



Editions : Bordeaux Lille Lyon Marseille Montpellier Nantes Nice Paris Rennes Strasbourg Toulouse Nationale

actualité	monde	cinéma	style	sport	t'as vu ?	jeux	éditions pdf
société	économie	télévision	people	foot	vidéos	bons plans	services
politique	immobilier	culture	planète	tech/web	en images	chat	horoscope
							questions
							se coacher



Faites de bonnes affaires !

Du 15 au 30 septembre

Accueil > Santé >

Santé

Vos cauchemars, bientôt un mauvais rêve...

Partagez vos lectures avec vos amis sur



Une femme en plein sommeil. Illustration. POUZET / SIPA

SANTÉ - Des médecins du sommeil de Lyon et des psychotraumatologues de Tours et Lille viennent de lancer une étude clinique sur le traitement des cauchemars, par la thérapie par répétition d'images mentales...

Ils nous réveillent en panique et en sueur, nous obsèdent une partie de la journée ou jouent sur notre humeur. Qui n'a pas connu à fréquence plus ou moins régulière des nuits agitées par un cauchemar et une seule envie au petit matin, celle de s'en débarrasser et de ne faire que de jolis rêves?

Un vœu pieu? Pas vraiment, à en croire [des spécialistes lyonnais du sommeil \(généralistes, psychiatres, et neurologues\) et des psychotraumatologues de Tours et de Lille](#), qui viennent de lancer, pour la première fois en France, une étude scientifique sur le traitement des cauchemars, basé sur [la thérapie par répétition d'images mentales \(IRT\)](#). Un traitement recommandé par l'académie américaine du sommeil mais méconnue dans l'Hexagone.

Une efficacité prouvée

«On a 100 ans de retard en la matière en France. Cette technique est celle qui, à l'heure actuelle, a reçu le plus haut niveau de preuves», explique Benjamin Putois, docteur en Sciences Cognitives à Lyon et psychologue clinicien du sommeil. Aux Etats-Unis, 80% des patients ayant bénéficié de ce traitement auraient constaté une réduction significative de leurs cauchemars, selon les médecins lyonnais, soucieux de valider l'efficacité de ce traitement psychologique en France. Et de sensibiliser le public à l'existence de cette thérapie permettant également de travailler sur les symptômes associés au cauchemar (troubles du sommeil, de l'humeur...).

Appel à volontaires

L'équipe lyonnaise s'est donc donnée jusqu'à fin février pour recruter 64 volontaires dans toute la France, vivant des cauchemars de manière chronique, c'est-à-dire au moins une fois par semaine depuis six mois. Les patients retenus et suivis à distance par webcam, testeront la thérapie pendant plusieurs mois, à travers plusieurs étapes.

«Au départ, ils vont devoir visualiser leurs cauchemars, les mémoriser, se créer un agenda des rêves», ajoute Benjamin Putois. Après une phase d'apprentissage sur le fonctionnement du sommeil et des rêves, ils devront entraîner leur capacité d'imagerie mentale positive. «En fermant les yeux, ils devront visualiser leur cauchemar, et créer un nouveau scénario à l'issue positive», détaille le spécialiste du sommeil. En répétant cet exercice de visualisation quotidiennement pendant trois mois, les patients devraient parvenir à transformer leur cauchemar en rêve.

Pour mesurer l'efficacité du traitement sur les volontaires, huit séances de suivi, animées par visioconférence par les médecins, sont prévues pour chaque patient. Une fois toutes les données récoltées et analysées, les premiers résultats de l'étude devraient être connus début 2016.

Elisa Riberry

Gratuit

L'essai clinique est totalement gratuit pour les volontaires sélectionnés. L'étude est en effet financée par la fondation Vinci autoroute, mobilisée depuis des années sur la prévention de la somnolence au volant). Les personnes souhaitant participer à l'étude sont invitées à s'inscrire sur le site www.imaginernever.org.