

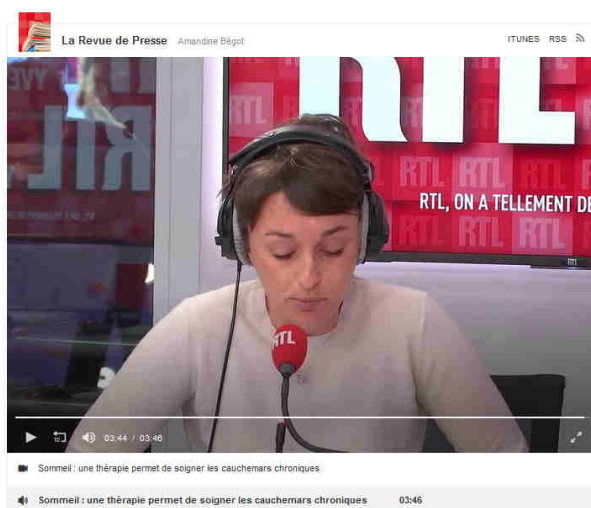
Bien-être

1 min de lecture

Sommeil : une thérapie permet de soigner les cauchemars chroniques

Un chercheur français a mis au point une méthode pour soigner les cauchemars chroniques. Effectuée par Skype en quatre séances, elle permet aux patients de transformer leurs cauchemars en rêves.

<https://www.rtl.fr/actu/bien-etre/sommeil-une-therapie-permet-de-soigner-les-cauchemars-chroniques-7799929420>



ENCORE PLUS SUR RTL



Le Gouvernement aide les français à passer à l'énergie.



Conçus pour être les meilleurs : Les PC Dell XPS. Découvrez...

Del Outbrain

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.