

# Chasser les cauchemars avec un simple accord de piano

**GENÈVE** Une équipe scientifique planche sur un traitement inédit qui soulagerait les cas pathologiques.

La musique adoucit les mœurs, c'est bien connu. Elle peut aussi aider à soigner les cauchemars, révèle une étude de l'Université de Genève (UNIGE) et des Hôpitaux universitaires de Genève. Les scientifiques ont mis au point une méthode inédite pour traiter les rêves négatifs à caractère pathologique, c'est-à-dire quand ils surviennent au moins une fois par semaine et qu'ils ont des conséquences négatives à l'éveil (détresse, difficultés au travail). Cela concerne environ 4% de la population, selon la coauteure de l'étude, Sophie Schwartz, professeure en neurosciences fondamentales à l'UNIGE.



Les patients traités ont vu leurs rêves positifs augmenter. -GETTY

Le nouveau traitement consiste en des exercices quotidiens durant lesquels le patient imagine une issue positive à un cauchemar pendant qu'un accord de piano est joué toutes les dix secondes. «L'objectif était que ce son soit associé au scénario positif imagi-

né», expose la scientifique. Rejoué lors de certaines phases de sommeil détectées via un bandeau à électrodes, ce son permet de réactiver un souvenir positif dans les rêves. Ce procédé a montré ses effets après deux semaines: les cauchemars ont presque disparu.

## Thérapie couplée

Le traitement combine deux méthodes. La thérapie par répétition d'imagerie mentale (imaginer durant quelques minutes une fin heureuse à un cauchemar) est déjà utilisée, mais n'est efficace qu'après de deux tiers des patients. Les chercheurs l'ont couplée avec la réactivation de mémoire ciblée, soit l'emploi de sons ou odeurs préalablement liés à des expériences récentes, afin d'en consolider la mémoire lors du sommeil.

Si elle ne peut être actuellement utilisée en dehors de la recherche, à terme «cette méthode sera accessible à tous», estime Sophie Schwartz. Et «a priori rien ne s'oppose à ce qu'une personne l'applique seule».

-LÉONARD BOISSONNAS