

# La signification d'un cauchemar

Si les rêves investissent toutes nos nuits, il arrive parfois qu'un **cauchemar** vienne perturber notre sommeil, le rendant alors plus agité, angoissant et peu réparateur. D'où vient-il ? Ont-ils des significations particulières ? Nos réponses à vos interrogations nocturnes...

## L'origine du cauchemar

Tout comme le rêve, le cauchemar est une réaction physiologique et psychologique qui apparaît durant la phase paradoxale du sommeil. Le terme cauchemar vient de "quauquemaire", issu du terme "cauquer" signifiant fouler et du néerlandais "mare" signifiant fantôme. Il traduit une angoisse, une peur récente, un dysfonctionnement et met en scène, dans la majorité des cas, un événement de la veille. Cela peut aussi relater des souvenirs plus lointains, vieux de plusieurs mois ou années. Une personne qui fait un cauchemar se réveille souvent mal à l'aise, le cœur battant vite, transpirante, apeurée voire désorientée.

Certaines personnes font également des cauchemars post-traumatiques, à la suite d'un accident, d'une guerre, d'un suicide... Dans ce cas, ils se font beaucoup plus récurrents. Parfois, le cauchemar peut aussi être causé par une maladie, des douleurs chroniques ou encore à la suite d'une mauvaise digestion.

## Cauchemar : Pourquoi les enfants en font davantage ?

Il est en effet prouvé que les enfants font plus de cauchemars que les adultes. La raison est simple : un bébé, nouvel arrivant sur terre est sans cesse assailli de nouvelles images, de sensations, d'odeurs, de sons et par delà, d'émotions fortes. Ce n'est que durant la période de sommeil que le nourrisson élimine ce trop-plein d'information que le cerveau a accumulé durant la journée. Souvent, le principal cauchemar de bébé reste celui de sa mère qui l'abandonne, comme elle le fait le matin en le déposant à la crèche, par exemple.

## Le cauchemar chez l'enfant

Il se réveille au milieu de la nuit en hurlant ? Il a sûrement fait un cauchemar. Conseils pour rassurer votre enfant après un mauvais rêve.

- [Les cauchemars des bébés](#)
- [Cauchemar et peur du noir chez les enfants](#)
- [Calmer un enfant qui a fait un cauchemar](#)
- [Les cauchemars de l'enfant de 1 à 3 ans](#)
- [La télé favorise les cauchemars](#)

## Les solutions anti-cauchemar

Marre de vous réveiller toutes les nuits à cause d'un cauchemar ? Nos solutions pour stopper les mauvais rêves.

- [Les plantes contre les cauchemars](#)
- [Le Feng shui pour éviter les cauchemars](#)

## Comprendre un cauchemar

Vous aimeriez découvrir le sens caché de ce cauchemar que vous faites si souvent ? Quelques pistes pour analyser vos rêves.

- [L'interprétation des rêves](#)
- [Rêve, cauchemar : décryptez vos rêves](#)
- [Cauchemars et rêves décryptés](#)

## Le cauchemar dans la création artistique

Source d'angoisses nocturnes, le cauchemar peut également être source d'inspiration artistique. La preuve.

- [Le nombre 23](#)
- [Les cauchemars de Toni Travolta](#)

## Le cauchemar pendant la grossesse

La grossesse est une période où les mauvais rêves sont fréquents. Dossiers et infos pratiques pour surmonter les cauchemars.

- [Le cauchemar chez la femme enceinte](#)
- [Angoisses et cauchemars de la future maman](#)
- [Les cauchemars du futur papa avant l'accouchement](#)