

## TERREURS NOCTURNES

**Les terreurs nocturnes sont un trouble du sommeil caractérisés par des épisodes soudains de peur intense et d'agitation. Elles surviennent généralement dans le premier tiers de la nuit, lors du stade de sommeil lent profond.**

En plus de symptômes physiques tels qu'un pouls rapide, une respiration accélérée et de la transpiration, la personne peut :

- Se redresser soudainement dans son lit ;
- Crier, hurler ou sangloter ;
- Sembler terrifiée ;
- Avoir les yeux grands ouverts avec un regard vide ou paniqué ;
- Tenir un discours incohérent ;
- Être agitée, désorientée ;
- Être agressive ou se débattre ;
- Ne pas supporter qu'on la touche ;
- Se lever et déambuler ;
- Être inconsolable.

L'épisode peut durer de quelques secondes à une trentaine de minutes. Par la suite, la personne retrouve un sommeil paisible. Bien que ce phénomène soit éprouvant pour l'entourage, la personne n'en a pas conscience. Au matin, elle n'en garde aucun souvenir ou de façon très vague.

## Qu'elles sont les causes ?

Les terreurs nocturnes peuvent apparaître entre 1 et 4 ans et disparaissent généralement à l'adolescence. Elles affecteraient environ 2 % des adultes. Ce phénomène est plus fréquent chez les personnes ayant des antécédents familiaux de terreurs nocturnes ou de somnambulisme. Elles peuvent avoir plusieurs causes ou être déclenchées par des conditions qui nuisent au sommeil :

- Surmenage, fatigue et manque de sommeil ;
- Changement brusque de routine ou d'habitudes du sommeil (ex. : voyage, travail posté, etc.) ;
- Troubles de l'humeur (ex. : dépression/anxiété) ;
- Changement brutal de situation (ex. : déménagement, divorce, décès, etc.) ;
- Traumatisme psychologique non résolu ;
- Trouble de stress post traumatique ;
- Certains médicaments ou substances psychoactives ;
- Consommation d'alcool ;
- Consommation excessive de caféine ou de stimulants ;
- Maladie ou fièvre ;
- Autres troubles du sommeil (ex. : apnée du sommeil, syndrome des jambes sans repos, etc.).

## Quand devez-vous consulter ?

Les terreurs nocturnes occasionnelles ne sont généralement pas une source d'inquiétude. Cependant, il est nécessaire de consulter si :

- Elles surviennent souvent ou s'intensifient ;
- Le sommeil de la personne concernée et de la famille est perturbé régulièrement ;

- La sécurité de la personne est compromise (ex.: possibilité de blessure);
- La personne ressent de la fatigue ou a de la difficulté à faire ses activités durant la journée;
- Les épisodes se poursuivent au-delà de l'adolescence ou apparaissent à l'âge adulte.

Un médecin ou une infirmière praticienne spécialisée (IPS) procéderont à une évaluation. Il se peut qu'une **polysomnographie** (étude du sommeil nocturne) soit requise.

Le traitement est multiple et vise principalement à éliminer les causes et les déclencheurs des terreurs nocturnes et à assurer la sécurité. Le soutien d'un psychologue s'avère parfois nécessaire.

## Que pouvez-vous faire ?

### Lors d'un épisode de terreur nocturne :

- S'assurer que la personne est en **sécurité**;
- **Ne pas la réveiller**;
- **Ne pas toucher ni contraindre** la personne (cela risque d'aggraver l'épisode);
- Tenter d'aider la personne à retrouver un sommeil paisible en lui parlant doucement;
- Garder le calme et attendre que l'épisode se termine;
- Aviser un adulte qui a fait une terreur nocturne afin qu'il consulte;
- Ne pas parler de l'épisode le lendemain à un enfant, car cela peut l'angoisser.

### Afin de prévenir un épisode de terreur nocturne :

- Maintenir une routine régulière d'heure de coucher et de lever;
- S'assurer d'avoir un nombre suffisant d'heures de sommeil. Faire des siestes (maximum 30 minutes, avant 15 h 00) au besoin;
- Éviter les substances excitantes telles que le café (maximum 2/jour, avant 10 h 00), le tabac et l'alcool;
- Éviter les repas lourds au souper;
- Faire 30 minutes d'activité physique par jour (pas d'activité intense après 18 h 00);
- Effectuer des techniques de réduction du stress quotidiennement (ex.: relaxation, méditation, etc.);
- Une heure avant le coucher, s'adonner à des activités calmes et apaisantes qui vont favoriser la détente (ex.: lecture, casse-têtes, etc.);
- Sécuriser l'environnement (ex.: portes et fenêtres barrées, absence d'objets qui entravent la circulation, etc.);
- Si les terreurs nocturnes sont fréquentes et régulières, il est possible de réveiller la personne 15 à 30 minutes avant l'heure habituelle de l'épisode, pendant quelques semaines, pour aider à en prévenir l'apparition. Elle reste éveillée quelques minutes puis se rendort.



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

 514 522-3901

 [info@fondationsommeil.com](mailto:info@fondationsommeil.com)

 [fondationsommeil.com](http://fondationsommeil.com)

 [facebook.com/FondationSommeilQuebec](https://facebook.com/FondationSommeilQuebec)