

Transformer ses cauchemars en rêve : la thérapie miraculeuse venue des Etats-Unis

Une étude française, que nous révélons en exclusivité, menée par le Dr Benjamin Putois, valide une thérapie américaine qui consiste à soigner les cauchemars chroniques.

10 | Aujourd'hui en France
LUNDI 20 JANVIER 2020

SOCIÉTÉ

Quand les cauchemars se transforment en rêves

EXCLUSIF Un chercheur français a mis au point une méthode qui soigne les cauchemars chroniques. Pour cela, il faut réécrire le scénario traumatisant.

PAR EL SA AMARI

SES CAUCHEMARS, Dorothée s'en souvient rarement. C'est son compagnon, le matin, qui lui raconte qu'elle a parlé dans son sommeil. « Ah bon », lui répond-elle, étonnée. Il est loin, le temps des nuits à dormir debout, des images de terreur qui la hantent au point de penser au suicide. « Au fil du temps, ils avaient pris le dessus sur moi. J'étais dans une détresse inimaginable », souffle cette dessinatrice de 51 ans qui les associe à son tempérament angoissé.

A cette époque, en 2014, cette Normande d'adoption redoute le coucher, serre fort la main de son compagnon la nuit et se réveille deux à trois fois par semaine, en hurlant, avec la chair de poule, effrayée par ces démons et tueurs en série qui viennent



Le docteur Benjamin Putois traite ses patients en leur apprenant à incorporer des éléments positifs dans le scénario de leurs cauchemars pour, petit à petit, le changer en rêve.

2,5

MILLIONS DE FRANÇAIS SOUFFRENT DE CAUCHEMARS CHRONIQUES, AU MOINS UNE FOIS PAR SEMAINE

ETUDE « PSYCHOTHERAPY AND PSYCHOSMATICS »

lui font du mal ? Et si les vaisseaux d'ovnis menaçants au-dessus de sa tête venaient en réalité lui dire bonjour ?

« La méthode peut faire sourire, concède la dessinatrice. Mais je n'avais plus rien

Commentaire par Benjamin Putois, docteur ès Sciences Cognitives: La thérapie par rescenarisation d'images mentales a été créée en Amérique du nord dans les années 90 par un réseau de chercheurs et de cliniciens dont Barry Krakow est le fer de lance. Cette méthode n'a donc pas été mise au point en France mais a été adaptée à internet par un chercheur français. Il ne faut pas entendre par « miraculeuse » que cette méthode fait des miracles, elle soigne environ 70% des personnes qui la suivent et repose sur des fondements scientifiques et non sur des « miracles » !