

Des sons pour soigner les cauchemars

NEUROSCIENCES Des chercheurs genevois ont réussi à diminuer la fréquence des mauvais rêves chez un groupe de patients en leur faisant entendre un accord de musique associé à une mémoire positive pendant le sommeil paradoxal

AURÉLIE COULON
@AurelieCoulon

Le scénario est cauchemardesque. Des inconnus pénètrent chez vous, armes au poing, avec la ferme intention de tuer tous les habitants. Le cœur battant, la sueur dans le dos, vous vous réveillez traumatisé avec la sensation encore bien présente d'être traqué et en danger. Pendant la nuit, des rêves violents, mettant en scène conflit, échec, peur, colère ou tristesse peuvent troubler le sommeil. Lorsqu'ils sont très fréquents – plus d'un cauchemar par semaine – ils peuvent peser sur la santé mentale. Près de 4% de la population adulte souffre de cauchemars à répétition. Des chercheurs de l'Université de Genève viennent de démontrer l'efficacité d'une thérapie plus efficace que celle utilisée aujourd'hui pour diminuer la fréquence des cauchemars chez des patients.

Dans leur étude dont les résultats sont publiés ce jeudi dans la revue *Current Biology*, les auteurs se sont basés sur deux techniques utilisées couramment en psychiatrie. La première est une approche cognitivo-comportementale, appelée thérapie par répétition d'imagerie mentale (RIM), et appliquée depuis des décennies chez des sujets pour réduire leurs cauchemars. Il s'agit pour la personne, durant la veille, d'imaginer chaque jour pendant cinq à dix minutes un autre scénario pour son mauvais rêve, en lui trouvant une fin heureuse. Après deux à trois semaines, la fréquence et la sévérité des cauchemars diminuent. Mais près de 30% des patients ne répondent pas à cette technique.

D'où l'idée de Lampros Perogamvros, psychiatre au Centre du sommeil de l'Université de

Genève, et de ses collègues de combiner la RIM avec une autre option thérapeutique, la réactivation ciblée de la mémoire. «Cette technique est utilisée depuis des années pour consolider la mémoire pendant le sommeil. Nous avons eu l'idée d'associer un son avec la mémoire positive et de la consolider pendant le sommeil paradoxal», raconte le médecin.

«La réactivation ciblée stimule les rêves émotionnellement positifs»

LAMPROS PEROGAMVROS, PSYCHIATRE

Pour bien comprendre, revenons sur la science des songes. Les rêves les plus riches et les plus intenses surviennent pendant une phase particulière du sommeil: le sommeil paradoxal, ainsi nommé car le corps est paralysé, flasque, alors que le cerveau connaît lui une activité intense, proche de la veille. Cette phase, appelée aussi sommeil REM (pour «Rapid Eye Movement» en anglais, à cause des mouvements rapides des yeux sous les paupières fermées), dure une quinzaine de minutes à la fin de chaque cycle de sommeil. D'après les études récentes sur la fonction du sommeil paradoxal, il semble que celui-ci favoriserait la mémorisation et la régulation des émotions négatives.

Imaginer une fin heureuse

L'approche de l'équipe genevoise consiste donc à manipuler ce processus de mémorisation en utilisant un signal de rappel – ici un son – pendant le sommeil

paradoxal. «Nous avons donc proposé aux patients de s'entraîner pendant la journée à trouver une fin heureuse à leur rêve, tout en leur faisant écouter un accord de musique via un bandeau autour de la tête, explique Lampros Perogamvros. Puis, nous avons programmé ce bandeau pour qu'il rejoue régulièrement, toutes les 10 secondes, le même son pendant la phase de sommeil paradoxal, au moment où les cauchemars ont la plus grande probabilité de survenir.»

La moitié des 36 patients avec des cauchemars récurrents recrutés par les scientifiques ont suivi ce protocole pendant deux semaines, l'autre moitié, servant de contrôle, n'a suivi que la thérapie RIM, sans le son. Tous les participants ont aussi dû tenir un journal de leurs rêves, bons ou mauvais. Au terme de l'expérience, la fréquence des cauchemars a diminué dans les deux groupes, mais davantage dans le groupe où le scénario positif était associé au son. Les bénéfices du traitement étaient encore perceptibles trois mois après l'expérience.

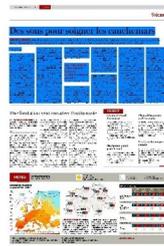
Comment fonctionne cette thérapie? Les auteurs avancent une hypothèse: «Les contributions de la RIM et de la réactivation ciblée de la mémoire pour atténuer les cauchemars peuvent être séparées. La RIM inhibe la peur dans les rêves en rendant les stimuli menaçants plus neutres, et la réactivation ciblée stimule les rêves émotionnellement positifs.» Les rêves positifs ont progressivement pris le dessus sur les cauchemars chez les patients.

«L'effet important observé après l'expérience était une belle surprise pour nous, confie Lam-

LE TEMPS

Le Temps
1209 Genève
022 575 80 50
<https://www.letemps.ch/>

Genre de média: Médias imprimés
Type de média: Presse journ./hebd.
Tirage: 35'127
Parution: 6x/semaine



Page: 9
Surface: 40'772 mm²



UNIVERSITÉ
DE GENÈVE

Ordre: 1094772
N° de thème: 377.116
Référence: 86058284
Couverture Page: 2/2

pros Perogamvros. Mais il faut rester prudent, car il s'agit d'une étude préliminaire qui nécessite d'être répliquée avant que ce protocole soit introduit en clinique.» Le chercheur prévoit pour la suite de réitérer l'expérience chez des patients souffrant de syndrome de stress post-traumatique. Une autre piste serait aussi d'intervenir sur le sommeil paradoxal de personnes souffrant d'insomnie «afin d'associer le lit et la chambre à coucher à une idée positive et relaxante». Et de retrouver, la nuit, un peu de sérénité. ■