

## SOMNAMBULISME

Le somnambulisme modifie le comportement du rêveur. Ce trouble survient pendant le **sommeil lent profond**, et le contenu mental mélange le rêve et l'environnement réel. Les scénarios de cauchemars sont bien plus brefs que ceux liés au TCSP. Le cauchemar qui suit a été illustré d'après le récit d'un patient atteint de somnambulisme. Voici les principaux aspects qui définissent ce trouble.



### ÉMOTIONS

Durant les cauchemars liés au somnambulisme ou terreurs nocturnes, des visions inquiétantes, voire terrifiantes peuvent survenir. Le sentiment de peur et de danger prédomine. Dans le scénario de rêve, cette menace concerne le dormeur lui-même ou ses proches. Ce sentiment est produit par l'**amygdale**, zone du cerveau qui régit les émotions telles que la peur.



### RÉACTION

Un épisode de somnambulisme induit une réaction de fuite, contrairement au TCSP qui engendre plutôt de l'agressivité. L'activation du **cortex moteur** donne lieu à des déambulations ou sorties de lit. Les terreurs nocturnes sont une autre forme de somnambulisme caractérisée par des cauchemars réalistes de danger imminent, provoquant un éveil brutal et une peur intense.



### COMPORTEMENT

Les gestes effectués en rêve sont reproduits dans la réalité. Le dormeur se déplace les yeux ouverts : les **aires visuelles** du cerveau, très actives, lui permettent de se repérer dans l'espace; ses pupilles sont très dilatées. Cet état hybride mêle veille (partie postérieure du cerveau : vision de la chambre, émotion) et sommeil (partie antérieure du cerveau : vision de rêve, amnésie au réveil).

## CONSEILS & TRAITEMENTS

Le somnambulisme se manifeste sous forme d'épisodes allant de quelques minutes à une demi heure. Il est fréquent chez les enfants et peut resurgir chez les jeunes adultes. Le somnambulisme serait héréditaire. Lorsqu'il s'agit de traiter les terreurs nocturnes, des méthodes d'hypnose sont efficaces. Il s'agit de faire ressentir la perception réelle de la chambre et du lit, pour reprogrammer un réendormissement par suggestion. Certains cas sévères nécessitent des traitements au coucher.



Ne pas se priver de sommeil (faire une petite sieste en rentrant du travail).



Allumer une petite veilleuse, bien fermer les volets et la porte, se rafraîchir après le sport intense, ne pas dormir en mezzanine ou lit superposé en haut, et dormir en pyjama pour ne pas se retrouver tout nu dehors.

