

## **Les cauchemars post traumatiques : évaluation et stratégies thérapeutiques**

Mr Malik Ait Aoudia<sup>1</sup> & Dr Louis Jehel<sup>2</sup>

**Mots Clés:** états de stress post traumatiques- reviviscence- cauchemars post-traumatiques - évaluation- stratégies thérapeutiques.

### **Résumé :**

Les troubles du sommeil et plus particulièrement les cauchemars post-traumatiques sont aujourd'hui encore considérés comme secondaires et souvent réduits à de simples symptômes dans le tableau clinique des états de stress post-traumatiques, ils ne sont ni nécessaires ni suffisants pour poser le diagnostic, et ils font rarement l'objet d'une évaluation ciblée, ou encore moins d'une thérapie cible, et ce malgré leur implication dans le maintien et l'aggravation de la symptomatologie psychotraumatique, voire sa réactivation plusieurs années après ( le cas des anciens combattants).

La reviviscence traumatique étant pathognomonique des états de stress post traumatiques, les cauchemars post-traumatiques en sont l'illustration parfaite, avec des caractéristiques cliniques spécifiques et différentes de celles des cauchemars idiopathiques et des autres rêves. Cette spécificité clinique nécessite une évaluation et des stratégies thérapeutiques adaptées. c'est dans ce cadre que nous avons ( Dr Louis Jehel & Malik Ait Aoudia 2007) mis en place au service de psychiatrie et psychotraumatologie du CHU de TENON à Paris un protocole de recherche sur les outils diagnostiques pour l'évaluation des troubles du sommeil dans les états de stress post traumatiques.

Après une présentation de l'état de la recherche sur les troubles du sommeil dans les états de stress post traumatiques et de la clinique des cauchemars post-traumatiques, nous présenterons les différents outils de mesures utilisés pour l'évaluation des troubles du sommeil dans les ESPT, pour conclure sur les résultats des études de recherches publiés sur les thérapies cibles des cauchemars post-traumatiques.

---

<sup>1</sup> psychologue ( cursus d'équivalence université Paris 8, convention Unité de psychiatrie et psychotraumatologie. Hôpital TENON, Centre Hospitalier Universitaire AP-HP

<sup>2</sup> Docteur Louis JEHEL , MD, PhD Responsable d'Unité .Unité de psychiatrie et psychotraumatologie Hôpital TENON, Centre Hospitalier Universitaire AP-HP