

The screenshot shows the Europe 1 website interface. At the top, there's a navigation bar with 'Europe 1' logo and various menu items like 'Le Lab d'Europe 1', 'Paris Match', 'Fréquences', 'Services', 'Immobilier', and 'Emploi'. Below that, there are more specific menu items: 'ACTUS', 'HUMOUR', 'ANIMATEURS', 'ÉMISSIONS', 'RÉÉCOUTE', 'CLUB', and 'CHARLIE HEBDO'. A blue banner indicates a live broadcast: 'EN DIRECT CYRIL HANOUNA - LES PIEDS DANS LE PLAT : 16:00 - 18:30'. The main article is titled 'Des images positives pour lutter contre les cauchemars' under the 'SANTÉ' category. It features a large image of a woman sleeping peacefully. Below the main image are four smaller video thumbnails with titles: 'Ebola: l'infirmière britannique transférée de Glasgow à Londres', 'Ebola: tests avec des dizaines de milliers de personnes (OMS)', 'La vie de Vincent Lambert en suspens', and 'Un matin elle m'a demandé d'en finir'. To the right of the article, there's a sidebar with a 'FOXCATCHER' movie promotion, a 'LES + PARTAGÉS' section, and several social media-style posts with profile pictures and share counts.

SANTÉ - Pour la première fois en France, l'imagerie mentale est appliquée comme traitement anti-cauchemars. Et ça marche.

Imaginer le jour des images positives pour lutter contre les images négatives de la nuit. Voilà [le traitement révolutionnaire venu d'outre-Atlantique](#) qu'a décidé d'appliquer une équipe de médecins français. Financée par Vinci Autoroute Fondation pour une conduite responsable, elle prend déjà en charge une vingtaine de patients et [en recherche soixante autres](#). Inconnu jusque-là en France, son efficacité a pourtant été prouvée par 12 études scientifiques effectuées ces dix dernières années. Son nom ? La thérapie par répétition d'imagerie mentale visuelle ou IMV. Son principe ? Transformer le scénario négatif des cauchemars en scénario positif. Europe 1 a contacté le psychologue Benjamin Putois qui participe à l'étude.

[>> LIRE AUSSI - Mal dormir ou dormir peu revient au même](#)

Exorciser ses cauchemars. L'IMV se fait [par étapes successives](#). Tout d'abord, le patient est invité à consolider sa mémoire en racontant dans un "agenda des rêves" ce dont il a rêvé pendant la nuit, que ce soit des songes positifs ou négatifs. Puis, après avoir bénéficié de cours théoriques, il rentre dans la phase concrète du traitement. Benjamin Putois raconte : "Le

patient doit imaginer une histoire positive et pendant une grosse semaine, il va tous les jours, au moins 5 minutes, s'entraîner à la visualiser, les yeux fermés". Enfin, "il va reprendre un de ses cauchemars récurrents, le moins traumatisant pour commencer. Il va alors le réécrire pour en faire une histoire positive et la visualiser quotidiennement pendant une dizaine de jours". La suite du traitement consiste à réécrire au positif tous ses cauchemars, jusqu'au plus traumatisant.

C'est comme "apprendre à dessiner". Le psychologue insiste sur la simplicité de la méthode : "ce n'est pas de la magie, juste de l'apprentissage. Imaginez que vous voulez apprendre à dessiner, il va falloir chaque jour vous entraîner. Apprendre à rêver, c'est pareil, il suffit de s'entraîner. Mais cela fonctionne seulement si le patient joue vraiment le jeu, en s'y astreignant tous les jours".

>> [LIRE AUSSI - Une lumière "bleue" pour réguler notre horloge biologique](#)

C'est pour qui ? Si vous faites un cauchemar de temps à autre, vous n'êtes pas concerné par l'imagerie mentale. Ici, ce sont surtout des personnes victimes de stress post-traumatique qui sont visées. Pendant trois mois, les cauchemars vont permettre à un traumatisé de réguler ses émotions mais au-delà de trois mois, la répétition des cauchemars est anormale et nécessite un traitement. D'autres personnes qui n'ont pas vécu de traumatisme particulier peuvent aussi souffrir de cauchemars récurrents, c'est alors une pathologie bien réelle qui plonge ses racines dans la pré-adolescence.

Dans tous les cas, la victime de cauchemars chroniques voit son quotidien se dégrader. Il appréhende le sommeil, retarde l'heure du coucher, fait des insomnies et est angoissé la journée. Un cercle vicieux s'installe alors car le stress et l'irritabilité favorisent le mauvais sommeil.

Une alternative à d'autres traitements. Jusque là, sur les recommandations de l'OMS, une partie des médecins prescrivait des médicaments (anxiolytiques, hypnotiques) qui n'ont pourtant jamais prouvé leur efficacité. D'autres mettaient en place la méthode dite de "l'exposition" qui confronte le patient au traumatisme à l'origine des cauchemars. Par exemple, une victime de viol est invitée à en parler, à imaginer le traumatisme de manière très progressive. La méthode ne convient pas à tous les patients et l'IMV, jugée plus "douce", peut en séduire certains.

Ça marche vraiment ? La thérapie par imagerie visuelle a [déjà prouvé son efficacité](#) outre-Atlantique où les patients voient leur nombre de cauchemars baisser significativement. Et ceux qu'ils continuent à faire sont moins traumatisants et leur permettent de passer de meilleures nuits.

La méthode de l'IMV est particulièrement intéressante car après l'avoir apprise, le patient peut se détacher du suivi médical et poursuivre de manière autonome le traitement chez lui.

>> [LIRE AUSSI - Repousser l'heure de son réveil, une fausse bonne idée](#)