

# Psychologie sociale, sommeil et phénomènes étranges: Le cas des visiteurs nocturnes

Dominic Beaulieu-Prévost  
4 juin 2007

1

## Les visiteurs nocturnes à travers les ages

- Les histoires de créatures étranges nous visitant existent depuis la nuit des temps.
- Des anges aux vampires en passant par les sorcières, démons et extra-terrestres, plusieurs créatures semblent s'intéresser à nous.
- De plus, ces visites ont souvent tendance à se produire la nuit, lorsque l'on dort.

2

## Les visiteurs nocturnes à travers les ages

- La persistance de ces récits à travers les époques et les cultures a amené certains à supposer que ces créatures existent vraiment.
- Une hypothèse alternative est venue du domaine de l'étude du sommeil: Un trouble du sommeil courant pourrait être à l'origine de ces récits!

3

## La paralysie du sommeil

### Description

- "Réveillé" mais incapable de bouger ou parler
- Les épisodes surviennent pendant l'endormissement ou au réveil du matin
- Images hypnagogiques
- Sensation de présence et pression sur la poitrine
- 40-50% de la pop. a eu au moins un épisode dans sa vie

4



5

## La paralysie du sommeil

### Facteurs précipitants

- Peut être associée à des patrons de sommeil irréguliers (travail posté, décalage horaire, privation de SP...)

### Pour s'en sortir

- Bouger les yeux, cligner les paupières, bouger la langue, les orteils, les jambes ou les bras
- Des bruits ou toucher le sujet

6

## De la paralysie au visiteur

Attributions et contexte culturel

7



8

Questions  
et  
Commentaires

...

[www.projetmemoire.info](http://www.projetmemoire.info)

9