



ELSEVIER  
MASSON

Disponible en ligne sur [www.sciencedirect.com](http://www.sciencedirect.com)

 ScienceDirect

Pratiques psychologiques 18 (2012) 245–264

---

---

Pratiques  
psychologiques

---

---

[www.em-consulte.com](http://www.em-consulte.com)

Psychologie clinique

# Prévalence, corrélats et traitements des cauchemars chez les enfants

*Prevalence, correlates and treatment of  
nightmares in children*

A. Gauchat, A. Zadra<sup>1,\*</sup>

*Département de psychologie, université de Montréal,  
C.P. 6128, succursale Centre-ville, Montréal, Québec,  
Canada H3C 3J7*

Reçu le 9 juillet 2009 ; accepté le 10 février 2010

---

## Résumé

Relativement peu d'articles se sont intéressés aux cauchemars chez les enfants. Cet article se propose de faire la recension de ces études afin de tirer des conclusions sur la prévalence, les corrélats et les traitements, tout en répertoriant les principaux problèmes méthodologiques. Il en ressort que près de la moitié des enfants ont des cauchemars et que ces derniers sont reliés à des variables telles l'anxiété, le stress, les troubles de comportement ou encore à d'autres problèmes de sommeil. Très peu d'études se sont intéressées au traitement des cauchemars ; des résultats prometteurs ont toutefois été obtenus en utilisant un traitement par répétition de l'imagerie mentale. Finalement, des avenues pour les recherches futures dans ce domaine sont proposées.

© 2010 Société française de psychologie. Publié par Elsevier Masson SAS. Tous droits réservés.

*Mots clés* : Mauvais rêves ; Cauchemars ; Enfants ; Anxiété ; Traitement

## Abstract

Few studies have been conducted on nightmares in children. This article presents a review of the literature on the prevalence, correlates and treatment of nightmares while highlighting key methodological issues. Studies indicate that almost half of children experience nightmares and that the presence of nightmares is related to different variables including anxiety, stress, behavioral problems and other sleep disorders. Finally, there is very little information on the treatment of nightmares in children, but promising results have been

---

\* Auteur correspondant.

Adresse e-mail : [antonio.zadra@umontreal.ca](mailto:antonio.zadra@umontreal.ca) (A. Zadra).

<sup>1</sup> Professeur titulaire.

obtained with techniques based on imagery rehearsal therapy. Based on this review, future directions for research are suggested.

© 2010 Société française de psychologie. Publié par Elsevier Masson SAS. Tous droits réservés.

*Keywords:* Bad dreams; Nightmares; Child; Anxiety; Therapy

---

## 1. Introduction

Les cauchemars sont la forme la plus courante de trouble onirique et reflètent des fluctuations physiologiques et cognitives qui peuvent apparaître en sommeil paradoxal. Caractérisés par des imageries perturbantes et des émotions intenses, ces rêves sont habituellement suivis d'un éveil, pouvant ainsi perturber la qualité du sommeil. Les thématiques des cauchemars impliquent typiquement des menaces physiques ou psychologiques. Faire des cauchemars épisodiquement est normal, mais lorsqu'ils deviennent fréquents et entraînent une certaine détresse, ils peuvent être considérés comme pathologiques.

Les études portant sur les cauchemars se sont surtout intéressées aux populations adultes. Cependant, et bien que plus rarement, certains auteurs se sont intéressés aux cauchemars des enfants. La présente recension des écrits propose de s'attarder à la prévalence, aux corrélats et aux traitements des cauchemars chez les enfants et vise à tirer des conclusions sur ces trois aspects en tenant compte de certaines difficultés inhérentes à ce champ d'étude.

La communauté scientifique ne s'entend pas sur une définition précise des cauchemars, les termes utilisés pouvant inclure cauchemars, mauvais rêves, rêves effrayants et rêves anxieux. Généralement, les cauchemars se distinguent des mauvais rêves par le réveil qu'ils entraînent (American Academy of Sleep Medicine, 2005 ; Levin et Nielsen, 2007 ; Zadra et Dondori, 2000). Ils sont donc considérés comme une forme extrême de mauvais rêves. Dans la présente recension des écrits, les travaux portant sur les mauvais rêves, les rêves anxieux et les cauchemars seront inclus afin de ne pas réduire significativement le nombre d'articles considérés, ceux-ci étant déjà relativement limités en nombre. Il est toutefois important de garder à l'esprit que ces phénomènes peuvent représenter des variations sur ce que les cliniciens et chercheurs considèrent comme étant des cauchemars et qu'ils ont peut-être un impact différentiel sur la qualité de vie de l'enfant ou encore sur la perception de l'importance du problème par le parent.

## 2. Prévalence

Comme en témoigne le [Tableau 1](#), les études qui se sont attardées à la prévalence des cauchemars ont obtenu des résultats variables. Afin de mieux pouvoir comparer les prévalences de cauchemars obtenues dans ces divers travaux, nous avons choisi de les regrouper selon la durée des périodes rétroactives étudiées et selon les tranches d'âge incluses.

### 2.1. Prévalence des cauchemars

Lorsque les enfants étudiés font partie d'un groupe d'âge comparable et que la période de temps examinée est de même durée, les diverses études rapportent des prévalences relativement équivalentes. Selon les estimés de la fréquence des cauchemars provenant de parents, la prévalence

Download English Version:

<https://daneshyari.com/en/article/893687>

Download Persian Version:

<https://daneshyari.com/article/893687>

[Daneshyari.com](https://daneshyari.com)