

# **LES RÊVES ET LES CAUCHEMARS**



**la Société canadienne du  
sommeil**

**2003**

## Que sont les rêves?

Les rêves sont une forme d'activité mentale se produisant pendant le sommeil. Cette activité mentale varie beaucoup, elle peut se présenter sous forme de pensées ou d'images très simples, ou sous forme d'histoires élaborées contenant des images aux couleurs vives et une activité physique intense.

Les rêves peuvent survenir à tout moment au cours d'une nuit de sommeil. On a longtemps cru que les rêves ne se produisaient que pendant le sommeil paradoxal (stade du sommeil se produisant à chaque 90 minutes et caractérisé par un mouvement rapide des yeux, une activité cérébrale intense et une activation physiologique). On sait maintenant que les rêves peuvent survenir pendant tous les stades de sommeil, mais varieront en intensité et en vivacité selon le stade où ils se produisent. Par exemple, les rêves peuvent se produire au début du sommeil et lors de courtes siestes; ils sont cependant plus détaillés et contiennent plus d'activité quand ils se produisent pendant le sommeil paradoxal, particulièrement dans la dernière partie d'une nuit de sommeil.

## Le rappel des rêves

Plusieurs personnes ne se rappellent pas de leurs rêves. Toutefois, la recherche en laboratoire a démontré que nous faisons presque tous l'expérience de rêves durant le sommeil. Le rappel des rêves peut être amélioré par quelques mesures simples comme changer l'heure de réveil, porter attention aux rêves immédiatement après le réveil et les écrire ou les raconter à quelqu'un. Il a aussi été démontré que le simple fait d'y porter davantage attention et être motivé à s'en rappeler peut en augmenter le rappel.

## Quelles sont les sources des rêves?

La provenance des rêves demeure un sujet de débat entre les chercheurs des domaines du sommeil et des rêves. Les rêves seraient construits principalement à partir de nos expériences quotidiennes. En fait, de façon typique, les rêves incorporent dans une forme ou l'autre des événements s'étant produits la journée précédente. Récemment, une étude a démontré que chez les personnes âgées, certains rêves peuvent référer à des événements datant de 50 ou 60 ans.

Des différences d'âges, le genre, les cultures et les rôles sociaux peuvent se refléter dans les rêves. Par exemple, les rêves des jeunes enfants contiennent plus d'animaux que d'humains. Les femmes ont plus d'interactions verbales dans leurs rêves tandis que les hommes auraient davantage d'anxiété et d'agressions physiques.

Les rêves apparaissent ainsi comme étant en continuité avec la vie éveillée. Cependant, deux caractéristiques des rêves limitent cette observation. Premièrement, les représentations en rêves des expériences éveillées sont très déformées, ce qui fait que dans plusieurs cas, seul le rêveur peut en comprendre le lien. Deuxièmement, la plupart des rêves ne sont pas plaisants pour le rêveur. En fait, les rêves tendent à représenter les événements d'une façon négative, contrairement à la façon dont ils sont vécus à l'éveil.

## Les rêves sont-ils utiles?

Les rêves sont un phénomène naturel. Il n'est pas dangereux de s'en rappeler. La représentation de la réalité déformée par le rêve peut être utile car elle peut mener à des images et des associations très créatives. Plusieurs artistes et écrivains s'inspirent des images et des histoires des rêves dans leurs travaux. Certains scientifiques ont fait des découvertes importantes à la suite de rêves. Cependant, parce que la plupart des rêves ne sont pas plaisants pour le rêveur, ils peuvent parfois avoir un impact négatif sur l'humeur au réveil. Les rêves sont parfois utilisés en psychothérapie car ils peuvent refléter l'état de conscience éveillée ou des préoccupations. Plusieurs techniques ont aussi été développées pour se servir des rêves dans la vie quotidienne. Porter attention aux rêves peut aider à améliorer la conscience de soi. Toutefois, les symboles universels des rêves présentés dans les livres populaires sont le résultat de spéculations non-scientifiques. L'expression des rêves est propre à chacun.

## Cauchemars et terreurs nocturnes

Certains types de rêves sont particulièrement négatifs et ont un impact sur la vie éveillée. Ils sont divisés en deux types : les cauchemars et les terreurs nocturnes. Les cauchemars sont des rêves bien élaborés ayant un contenu effrayant et anxiogène. Ils tendent à se produire tard dans la nuit

et se produisent pendant les épisodes de sommeil paradoxal.

Les terreurs nocturnes sont caractérisées par un éveil soudain d'un sommeil profond survenant au début de la nuit. Les personnes se réveillent très soudainement avec une respiration très intense, des battements de cœur et des expressions de peur. Bien qu'elles soient associées à une activité mentale intense et traumatisante, les personnes ne s'en souviennent généralement pas.

La présence de cauchemars est normale chez l'enfant. En fait, 20 à 50% des enfants âgés de 5 à 10 ans font l'expérience de cauchemars occasionnels. Ceux-ci diminuent avec l'âge, mais peuvent persister durant la vie adulte. Chez les enfants, les cauchemars fréquents peuvent avoir un impact négatif sur leur fonctionnement. Quand les cauchemars ne disparaissent pas, il est recommandé d'encourager les enfants à partager leurs cauchemars avec leurs parents ou des professionnels de la santé. Des études récentes ont démontré que des techniques simples de narration des rêves et de transformation de l'histoire sont très utiles afin d'éliminer les cauchemars. Chez les adultes, des cauchemars fréquents peuvent refléter une tension psychologique pouvant être soulagée par une aide professionnelle. Des techniques ont récemment été développées pour apprendre aux individus à contrôler leurs cauchemars.

Les expériences traumatisantes peuvent déclencher des cauchemars intenses et fréquents. Ces derniers peuvent être associés à un syndrome de stress post-traumatique, pouvant survenir en temps de guerre ou après une expérience extrêmement stressante. L'aide professionnelle est recommandée pour soulager les cauchemars suivant un traumatisme.

***Pour la Société canadienne du sommeil:***

***Joseph De Koninck, Ph.D.***

***Dean, Faculty of Graduate and Postdoctoral  
Studies, Professor of Psychology  
University of Ottawa***