

CAUCHEMARS CHEZ L'ADULTE

Un cauchemar est un rêve perturbant. Il survient habituellement en fin de nuit, lors de la phase de sommeil paradoxal. Comme le sommeil est léger lors de cette phase, nous nous réveillons subitement, en gardant généralement le souvenir de notre cauchemar. Nous ressentons alors des émotions intenses telles que la peur, la tristesse ou la colère. Parfois, nous avons le cœur qui bat rapidement, le souffle court et nous transpirons.

Bien que les cauchemars puissent parfois se produire sans raison, ils peuvent aussi avoir de nombreuses causes :

- Des événements traumatisants survenus durant la journée ou dans le passé et qui sont difficiles à assimiler (ex. : accident, blessure, violences physiques ou sexuelles, stress post traumatique, etc.) ;
- Du stress ou de l'anxiété liés à un changement dans sa vie (ex. : changements ou perte d'emploi, conflits, séparation, décès, déménagement, etc.) ou à un environnement trop exigeant ;
- La prise ou le sevrage de drogues, d'alcool ou de certains médicaments ;
- Certaines conditions médicales telles que le syndrome des jambes sans repos, l'apnée du sommeil ou l'épilepsie ;
- La dépression ;
- La perturbation des heures de sommeil (ex. : voyage ou changements d'horaire de travail) ou le manque de sommeil ;
- La fièvre ;
- La grossesse.

Les cauchemars sont normaux et plutôt rares à l'âge adulte. Ils peuvent, occasionnellement et pour de courtes périodes, se répéter plus fréquemment. Ils pourraient être plus présents lorsqu'un membre de la famille a des antécédents de cauchemars.

On parle de **trouble des cauchemars** lorsque la personne fait des cauchemars très souvent, développe de l'anxiété et de la fatigue durant la journée ou appréhende de dormir par crainte de faire des cauchemars. Les femmes en souffriraient d'avantage que les hommes.

Il est alors nécessaire de consulter un médecin ou une infirmière praticienne spécialisée (IPS) qui vous évalueront afin d'en déterminer la cause. Il se peut qu'une **polysomnographie** (étude du sommeil nocturne) soit requise. Les traitements viseront à soigner la cause. Le soutien d'un psychologue s'avère parfois nécessaire. Une thérapie par répétition d'imagerie mentale (RIM) est aussi possible.

Que pouvez-vous faire?

Pour vous rendormir lors d'un cauchemar :

- Dites-vous que ce n'est pas réel, que vous avez fait un mauvais rêve qui n'est que le fruit de votre imagination ;
- Afin de favoriser un retour au calme et vous apaiser, prenez des respirations lentes et profondes. Si vous vous sentez toujours anxieux, pratiquez une méthode de relaxation ;
- Essayez de penser à des choses positives ou à des souvenirs heureux ;
- Tentez de vous changer les idées en faisant une activité apaisante comme lire, regarder la télévision, faire un casse-tête, etc. sous un éclairage tamisé ;
- Prenez un bain ou une douche chaude ;
- Le lendemain, le fait de raconter avec humour son cauchemar aide à le dédramatiser.

Pour prévenir les cauchemars ou en diminuer l'intensité :

- Faire de l'exercice régulièrement favorise le calme et un sommeil réparateur. Il faut cependant éviter les efforts rigoureux 4 heures avant d'aller au lit ;
- Évitez les stimulants (caféine, alcool, etc.) au moins 6 heures avant de vous coucher, car ils nuisent au calme et au sommeil ;
- Évitez les repas lourds et copieux en soirée ;

- Ayez une routine du coucher qui vous apaise et profitez-en pour faire une activité calme (ex. : lire, regarder la télévision, faire un casse-tête, tricoter, etc.). Évitez les histoires/films/nouvelles qui vous font peur ou qui sont violents ;
- Effectuez de la relaxation ou de la méditation pendant au moins 30 minutes avant de vous coucher ;
- Couchez-vous à des heures régulières et assurez-vous d'avoir un nombre d'heures de sommeil suffisant ;
- Si vous le désirez, endormez-vous avec un bruit de fond ou une musique apaisante de faible intensité ;
- Le fait de permettre à votre chat ou votre chien de dormir dans la chambre peut vous aider à avoir un sommeil plus calme. Cependant, ne pas faire dormir l'animal dans le lit, car cela peut perturber le sommeil ;
- Essayez d'identifier, si possible, la cause du cauchemar. Il est souvent causé par une situation stressante ou un problème non résolu. Le fait de consulter un professionnel, tel qu'un psychologue, pourrait vous aider ;
- Imaginez une nouvelle fin heureuse ou drôle à votre cauchemar ;
- Parlez de ce qui vous préoccupe à vos proches peut aider à diminuer l'incidence de vos cauchemars ;
- Tenez un journal de vos cauchemars. Cela peut vous aider à comprendre les causes et à relativiser.



FONDATION SOMMEIL
2030, boul. Pie-IX, bureau 403
Montréal (Québec) H1V 2C8

 514 522-3901

 info@fondationsommeil.com

 fondationsommeil.com

 facebook.com/FondationSommeilQuebec