



UNIVERSITÉ
DE GENÈVE

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Genève | 25 octobre 2022



L'accord majeur qui soigne les cauchemars

Une équipe de l'UNIGE et des HUG a mis au point une méthode prometteuse pour traiter les personnes chez qui les rêves négatifs ont un caractère pathologique.

ATTENTION: sous embargo jusqu'au 27 octobre 2022, 17h, heure suisse

Opressants, effrayants, angoissants: les cauchemars sont des rêves particulièrement perturbants. Ils peuvent même revêtir un caractère pathologique lorsqu'ils se répètent fréquemment (plus d'un épisode par semaine). Ils péjorent alors la qualité de vie en provoquant fatigue, baisse de moral et anxiété même lorsque l'on est éveillé. Si la thérapie par répétition d'imagerie mentale (*Imagery Rehearsal Therapy* ou IRT en anglais) a montré une certaine efficacité, certain-es patient-es ne répondent pas à ce traitement. Une équipe de l'UNIGE et des HUG a mis au point une nouvelle technique prometteuse associant cette thérapie classique à la méthode de réactivation de mémoire ciblée (*Targeted Memory Reactivation* ou TMR en anglais). Grâce à cette nouvelle thérapie, les patient-es ont vu leurs cauchemars fortement diminuer et leurs rêves positifs augmenter. Ces résultats sont à découvrir dans la revue *Current Biology*.

Les cauchemars sont des rêves accompagnés de fortes émotions négatives survenant durant la phase de sommeil paradoxal. Les cliniciens les distinguent des simples «mauvais rêves». Contrairement aux cauchemars, ceux-ci semblent avoir une fonction utile en favorisant l'assimilation et la régulation des émotions. Les scientifiques opèrent également une distinction entre cauchemars traumatiques – c'est à dire liés à un état de stress post-traumatique - et cauchemars sans origine traumatique.

Selon la «Classification internationale des troubles du sommeil», établie par l'American Academy of Sleep Medicine, cauchemarder devient pathologique lorsque ces rêves se répètent et ont un impact diurne en provoquant, par exemple, une fatigue, de l'anxiété, une baisse de moral ou des flashbacks. On parle alors de «maladie des cauchemars», un motif de consultation médicale toujours plus fréquent.

Traiter les cauchemars

Pour traiter ce trouble, la thérapie par répétition d'imagerie mentale (IRT) est fréquemment utilisée. Cette technique de restructuration cognitive consiste à imaginer quotidiennement, durant cinq à dix minutes, des issues alternatives et positives aux scénarios des cauchemars. «À partir de deux semaines de pratique, il a été démontré que la fréquence des cauchemars diminue», indique Lampros Perogamvros, privat-docent au Département des neurosciences fondamentales de la Faculté de médecine de l'UNIGE et chef de clinique scientifique au Centre de médecine du sommeil des HUG.

Cependant, certaines personnes ne sont pas réceptives à cette méthode. Pour tenter d'y remédier mais aussi d'accélérer le processus de traitement, le Dr Lampros Perogamvros et ses collègues ont couplé



© Sophie Schwartz

En plus de diminuer sensiblement la fréquence des cauchemars, la thérapie couplée mise au point par l'UNIGE et les HUG a entraîné une augmentation des rêves positifs.

Illustrations haute définition

contact

Lampros Perogamvros

Privat-docent (UNIGE)
Chef de clinique
scientifique (HUG)

Département des
neurosciences fondamentales
Faculté de médecine (UNIGE)
Centre de médecine du sommeil
Département de
psychiatrie (HUG)

+41 22 372 99 46
Lampros.Perogamvros@unige.ch

Sophie Schwartz

Professeure ordinaire
Département des neurosciences
fondamentales
Faculté de médecine (UNIGE)
Centre suisse des sciences
affectives

+41 22 379 53 76
Sophie.Schwartz@unige.ch

DOI: [10.1016/j.cub.2022.09.032](https://doi.org/10.1016/j.cub.2022.09.032)

UNIVERSITÉ DE GENÈVE

Service de communication

24 rue du Général-Dufour
CH-1211 Genève 4

Tél. +41 22 379 77 17
media@unige.ch
www.unige.ch

la thérapie IRT à la méthode de réactivation de mémoire ciblée (TMR). En envoyant des stimuli précis au cerveau de la personne endormie – souvent des odeurs ou des sons associés préalablement à des expériences récentes – il est possible de renforcer la mémoire de ces apprentissages. Dans ce cas précis, il s'agissait de réactiver les souvenirs liés aux exercices IRT.

Un accord de piano toutes les dix secondes

L'équipe de l'UNIGE et des HUG a réuni 36 patient-es souffrant de la maladie des cauchemars de type non traumatique. Deux groupes ont été constitués: l'un devant mettre en pratique la thérapie couplée, l'autre la thérapie classique par IRT uniquement. «Nous avons demandé aux patient-es d'imaginer des scénarios alternatifs positifs à leurs cauchemars. Cependant, un des deux groupes de patient-es a fait cet exercice alors qu'un son – un accord de piano majeur – était joué toutes les dix secondes. L'objectif était que ce son soit associé au scénario positif imaginé. De cette manière, lorsque le son était ensuite rejoué pendant le sommeil, il était plus susceptible de réactiver un souvenir positif dans les rêves», explique Sophie Schwartz, professeure ordinaire au Département des neurosciences fondamentales de la Faculté de médecine de l'UNIGE ainsi qu'au Centre suisse des sciences affectives.

Chaque participant-e a été muni-e d'un bandeau de sommeil contenant des électrodes mesurant l'activité cérébrale. À domicile, grâce à ce dispositif détectant les différentes phases de sommeil, l'accord de piano était rejoué toutes les dix secondes à chaque fois que le/la patient-e atteignait le sommeil paradoxal. L'exercice a été répété chaque nuit durant deux semaines.

Plus efficace et plus durable

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. «De plus, cette association a entraîné une augmentation des rêves positifs», précise Alice Clerget, étudiante en master au Département des neurosciences fondamentales de la Faculté de médecine de l'UNIGE, qui a activement participé à cette étude. Enfin, les bénéfices du traitement couplé étaient encore perceptibles trois mois après l'expérience, les patient-es du groupe avec son associé (TMR) présentant toujours moins de cauchemars que ceux/celles du groupe sans TMR.

«Si les résultats du couplage de thérapie devront être répliqués avant que cette méthode ne puisse être largement appliquée, tout semble indiquer qu'il s'agit d'un nouveau traitement particulièrement efficace pour venir à bout de la maladie des cauchemars. Pour nous, la prochaine étape consistera à tester cette méthode sur les cauchemars liés à un stress post-traumatique», conclut Lampros Perogamvros. Ces résultats ouvrent par ailleurs de nouvelles perspectives pour le traitement d'autres troubles tels que l'insomnie et les symptômes plus larges du stress post-traumatique, comme les flashbacks et l'anxiété.