

PROGRAMME DE RECHERCHE DE LA FONDATION VINCI AUTOROUTES

## Traitement des cauchemars chroniques d'origine traumatique : une étude scientifique française valide l'efficacité d'une thérapie à distance

La Fondation VINCI Autoroutes publie les résultats d'une étude scientifique portant sur le traitement, par psychothérapie réalisée à distance, des cauchemars chroniques. Cette méthode, basée sur l'entraînement à l'imagerie mentale visuelle (IRT<sup>1</sup>), consiste à transformer un cauchemar en rêve présentant un contenu positif. Coordonnée par Benjamin Putois<sup>2</sup>, docteur en sciences cognitives et psychothérapeute clinicien, avec l'Association nationale de promotion des connaissances sur le sommeil (Prosom), cette étude confirme notamment l'efficacité de l'IRT pour supprimer ou réduire les cauchemars chroniques des personnes ayant été victimes ou témoins d'évènements traumatisants tels que, par exemple, les accidents de la route. Elle fait également apparaître une amélioration de la qualité du sommeil et du bien-être des participants. Mise en œuvre pour la première fois en France en visio-consultation<sup>3</sup>, cette méthode a été appliquée à 48 patients répartis sur 28 départements.

Pour la Fondation VINCI Autoroutes qui a financé cette étude, ces résultats probants permettent d'envisager, d'une part un meilleur accès à ce type de soins quel que soit son lieu de résidence, et d'autre part, de réduire l'exposition au risque de somnolence au volant pour les personnes victimes de cauchemars chroniques grâce à l'amélioration de leur sommeil.



<sup>1</sup> Imagery rehearsal therapy (IRT) : technique de thérapie cognitive reconnue internationalement consistant à transformer un cauchemar en rêve avec un contenu positif.

<sup>2</sup> Et l'équipe de chercheurs et cliniciens associés au projet [imaginever.org](http://imaginever.org).

<sup>3</sup> La période d'inclusion a démarré en août 2014 et les derniers traitements ont été achevés en mai 2016.

## Une validation scientifique du traitement des cauchemars chroniques par télépsychologie

Menée auprès d'une cohorte de 48 personnes présentant des cauchemars chroniques - dont 33 pour lesquelles ces cauchemars étaient d'origine traumatique suite à un accident de la route, un abus dans l'enfance ou une agression sexuelle - **cette étude a eu pour objectif de tester, auprès d'une population adulte francophone, la faisabilité et l'efficacité à distance de la méthode dite « IRT » pour réduire les cauchemars et autres symptômes liés aux états de stress post-traumatiques** (eux-mêmes à l'origine de sévères troubles du sommeil).

Le traitement, d'une durée moyenne de 3 mois, a consisté en 4 sessions d'entraînement incluant des vidéos pédagogiques et des exercices à pratiquer à la maison, ainsi que 4 visio-consultations en face-à-face avec un psychologue.

Pour l'évaluation, les participants ont renseigné quotidiennement leur agenda des rêves et ont été également suivis cliniquement via des questionnaires permettant de mesurer leur état onirique, traumatique, psychologique et la qualité de leur sommeil à 3 moments clés : avant le traitement, juste après et 6 mois plus tard.

Les résultats, très encourageants, soulignent une amélioration de l'ensemble des paramètres observés. **Ainsi, 6 mois après la thérapie, 70% des participants sont considérés comme guéris** (avec une fréquence de cauchemars désormais inférieure à 3 mois). **Quelle que soit l'origine de leurs cauchemars, le niveau de détresse associée aux cauchemars diminue également de 60%. Les patients bénéficient d'une meilleure qualité de leur sommeil ainsi que d'une baisse du nombre d'insomnies**, allant même jusqu'à leur totale disparition pour 33% des patients qui en souffraient. De même, ceux-ci notent une diminution du sentiment dépressif et un meilleur contrôle de leur vie.

Par ailleurs, les patients qui présentaient un état de stress post-traumatique sévère, témoignent d'une **réduction de 25% en moyenne de leurs autres symptômes traumatiques** à la fin du traitement : flashbacks, dissociation, évitements, stress physique.... La moitié d'entre eux atteignent même un niveau considéré comme sous-pathologique.

*« La thérapie par re-scénarisation d'images mentales permet de traiter à distance les cauchemars chroniques, en 3 mois. Cette méthode est efficace quelle que soit l'origine des cauchemars y compris chez les personnes souffrant d'état de stress post-traumatique. Elle peut être envisagée comme une première étape de soin psychologique chez les personnes souffrant de traumatismes psychiques sévères. »*

**Benjamin Putois, docteur en sciences cognitives et coordinateur de l'étude**

## Une méthode qui ouvre des perspectives pour faciliter l'accès aux soins et améliorer le sommeil et la santé de nombreuses personnes

Alors qu'environ 5% des adultes, soit près de 2,5 millions de Français, souffrent de cauchemars chroniques (au moins 1 par semaine)<sup>4</sup>, **les résultats de cette étude permettent d'envisager que toute personne, quel que soit son lieu de résidence, ait accès à ces soins depuis son domicile sans se déplacer**. Pour cette étude, le dispositif à distance a permis de faire participer des personnes résidant dans 28 départements différents et d'assurer la continuité de la prise en charge pour 5 participants qui ont déménagé en France ou dans d'autres pays.

*« La Fondation VINCI Autoroutes pour une conduite responsable, observe l'incidence traumatique des accidents de la route sur les personnes qui en sont victimes, et les effets délétères du manque de sommeil - ou de sa détérioration - sur la conduite et plus généralement, sur la santé et le bien-être. Rappelons que la somnolence est la 1<sup>re</sup> cause d'accidents mortels sur autoroute. La méthode testée, dont les résultats sont probants, est un moyen supplémentaire pour faire reculer le risque de somnolence au volant. »*

**Bernadette Moreau, Déléguée générale de la Fondation VINCI Autoroutes**

<sup>4</sup> Joachim Retzbach, "Pour en finir avec les cauchemars" - *Cerveau & Psycho*, octobre 2019, numéro 114.

Cette étude a fait l'objet d'une publication scientifique dans la revue Psychotherapy and Psychosomatics le 8 juillet 2019 : Putois B., Peter-Derex, L., Leslie, W., Braboszcz, C., El Hage, W., & Bastuji, H. (2019). Internet-Based Intervention for Posttraumatic Stress Disorder: Using Remote Imagery Rehearsal Therapy to Treat Nightmares. Psychother Psychosom, 8: 1-2

### **A propos de la Fondation d'entreprise VINCI Autoroutes pour une conduite responsable**

Créée en février 2011, la Fondation VINCI Autoroutes pour une conduite responsable est à la fois un laboratoire, un observatoire et un outil d'information dédié à l'évolution des comportements. D'abord investie dans le domaine de la lutte contre l'insécurité routière, elle a pour mission de promouvoir la conduite responsable sur la route et a élargi en 2018 son champ d'action aux domaines de l'environnement et de l'éducation pour bien conduire et bien se conduire. Parmi ses actions :

- Financer des recherches scientifiques innovantes dans certains champs des conduites à risques, sur le thème de la préservation de l'environnement et autour de l'éducation et de la culture comme vecteurs d'amélioration des comportements ;
- Mener des campagnes d'information et de sensibilisation ;
- Soutenir des initiatives associatives et citoyennes en faveur d'une conduite responsable.

<http://fondation.vinci-autoroutes.com> et Twitter : @FondationVA

<http://roulons-autrement.com> et Twitter : @RoulonsA

### **A propos de Prosom**

PROSOM est l'association nationale loi 1901 pour la promotion des connaissances sur le sommeil. Partenaire de l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (INPES) et de l'Institut national du sommeil et vigilance (INSV), Prosom regroupe des scientifiques, des formateurs et des acteurs de terrain pour des concertations, échanges et créations communes. L'association propose des aides logistiques et des supports pour toute personne ou organisme souhaitant mettre en place des actions de sensibilisation ou d'éducation sur le sommeil, la vigilance, et les rythmes de vie.

[www.prosom.org](http://www.prosom.org)

#### CONTACTS PRESSE :

Samuel Beauchef : 06 12 47 58 91, [samuel.beauchef@vinci-autoroutes.com](mailto:samuel.beauchef@vinci-autoroutes.com)

Ludovica Giobbe : 06 15 33 64 30, [ludovica.giobbe@vae-solis.com](mailto:ludovica.giobbe@vae-solis.com)

### **Fondation d'entreprise VINCI Autoroutes pour une conduite responsable**

12 rue Louis Blériot, 92500 Rueil-Malmaison cedex