

Cauchemars. Pourquoi fait-on de mauvais rêves ?

Les cauchemars hantent certaines de nos nuits. C'est normal, à condition qu'ils ne deviennent pas récurrents.

Imaginez : vous êtes poursuivi par une horde de monstres, vous courez mais rien n'y fait. Ils vous rattrapent inexorablement. Vous vous réveillez en sursaut et, après un petit moment de flottement, vous respirez : ce n'était qu'un cauchemar. « Faire des cauchemars de temps en temps n'a rien d'alarmant », précise Benjamin Putois, psychologue clinicien du sommeil et professeur à l'université à distance de Suisse. Les cauchemars, explique-t-il, « servent à digérer un événement inquiétant vécu et permettent ainsi de l'évacuer ».

En effet, selon un modèle explicatif proposé en 2007 par une équipe de chercheurs à Montréal, au Canada, le cauchemar naîtrait pendant la phase de sommeil paradoxal dans l'hippocampe, pièce maîtresse de la mémoire dans le cerveau. Il mobilise ensuite l'amygdale, siège de la peur, puis le cortex préfrontal médian, inhibant la peur inspirée par le cauchemar, le transformant en souvenir tolérable et donc « digérable ». Mais parfois, le cortex préfrontal subit quelques « ratés ». L'intensité des émotions induites par le cauchemar aboutit à la réactivation brutale de certaines zones centrales, responsables des violents réveils nocturnes. « Ils sont plus fréquents en période de stress important », pointe Benjamin Putois. C'est d'ailleurs pour cette raison que les enfants y sont particulièrement sensibles : 70 % d'entre eux feraient au moins un cauchemar par semaine. « L'enfance est propice à l'exploration et à la frustration, donc à la gestion du stress. Le sommeil joue alors un rôle régulateur émotionnel », souligne le psychologue.

Une thérapie disponible en ligne

Dans une moindre mesure, les cauchemars touchent aussi les adultes. Lors d'une enquête menée par l'université de Montréal auprès d'environ 600 personnes, 253 cauchemars ont été recueillis et analysés. Les chercheurs ont alors mis en évidence les 10 cauchemars les plus récurrents de l'adulte : en premier, l'agression physique, puis les conflits interpersonnels ou encore l'échec. Selon Benjamin Putois, « les cauchemars peuvent être associés à un état de stress posttraumatique, mais pas forcément. S'ils sont chroniques, ils représentent une véritable source de souffrance ». C'est un cercle vicieux : la peur de faire des

cauchemars augmente le stress et les insomnies, et donc la probabilité d'en faire un nouveau.

Une thérapie favorise le retour des nuits tranquilles, par « répétition d'imageries mentales visuelles ». « Lors des séances, le sujet visualise mentalement le scénario de son cauchemar et le modifie pour que l'issue devienne positive. Il répète cet exercice de cinq à dix minutes tous les jours un mois durant », indique Benjamin Putois. D'après lui, les résultats sont positifs : « Aux États-Unis et en Australie, où cette thérapie est déjà largement utilisée, on constate chez les patients une réduction significative des cauchemars, une amélioration de la qualité du sommeil et la réduction des symptômes de l'état de stress posttraumatique. » Pour faire connaître cette méthode en France, ce spécialiste lance le projet ImagineRever (www.imaginerever.org), en collaboration avec la fondation Vinci Autoroutes : depuis septembre, les participants peuvent bénéficier gratuitement de ce traitement à distance à l'aide d'une webcam. ❧

Bérence Robert

