

QUAND LA NUIT TOURNE AUX CAUCHEMARS

Même si ce sont plus souvent les enfants qui en font, les adultes n'y échappent pas. Les cauchemars recouvrent les mauvais rêves et font partie d'un cycle de sommeil normal. Un mot qui n'englobe toutefois pas un autre empêcheur de dormir en rond : les terreurs nocturnes. Un épisode "anormal" et plus proche du somnambulisme.

Par Jean-Marie Pernaud - Rédigé le 17/03/2009, mis à jour le 26/08/2015 à 15:58

Cauchemars et cycles du sommeil

Le terme "**cauchemar**" vient de l'ancien Français "caucher", qui se traduirait aujourd'hui par fouler, et du néerlandais "mare", qui signifie fantôme. Le mot nous fait donc entrer d'emblée dans l'univers du fantastique et de l'angoissant.

Il existe **plusieurs phases de sommeil**. Les rêves, mais aussi les cauchemars, se déroulent durant celle appelée "sommeil paradoxal", qui se reproduit plusieurs fois au cours de la nuit. Les cauchemars, lorsqu'ils sont trop angoissants, peuvent aller jusqu'à provoquer l'éveil du dormeur.

Les **terreurs nocturnes** sont totalement différentes. Plus proches du somnambulisme, elles se produisent lors des phases de sommeil profond.

Les cauchemars post-traumatiques

Les **cauchemars post-traumatiques** font suite à un événement traumatisant (accident grave, mort violente, viol, agression, maladie grave, guerre, attentat...) ayant mis en cause l'intégrité de la personne ou de son entourage. Ces cauchemars ne sont qu'une des expressions du syndrome du stress post-traumatique, car le sujet a aussi des flash-back durant lesquels il revit de manière très forte le traumatisme subi.

Le **stress post-traumatique** nécessite une prise en charge immédiate et spécifique incluant la prise de médicaments (somnifères, anxiolytiques...) et un suivi psychothérapeutique.

Les terreurs nocturnes

La **terreur nocturne** survient en général durant les premières heures de la nuit, pendant une période de sommeil profond. L'enfant se dresse sur son lit, en larmes, agité de soubresauts. Il hurle, son corps exprime les signes caractéristiques de la peur : sueurs, nausées...

Mais à la différence du cauchemar, le sujet est encore endormi, ne reconnaît pas son entourage et n'a pas conscience de ce qui lui arrive.

Plus proche du **somnambulisme**. Dans ce cas il ne faut pas le réveiller, il serait incapable d'expliquer son trouble et se trouverait en proie à une confusion accrue. La plupart du temps, quelques minutes après la terreur nocturne, le sujet se calme seul et reprend paisiblement le fil de sa nuit.

La terreur nocturne est **plus fréquente chez les enfants** que les adultes : elle serait observée chez 6 % des enfants en âge préscolaire.

Quand les cauchemars nécessitent un suivi médical

Quand les **terreurs nocturnes** et les **cauchemars** deviennent gênants pour le patient, il est hospitalisé dans une unité du sommeil. On enregistre alors ce qui se passe pendant son sommeil.

*Cet article a été téléchargé à partir du lien :
http://www.allodocteurs.fr/maladies/sommeil/reves-cauchemars/quand-la-nuit-tourne-aux-cauchemars_226.html*

*L'utilisation de cet article reste sous l'autorisation de son auteur et propriétaire :
[allodocteurs.fr](http://www.allodocteurs.fr)*