

Cauchemars chez les adultes



Image credit: Plprod | Stock.Adobe.com

Sommaire : Un cauchemar est un rêve très angoissant qui réveille généralement une personne, lui causant peur et contrariété. Les cauchemars ne sont pas réels, bien qu'ils puissent sembler très réels. La bonne nouvelle, c'est qu'il y a beaucoup de choses qui peuvent être faites pour améliorer les cauchemars.

Résumé

Qu'est-ce qu'un cauchemar ?

Un cauchemar est un rêve très angoissant qui réveille généralement une personne, lui causant peur et contrariété. Les cauchemars ne sont pas réels, bien qu'ils puissent sembler très réels.

Les cauchemars sont-ils fréquents ?

La plupart des gens ont vécu un cauchemar à un moment donné de leur vie, mais dans la plupart des cas, il est temporaire et ne dure pas.

Cependant, lorsque les cauchemars sont graves et persistants, ils peuvent causer de nombreux problèmes. Ils peuvent :

- Les cauchemars peuvent affecter la personne qui en fait l'objet en l'amenant à se sentir effrayée, anxieuse ou déprimée, et comme ils peuvent perturber le sommeil, ils peuvent entraîner de la fatigue.
- Affecte les membres de la famille, surtout si leurs proches les réveillent fréquemment de leurs cauchemars.

Quelles sont les causes des cauchemars ?

On pense que les cauchemars sont un mélange compliqué de nos souvenirs, d'informations récentes auxquelles nous sommes exposés, de représentations visuelles de nos sentiments, ainsi que d'autres informations aléatoires. La cause exacte des cauchemars diffère d'une personne à l'autre, même si des facteurs communs peuvent contribuer aux cauchemars :

- Les choses stressantes qui se produisent pendant la journée. Lorsque le cerveau essaie de traiter ces événements et souvenirs stressants, des cauchemars peuvent se produire. Les stress typiques comprennent les relations, les changements de vie, etc.
- Les informations récentes auxquelles nous avons été exposés, comme le fait de regarder des films effrayants ou de lire des livres effrayants avant de se coucher.
- Problèmes médicaux tels qu'une forte fièvre
- Médicaments : Certains médicaments peuvent provoquer des cauchemars.

- Souvenirs douloureux ou effrayants
- Être atteint de dépression, d'anxiété ou de stress post-traumatique (PTSD).
- Insomnie
- Être trop fatigué.
- Sans aucune raison : Souvent, les gens peuvent faire des cauchemars et il n'y a pas d'explication évidente.

Faits et mythes sur les cauchemars

Il existe de nombreux mythes sur les cauchemars, dont beaucoup sont délibérément promus par des films d'horreur.

Faits sur les cauchemars

- Les cauchemars ne peuvent pas prédire l'avenir. Parfois, les gens font des cauchemars très effrayants sur de mauvaises choses qui se produisent. Ces cauchemars sont dus à des craintes que vous pourriez avoir. Bien qu'effrayant, rien ne prouve que les cauchemars puissent prédire l'avenir.
- Les cauchemars ne peuvent pas vous nuire. Les cauchemars peuvent être très effrayants. Cependant, contrairement à ce que certains films hollywoodiens peuvent laisser entendre, les cauchemars ne peuvent pas vous faire de mal ou vous nuire.
- Les cauchemars peuvent être utiles. Bien qu'ils soient effrayants, certaines personnes trouvent les cauchemars inspirants et excitants. Par exemple, l'auteur Stephen King et l'artiste Salvador Dali ont souvent utilisé les cauchemars comme source d'inspiration pour leurs livres et leur art.

Que puis-je faire pour prévenir les cauchemars ?

L'environnement

- Veillez à ce que les personnes suivantes soient à l'aise :
 - Votre lit (matelas, oreillers, draps)
 - La température de la chambre ; on dort mieux s'il fait frais
 - Si vous avez soif au milieu de la nuit, pensez à prendre un verre d'eau à côté de votre lit, ou envisagez un humidificateur pour l'air sec.

Santé physique

- Prenez soin de votre santé physique
 - Passez une bonne nuit de sommeil
 - Réduire le temps d'écran, idéalement à moins de 2 heures/jour pour les écrans de loisirs
 - Réduire la consommation d'alcool

Vous avez des problèmes de sommeil ?

- [En savoir plus sur les stratégies d'aide au sommeil](#)

Santé mentale

- Vous avez des problèmes d'anxiété, de dépression ou de stress ? Si c'est le cas, envisagez de consulter votre prestataire de soins primaires ou un professionnel de la santé mentale pour obtenir de l'aide.
- Gérer les tensions éventuelles
 - Le travail ou l'école sont-ils source de stress ? Si c'est le cas, envisagez d'obtenir de l'aide et du soutien pour y faire face. Envisagez des aménagements, des modifications ou d'autres moyens.
- Vous luttez contre l'autocritique ?
 - Si c'est le cas, envisagez de travailler sur votre acceptation de soi.
 - Trouvez-vous que vos attentes sont si élevées que vous vous sentez souvent mal de ne pas y répondre ?
 - Si des attentes élevées vous causent du stress, envisagez des attentes plus faibles ou plus réalistes.

Faire face aux cauchemars

- Réécrire le cauchemar
- Le lendemain d'un cauchemar, écrivez le cauchemar effrayant
- Ensuite, réécrivez le cauchemar avec une fin positive.
- La thérapie d'auto-exposition est une variante de la TCC qui utilise une technique d'"exposition graduée". Faites une liste d'événements et/ou de rêves qui provoquent de l'anxiété. Passez en revue les situations de la liste à votre propre rythme - pensez à la situation provoquant le moins d'anxiété ; continuez jusqu'à ce que la peur/l'anxiété ait diminué. L'exposition se fait sur une base quotidienne avec documentation dans un journal de ses expériences.

Dites que je viens de me réveiller d'un cauchemar, que puis-je faire ?

Ce que vous pouvez faire par vous-même

- Pensez à allumer une veilleuse.
- Rappelez-vous que "C'était un cauchemar. Ce n'est pas réel. Je suis en sécurité."
- **Les stratégies de base.** Essayez d'utiliser ce qui suit :
 - **Quelles sont les 5 choses que je peux voir ?**
 - Par exemple, le mur, le lit, la fenêtre...
 - **Quelles sont les 4 choses que je peux toucher et sentir ?**
 - Par exemple, le mur, le lit, les oreillers, me frotter les mains, taper des pieds, les balles de stress...
 - **Quelles sont les 3 choses que je peux entendre ?**
 - Par exemple, vous pourriez dire : "Je viens de faire un rêve", "Rien de tout cela n'était réel", "Je vais juste me détendre..."
 - Par exemple, jouer de la musique apaisante et calmante
 - **Quelles sont les 2 choses que je peux sentir ?**
 - Par exemple, les huiles d'aromathérapie parfumées, la lavande séchée, la lotion parfumée
 - Quelle est la première chose pour laquelle je suis reconnaissant ?
 - Par exemple, ma famille, mes amis, avoir un lit pour dormir....

Quand obtenir de l'aide ?

Vos cauchemars provoquent-ils des troubles du sommeil ? Vous ne vous sentez pas mieux tout seul ? Si c'est le cas, consultez un professionnel de la santé.

Traitements pour les cauchemars

Les professionnels peuvent utiliser certains des traitements suivants pour les cauchemars :

- **Conseil/Thérapie :** Un thérapeute peut vous aider à faire face à certaines circonstances de la vie, à des pensées ou à des sentiments qui pourraient contribuer aux cauchemars. Un conseil plus intensif peut être nécessaire si les cauchemars sont causés par un événement traumatisant.
- **Thérapie de répétition d'images (IRT).** Developed by Dr. Krakow in the 1990's for survivors of sexual assault, most patients using the technique report that it helps reduce the intensity of nightmares. IRT involves:
 - a) La description détaillée des cauchemars
 - b) Changer l'histoire pour y inclure des images et des résultats positifs
 - c) Entraînez-vous à lire et à répéter le nouveau rêve chaque jour pendant 10 à 20 minutes lorsque vous êtes éveillé. Faites-le pendant plusieurs semaines.
- **Rêve lucide.** Le rêve lucide consiste à prendre conscience que vous rêvez (c'est-à-dire à devenir lucide), ce

qui vous permet de modifier consciemment le cauchemar.

- **Thérapie d'exposition et désensibilisation systématique :** Lorsqu'il y a des rêves bouleversants, un thérapeute peut aider à assurer une exposition progressive au contenu, dans l'intention de diminuer votre réaction émotionnelle. La désensibilisation systématique est particulièrement utile lorsque des cauchemars récurrents apparaissent après des expériences traumatisantes.
- **Gestion du stress.** Apprendre à gérer le stress dans votre vie peut vous aider. Envisagez d'apprendre une formation à la relaxation ou des médicaments qui vous permettent de réduire l'anxiété ou la tension qui vous empêche de vous endormir, afin que vous puissiez vous rendormir après un cauchemar".

Pour plus d'informations

L'Académie américaine de médecine du sommeil dispose d'un excellent site web contenant de plus amples informations sur les cauchemars.

<http://www.sleepeducation.com/sleep-disorders-by-category/parasomnias/nightmares/overview>

Références

Aurora RN, Zak RS, Auerbach SH, Casey KR, Chowdhuri S, Karippot A, Maganti RK, Ramar K, Kristo DA, Bista SR, Lamm CI, Morgenthaler TI ; Comité des normes de pratique ; American Academy of Sleep Medicine. Guide des meilleures pratiques pour le traitement des troubles cauchemardesques chez les adultes. J Clin Sleep Med. 2010 Aug 15;6(4):389-401. PMID : 20726290 ; PMCID : PMC2919672.

Auteurs

Rédigé par les membres du Comité d'information sur la santé mentale du Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario (CHEO), un groupe interdisciplinaire qui comprend la psychiatrie, la psychologie, les soins aux enfants et aux jeunes, le travail social, les soins infirmiers et l'ergothérapie. Nous remercions tout particulièrement le Dr Marjorie Robb pour ses commentaires et suggestions.

Licence

Sous une licence Creative Commons. Vous êtes libre de partager, copier et distribuer ce travail dans son intégralité, sans aucune altération. Ce travail ne peut être utilisé à des fins commerciales. Consultez la licence complète à l'adresse suivante : <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/ca/>

Clause de non-responsabilité

Les informations contenues dans cette fiche peuvent ou non s'appliquer à vous. Votre prestataire de soins de santé est la meilleure source d'information sur votre santé.