

# Cauchemar

Un **cauchemar** est une manifestation onirique, durant le sommeil paradoxal, pouvant causer une forte réponse émotionnelle négative de l'esprit, plus communément de la peur ou de l'horreur, mais également du désespoir, de l'anxiété et une grande tristesse. Ce type de rêve peut impliquer une ou plusieurs situations de danger, de mal-être et de terreur psychologique ou physique. Les individus se réveillent souvent dans un état de détresse et certains même ont du mal à retrouver le sommeil durant une période<sup>1</sup>.

## Étymologie

### Française

« Cauchemar » dérive de *cauquemaire*, utilisé au XV<sup>e</sup> siècle. Il est formé de *caucher* et de *mare*<sup>2</sup>. *Caucher* dérive de *cauchier* (« presser »), qui est un probable croisement entre l'ancien français *chauchier* (« fouler », « presser ») XII<sup>e</sup> siècle, le latin *calcare* (« talonner », « fouler aux pieds »), et la forme picarde *cauquer*<sup>3</sup>. *Mare* provient du mot picard *mare*, emprunté au moyen néerlandais *mare* (« fantôme »), avec le même sens en allemand et en anglais<sup>2,3</sup>. La mara ou mare est un type de spectre femelle malveillant dans le folklore scandinave<sup>4</sup>.

« Cauchemar » a eu une orthographe différente en fonction des localités et des époques : « cochemare » 1694, « cochemar » 1718, « cauchemare », « cauquemare » (Picardie), *cauquevieille* (Lyon), « chauchi-vieilli » (Isère), « chauche-vieille » (Rhône), « chaouche-vielio » (Languedoc), « cauquemare », « quauquemaire » (sorcière), « cochemar »<sup>3</sup>.

La définition et les caractéristiques communes du cauchemar, en fonction des sources et des époques est celle d'une oppression sur la poitrine ou l'estomac, pendant le sommeil, et parfois, par extension, un rêve pénible ou effrayant. Les caractères divergents et l'attribution des causes du cauchemar sont étudiés plus bas.

### Incubus

En latin, il n'existe pas de terme pour désigner le cauchemar. Par contre, il existe le terme *incubus* qui se traduit par « couché sur ». Le mot « incube » apparaît vers 1372<sup>5</sup>.

Le terme *incube* est à l'origine utilisé spécialement par le monde ecclésiastique. Il désigne un démon de sexe masculin qui a des relations sexuelles avec les femmes endormies<sup>6</sup>. Cette notion est en rapport direct avec Genèse VI, 1-14, dont saint Augustin a fait un commentaire dans *La Cité de Dieu*. Ce commentaire a d'ailleurs été repris pendant l'inquisition par Henri Institoris et Jacques Sprenger dans le *Malleus Maleficarum*, traité d'Inquisition en 1486<sup>7</sup>. Ce thème de l'enfantement à partir des anges ou des démons n'est pas le seul : il en est question dans Le livre d'Enoch - chapitre 7, dans l'ouvrage de Balthazar Bekker en 1694<sup>8</sup>. L'incube a une connotation sexuelle très forte. Mais le produit de ces unions est tout aussi important<sup>9</sup>.

Des considérations théologiques, le terme *incube* est passé dans le domaine médical progressivement, pour désigner le cauchemar : « que donne le peuple à une certaine

maladie ou oppression d'estomac, qui fait croire à ceux qui dorment que quelqu'un est couché sur eux : ce que les ignorans croyent estre causé par le malin Esprit. En Latin Incubus, Ephialtis en Grec. In Dictionnaire Furetière édition 1690. »

Et encore Martín Antonio Delrío au XV<sup>e</sup> siècle, en parlant des incubes, succubes et démons : « l'oppression toutefois, et quasi-suffocation ne provient pas toujours de la part de ces démons, aussi bien souvent d'une espèce de maladie mélancolique que les Flamands appellent *Mare*, les Français *Coquemare* et les Grecs *Ephialtes*, lorsque le malade a opinion d'un pesant fardeau sur la poitrine, ou d'un Démon qui veut faire force à sa pudicité. » De même pour Ambroise Paré<sup>10</sup>. C'est Dubosquet Louis en 1815 qui va s'attacher, dans sa thèse de médecine, à faire remplacer le terme *incubus* par *cauchemar*, et à sa suite, les dictionnaires de médecine utiliseront *cauchemar*<sup>11</sup>.

## Éphialtès

Hippocrate employait le terme *ephialtès* (du grec ancien ἐφιάλτης) pour désigner le cauchemar. C'est lui qui décrit le premier les manifestations du cauchemar. Ce terme est désigné dans le sens d'une description médicale plutôt que dans celle d'une superstition. Il sera repris par Oribase (IV<sup>e</sup> siècle), Macrobe (400), Caelius Aurélianus, Aétius (V<sup>e</sup> siècle) et Paul d'Égine. Les descriptions du cauchemar par les Grecs correspondent à ce qui a été décrit sous le terme d'*éphialtès*. Celui-ci sera abandonné en France au Moyen Âge, bien que, curieusement, le médecin et botaniste français François Boissier de Sauvages de Lacroix (1706-176) l'utilise à nouveau. En revanche, le terme en question restera dans la littérature médicale en langue allemande jusqu'à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle<sup>11</sup>.

L'étymologie d'*éphialtès* est donc « se jeter, sur », mais à la différence d'incubus, elle exprime plus l'agression violente. Ceci est d'ailleurs conforme à la mythologie grecque. Il existe deux Géants du nom d'Éphialtès : celui de première génération : Éphialtès fils de Gaïa. Robert Graves<sup>12</sup> raconte que, pour venir à bout des Géants, il existe une plante nommée *ephialtion* (qu'aucun mythographe ne cite) qui est *un spécifique des cauchemars*. Dans la légende de la mort de Porphyrion et de Pallas, deux autres Géants de première génération, c'est toujours Héraclès, qui donne le coup fatal. Selon Graves, c'est donc Héraclès qu'on invoque *lorsqu'on est en proie aux cauchemars érotiques qui vous surprennent à n'importe quelle heure de la journée* et celui appartenant aux Géants tardifs : Éphialtès fils de Poséidon, frère jumeau et aîné d'Otos. Toujours pour Robert Graves, les frères jumeaux,  *fils de « l'aire à battre le blé » par « celle qui donne la vigueur aux organes sexuels », personnifient les Incubes ou cauchemars érotiques qui étouffent les femmes et leur font outrage pendant leur sommeil.*

## Symptomatologie générale

L'objet de cette section n'est pas de recenser l'ensemble des conceptions du cauchemar au cours de l'histoire, mais au contraire d'en dégager les points communs et les principales divergences<sup>11</sup>. Et il existe bien un point commun à travers toutes les descriptions du cauchemar. Il s'agit des notions de « suffocation », « état lourd », « poids lourd », « serrement », « oppression », « forte pression ». L'endroit du corps d'où originent ces sensations sont la poitrine et l'estomac.

Les auteurs sont : Thémison de Laodicée<sup>13</sup>, Soranos<sup>13</sup>, Oribase IV<sup>e</sup> siècle, Aétius V<sup>e</sup> siècle, Paul d'Egine<sup>13</sup>, des médecins Arabes, Ambroise Paré, Schenck 1665, François Boissier de Sauvages de Lacroix fin XVIII<sup>e</sup> siècle, Dubosquet Louis 1815, Macario 1857, Ernest Jones 1931, Guy Hanon 1987.

Des notions assez souvent retrouvées sont la perte de la parole, de la voix, « impossibilité d'émettre un son ». Mais aussi l'inverse, « pousse des cris de terreurs », « vocalisation ».

Parmi les notions divergentes, deux sont à retenir, car elles sont encore sources de discussion : les notions de « paralysie » et « immobilité du corps » (Aétius), « sentiments d'impuissance » (Macario), Ernest Jones et les notions inverses : « mouvements convulsifs » (Boissier de Sauvages), « somnambulisme » avec Cullen 1712-1790, « agitation » avec Dubosquet, « participation motrice » avec Guy Hanon. Des descriptions plus rares sont données comme : « asthme nocturne » (Galien), « dyspnée » (Boissier de Sauvages), « hallucinations » avec Fodéré 1817, « rêve pénible » (Baillarger Jules).

### Descriptions attribuées

Certaines descriptions ont été attribuées par plusieurs philosophes et médecins. Pour Oribase et certains médecins arabes<sup>11</sup>, le cauchemar est une forme nocturne d'épilepsie.

Pour Galien, il s'agit d'un asthme nocturne. Selon Boissier de Sauvages, l'angoisse du cauchemar n'est que la conséquence d'un obstacle à la respiration, ceci générant « l'idée d'un démon malfaisant ». Il recense six types de cauchemars : éphialte pléthorique, éphialte stomachique (ou épilepsie nocturne dans lesquelles les craintes du jour reviennent la nuit), causés par l'hydrocéphale, éphialte vermineux, éphialte tertianaria (tient de l'incube et de l'épilepsie) et éphialte hypocondriaque.

Pour Dubosquet, il s'agit d'une maladie nerveuse. Pour Auguste Motet (1867), il existe deux types de cauchemar : l'un en rapport avec la traduction des sensations corporelles de l'organisme pendant le sommeil en idées, l'autre en rapport avec « l'exercice de la mémoire et de l'imagination ». Ernest Jones pense que le cauchemar exprime un conflit psychique relatif à un désir incestueux. Pour Michel Collée (1987), le cauchemar est en rapport avec une « souffrance innommable d'une altérité que le désir suscite, une image qui signe l'inaccessibilité de la parole à en rendre compte ». Pour Guy Hanon (1987), le cauchemar est une attaque d'angoisse massive avec vocalisation.

### Types

- **Mauvais rêve** : dans le langage populaire, le cauchemar est un *mauvais rêve*<sup>14,15</sup>. Il en est de même au sein de la psychiatrie, notamment Jean-Michel Gaillard, docteur en médecine, spécialiste en psychiatrie, à Genève. Le DSM-IV dans sa classification des troubles du sommeil oppose le cauchemar aux terreurs nocturnes. Dans ce cadre, le cauchemar est bien loin des descriptions historiques et ne *colle plus* avec les descriptions initiales (*suffocation, état lourd, poids lourd, serrement, oppression, forte pression*). Il y a comme une nouvelle *mutation* de la définition du cauchemar.

- **Terreur nocturne et paralysie du sommeil** : on distingue, actuellement, deux autres types de cauchemar. La première est la terreur nocturne : la terreur nocturne est particulière du fait qu'elle est innommable. Le rêveur ne s'en souvient pas lors de son réveil. Elle ne semble pas s'intégrer dans une histoire et elle est plutôt faite de caractéristiques physiques telles que la transpiration, la tachycardie, difficultés à respirer, sensation de poids sur la poitrine, obnubilation, agitation, cris. Le retour à la conscience normale est plus ou moins long, et le rêveur peut se rendormir comme si de rien n'était. La deuxième, celle de la paralysie du sommeil, est définie comme étant un éveil (réel ou halluciné) pendant la période physiologique de paralysie du sommeil. Elle génère des symptômes d'angoisse, de peurs, du même ordre que ceux des terreurs nocturnes, mais il existe en plus des phénomènes hallucinatoires connexes non décrits dans les terreurs nocturnes (du fait de l'amnésie de ces dernières). Ces deux entités ont, nous l'avons vu, un rapport certain avec le cauchemar. Mais ne peuvent, chacune séparément, définir le cauchemar dans son intégralité. Amédée Dechambre (médecin français, 1812-1886) a vu fort juste lorsqu'il a écrit : *on donne une valeur nosologique à un symptôme arbitrairement distrait d'un ensemble fort variable de phénomènes morbides* en parlant du cauchemar.

En conclusion, tout se passe comme si le cauchemar pouvait regrouper sous son terme des notions aussi différentes que *mauvais rêve*, terreurs nocturnes et paralysie du sommeil.

## Causes

Plusieurs causes peuvent être à l'origine des cauchemars. Les individus souffrant de stress post-traumatique revivent l'évènement traumatisant sous forme de reviviscences, dont ils n'arrivent pas à se défaire.

Le sevrage ou la réduction de la consommation d'alcool<sup>16</sup> ou de benzodiazépines<sup>17</sup> peuvent également être à l'origine des cauchemars. Certaines substances médicamenteuses comme les hypnotiques, les bêta-bloquants peuvent également y contribuer. Généralement, les cauchemars sont le résultat de pensées (souvent néfastes) qui ont été imaginées par l'individu récemment, et qui "sortent" de la mémoire lors du sommeil sous forme de cauchemar. Ce sont des passages qui traumatiseront l'individu, et sont souvent des moments violents, imaginés ou même visualisés dans la vie courante et toujours durs à supporter pour la personne.

D'autres cauchemars apparaissent sans cause apparente et ne s'expliquent pas non plus pour le rêveur. Ils sont l'expression de conflits internes importants qui ont été refoulés, comme des désirs et besoins individuels et les obligations et devoirs imposés ou encore, les conflits entre des buts contradictoires entre lesquels l'individu n'arrive pas à choisir<sup>18</sup>.

## Chez les enfants

Certains personnages pourraient être classés en se fondant sur leur seule identité, mais c'est un critère empirique dont il ne faut pas abuser et qui est toujours secondaire par

rapport à la détermination morphologique des types, c'est-à-dire à leur classification en fonction des actions qu'ils exécutent<sup>19</sup>.

Caractéristique majeure des cauchemars des enfants, nombre de personnages se répartissent dans deux des types et certains dans les trois. Ainsi, les parents, et autres membres de la famille, bien qu'ils soient le plus souvent considérés comme des victimes, font souvent fonction d'auxiliaire, avec une fréquence relative et des types d'interventions qui sont comme la marque de leur puissance respective. De surcroît, bien que dans un très petit nombre de cas, le père ou la mère remplissent les fonctions de l'agresseur, il faut le mentionner. Cette labilité des éléments du cauchemar de l'enfant, dont on trouvera plus loin d'autres exemples (changements de rôles, suites d'actions qui s'opposent ou se contredisent) pourra être mise en rapport avec la nature de l'angoisse et de son expression dans le cauchemar de l'enfant, qui témoigne d'un monde mouvant et peu sûr et dont différents éléments peuvent revêtir des valeurs opposées. Outre la mise en évidence d'éléments du cauchemar, sur lesquels l'interprétation de leur contenu pourra s'appuyer, la typologie des personnages suggère une classification des récits en fonction des types de chacun d'entre eux actualise.

Les animaux, objets, membres de la famille ou inconnus peuvent apparaître dans le cauchemar d'un enfant.

## Traitements

Pour les personnes souffrant de cauchemars chroniques, certains psychologues, tels Celia Green, Stephen LaBerge ou Antonio Zadra, recommandent l'apprentissage du rêve lucide pour apprendre à reconnaître l'état de rêve et se débarrasser de sa peur<sup>20,21</sup>.

Peretz Lavie (en), psychologue et physiologiste du sommeil et de ses désordres, mentionne, sans plus de références, qu'il existe des techniques pour ne plus se souvenir de ses rêves, ce qui aiderait les personnes souffrant de cauchemars<sup>22</sup>.

## Mythes

Deux thèmes s'entremêlent de différentes façons autour de la notion de cauchemar : celui de la mort et celui de la chevauchée infernale. Ces deux thématiques, illustrées la plupart du temps par le sentiment d'oppression sur la poitrine, sont ressenties par le rêveur comme une association d'une angoisse extrême et d'un sentiment d'impuissance.

Selon des croyances antiques (Pline l'Ancien *Histoire naturelle*, Ovide *Les métamorphoses*) joindre les mains ou serrer les poings est un moyen efficace pour se prémunir contre la magie<sup>13</sup>. Caelius Aurelianus rapporte des traditions populaires selon lesquelles attraper l'Alpe par les doigts le fait fuir, conceptions retrouvées aussi en Allemagne et chez les Slaves, selon Wuttke<sup>13,23</sup> et Laistner<sup>24</sup>. Selon Wilhelm Roscher « toutes ces suppositions sont bien entendu basées sur l'expérience que le cauchemar disparaît aussitôt que le dormeur récupère, par un petit mouvement des extrémités (doigts et orteils), sa capacité de bouger »<sup>13</sup>.

## Notes et références

- ↑ Association américaine de psychiatrie, *Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux*, 4<sup>e</sup>, 2000, p. 631
- ↑ <sup>a</sup> et <sup>b</sup> Jacqueline Picoche *Dictionnaire Etymologique du Français* Dictionnaire LE ROBERT 1994 ISBN 2-85036-263-8
- ↑ <sup>a</sup>, <sup>b</sup> et <sup>c</sup> trésor de la langue française [archive]
- ↑ « Mara » est le terme norrois et suédois, « Mare » est norvégien et danois. En norvégien et en danois, le mot *mareritt* ou *mareridt* ou encore *mareride* (en suédois *mardröm*, rêve de mar, en anglais « *nightmare* », jument de la nuit...) signifie « cauchemar »
- ↑ selon Bloch et Wartburg *Dictionnaire étymologique de la langue française* - Paris 1932
- ↑ Au XV<sup>e</sup> siècle, Martín Antonio Delrío appelle cette créature incubus morbus et dit que c'est un démon dépuceleur. Voir Histoire des Vampires Première Partie - Des Vampires Anciens [archive]
- ↑ *Par fils de Dieu il faut entendre les fils de Seth et par fille des hommes les fils de Caïn. Il n'est pas incroyable que ces sortes d'hommes, les géants, aient été procréés non par des hommes mais par quelques démons malhonnêtes avec les femmes. Même après le déluge existèrent des hommes et des femmes d'une incroyable beauté.*
- ↑ *pendant 130 ans qu'Adam s'abstint du commerce de sa femme, il vint des diabesses vers lui (succube, pendant féminin de l'incube), qui en devinrent grosses, qui accouchèrent de diables, d'esprits, de spectres nocturnes, de fantômes*
- ↑ Dans son ouvrage le cauchemar, Ernest Jones attribue aux fruits des relations entre mortels et êtres surnaturels des personnages renommés tels que Robert, père de Guillaume le Conquérant, Luther, Merlin (issu d'un Incube et d'une nonne, fille de Charlemagne), César, Alexandre le Grand, Platon, Scipion l'Africain, et toute la race des Huns. Il cite Peter Sinistrari qui, au XVII<sup>e</sup> siècle soutenait que les incubes n'étaient pas des démons mais des êtres intermédiaires entre les hommes et les anges
- ↑ *Les médecins tiennent que incubus est un mal où une personne pense être opprimée ou suffoquer de quelques charges pesantes... que c'est une vieille qui charge et comprime le corps*
- ↑ <sup>a</sup>, <sup>b</sup>, <sup>c</sup> et <sup>d</sup> Frénésie n<sup>o</sup> 3, Coche-mare, Histoire Psychiatrie Psychanalyse 1987
- ↑ Robert Graves *Les mythes grecs*
- ↑ <sup>a</sup>, <sup>b</sup>, <sup>c</sup>, <sup>d</sup>, <sup>e</sup> et <sup>f</sup> Wilhelm Rosher *Épithètes, étude mytho-pathologique des cauchemars et démons du cauchemar dans l'Antiquité* cité dans « Le Cauchemar, mythologie, folklore, arts et littérature » - Direction : Bernard Terramorsi - Éditeur : Le Publieur - Date de parution : janvier 2004 - ISBN 2-84784-095-8 - [PDF]Extrait long sur Numilog [archive]
- ↑ Les cauchemars ou "mauvais rêves" sont à l'image d'un rêve courant avec une histoire (ou pseudo-histoire), des émotions (anxiété, stress, angoisse, peur...), à l'extrême ils sont effrayants. Le rêveur peut se souvenir de son cauchemar lors du réveil ou plus tard et le raconte volontiers. Ceci peut d'ailleurs générer une crainte chez les enfants avant le coucher
- ↑ voir par exemple l'usage qui en est fait dans la peinture : *Le cauchemar* [archive] de Louis Janmot 1854

16. ↑ Cauchemar [archive], sur *Dictionnaire médical [archive]* (consulté le 22 janvier 2012)
17. ↑ Professeur C. Heather Ashton DM, FRCP, University of Newcastle, « CHAPITRE III: LES SYMPTÔMES AIGUS ET PROLONGÉS DU SEVRAGE DES BENZODIAZÉPINES » [archive] (consulté le 22 janvier 2012)
18. ↑ Andreas Baumgarten : "Traumdeutung". München, Bassermann, 2003, S. 68/69
19. ↑ *Les cauchemars de l'enfant* de Michel Zlotowicz
20. ↑ Voir chapitre 10, Overcoming Nightmares [archive] de Stephen LaBerge, Howard Rheingold, *Exploring the World of Lucid Dreaming*, Ballantine Books, 1991 (ISBN 978-2-35118-024-2).
21. ↑ Victor Spoormaker, Jan van den Bout, 2006. *Lucid Dreaming Treatment for Nightmares: A Pilot Study*. *Psychotherapy and Psychosomatics*. 75(6), p. 389-394. (lien) [archive].
22. ↑ Peretz Lavie, *Le monde du sommeil* [archive], Éditions Odile Jacob, 1998, p. 103
23. ↑ (de) Wuttke *Der deutsche Volksaber-glaube der Gegenwart*
24. ↑ (de) Laistner *Rätsel der Sphinx*

- Ernest Jones *le cauchemar*
- *FRENESIE*, n° 3, *coche-mare* printemps 1987, Revue de la Société Internationale d'Histoire de la Psychiatrie et de la Psychanalyse
- Gilbert Durand "les structures anthropologiques de l'imaginaire" DUNOD Paris 1992 - ISBN 2-10-001415-3
- Insomnies, terreurs nocturnes et cauchemars par J-Michel Gaillard, Psychiatre, Genève (Suisse).