



## Étude scientifique

# Les cauchemars peuvent être soignés avec un accord de piano

**Des chercheurs de l'UNIGE et des HUG ont mis au point une méthode pour transformer les terreurs nocturnes en rêves positifs.**

**Antoine Grosjean**

Les pouvoirs de la musique sont infinis. Au-delà de la liesse qu'elle suscite chez ses auditeurs, elle peut également avoir des effets thérapeutiques. En l'occurrence, il ne s'agit pas tout à fait de musique, mais juste d'un son - un accord de piano majeur - qui sert à soigner les personnes souffrant de cauchemars récurrents. C'est le résultat d'une étude réalisée par des chercheurs et chercheuses en neurosciences de l'Université de Genève (UNIGE) et des Hôpitaux universitaires de Genève (HUG).

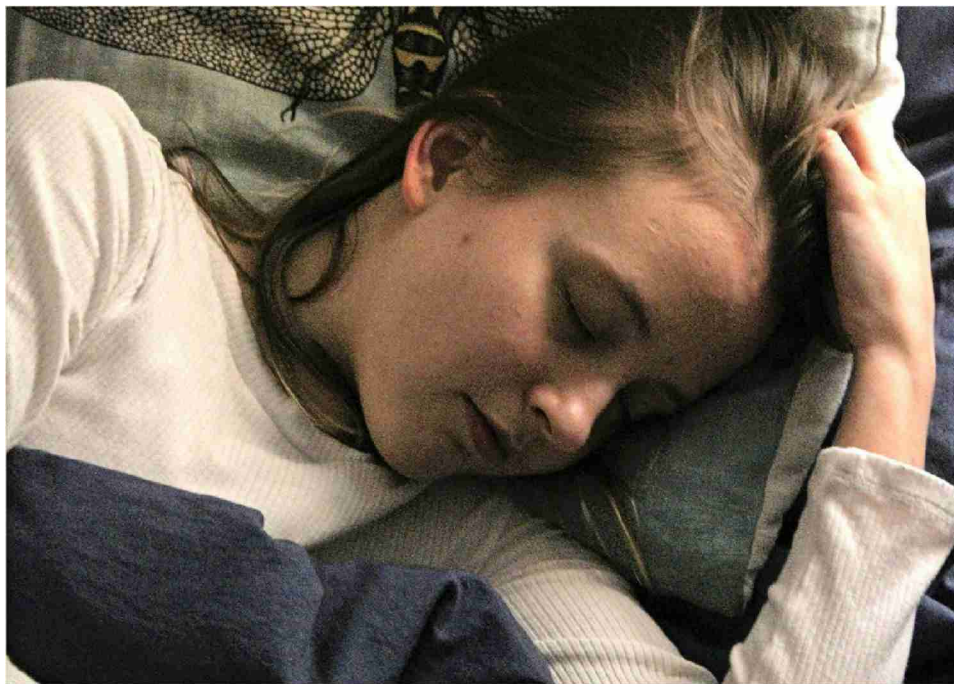
La méthode qu'ils ont mise au point, publiée dans la revue scientifique «Current Biology», accroît l'efficacité de la thérapie par répétition d'imagerie mentale ou IRT (Imagery Rehearsal Therapy en anglais), déjà fréquemment utilisée. L'objectif est de traiter les cauchemars pathologiques, véritables terreurs nocturnes récurrentes. Celles-ci diffèrent des cauchemars liés à un traumatisme, et se distinguent aussi des simples mauvais rêves, lesquels ont une certaine utilité en permettant de réguler les émotions.

Il y a en effet des personnes qui

font régulièrement les mêmes cauchemars, ce qui a un impact sur leur santé. Ayant le sommeil perturbé, elles subissent fatigue, anxiété, baisse de moral ou reminiscences diurnes de leurs terreurs nocturnes. Un motif de consultation médicale de plus en plus fréquent.

**Scénario des rêves modifié**

Pour y remédier, l'IRT se révèle très efficace. Cela consiste à modi-



Les effets de la thérapie semblent persister même lorsqu'on a cessé de la pratiquer. GETTY IMAGES



fier le «scénario» du cauchemar pour lui donner une tournure positive. Pour ce faire, le patient imagine une issue alternative à son rêve, qu'il se répète chaque jour pendant cinq minutes avant de se coucher. À la longue, cela génère un «souvenir» qui revient automatiquement à l'esprit pendant la nuit. À partir de deux semaines de pratique, les cauchemars deviennent plus rares.

Le problème, c'est que certaines personnes ne sont pas réceptives à cette thérapie. C'est là qu'intervient la découverte de l'UNIGE et des HUG. Les neuroscientifiques genevois ont eu l'idée d'améliorer les résultats de l'IRT en couplant cette méthode avec celle de la réactivation de mémoire ciblée (Targeted Memory Reactivation ou TMR en anglais). Pour faire simple, on associe un stimulus sensoriel au scénario de rêve positif.

En l'occurrence, ce stimulus est un son de piano, qui est joué toutes les dix secondes pendant que le sujet pense à la version alternative de son cauchemar. «Cela pourrait aussi être une odeur ou un goût, mais il est plus facile d'utiliser un son», explique Sophie Schwartz, professeure en neurosciences à la Faculté de médecine de l'UNIGE.

Durant la nuit, le patient porte un bandeau contenant des électrodes qui mesurent l'activité cérébrale. Quand arrive la phase de sommeil paradoxal, pendant laquelle se produisent les rêves, le bandeau diffuse toutes les dix secondes - par conduction osseuse - le son en question, ce qui aide à réactiver le «souvenir» positif auquel il est associé.

### «Cobayes» testés

Pour vérifier l'efficacité de sa méthode, l'équipe a réuni 36 patients souffrant de la «maladie des cauchemars». Chaque nuit, pendant deux semaines, un groupe a prati-

qué la thérapie classique IRT, alors que l'autre a été en plus soumis au son de piano associé. La fréquence des cauchemars a diminué dans les deux groupes, mais davantage dans le second, où les rêves positifs ont d'ailleurs augmenté.

Et ces effets semblent perdurer même une fois qu'on a cessé de pratiquer la thérapie. Trois mois plus tard, les patients ayant utilisé le stimulus sonore continuaient de faire moins de cauchemars que les autres. «La plupart des gens qui souffrent de cauchemars ignorent qu'en fait, cela peut se traiter assez facilement avec l'IRT», confie Sophie Schwartz.

La prochaine étape consistera à tester la méthode sur les cauchemars liés à un stress post-traumatiques. Cette étude ouvre aussi des perspectives pour le traitement d'autres troubles, telle l'insomnie.