

ici.tf1.fr/science/sante/bientot-un-traitement-contre-les-cauchemars-8487501.html

MYTF1 NEWS

VIDÉOS & JT

Je recherche une actu, une personnalité, un replay ...

> l'actu en direct

SOCIÉTÉ MONDE POLITIQUE ECONOMIE SPORT HIGH-TECH CINÉMA PEOPLE PLURIELLES

MYTF1News > Sciences > Santé > Bientôt un traitement contre les cauchemars ? 64 volontaires recherchés

## Bientôt un traitement contre les cauchemars ? 64 volontaires recherchés

Édité par Chloé DIQUERO le 18 septembre 2014 à 15h59

TEMPS DE LECTURE 3min



Personne qui dort / Crédits : Thinkstock

Partager l'article

Recommander 561

Tweeter 9

Google+ 1

Édité par Chloé DIQUERO le 18 septembre 2014 à 15h59

### SANTÉ

**Des cliniciens de Lyon, Tours et Lille recherchent 64 volontaires pour tester un possible traitement contre les cauchemars. Le principe ? Associer des images positives à vos mauvais rêves, pour les éradiquer. Une technique qui a déjà fait ses preuves, aux Etats Unis.**

Dites adieu à vos mauvais rêves. Des cliniciens de Lyon, Tours et Lille travaillent actuellement sur un possible traitement contre les cauchemars. Attention, ici, pas de médicaments, mais une thérapie par l'image, appelée la répétition d'imagerie mentale visuelle. Une technique qui a déjà fait ses preuves outre-Atlantique, et même recommandée par l'académie américaine de médecine du sommeil. Mais comment ça marche, au juste ? Et est-ce vraiment efficace ? Explications.

#### Comment ça marche ?

Le principe est le suivant : les cliniciens demandent aux patients de visualiser "mentalement un cauchemar" et d'ensuite faire appel à leur imagination pour "imaginer des issues plus positives et plus heureuses". "En répétant ceci plusieurs fois par jour, les éléments positifs créés vont s'associer en mémoire visuelle avec le scénario du cauchemar" et il "y aura une forte probabilité que ces nouveaux éléments soient évoqués spontanément au cours des prochaines nuits", est-il expliqué [sur le site dédié à cette expérimentation](#) . En bref, les patients devront associer des images positives à leurs cauchemars, pour les faire disparaître progressivement. Un entraînement auxquels ils devront s'astreindre quotidiennement, pendant environ 3 mois. On peut notamment lire, toujours sur le site consacré à l'essai clinique, qu'il est nécessaire de "visualiser mentalement le nouveau rêve entre 5 à 15 minutes par jour (pendant au minimum 5 jours par cauchemar) pour obtenir de bons résultats".

#### C'est efficace ?

"C'est pas cauchemar zéro, faut pas mentir. C'est pas de la magie, c'est pas du chamanisme" prévient Benjamin Putois, psychologue clinicien lyonnais spécialisé dans le sommeil, sur la radio Europe 1. Mais, à l'entendre, les résultats sont là : "Les personnes feront moins de cauchemar. Et si toutefois elles en font, elles auront moins d'emprunte négative sur leur vie. On observe une amélioration de la qualité du sommeil et pour les personnes qui souffrent d'état post traumatique, une réduction de l'ensemble des symptômes associés."

Pour information, ce traitement n'est, pour le moment en France, qu'à la phase d'essai clinique. [Les médecins recherchent, dans ce cadre, 64 volontaires, souffrant de cauchemar chronique](#) .