



CAUCHEMARS ET TERREURS NOCTURNES

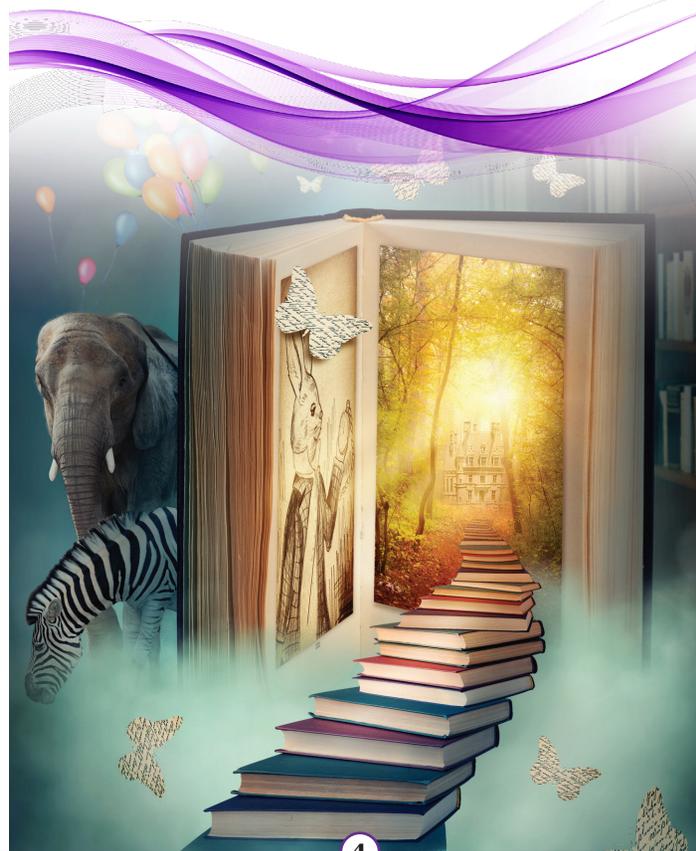
Certains types de rêves contiennent de la détresse et ont un impact sur la vie éveillée. Les cauchemars sont des rêves bien élaborés ayant un contenu effrayant, anxiogène ou déplaisant qui réveille généralement le rêveur. Les cauchemars ont tendance à se produire tard dans la nuit, normalement pendant des épisodes de sommeil paradoxal.

Les terreurs nocturnes sont par ailleurs caractérisées par un éveil soudain d'un sommeil profond (non paradoxal) survenant au début de la nuit. Les personnes se réveillent très soudainement avec une augmentation marquée de la respiration et du rythme cardiaque et des expressions de peur et de panique. Bien que les terreurs nocturnes soient associées à des activités mentales intenses et négatives, elles sont brèves et les personnes ne s'en souviennent généralement pas au réveil le matin. Les terreurs nocturnes peuvent être accompagnées d'épisodes de somnambulisme.

La présence de cauchemars augmente durant l'enfance jusqu'au début de l'adolescence. De 1% à 4% des parents rapportent que leurs enfants de niveau préscolaire ont des cauchemars « souvent » ou « toujours ». La prévalence augmente jusqu'à l'âge de 10 à 13 ans pour les filles et les garçons, mais continue d'augmenter jusqu'à 20 à 29 ans pour les femmes alors qu'elle peut être deux fois plus élevée que chez les hommes. Ensuite les cauchemars diminuent mais les différences hommes-femmes demeurent. Chez les adultes, la prévalence se situe à 6% pour les cauchemars mensuels et à 1 à 2% pour les cauchemars fréquents (1 cauchemar ou plus par

semaine). Les cauchemars fréquents peuvent avoir un impact négatif sur le fonctionnement de la vie éveillée. Lorsque les cauchemars ne disparaissent pas spontanément, une psychothérapie peut être de mise. Des études ont démontré que des techniques simples de narration des rêves et de transformation du scénario du rêve sont très utiles pour éliminer les cauchemars. Dans le cas des enfants, il est recommandé de les encourager à partager leurs cauchemars avec leurs parents et des professionnels de la santé. Les tout jeunes enfants peuvent le faire en les dessinant.

Les expériences traumatisantes peuvent déclencher des cauchemars intenses et fréquents. Ces derniers peuvent être associés à un syndrome de stress post-traumatique, pouvant survenir suite à une exposition à la guerre, à une agression, à un accident, ou à un autre traumatisme. L'aide professionnelle est recommandée pour soulager les cauchemars suivant un traumatisme.



Les rêves et les cauchemars

Société Canadienne
du Sommeil



Canadian Sleep
Society

QUE SONT LES RÊVES?

QUELLES SONT LES SOURCES
DES RÊVES?

LES RÊVES SONT-ILS UTILES?

CAUCHEMARS ET
TERREURS NOCTURNES

Joseph De Koninck, PhD, FRSC
Professeur émérite de psychologie,
Université d'Ottawa

Tore Nielsen, PhD
Professeur de psychiatrie,
Université de Montréal

css-scs.ca

Centre du sommeil de l'Atlantique
Hôpital régional de Saint John
506-648-6178

QUE SONT LES RÊVES?

Les rêves sont une forme d'activité mentale se produisant pendant le sommeil. Cette activité mentale varie beaucoup. Elle peut se présenter sous forme de pensées ou d'images très simples, ou sous forme d'histoires élaborées contenant des images aux couleurs vives, des sons et une activité physique intense.

Les rêves peuvent survenir à tout moment au cours d'une nuit de sommeil. On a longtemps cru que les rêves ne se produisaient que pendant le sommeil paradoxal (stade du sommeil se produisant toutes les 90 minutes et caractérisé par un mouvement rapide des yeux, une activité cérébrale intense et une paralysie musculaire). On sait maintenant que les rêves peuvent survenir pendant tous les stades de sommeil et varier en intensité et en vivacité.

Par exemple, de brefs rêves vivides peuvent se produire au début du sommeil alors que des rêves semblables à des pensées peuvent se manifester durant le sommeil non paradoxal. Ils sont cependant plus détaillés et contiennent plus d'activité et d'émotions quand ils se produisent pendant le sommeil paradoxal, particulièrement dans la dernière partie d'une nuit de sommeil.

LE RAPPEL DES RÊVES

Plusieurs personnes ne se rappellent pas leurs rêves. Toutefois, la recherche en laboratoire a démontré que nous faisons presque tous l'expérience de rêves durant le sommeil et surtout lorsqu'on se réveille du sommeil paradoxal. Un sommeil trop court, un manque d'intérêt, ou une distraction produite par un radio réveil matin sont parmi les facteurs pouvant empêcher ou réduire le rappel des rêves à la maison. Quelques mesures simples peuvent améliorer le rappel des rêves, comme changer l'heure de réveil, porter attention aux rêves immédiatement après le réveil et les écrire ou les raconter à quelqu'un. Il a aussi été démontré que le simple fait d'y porter davantage attention et d'être motivé à s'en souvenir peut en augmenter le rappel. Nous savons aussi que les femmes s'intéressent beaucoup plus aux rêves que les hommes et qu'elles s'en souviennent plus souvent.

1

QUELLES SONT LES SOURCES DES RÊVES?

L'origine des rêves demeure un sujet de débat entre les chercheurs. On a observé que, de façon typique, les rêves incorporent sous une forme ou l'autre des événements s'étant produits la journée précédente, bien que des événements soient aussi souvent incorporés. La recherche a également montré que chez les personnes âgées, certains rêves peuvent référer à des événements datant de 50 ou 60 ans.

Les différences d'âge, le genre, les cultures et les rôles sociaux peuvent se refléter dans les rêves. Par exemple, les rêves des jeunes enfants contiennent plus d'animaux que d'humains. Les femmes ont plus d'interactions verbales dans leurs rêves tandis que les hommes auraient davantage d'anxiété et d'agressions physiques.

Les rêves semblent être en continuité avec la vie éveillée. Cependant, deux caractéristiques des rêves limitent cette observation. Premièrement, les représentations des expériences éveillées dans les rêves sont très déformées, ce qui fait que dans plusieurs cas, seul le rêveur peut en comprendre les liens. Deuxièmement, la plupart des rêves ne sont pas agréables pour le rêveur. En fait, les rêves ont souvent une teneur négative, contrairement à l'expérience de la vie éveillée. Il est intéressant de remarquer que les rêves contiennent rarement de la lecture, de l'écriture et de la comptabilité.

LES RÊVES SONT-ILS UTILES?

Les rêves sont un phénomène naturel. Il n'est pas dangereux de s'en souvenir. La représentation de la réalité déformée par le rêve peut être utile quand elle peut mener à des images et des associations très créatives. Plusieurs artistes et écrivains s'inspirent des images et des histoires provenant des rêves dans leurs travaux. Certains scientifiques ont aussi fait des découvertes importantes à la suite de rêves. Cependant, parce que plusieurs rêves sont désagréables pour le rêveur, ils peuvent parfois avoir un impact négatif sur l'humeur au réveil.

Les rêves sont parfois utilisés en psychothérapie, car ils peuvent refléter l'état de conscience éveillée d'une personne et/ou ses préoccupations. Plusieurs techniques ont aussi été développées pour se servir des rêves dans la vie quotidienne, notamment pour améliorer la conscience de soi, aider dans la résolution de problèmes et améliorer les relations interpersonnelles. Toutefois, les symboles universels des rêves présentés dans les livres populaires sont le résultat de spéculations non scientifiques.

2



BROCHURES ADDITIONNELLES PAR DES EXPERTS DU SOMMEIL

- Appareils dentaires
- Le sommeil et le vieillissement
- Bruxisme du sommeil
- La somnolence au volant
- L'insomnie
- Rythmes circadiens humains
- Stratégies pour travailleurs de nuit
- Narcolepsie et cataplexie
- Les rêves et les cauchemars
- Syndrome d'apnée obstructive du sommeil (SAOS)
- Guide du patient sur les études du sommeil
- La thérapie positionnelle
- Enfants
- Le syndrome des jambes sans repos
- Le sommeil et le syndrome de stress post-traumatique (SSPT)
- Le sommeil normal

*Notez que le contenu de ces brochures est protégé par les droits d'auteur de la Société canadienne du sommeil, à moins d'indication contraire.
Rev 21/05/2020*

“UN SOMMEIL SAIN POUR DES CANADIENS EN SANTÉ”

La Société canadienne du sommeil est un organisme national qui vise à améliorer le sommeil de tous les Canadiens grâce à: la recherche, la promotion de soins cliniques de haute qualité, l'éducation des professionnels et du public et la plaidoirie pour la médecine du sommeil et des troubles du sommeil.

Pour plus d'informations visitez css-scs.ca ou écrivez à info@css-scs.ca

Canadian Sleep Society



Société Canadienne du Sommeil



Campagne Nationale DORMEZ LÀ-DESSUS!

Cette campagne canadienne de santé publique se concentre sur le sommeil. Elle explique tout ce dont vous avez besoin de savoir sur le sommeil et propose des solutions aux personnes aux prises avec des troubles du sommeil.

Pour plus d'informations: www.dormezladessuscanada.ca