

Article de blog

Les terreurs nocturnes

Les terreurs nocturnes à ne pas confondre avec les cauchemars, sont « *des parasomnies (comportement anormal pendant le sommeil) et, à ce titre, traduisent une activité anormale du système nerveux central, par l'intermédiaire du système musculaire squelettique ou du système nerveux végétatif.* »¹

D'où viennent-elles ? Comment s'en prémunir ? à toutes ces questions, nous avons les réponses et mêmes les solutions à mettre en œuvres pour retrouver un sommeil calme et apaisant. C'est d'ailleurs tout le sujet de ce billet de blog.

¹ Source : Larousse

Sommaire :

- 1. D'où viennent les terreurs nocturnes ?**
- 2. Quels sont les personnes les plus susceptible d'être touchées ?**
- 3. Comment se protéger contre les terreurs nocturnes ?**
- 4. Conclusion**

D'où viennent les terreurs nocturnes ?

Bravez les ténèbres de la nuit, même lorsque les terreurs se réveillent !

Après avoir émis des hypothèses concernant les rêves, penchons-nous maintenant sur un autre phénomène nocturne, les terreurs nocturnes. Tout d'abord nous allons différencier les terreurs nocturnes des cauchemars. Les cauchemars sont des « *rêves pénible avec sensation d'oppression, d'angoisse.* »² les personnes atteintes par des terreurs nocturnes, ne souviennent généralement pas des détails liés à ces dernières. Tandis que les souvenir liés aux cauchemars peuvent perdurer toute la journée. Néanmoins les terreurs nocturnes peuvent survenir lors de rêves ou cauchemars. Les terreurs nocturnes sont des parasomnies « *Les parasomnies correspondent à un ensemble de phénomènes anormaux se produisant lors de la phase de sommeil lent profond ou lors du sommeil paradoxal.* »³ Les causes le plus souvent retenues concernant les terreurs nocturnes sont « *la fièvre, le stress physique aigus, l'asthme, le déficit de sommeil, Le reflux gastro-œsophagien et certains médicaments comme les sédatifs ou les stimulants.* »⁴ Il faut aussi savoir que les terreurs nocturnes peuvent « *êtres héréditaires et donc se transmettre de parents à enfants.* »⁵ Les terreurs nocturnes peuvent provoqués des symptômes comme « *des cris, des gémissements, ou des pleurs pendant le sommeil, des mouvements brusques et agités, le fait de s'asseoir sur son lit, être en sueur, être terrorisé, faire de la tachycardie, de la confusion ou de l'agitation.* »⁶ Lors de terreurs nocturnes, il ne faut pas « *réveiller la personne, évitez de toucher ou de bouger la personne, cela pourrait aggraver l'épisode de terreur nocturne, attendez que la personne se recouche d'elle-même, si la personne se réveille, ne paraissez pas bouleversé et inquiet.* »⁷

² Source : Larousse

³ Source : INSERM en date du 07/08/2017 et modifié le 07/09/2017

⁴ Source : PasseportSanté.net

⁵ Source : Article du site web Livi.fr en date du 13/01/2023

⁶ Source : Ibidem

⁷ Source : Ibidem

Quels sont les personnes les plus susceptibles d'être touchées ?

Éradiquer les ombres de la nuit

Selon les psychologues, les enfants sont largement plus susceptibles de faire des terreurs nocturnes que les adultes. Elles « *apparaissent en général quand l'enfant est âgé entre 18 mois et 4 ans* ». ⁸ « *Si les terreurs nocturnes ont de quoi impressionner les plus calmes des parents, elles restent assez banales, fort heureusement sans gravité, et disparaissent vers six ou sept ans.* » ⁹ « *Les terreurs nocturnes se manifestent surtout pendant les 3 premières heures de sommeil* » ¹⁰ (on nomme cette phase le sommeil lent) chez l'enfant et l'endormissement de ce dernier est rapide par rapport à un cauchemar. Chez les enfants, elles sont « *liées au développement de ce dernier lorsqu'il est âgé de 3 à 7 ans et font partie du processus de croissance.* » ¹¹ « *Les terreurs nocturnes chez les adultes, pourraient être déclenchées par la consommation d'alcool, de caféine ou de stimulants. Dépression, anxiété ou le trouble bipolaire, elles peuvent également être associées à un traumatisme, comme le trouble de stress post-traumatique.* » ¹² Cependant les terreurs nocturnes concernant les enfants, cesse de se manifester lorsque ce dernier grandit, même si l'on a vu un peu plus haut que les adultes peuvent également être concernés. En effet « *les terreurs nocturnes apparaissent en général quand l'enfant est âgé entre 18 mois et 4 ans. Elles sont toutefois plus rares après l'âge de 5 ans.* » ¹³ Passer l'âge de 10 ans le risque de terreurs nocturnes ces troubles disparaissent. ¹⁴

⁸ Source : Naitreetgrandir.com

⁹ Source : Doctissimo, article en date du 27/02/2023

¹⁰ Source : PasseportSanté.net

¹¹ Source : Ibidem

¹² Source : Biron.com

¹³ Source : Naitreetgrandir.com

¹⁴ Source : Ibidem

Comment se protéger contre les terreurs nocturnes ?

Pour pallier les soucis

Nous allons vous présenter les meilleures façons de vous prémunir contre les terreurs nocturnes.

1. Favoriser un environnement propice pour assurer aux personnes qui en sont victimes un sommeil calme et apaisant.¹⁵
2. Éviter de sur stimuler l'enfant avant le coucher.¹⁶
3. Pour les adultes, il ne faut pas surconsommer des substances psychoactives comme l'alcool, la caféine avant d'aller se coucher.¹⁷
4. Évitez les sports intenses, les repas lourds ainsi que les activités qui sollicitent trop l'imagination trop près de l'heure du coucher.¹⁸
5. Favorisez une meilleure détente avec des exercices de respiration simples.¹⁹
6. Veiller à aérer la chambre 15 minutes par jour et à maintenir une température de 18°C environ.²⁰
7. L'utilisation de l'homéopathie peut aussi avoir des vertus curatives pour les enfants.²¹
8. Le meilleur conseil que l'on peut vous donner, est qu'en cas de terreurs nocturnes, que ce soit pour un enfant ou bien un adulte, c'est de consulter un professionnel de santé. Que ce soit un psychologue, un médecin généraliste, un pédiatre (plus orienté enfants) ou surtout un spécialiste du sommeil (un somnologue par exemple).

¹⁵ Source : Livi.fr

¹⁶ Source : Ibidem

¹⁷ Source : Ibidem

¹⁸ Source : Naïtreetgrandir.com

¹⁹ Source : Ibidem

²⁰ Source : Boiron.com

²¹ Source : Doctissimo

Conclusion

Pour conclure ce billet de blog nous pouvons résumer rapidement tout ce qui a été dit précédemment.

Les terreurs nocturnes sont des parasomnies, qui touchent majoritairement les enfants âgés de 3 à 7 ans. Ces dernières sont repérables par des symptômes comme des cris, des gémissements, ou des pleurs pendant le sommeil, des mouvements brusques et agités, le fait de s'asseoir sur son lit, être en sueur, être terrorisé, faire de la tachycardie, de la confusion ou de l'agitation.

Pour pouvoir pallier ces dernières il faut favoriser un environnement calme, ne pas sur-stimuler les enfants, les adultes ne doivent pas consommer de substances psychoactives ou de repas trop lourds avant le repos, favoriser des exercices de respirations et aérer l'espace de repos. Mais le mieux reste d'en parler à un professionnel de santé.