

Paralysie du sommeil

Dernière mise à jour : 19-04-2009

On pense qu'environ 25% des gens expérimenteront cet état au moins une fois dans leur vie. La paralysie du sommeil peut se manifester aussi bien au moment de l'endormissement (état hypnagogique) que du réveil (état hypnopompique). La personne est réveillée, mais se retrouve complètement immobilisée et ne peut même plus respirer profondément. Seules les paupières peuvent encore bouger. La paralysie du sommeil est souvent accompagnée d'hallucinations ce qui la rend particulièrement angoissante pour la personne qui en fait l'expérience. La paralysie du sommeil dure entre quelques secondes et plusieurs minutes mais rarement plus de 10 minutes. La personne revient ensuite spontanément dans son état normal. La paralysie du sommeil est fréquemment rencontrée dans la narcolepsie mais rarement dans l'hypersomnie idiopathique.