

# Sommaire

|                           |      |
|---------------------------|------|
| <b>Préface</b>            |      |
| <i>Patrick Lévy</i> ..... | XIII |

|                           |   |
|---------------------------|---|
| <b>Avant-propos</b> ..... | 1 |
|---------------------------|---|

## Chapitre 1 - Physiologie et physiopathologie du stress

|   |    |
|---|----|
| <b>Les structures anatomiques du système du stress</b> .....  | 12 |
| <i>Les glandes surrénales</i> .....   | 12 |
| <i>Le système nerveux végétatif</i> .....   | 13 |
| <i>Le système nerveux central</i> .....   | 15 |
| L'hypothalamus .....  | 15 |
| L'hypophyse .....   | 16 |
| Le cerveau limbique .....   | 18 |
| <b>Physiologie de la réponse au stress</b> .....  | 19 |
| <i>La prise en charge du stress</i> .....   | 19 |
| <i>La phase d'alarme</i> .....  | 20 |
| <i>La phase de résistance</i> .....   | 20 |
| <i>La phase d'épuisement</i> .....  | 21 |
| <b>Avancées récentes concernant la physiologie et la physiopathologie de la réponse au stress</b> ..... | 21 |
| <i>Rappel des deux grandes voies et des différentes modalités de la réponse immunitaire</i> .....       | 23 |
| <i>Effets du stress sur le système immunitaire</i> .....  | 25 |
| <i>Sommeil et immunité</i> .....  | 25 |
| <b>Physiopathologie de la réponse au stress</b> .....   | 26 |
| <i>Variables de la réponse au stress</i> .....  | 27 |
| <i>Maladies liées au stress aigu et chronique</i> .....   | 28 |

## Chapitre 2 - Stress et insomnies

|  |    |
|--|----|
| <b>Sommeil et système hypothalamo-hypophysaire-surrénalien (HHS)</b> ..... | 36 |
| <b>Circuit neural de l'insomnie induite par le stress</b> .....            | 37 |
| <b>Le stress au travail</b> .....  | 38 |
| <b>La prise en charge du stress dans l'insomnie</b> .....                  | 41 |
| <i>L'exercice physique</i> .....   | 41 |
| <i>Stress et yoga</i> .....  | 43 |
| <i>La sophrologie</i> .....  | 44 |
| <i>Les thérapies comportementales et cognitives (TCC)</i> .....            | 45 |
| <i>Les techniques de méditation</i> .....                                  | 46 |
| <i>Le traitement pharmacologique du stress</i> .....                       | 47 |
| <b>Stress et dépression</b> .....  | 49 |

### Chapitre 3 - Les traumatismes psychiques

|   |    |
|---|----|
| Perspective historique.....   | 53 |
| Généralités et positionnement du traumatisme.....                   | 54 |
| Le traumatisme psychique.....                                       | 56 |
| Clinique de l'état de stress post-traumatique.....                  | 59 |
| Suicide et ESPT.....  | 60 |
| Les anomalies du sommeil dans l'ESPT.....                           | 61 |
| Aspects neuroendocriniens de l'ESPT.....                            | 63 |
| Aspects neurobiologiques de l'ESPT.....                             | 65 |
| Le cas particulier des traumatismes sexuels.....                    | 67 |
| Les traitements pharmacologiques de l'ESPT.....                     | 67 |
| Les traitements non pharmacologiques du psychotraumatisme.....      | 68 |
| <i>Les psychothérapies psychodynamiques</i> .....                   | 68 |
| <i>Les thérapies comportementales et cognitives</i> .....           | 70 |
| <i>L'Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR)</i> ..... | 70 |
| <i>L'hypnose</i> .....  | 70 |
| Conclusions.....  | 71 |

### Chapitre 4 - Traumatismes et insomnies

|   |    |
|---|----|
| Épidémiologie des événements traumatiques et de l'ESPT.....                 | 75 |
| Caractéristiques cliniques des cas d'insomnie liées à des traumatismes..... | 79 |
| <i>Données chiffrées</i> .....  | 79 |
| <i>Vignettes cliniques</i> .....  | 82 |
| <i>En conclusion</i> .....  | 85 |
| Le cas de la fibromyalgie.....  | 85 |
| <i>Les troubles du sommeil dans la fibromyalgie</i> .....                   | 88 |

### Chapitre 5 - Émotions, éveil, sommeil et insomnies

|   |     |
|---|-----|
| Le cerveau émotionnel ou la neuroanatomie des émotions.....                                     | 95  |
| <i>L'amygdale</i> .....   | 96  |
| <i>Le cortex préfrontal</i> .....   | 98  |
| <i>Au total</i> .....   | 100 |
| Neurobiologie du cycle veille-sommeil-sommeil paradoxal.....                                    | 101 |
| <i>Les réseaux neuronaux de l'éveil</i> .....   | 101 |
| <i>Le système du sommeil à ondes lentes</i> .....   | 102 |
| <i>Le système du sommeil paradoxal</i> .....  | 103 |
| Aspects neurobiologiques des liens entre les réseaux de l'éveil et le cerveau des émotions..... | 104 |
| Le cerveau émotionnel et le sommeil : une étroite relation.....                                 | 105 |
| Le rôle du sommeil paradoxal dans la régulation homéostatique des émotions.....                 | 107 |
| Sommeil, émotions et insomnies.....   | 109 |

|  |     |
|--|-----|
| <b>Conclusion</b> .....                              | 113 |
| <b>Annexes</b> .....                                 | 117 |
| <b>Annexe 1 : Génie du rêve et du SP.</b> .....      | 119 |
| <i>Rêve n° 1 : « le cauchemar fidèle »</i> .....     | 119 |
| Commentaire .....                                    | 120 |
| <i>Rêve n° 2</i> .....                               | 120 |
| Commentaire .....                                    | 122 |
| <i>Rêve n° 3</i> .....                               | 122 |
| <i>Rêve n° 4</i> .....                               | 123 |
| <i>Rêve n° 5</i> .....                               | 123 |
| <b>Annexe 2 : Une seule et unique émotion</b> .....  | 123 |
| <b>Annexe 3 : La neuro-symphonie du stress</b> ..... | 124 |
| <b>Glossaire</b> .....                               | 127 |