre imagination et vos images mentales, et pouvoir ainsi modifier le scénario de vos rêves. Imaginez que vous allez vous coucher. Vous vous enfoncez sous la couette, vous ressentez la fraîcheur des draps. Vous vous sentez bien, calme et en sécurité. Tout doucement, votre lit commence à léviter, ses quatre pieds ne touchent plus le sol. Il décolle sous vos yeux émerveillés. Le plafond de votre chambre est devenu un beau ciel étoilé, la lune est magnifique. Votre lit s'envole de la chambre et survole des paysages enchantés. Vous voyagez vers le monde des rêves. Peu à peu, le lit se rapproche des terres fantastiques des rêves. Imaginez l'univers qui vous plairait le plus.

## CONTACTS

> **SFRMS** La Société française de recherche et médecine du sommeil publie la carte des centres du sommeil agréés.  
☎ 01 43 20 67 96.  
🌐 [sfrms-sommeil.org](http://sfrms-sommeil.org)