

BOUGHATTAT - بوعطاط

QUAND LA NUIT PREND CHAIR



Auteur : Mohamed Ait Bellahcen

2025 © Copyright - L'Opinion des Jeunes - LODJ MÉDIA

Je n'ai jamais cru aux djinns. Ou plutôt, j'ai toujours prétendu ne pas y croire. J'ai grandi dans une famille où la foi s'accompagnait de science, où l'on priait Dieu mais où l'on faisait aussi confiance aux médecins. Les djinns, c'était pour les autres. Les crédules. Les ruraux. Les superstitieux. Les analphabètes. Et puis une nuit, tout a basculé.

C'était un soir comme les autres. Un jour banal. Je m'étais couché tard, après avoir travaillé sur un dossier prenant. Rien d'inhabituel. Et pourtant... Je me suis réveillé sans pouvoir bouger. Pas même un doigt. Mon esprit était éveillé, conscient, lucide. Mais mon corps refusait d'obéir. La panique est montée. Et puis, comme dans ces histoires que je jugeais ridicules, une ombre est apparue. Silencieuse. Lourde. Oppressante. Elle s'est penchée sur moi, me fixant sans yeux, pesant sans toucher. Mon cœur battait à tout rompre, et dans cette paralysie effrayante, j'ai cru mourir.

Quand j'ai enfin pu bouger, quelques secondes plus tard — ou peut-être des minutes, je l'ignore —, j'étais trempé de sueur. Le rationnel en moi a cherché des explications : fatigue ? stress ? trouble passager ? Mais une autre partie, plus profonde, plus archaïque, a murmuré un mot que je n'avais plus entendu depuis mon enfance : Boughattat.

J'ai alors compris que ce n'était pas seulement mon corps qui avait été trahi cette nuit-là, mais aussi mes certitudes.

Cette expérience m'a poussé à chercher, lire, interroger, écouter. J'ai découvert un monde souterrain, tissé de récits intimes, de traditions silencieuses, de douleurs partagées, de frayeurs transmises. J'ai découvert que je n'étais pas seul. Que d'autres, des milliers, au Maroc et ailleurs, vivaient cette étrange expérience entre rêve et réalité, entre science et sorcellerie.

Ce livre est né de cette nuit et de ce vertige. Il ne prétend pas apporter de réponse unique. Il explore. Il écoute. Il interroge. Il raconte.

Il est pour ceux qui croient et ceux qui doutent. Pour ceux qui ont peur et ceux qui veulent comprendre. Pour ceux qui, comme moi, ont vu l'ombre de la Boughattat se pencher sur eux — et en sont sortis transformés.



Elle ne fait pas de bruit. Elle ne hurle pas. Elle ne brise rien. Et pourtant, sa présence bouleverse tout. Elle vient sans prévenir, souvent entre deux sommeils, quand l'âme flotte encore au bord du rêve. Elle s'installe sans permission, sur ta poitrine, dans ton souffle, au fond de ta gorge.

On l'appelle Boughattat.

Dans les montagnes de l'Atlas, les femmes la nomment "la visiteuse de la nuit". Dans les ruelles de Casablanca, certains disent "la poigne noire". À Oujda, on murmure qu'elle n'entre que si quelqu'un t'a envié ou maudit. À Tiznit, on l'exorcise avec du sel, des prières et des chansons.

Mais personne ne sait vraiment ce qu'elle est. Est-ce une entité ? Un message du corps ? Une punition ? Une mémoire ?

Il y a longtemps, une vieille femme m'a dit :

« Si elle t'a visité, c'est qu'elle te connaît. Elle ne vient jamais par hasard. »

Dans ce prologue, je voudrais faire résonner cette phrase, non comme une menace, mais comme une clef.

Car ce livre n'est pas une chasse aux fantômes. C'est une exploration. Un voyage dans les méandres du sommeil et de l'âme. Un fil tendu entre ce que nous appelons "réel" et ce que nous refusons de nommer.

Tu vas lire des histoires, des analyses, des peurs, des visions, des savoirs. Certains t'apaiseront. D'autres t'inquièteront peut-être. Mais tous ont été vécus. Tous ont laissé une trace.

Et toi, lecteur, peut-être as-tu déjà senti son souffle derrière ta nuque ? Peut-être portes-tu encore en toi le souvenir d'une nuit immobile, d'un cri étouffé, d'un combat silencieux ?

Si oui, tu n'es plus seul.

Et si non, tu es à la veille d'entrer dans un territoire où l'ombre a un nom, et le silence, une histoire.

Il existe un seuil invisible entre le sommeil et l'éveil, un passage incertain où le corps dort mais l'esprit veille, où l'on ne sait plus si l'on rêve ou si l'on se réveille dans un rêve plus ancien.

C'est là que réside la Boughattat.

Non pas dans les livres, ni dans les mythes, ni même dans les diagnostics. Elle vit dans cette fissure du temps où la conscience titube et où la peur se fait silence.

Dans toutes les cultures, on la connaît sans toujours la nommer. On la devine dans les yeux des enfants qui dorment la lumière allumée. On la sent dans les prières murmurées avant le coucher, dans les portes qu'on ferme à double tour, non pas contre les voleurs, mais contre ce qui rôde.

Au Maroc, elle a un nom ancien, soufflé d'une génération à l'autre : Boughattat.

Une entité, un sort, une poigne, une ombre. Chacun y met ce qu'il peut, ce qu'il croit, ce qu'il craint.

Mais que se passe-t-il vraiment ? Pourquoi, en pleine nuit, des femmes, des hommes, des enfants, se réveillent-ils, prisonniers de leur propre corps, les yeux grands ouverts, le cœur affolé, un cri coincé dans la gorge ? Pourquoi cette sensation d'être observé, étouffé, cloué au lit par une force invisible ?

La science parle de paralysie du sommeil. Elle explique, dissèque, rassure.

Mais les coeurs ne battent pas moins vite quand l'ombre est là.

Et les mots médicaux ne suffisent pas à apaiser l'angoisse profonde de ceux qui l'ont vue — ou plutôt, ressentie.

Car la Boughattat ne se voit pas.

Elle se devine.

Elle pèse, elle bloque, elle souffle.

Elle est.

Ce livre n'est pas un exorcisme.

Ce n'est pas non plus un manuel scientifique.

C'est un chemin.

mystère de la nuit, chaque murmure est une réponse.

Un chemin entre les mondes.

Entre les savoirs et les silences.

Entre les récits de femmes d'Essaouira et les thèses d'Oxford.

Entre la rumeur et le réel.

Entre ce que nous savons et ce que nous avons toujours su sans oser le dire.

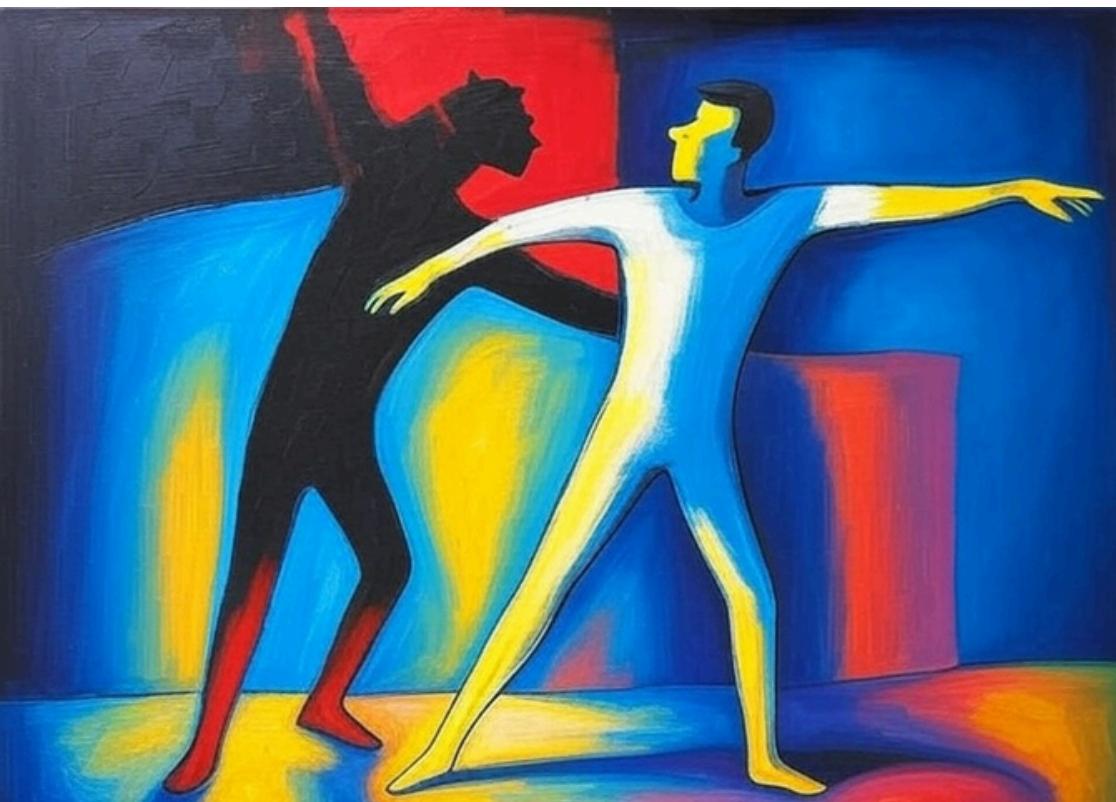
Il s'adresse à tous ceux qui ont, un jour ou une nuit, senti cette main invisible sur leur poitrine.

À ceux qui ont entendu un souffle sans source, vu une ombre sans lumière, ressenti une peur sans visage.

Il s'adresse aussi à ceux qui veulent comprendre, sans moquer, sans juger, sans expliquer trop vite.

Car comprendre, parfois, c'est accepter que certaines vérités ont plusieurs langues.

Et que dans le mystère de la nuit, chaque murmure est une réponse.



SOMMAIRE



SCAN ME



- **Préface – Une nuit, mon corps m'a trahi**
- **Prologue – Les pas de l'Ombre**
- **Introduction – Le cri silencieux d'un peuple éveillé**
- **Chapitre 1 – Le Nom de la Peur : Boughattat**
- **Chapitre 2 – Les Voix du Peuple**
- **Chapitre 3 – Entre Islam et Mystique**
- **Chapitre 4 – Le Cerveau Trahi : La Science de la Paralysie**
- **Chapitre 5 – Ce que les autres voient : une comparaison mondiale**
- **Chapitre 6 – Une nuit dans le noir : fiction immersive**
- **Chapitre 7 – Méthodes traditionnelles pour échapper à Boughattat**
- **Chapitre 8 – Le soin moderne : sortir du cauchemar**
- **Chapitre 9 – Et si Boughattat était nous ?**
- **Chapitre 10 – La Boughattat en héritage**
- **Épilogue – Quand l'ombre devient parole**



CHAPITRE 01 : LE NOM DE LA PEUR : BOUGHATTAT

Dans chaque culture, la peur a un nom.

Et au Maroc, celui qui hante les nuits sans lune s'appelle Boughattat.

Un mot rugueux, guttural, presque incantatoire. Il se glisse dans les conversations à voix basse, s'invite dans les récits des grand-mères, circule dans les ruelles à la tombée du jour. Il n'a pas besoin d'être expliqué. Tous le comprennent. Tous le ressentent.

Une peur héritée

« Boughattat », me disait ma tante, « c'est quand ton âme veut revenir dans ton corps, mais qu'une chose s'est assise dessus. »

Une chose ?

Un djinn, une créature, une force, un esprit jaloux, peut-être un châtiment.

Jamais clairement défini. Toujours là, tapi entre deux mondes.

Ce mot-là, on ne l'enseigne pas à l'école. Il ne figure pas dans les dictionnaires médicaux. Mais il fait partie du vocabulaire nocturne de tout un peuple. Et quand il est prononcé, même par jeu, un frisson traverse la pièce.

Ce n'est pas un simple mot.

C'est un savoir ancestral condensé, transmis sans manuel, de génération en génération.

Le poids de l'invisible

Ce que la science nomme « paralysie du sommeil », le peuple marocain l'a nommé Boughattat bien avant les IRM et les électroencéphalogrammes. Car il fallait bien désigner ce qui se passait la nuit : ce moment où l'on se réveille, mais sans pouvoir bouger. Ce moment où l'on sent une présence, souvent malveillante, parfois féminine, parfois animale, souvent noire, toujours terrifiante. Ce moment où l'on voudrait crier, prier, fuir, mais où rien ne répond.

Et quand le phénomène se répète, l'angoisse grandit.

Certains y voient un sort. D'autres une punition. Beaucoup y lisent un avertissement.

Boughattat ne frappe pas au hasard, dit-on. Elle choisit ses proies. Elle revient. Et à chaque visite, elle enfonce un peu plus sa présence dans l'âme.

Dans les campagnes, on protège les enfants avec des talismans, des prières inscrites sur des morceaux de papier roulés et accrochés sous les oreillers. On change de place le lit. On met du sel aux quatre coins de la chambre. On consulte un fqi.

En ville, la peur est la même, mais le discours change. On parle de stress, de fatigue, de burn-out. On cache la peur derrière des mots modernes. Mais les nuits, elles, ne mentent pas.
Nommer pour survivre

Le simple fait de nommer ce mal — Boughattat — est déjà une tentative de le domestiquer. Ce n'est pas seulement un mot de peur, c'est un mot de résistance. Une manière pour les communautés de dire :

“Je sais ce que c'est. Je ne suis pas fou. Je ne suis pas seul.”

Et c'est là toute la force de ce nom : il crée du lien. Il tisse une mémoire collective. Il réunit les jeunes et les vieux, les savants et les illettrés, autour d'un même phénomène, d'un même vertige.

Nommer, c'est survivre.

Nommer, c'est faire entrer l'invisible dans la parole.

Origines floues, racines profondes

Mais d'où vient ce mot étrange, Boughattat ? Les linguistes peinent à l'ancrer. Certains y voient une contraction entre "baghat" (en arabe classique : elle a voulu, ou elle a surgi) et une forme intensifiée. D'autres y entendent un nom propre oublié, peut-être celui d'un esprit devenu symbole.

Ce qui est certain, c'est que le mot est genré au féminin dans l'imaginaire collectif.

« Elle est venue. Elle m'a couché. Elle m'a bloqué. »

Peut-être parce que la peur est souvent maternelle dans nos récits. Ou peut-être parce que dans le folklore nord-africain, les entités qui rôdent sont souvent des figures féminines transgressives : Aïcha Kandicha, Tislit n'Ujenna, ou encore Lalla Mira.

Boughattat s'inscrit dans cette généalogie sombre de l'imaginaire populaire. Elle est à la fois figure, présence, et symptôme.

J'ai rencontré Yassine, un jeune de Marrakech, qui m'a dit :

« J'ai été visité trois fois. La première, j'ai cru mourir. La deuxième, j'ai compris. La troisième, j'ai décidé de dormir en laissant le Coran sur mon téléphone. Depuis, elle ne revient plus. »

Amina, 43 ans, infirmière à Meknès :

« Je l'ai vue. Une femme sans yeux, accroupie sur mon torse. Elle me souriait. J'ai mis trois jours à oser dormir à nouveau. »

Chaque récit est différent. Mais tous commencent par la même chose :

— « Je ne pouvais pas bouger. »

Cette phrase, aussi simple soit-elle, est un tremblement. Elle dit la dépossession du corps, l'impuissance totale, le vertige d'être conscient mais paralysé. Une expérience que seuls ceux qui l'ont vécue peuvent vraiment comprendre.

Et dans ce gouffre de silence, le nom Boughattat agit comme une bouée.

Entre savoir et croyance

Faut-il croire en Boughattat ?

La science répond non. Elle parle d'un mécanisme neurologique. D'un décalage entre l'éveil cérébral et la désactivation musculaire. Elle explique. Elle rassure. Elle soigne, parfois.

Mais pour beaucoup, la science ne suffit pas.

Car Boughattat n'est pas qu'un symptôme. Elle est une expérience.

Et cette expérience s'inscrit dans un tissu de croyances, d'histoires, de spiritualité, de trauma collectif.

Dans un Maroc où la médecine moderne côtoie les guérisseurs, où l'imam est aussi conseiller psychologique, et où le mythe fait encore autorité dans le foyer, le mot Boughattat est plus vivant que toutes les définitions médicales.

Ce n'est pas une contradiction, c'est une complexité.

Et ce livre choisit de l'embrasser.. Un nom pour éveiller

Ce chapitre n'a pas pour but d'ériger la Boughattat en vérité. Il veut simplement rappeler que derrière chaque nom, il y a un peuple qui parle. Une mémoire. Une blessure. Une tentative de dire l'indicible.

Boughattat est la forme que prend notre peur quand le sommeil devient un piège.

Elle est ce que notre inconscient projette quand le corps nous abandonne.

Elle est l'ombre collective des insomnies marocaines.

Elle est le nom d'un mal... mais aussi d'un appel.

Un appel à regarder nos nuits, un appel à écouter nos récits, un appel à ne pas oublier que la peur, parfois, a besoin d'un visage pour que l'on puisse enfin la traverser.

Et maintenant que tu connais son nom...

Oseras-tu encore dormir la porte ouverte ?



CHAPITRE 02 : LES VOIX DU PEUPLE

Dans les douars du Moyen Atlas, sur les hauteurs du Rif ou dans les faubourgs de Casablanca, une vérité se répète de bouche en bouche : « Ana jani Boughattat » – Boughattat m'a visitée.

Pas besoin d'explication. Ceux qui écoutent hochent la tête. Ils savent. Ils ont vu ou entendu, parfois même vécu. La Boughattat ne se raconte pas comme une rumeur, mais comme une confidence collective. Une blessure partagée. Une peur commune. Une mémoire transmise dans l'ombre.

Ce chapitre est une traversée de ces voix-là.

Celles des femmes, des hommes, des enfants, qui ont été visités.

Celles de ceux qui n'oublient pas leurs nuits.

 “Je ne pouvais pas bouger, mais je n'étais pas seul.”

Ahmed, 52 ans, ouvrier agricole à Tiflet, me reçoit dans sa petite pièce de terre. Le regard fuyant, les gestes prudents, il parle d'un épisode vieux de vingt ans, mais toujours vif :

“C'était pendant Ramadan. J'étais fatigué. Je me suis endormi sans faire ma prière du soir. Je me suis réveillé en sueur. Quelque chose était assis sur ma poitrine. Je ne voyais pas bien, mais je sentais. Elle respirait. Elle attendait. Je voulais hurler, rien ne sortait. J'ai pensé que j'allais mourir.”

Il a cru que son cœur allait s'arrêter.

Le lendemain, il est allé voir un fqih. On lui a fait boire de l'eau coranisée. Il a accroché une petite amulette près de son oreiller.

“Depuis ce jour-là, je prie toujours avant de dormir. Toujours.”

 “Boughattat vient quand tu n'as plus de repères.”

Salma, 29 ans, professeure à Fès, a étudié la psychologie avant de se tourner vers l'enseignement. Elle raconte un épisode vécu lors d'un burn-out :

“Je travaillais jour et nuit. J'étais seule dans un studio. Une nuit, j'ai senti quelqu'un s'approcher de moi. J'étais réveillée mais incapable de bouger. Elle m'a parlé. Pas avec des mots. Avec une présence. Elle me disait que j'avais trop trahi ma propre vie.”

Salma a reconnu les signes cliniques d'une paralysie du sommeil. Mais elle n'a pas pour autant rejeté l'expérience spirituelle :

“Ce n'est pas incompatible. Le cerveau a ses mécanismes. Mais notre inconscient parle aussi. Et Boughattat, pour moi, c'était un cri. Un avertissement de l'intérieur.”

❧ “On en rit pour ne pas en pleurer.”

Dans un café de Ouarzazate, cinq jeunes hommes discutent de tout et de rien. L'un d'eux évoque Boughattat à la blague. Tout le monde rit, puis se tait. Puis un autre lance :

“Toi aussi ?”

Et les langues se délient.

“Elle avait des cheveux longs.”

“Moi, c'était comme un chat noir.”

“Je l'ai vue ramper sur le plafond.”

“J'ai entendu ma mère pleurer, mais elle dormait.”

Chacun y va de son détail, de son frisson.

Le rire, ici, est un mécanisme de survie. Il permet d'évoquer l'inavouable sans honte. Car dans un monde où la masculinité se conjugue trop souvent avec silence et force, parler de Boughattat, c'est s'exposer.

Mais c'est aussi se reconnaître humain. Fragile. Sensible. Vivant.

❧ “Elle est venue quand j'étais enceinte.”

Aïcha, mère de trois enfants dans une médina de Rabat, parle doucement. Elle évoque un moment qu'elle n'a jamais raconté à son mari.

“J'étais à sept mois de grossesse. Une nuit, je me suis réveillée, incapable de respirer. Il y avait une femme près du lit. Une vieille. Elle pleurait, mais c'était comme si elle riait en même temps. Elle m'a dit : 'Il ne faut pas avoir peur.'”

Aïcha s'est mise à prier sans voix. Elle a récité ce qu'elle pouvait, dans sa tête, les versets appris enfant. Peu à peu, la présence s'est dissipée.

“Mon fils est né en bonne santé. Mais depuis, chaque fois que je vois une vieille femme pleurer dans la rue, j'ai un pincement. Comme un rappel.”

Si les anciens parlent de la Boughattat comme d'un djinn ou d'un esprit maléfique, les jeunes, eux, l'abordent différemment.

Sur TikTok, Instagram, des vidéos circulent : "J'ai fait une paralysie du sommeil !", "Storytime : Boughattat me hante !", etc.

La peur devient virale. Elle se transforme. Elle s'exporte.

Mais au fond, le récit reste le même :

Quelqu'un s'est réveillé, paralysé, et a ressenti une présence étrangère.

Les réseaux sociaux permettent aujourd'hui à des milliers de Marocains – et de francophones – de sortir de l'isolement. De comprendre qu'ils ne sont pas seuls.

Le nom Boughattat devient alors une balise, un mot-clé, un refuge.

Un jour, une psychologue m'a dit :

"Le traumatisme commence souvent par un silence. Il finit parfois par un mot."

Boughattat, ce mot-là, est justement ce pont entre l'expérience et le partage. Il donne une forme à la terreur. Il permet au récit d'émerger. Et, parfois, c'est le début d'une guérison.

Dans les associations, certains ateliers thérapeutiques proposent aux femmes de raconter leurs cauchemars, de dessiner ce qu'elles ont vu.

Et souvent, Boughattat réapparaît, sous une forme ou une autre : une femme sans visage, une bête noire, une fumée qui entre par la bouche.

Il ne s'agit pas d'exorciser. Il s'agit de redonner du sens, de reprendre possession de son histoire.

💡 Une mémoire partagée

Le Maroc rural, populaire, traditionnel, garde précieusement ses voix.

Elles ne crient pas.

Elles chuchotent.

Elles se transmettent autour du feu, dans les hammams, à l'heure du thé, dans les enterrements.

Et dans toutes ces voix, Boughattat est là.

Pas comme une simple superstition. Mais comme un système de représentation, une poétique de la nuit, un langage de l'indicible.

✍ Et nous, que faisons-nous de leurs voix ?

Écrire ce livre, c'est tendre l'oreille. C'est recueillir. C'est rendre hommage à cette parole qui lutte contre l'oubli. C'est refuser de réduire la Boughattat à une pathologie seule, ou à une croyance dépassée.

C'est dire :

“Je vous entendis.”

“Je vous crois.”

“Et maintenant, allons plus loin.”



CHAPITRE 3 : ENTRE ISLAM ET MYSTIQUE

Dans les ruelles d'un village du Souss, une vieille femme récite des versets du Coran, ses doigts frottant les perles d'un chapelet en bois foncé. À quelques mètres de là, un fqih inscrit des carrés numérotés sur une feuille jaune, puis la plie avec soin. Le tout sera suspendu au-dessus d'un lit : une protection contre les visiteurs de la nuit.

Dans les sociétés musulmanes – et particulièrement au Maroc – la frontière entre spiritualité, foi, superstition et guérison est fine. La Boughattat n'y est ni entièrement démon, ni tout à fait malédiction. Elle est l'ombre projetée d'une foi inquiète, tiraillée entre tradition religieuse et héritage mystique.

Dans les textes sacrés de l'Islam, la paralysie du sommeil n'est pas directement mentionnée. Mais des concepts proches existent : la visitation par des djinns, le monde invisible (*al-ghayb*), les épreuves de la nuit, les rêves prophétiques ou diaboliques.

Pour beaucoup de croyants, la Boughattat n'est pas un mythe. Elle est l'intervention d'un djinn, parfois malfaisant, parfois simplement curieux. Cette croyance repose sur des versets coraniques évoquant la création des djinns en « feu sans fumée », leur capacité à voir les humains sans être vus, leur libre arbitre, leur tentation envers les faibles de foi.

Quand quelqu'un raconte avoir été paralysé la nuit, la réaction immédiate est spirituelle :

“Tu n'as pas fait tes ablutions ?”
“Tu as dormi sans lire Ayat al-Kursi ?”
“Tu es devenu une cible...”

Cette interprétation religieuse implique un déséquilibre : quelque chose dans la conduite de la personne a ouvert une brèche. Un oubli, une impureté, un péché, un état de fatigue extrême... La solution est donc de renouer avec Dieu, de renforcer la barrière spirituelle.

Et nombreux sont ceux qui rapportent une disparition des phénomènes après avoir récité régulièrement des prières avant de dormir, ou changé leur comportement.
Mais tout le monde ne se satisfait pas de ces explications.

Au-delà de la lecture orthodoxe de l'Islam, le Maroc est aussi une terre de soufisme. Les zawiyas – lieux de retraites spirituelles – parsèment le pays. Les pèlerinages (moussem) dédiés à des saints locaux rassemblent chaque année des milliers de fidèles. Et dans ces pratiques mystiques, le rêve et l'état entre veille et sommeil occupent une place centrale.

Dans certaines confréries soufies, la Boughattat est perçue non pas comme une agression, mais comme une visiteation. Une épreuve. Une éruption du monde caché (alam al-malakout) dans notre monde matériel.

Le corps paralysé devient alors un véhicule spirituel temporairement suspendu, pour permettre à l'âme de recevoir un message. Une initiation.

Le silence de la Boughattat serait une invitation à écouter autrement.

L'oppression, une poussée vers l'introspection.

La peur, une porte vers le ma'rifa – la connaissance divine.

Dans cette vision, il ne s'agit pas de repousser la Boughattat à tout prix, mais de comprendre pourquoi elle est venue.

Le Marocain du quotidien oscille souvent entre ces deux pôles :

L'Islam normatif, qui recommande de lire les sourates protectrices, de dormir en état de pureté rituelle, de ne pas dormir seul, de se coucher sur le côté droit.

Et l'Islam populaire, profondément ancré dans la mystique, les saints, les rêves, les présages.

Boughattat devient alors une zone de tension. Certains imams la réfutent :

“C'est une superstition. Si tu pries, rien ne t'arrivera.”

D'autres reconnaissent :

“Il y a des choses qu'on ne comprend pas. Prie, et demande protection.”

Mais pour les gens du peuple, cette posture floue n'empêche pas l'ancrage de rituels puissants :

- Mettre du sel aux quatre coins du lit.
- Dormir avec une sourate écrite sous l'oreiller.
- Appeler un fqih en cas de répétition.
- Faire un voeu si la Boughattat revient trois nuits d'affilée.

Le fqih – ou taleb – est une figure centrale dans ce théâtre nocturne. À la fois lettré, exorciste, psychologue et conseiller, il incarne un savoir hybride. Il récite, il écoute, il lit sur les corps et sur les rêves. Parfois, il soigne. D'autres fois, il augmente la peur.

Certains fqihs exploitent la terreur. Ils proposent des traitements coûteux, des pratiques douteuses, des séances prolongées. Mais d'autres – souvent discrets – apaisent, expliquent, réconcilient les gens avec leur sommeil.

Le paradoxe, c'est que ces pratiques s'inscrivent dans un Islam vivant, non institutionnalisé, qui coexiste avec l'orthodoxie sans toujours lui obéir.

Il existe des témoignages de personnes qui ont vécu leur paralysie comme un moment de révélation :

“J'étais paralysée, mais j'ai vu une lumière. Elle m'a dit que ma mère allait mourir. Trois jours après, elle est morte.”

“Une fois, pendant le Ramadan, la Boughattat m'a souri. C'était une vieille femme en blanc. J'ai ressenti de la paix, pas de la peur.”

“Elle est venue avec un verset. Je me suis réveillé avec la phrase complète dans la tête, que je n'avais jamais apprise.”

Dans ces cas, Boughattat cesse d'être un monstre. Elle devient messagère.

Parfois cruelle.

Parfois bienveillante.

Malgré tout, la réponse la plus commune reste la prière.

Pas celle des cérémonies, mais la prière intime, nocturne, silencieuse. Celle que l'on fait dans l'urgence, dans la peur, dans le souffle court.

“Ya Allah, protège-moi.”

“Ayat al-Kursi, Ayat al-Kursi...”

“Bismillah, Bismillah...”

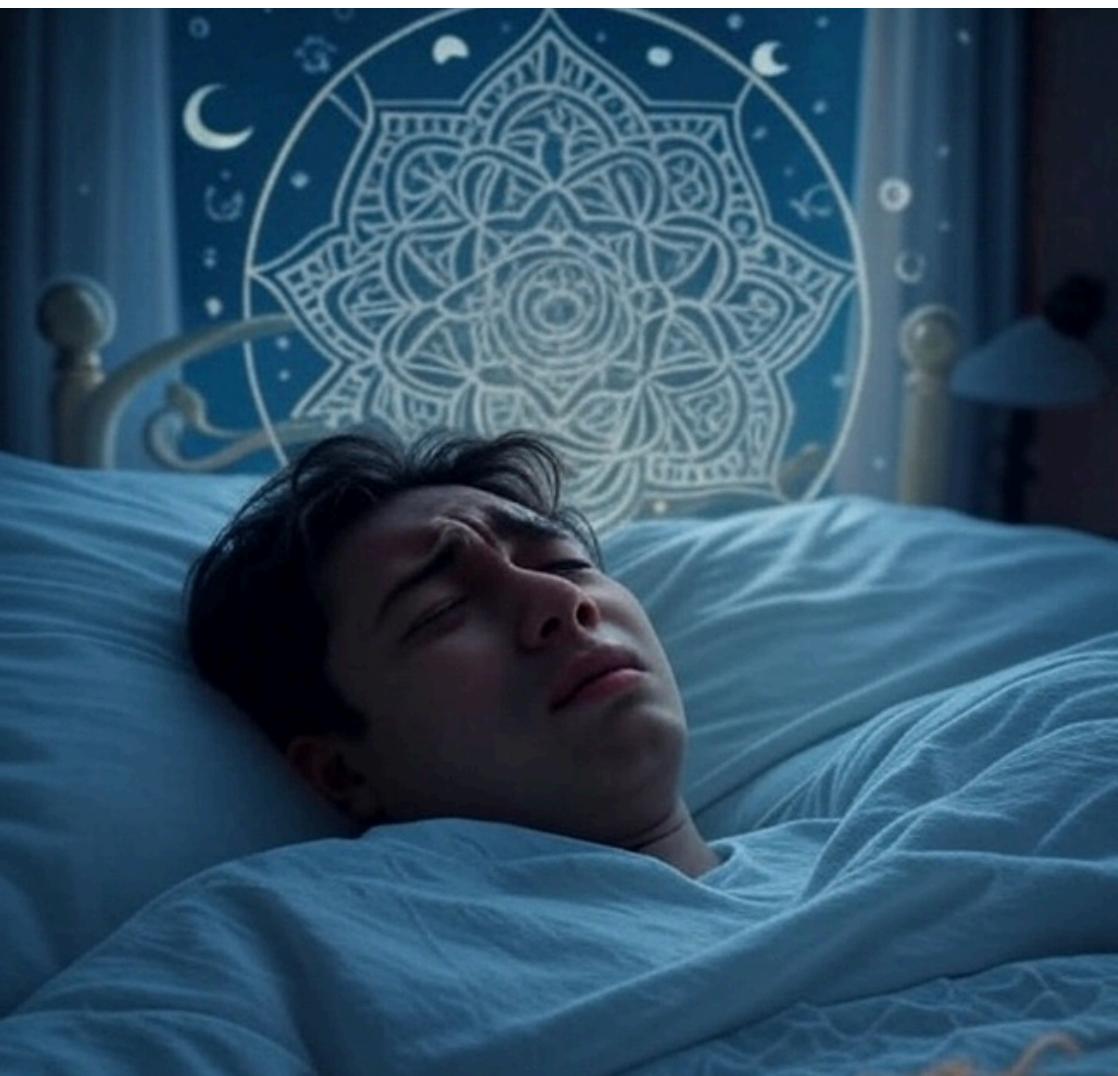
Ces mots, récités dans un corps figé, sont souvent les seuls gestes possibles. Ils permettent de reprendre un peu de contrôle. De réaffirmer sa foi. D'orienter la peur vers un point d'appui.

Boughattat agit donc comme un révélateur de l'état spirituel d'une société. Elle montre comment les Marocains naviguent entre science et foi, entre religion et imaginaire, entre peur et quête de sens.

Elle force à s'interroger :

- Pourquoi prions-nous ?
- Qu'attendons-nous de Dieu la nuit ?
- Que disent nos cauchemars de notre foi ?

Et peut-être, à travers elle, le Maroc cherche-t-il un langage nouveau pour parler de ce qui le dépasse.



 **CHAPITRE 4 : LE CERVEAU TRAHI,
LA SCIENCE DE LA PARALYSIE.**

Ils sont nombreux à croire que Boughattat est un djinn ou une créature venue punir ou avertir. Mais si cette “visiteuse nocturne” n’était pas une entité extérieure, mais un bug du cerveau lui-même ?

Bienvenue dans le monde fascinant de la paralysie du sommeil.

Un phénomène à la frontière de la neurologie, de la psychologie, et du mystère.

La science moderne appelle ce phénomène « paralysie hypnagogique » (à l’endormissement) ou « paralysie hypnopompique » (au réveil). Dans les deux cas, le corps est figé, tandis que l’esprit est conscient.

On se réveille.

On ouvre les yeux.

On entend.

On sent.

Mais impossible de bouger.

Impossible de parler.

Et souvent, une sensation de présence hostile surgit dans la pièce.

Ce n’est pas un rêve. Ce n’est pas non plus le réveil complet. C’est un état hybride, où le cerveau est piégé entre deux mondes.

Pour comprendre, il faut explorer le sommeil paradoxal (REM sleep – Rapid Eye Movement), le stade durant lequel nous rêvons le plus intensément.

Pendant cette phase, notre cerveau déconnecte volontairement nos muscles. C'est une forme de protection : sans cela, nous bougerions selon nos rêves, au risque de nous blesser.

Mais parfois, cette déconnexion persiste quelques secondes après le réveil.

Résultat : l’esprit est éveillé, mais le corps est encore « endormi ».

Et dans cet entre-deux, le cerveau peut générer des hallucinations, visuelles, auditives, tactiles. Des formes floues. Des pas. Des voix. Des ombres.

Tout cela est très réel... parce que c'est le cerveau qui les produit.

Contrairement à ce que l'on croit, la paralysie du sommeil est extrêmement fréquente.
Selon les études internationales :

- 8 % à 20 % de la population mondiale en vivra au moins une fois.
- Les étudiants, les personnes stressées ou en privation de sommeil sont les plus exposés.
- Elle n'est pas liée à une maladie mentale, bien qu'elle puisse être associée à l'anxiété, au stress post-traumatique, ou à la narcolepsie.

Des témoignages similaires ont été rapportés dans toutes les cultures :

- Au Japon : Kanashibari, une force invisible qui vous écrase.
- Au Mexique : Subida del muerto, la montée du mort.
- En Turquie : Karabasan, le démon noir qui oppresse.
- En France médiévale : l'incube, le démon qui abuse sexuellement les femmes.

Partout, les gens ont cherché des explications. Et souvent, ils ont trouvé une entité.

Les chercheurs ont identifié plusieurs mécanismes neurologiques qui peuvent expliquer la paralysie du sommeil :

Dérèglement de l'interruption du REM : le corps reste figé alors que le cortex s'active.

Hyperactivité de l'amygdale : cette zone du cerveau, liée à la peur, s'emballe, créant un sentiment de danger extrême.

Projection du schéma corporel : le cerveau tente de reconstituer la forme humaine dans l'espace, ce qui crée des « silhouettes ».

Désorientation spatiale : le cerveau génère des hallucinations auditives et tactiles pour “combler” l'absence de repères moteurs.

Autrement dit, tout ce que ressent une personne pendant une paralysie du sommeil est fabriqué par son propre cerveau, en réponse à un dysfonctionnement passager.

Mais ce n'est pas “faux” pour autant.

Bonne nouvelle : la paralysie du sommeil, bien que très impressionnante, est sans danger. Elle ne tue pas. Elle ne laisse pas de séquelles physiques. Mais elle peut marquer psychologiquement.

Voici ce que la recherche recommande :

- Réduire le stress, particulièrement avant le coucher.
- Avoir une hygiène de sommeil stable : horaires réguliers, pas d'écran avant de dormir, éviter les repas lourds le soir.
- Dormir sur le côté, et non sur le dos, posture souvent associée à la paralysie.
- Respirer profondément pendant l'épisode si possible, pour calmer l'anxiété.
- Tenir un journal de sommeil, pour repérer les déclencheurs.

Certains médecins prescrivent même des antidépresseurs ou des régulateurs du sommeil, en cas de paralysies récurrentes et invalidantes.

Le plus difficile, pour ceux qui vivent ces épisodes, c'est de faire le lien entre ce qu'ils savent et ce qu'ils ressentent.

On peut lire tous les articles scientifiques du monde, mais lorsque l'on se réveille, paralysé, avec l'impression qu'une entité vous observe ou vous touche...

la science semble loin.

Très loin.

C'est pourquoi le savoir ne suffit pas toujours à calmer la peur.

Mais il peut aider à redonner du contrôle. À comprendre. À nommer. Et donc, à s'apaiser.

Les neuroscientifiques affirment que la Boughattat n'est qu'un artefact cérébral.

Les croyants, eux, disent qu'elle est une entité spirituelle.

Et si les deux avaient raison ?

Et si la Boughattat, loin d'être simplement un dysfonctionnement, était une métaphore du dérèglement intérieur ?

Et si nos cerveaux, en s'affolant, nous montraient aussi nos peurs profondes, nos traumatismes, nos culpabilités ?

Dans cette lecture symbolique, le cerveau n'est pas traître, il est messager.

Il parle une langue étrange : celle de l'oppression, du silence, du noir, de l'immobilité.

Mais il parle. Et il nous oblige à écouter.

Ce chapitre ne vise pas à invalider la dimension spirituelle de la Boughattat.

Au contraire : il invite à reconnaître que le cerveau est une partie sacrée de notre être.

Comprendre la science de la paralysie, ce n'est pas détruire le mystère.

C'est l'éclairer, le traduire, le respecter autrement.

Et c'est aussi offrir aux personnes qui vivent cela des clés pour ne plus se sentir seules, ni folles, ni maudites.



● **CHAPITRE 5 : FEMMES ET NUIT , CORPS, INTIMITÉ ET HANTISE..**

La nuit est souvent perçue comme un lieu de repos. Mais pour beaucoup de femmes, elle devient un espace d'exposition, de vulnérabilité, voire de transgression invisible. Lorsque la Boughattat survient, elle ne se contente pas de paralyser le corps : elle pénètre l'intime, effleure les limites du dicible et bouleverse l'ordre genré du silence.

Le lieu de la paralysie du sommeil, c'est le lit. Un espace en apparence sûr, clos, privé. Mais pour de nombreuses femmes, c'est aussi un espace chargé d'histoires, de contraintes, de douleurs. On y dort, mais on y accouche aussi, on y pleure, on y cache ses blessures. On s'y résigne parfois. Ou on y rêve d'ailleurs.

Lorsque la Boughattat surgit dans ce sanctuaire, elle prend une teinte particulièrement violente :

- Elle immobilise un corps déjà socialement constraint.
- Elle s'invite sans y être autorisée.
- Elle impose une sensation de domination.

Certaines femmes parlent d'une sensation de pénétration invisible. D'autres décrivent une forme qui s'assoit sur leur poitrine, les regarde, les touche.

Il n'y a pas de contact réel, mais tout se passe comme si.

Les témoignages de femmes sur la Boughattat sont souvent tus ou minimisés. D'abord parce qu'il est mal vu de parler de ce qui se passe dans la chambre à coucher. Ensuite, parce que les récits féminins sur les états mentaux ou corporels sont souvent disqualifiés comme hystérie ou excès d'imagination.

Parler de la Boughattat, c'est risquer :

- d'être moquée,
- d'être accusée de faiblesse spirituelle,
- d'être soupçonnée de folie ou de péché,
- ou pire, d'attirer à soi le mauvais œil.

Et pourtant, lorsque la parole se libère – dans des cercles de femmes, dans les hammams, lors de veillées – les histoires émergent, nombreuses, similaires dans leurs détails

Dans la culture marocaine, le corps de la femme est chargé de significations ambivalentes : beauté, désir, mais aussi honte, pudeur, pouvoir caché. On lui impose des voiles, des silences, des peurs.

Et souvent, la nuit devient le moment où toutes ces tensions s'expriment.

La Boughattat, dans cette optique, fonctionne presque comme le miroir inversé de la sexualité contrainte :

- Elle paralyse au lieu d'exciter.
- Elle effraie au lieu de séduire.
- Elle fait du lit un lieu de violence symbolique.

Certaines femmes disent avoir vécu leur première paralysie peu après un mariage forcé, une agression, un accouchement difficile. D'autres, après un deuil ou une rupture.

Comme si la Boughattat venait cristalliser une mémoire traumatique du corps, restée en suspens.

Face à cette menace nocturne, les stratégies de protection sont souvent rituelles et religieuses :

- Lecture de la sourate Al-Falaq ou An-Nas avant de dormir.
- Port d'un hijab ou d'un foulard pendant la nuit.
- Placement de talismans, prières sous l'oreiller.

Certaines femmes âgées conseillent de ne jamais dormir nue, même seule. D'autres recommandent de dormir en position fœtale, pour "protéger l'intimité".

Ces conseils, transmis de mère en fille, traduisent une peur diffuse : celle d'un monde invisible qui ne respecte pas la pudeur féminine, qui transgresse les frontières corporelles les plus intimes.

Dans la tradition marocaine, les femmes sont perçues comme plus connectées au monde invisible :

- Elles ont des intuitions.
- Elles font des rêves prémonitoires.
- Elles savent "lire" les signes.

Mais cette sensibilité est à double tranchant. Elle les rend aussi plus exposées aux attaques surnaturelles, selon les croyances. Les djinns, dit-on, préfèrent posséder une femme, surtout si elle est triste, seule, ou menstruée.

La Boughattat, alors, devient presque une punition symbolique :

- Pour avoir trop pleuré.
- Pour avoir mal prié.
- Pour avoir laissé la tristesse ou la solitude ouvrir la porte.

Témoignages

“Je dormais dans la même pièce que mes enfants. J’ai senti une main sur ma gorge. Impossible de bouger. J’ai crié, mais personne ne m’a entendue. Après ça, j’ai commencé à prier plus souvent.”

“Mon mari ne me touchait plus. Une nuit, j’ai senti une présence, une ombre. Je ne voyais pas son visage. Mais elle est revenue plusieurs fois. Toujours au même moment. J’avais honte de le dire.”

“Quand j’étais enceinte, j’ai eu plusieurs épisodes. Je pensais que c’était un signe. Ma grand-mère m’a dit que l’enfant attirait les esprits. J’ai porté une ceinture avec du coran cousu.”

Dans les campagnes marocaines, les femmes jouent un rôle important dans la gestion des peurs nocturnes.

Elles préparent des infusions calmantes. Elles récitent des douas. Elles veillent, parfois, au chevet de celles qui ont été “visitées”.

Certaines sont reconnues comme ayant un don de protection. Elles ne guérissent pas à la manière des fqihs, mais par la parole douce, la présence, le soin symbolique.

Chez elles, la Boughattat n’est pas un démon. Elle est une hantise que l’on peut apaiser, une blessure que l’on peut bercer.

Ce chapitre ne vise pas à “genrer” la paralysie du sommeil. Elle touche aussi les hommes. Mais il observe une spécificité du vécu féminin, lié au corps, à la pudeur, au rôle social.

Le cerveau, lorsqu’il génère ces visions, puise dans les peurs culturelles les plus profondes. Et chez les femmes, ces peurs sont souvent liées à :

- la nudité forcée,
- la maternité imposée,
- le silence,
- le regard d’un Autre,
- la solitude.

La Boughattat devient alors l'expression d'un cri contenu. Un cri que la société empêche de dire en plein jour, mais que la nuit libère dans une langue faite d'oppression et d'absence.

Mais tout ne s'arrête pas là. De plus en plus de femmes choisissent de reprendre le contrôle de leur nuit :

- En apprenant les mécanismes scientifiques.
- En tenant des journaux de rêves.
- En parlant de leur vécu sans honte.
- En refusant la culpabilité qu'on leur impose.

Certaines transforment la Boughattat en matière poétique, en art, en récit.

Car peut-être que cette entité, aussi terrifiante soit-elle, n'est là que pour nous rappeler que le corps féminin n'est pas un objet silencieux.

Il ressent. Il rêve. Il se souvient. Il proteste.

Et parfois, il parle – même immobile – à travers la nuit.



 **CHAPITRE 6 : CARTOGRAPHIE DES PEURS
NOCTURNES, ENTRE RURAL ET URBAIN**

La nuit tombe partout, mais elle ne recouvre pas le monde de la même manière.

Au village comme à la ville, l'obscurité enveloppe les corps et les consciences. Pourtant, ce que l'on y projette diffère. Dans la campagne marocaine, la peur de Boughattat flotte dans l'air comme un avertissement ancien. En milieu urbain, elle se faufile entre deux néons, silencieuse, plus sourde, mais toujours vivace.

Ce chapitre explore cette géographie mentale : que craint-on la nuit, selon l'espace qu'on habite ? Que raconte la paralysie du sommeil des lieux et des rythmes de vie ?

Dans les zones rurales du Maroc, la nuit reste un temps sacré, presque religieux. Les ombres y gardent la mémoire des anciens, les silences y sont lourds de contes, de chuchotements et de présences.

La Boughattat y est une entité intégrée au quotidien :

- On l'évoque dans les veillées.
- On la prévient par des gestes simples : retourner les chaussures, ne pas dormir nu, réciter des versets.
- Elle est connue des enfants, respectée des anciens.

Les récits y sont souvent riches, colorés, précis. On la décrit avec des détails : sa taille, son poids, la sensation qu'elle laisse. Parfois, on la lie à un lieu précis : un figuier, un puits, une ruine. C'est une peur localisée, enracinée, communautaire.

Et surtout, elle se partage. Dans les villages, l'expérience de la peur nocturne est rarement tue. On en parle au café, au hammam, au marché. Cela réduit peut-être l'angoisse individuelle, mais renforce le mythe collectif.

À la ville, les lumières ne dorment jamais. Et pourtant, les nuits y sont souvent plus froides, plus silencieuses dans leur intensité.

Les personnes qui vivent une paralysie du sommeil en milieu urbain décrivent souvent :

- Une impression de solitude extrême.
- Une honte d'en parler, de peur d'être jugées.
- Une peur plus diffuse, moins "folklorique", mais tout aussi paralysante.

La ville fragmente les peurs. Elle les individualise. Chacun vit son Boughattat dans l'isolement de son studio ou derrière ses volets roulants.

Ici, la hantise n'a pas de visage, mais elle prend la forme d'un stress latent, d'un trop-plein d'ondes, d'un sommeil perturbé par les écrans.

La Boughattat urbaine est moins racontée, mais plus fréquente.

Les rythmes de vie urbains modifient profondément notre rapport au sommeil. L'écran, la surinformation, l'hyper-connexion créent un climat d'hypervigilance constante.

Même dans nos lits, nous ne descendons plus en veille profonde.

Les neurosciences montrent que les troubles du sommeil sont plus fréquents en ville. La paralysie nocturne y devient une expression somatique du stress moderne :

- Burn-out, surcharge mentale.
- Isolement affectif, fatigue chronique.
- Logements exigus, cohabitation tendue.

Ainsi, la Boughattat prend ici une forme plus "neurologique", mais pas moins terrifiante. Elle n'est plus un démon ancestral, mais un signal d'alerte psychique.

Là où la campagne parle d'esprits liés à la nature – jnouns près des sources, ombres dans les montagnes –

la ville invente ses propres fantômes modernes :

- L'ascenseur qui grince.
- L'appartement où un locataire est mort seul.
- La cave humide.
- Les couloirs d'hôpitaux la nuit.

Chacun peuple son espace de projections mentales, souvent liées à des faits divers, à des traumatismes sociaux, ou à des peurs refoulées.

L'urbain est plus "rationnel", certes. Mais c'est peut-être ce manque de narration collective qui rend la peur plus aiguë :

- Elle ne s'explique pas.
- Elle ne se partage pas.
- Elle s'accumule.

Ce chapitre serait incomplet sans évoquer la dimension spatiale du corps féminin. En zone rurale, le corps de la femme est assigné : maison, cour, champ, intérieur. À la ville, il est mobile, mais exposé : métro, rue, trottoir, nuit.

Et dans les deux cas, la peur nocturne du féminin reste omniprésente.

- Dans le rural, c'est le regard de l'Invisible.
- Dans l'urbain, c'est l'agression possible, le harcèlement, la solitude dans un studio.

Le lit, pour une femme, est rarement neutre. Et la paralysie devient un symptôme spatial : de l'étroitesse du lieu, du poids des murs, du trop-plein de mémoire corporelle.

Une catégorie particulière mérite attention : les périphéries. Ni tout à fait urbaines, ni tout à fait rurales.

Quartiers populaires en bord de ville, nouvelles zones résidentielles, bidonvilles restructurés.

Ici, la Boughattat devient souvent symbole d'un entre-deux identitaire.

Les familles y ont quitté les villages, mais n'ont pas trouvé de confort moderne. Elles oscillent entre traditions héritées et réalités neuves.

Les jeunes y grandissent entre deux récits :

- Celui du fqh et du Coran contre les djinns.
- Celui des neurosciences sur YouTube.

Et parfois, ces récits coexistent sans se croiser, rendant la peur plus déroutante encore.

Imaginez une carte du Maroc nocturne. Elle ne montrerait pas les routes, mais les frissons, les sueurs froides, les silences étouffés.

Dans le Sud, près des oasis, on parlerait d'ombres dans les palmeraies.

À Casablanca, ce serait la paralysie dans les chambres d'étudiants, les logements exigus.

Dans les montagnes, ce serait des cris de chèvres mêlés à des pleurs nocturnes inexpliqués.

Dans les lotissements modernes, ce serait le bruit d'un chauffage ou d'un frigo... transformé en menace la nuit.

La peur a ses accents géographiques. Elle épouse les contours du territoire et des imaginaires.

Le lien entre espace et rêve est ancien. Nos ancêtres dormaient dehors, dans des grottes, sur des toits. Le ciel étoilé n'était pas un plafond imaginaire : il était réel, immense, vivant.

Aujourd'hui, nos sommeils sont enfermés : murs, plafonds, écrans, vitres.

Et la Boughattat, peut-être, vient rappeler que nos corps ont besoin d'air, de nature, de respiration.

Les chercheurs en santé mentale insistent :

- Une chambre aérée.
- Une lumière douce.
- Des bruits naturels.
- Une température équilibrée.

Cela vaut autant qu'un verset récité ou qu'une amulette.

Car la peur, qu'elle soit spirituelle ou neurologique, habite l'espace. Et l'espace peut aussi apaiser.

Boughattat n'est pas seulement une entité.

Elle est une boussole.

Elle montre les failles dans notre manière d'habiter, de dormir, de vivre.

Ce que l'on craint la nuit dépend de l'endroit où l'on est né, où l'on dort, avec qui, dans quel contexte.

Mais une chose reste commune : nous cherchons tous à transformer la nuit en refuge, à faire du sommeil un sanctuaire.

Et peut-être que le premier pas, c'est de cartographier ces peurs.

Non pas pour les fuir,
mais pour les reconnaître, les nommer, et mieux les traverser.



CHAPITRE 7 : L'ENFANCE LIGOTÉE , ENTRE INNOCENCE ET TERREUR..

On dit souvent que les enfants dorment bien.
Que leur sommeil est un refuge naturel.
Que la peur n'a pas encore rongé les recoins de leur nuit.

Mais ceux qui ont grandi avec la Boughattat savent que ce n'est pas toujours vrai.

Dans une petite chambre bleue, quelque part au sud de Khenifra, une fillette de huit ans se réveille en sursaut. Elle ne peut plus bouger. Ses yeux sont ouverts, figés. Elle sent quelque chose... sur elle. Pas lourd. Mais là. Une présence.

Elle tente d'appeler sa mère. Rien ne sort.
Ses mains sont comme attachées.
Son corps, devenu inutile.
Son esprit, en panique.

Quand tout s'arrête, elle pleure. Elle tremble. Elle se recroqueville.
Mais elle ne dit rien.
Parce qu'au village, on ne parle pas de ce qu'on ne comprend pas.

Chez les enfants, la Boughattat ne se dit pas toujours. Elle se vit. Elle s'infiltra dans le corps comme une grippe de l'âme.
Et souvent, elle est prise pour autre chose :

- "Il a encore fait un cauchemar."
- "Elle fait pipi au lit depuis deux jours."
- "Il est capricieux."
- "Elle ne veut plus dormir seule."

On cherche des causes visibles. On nie l'invisible.

Et pourtant, les enfants la décrivent avec une étonnante lucidité :

« J'étais réveillé mais mon corps ne bougeait pas. »
« J'ai vu une dame noire assise sur ma poitrine. »
« Je voulais crier, mais ma gorge était bloquée. »

Des phrases simples. Claires. Terrifiantes.

L'Enfance ligotée , entre innocence et terreur.. ☺ Chapitre 7

Pour les enfants, la nuit est souvent le seul moment où ils retrouvent une forme de liberté. Le jour, ils obéissent, se taisent, apprennent. La nuit, ils rêvent, ils volent, ils fuient.

Mais quand la paralysie du sommeil surgit, c'est la dernière zone libre qui se ferme.

C'est un emprisonnement total.

Un sentiment d'être ligoté, dans un monde où l'on n'a aucun pouvoir.

Un premier apprentissage de la peur.

Et parfois, cet événement devient le point de départ d'un rapport abîmé au sommeil, à la confiance, à soi.

Dans beaucoup de régions marocaines, on protège le sommeil des enfants avec des gestes ancestraux.

- On glisse un morceau de bois bénit sous l'oreiller.
- On récite la Fatiha avant de dormir.
- On accroche une main de Fatima au-dessus du lit.
- On laisse une lampe allumée.

Ces gestes ont leur pouvoir.

Pas magique.

Mais psychique.

Ils rassurent. Ils créent un sentiment de protection.

Ils offrent aux enfants un récit où la peur est connue, nommée, encadrée.

Et c'est peut-être ce qui manque le plus en ville aujourd'hui.

Ce qui rend la peur plus grande, c'est le silence autour.

Les adultes, par gêne ou par ignorance, évitent le sujet.

Les écoles n'en parlent pas.

Les médecins généralistes passent vite à autre chose.

Or, les enfants ont besoin de mots.

De clés pour comprendre.

De phrases simples comme :

« Tu n'es pas fou. »

« Cela arrive à d'autres. »

« Ce n'est pas un monstre, mais une sorte de bug du sommeil. »

L'Enfance ligotée , entre innocence et terreur.. ☺ Chapitre 7

Ce sont ces mots-là qui libèrent.
Qui dénouent le noeud.

Aujourd'hui, l'enfant marocain, qu'il soit à Rabat ou à Azilal, grandit dans un bain d'images. Télévision, YouTube, TikTok.

Des histoires de sorcellerie, de maisons hantées, de voix dans la nuit.

Beaucoup d'enfants vivent leur première paralysie du sommeil après un choc visuel ou sonore.

Un film mal interprété.

Une histoire racontée sans filtre.

Une scène violente regardée seul.

Et quand cela arrive, ils ne savent plus faire la part des choses.

La Boughattat devient l'incarnation de leurs terreurs floues.

Des études récentes indiquent que les enfants sont plus vulnérables à la paralysie du sommeil dans certaines conditions :

- Manque de sommeil chronique.
- Stress familial ou scolaire.
- Génétique (un parent sujet aux troubles du sommeil).
- Rythmes irréguliers.

Ajoutons à cela le contexte marocain :

- Chambres partagées.
- Pressions religieuses ou sociales.
- Faible accès à des ressources psychologiques.

Et l'on comprend pourquoi la nuit peut devenir un théâtre d'angoisses répétées.

Un enfant à qui l'on raconte une histoire dort mieux.

Ce n'est pas un cliché. C'est un fait.

Car l'histoire structure l'imaginaire.

Elle permet d'organiser la peur, de l'apprivoiser, de la nommer.

Et parfois, même d'en rire.

L'Enfance ligotée , entre innocence et terreur.. ☺ Chapitre 7

Les grands-mères marocaines racontaient des contes où le diable était battu, la sorcière ridiculisée, le démon dupé.

Elles offraient aux enfants un pouvoir narratif sur la peur.

Ce pouvoir, il faut le restaurer.

Pas seulement avec des livres.

Mais avec des échanges, des veillées, des écoutes bienveillantes.

La paralysie du sommeil n'est pas une malédiction.

C'est un signal.

Elle révèle souvent :

- Une fatigue trop grande.
- Une angoisse non dite.
- Un besoin d'attention, d'écoute, de tendresse.

Chez l'enfant, la Boughattat devient un symptôme social.

Elle dit ce que l'école n'entend pas.

Ce que la famille ne voit pas.

Ce que le psychiatre ne dit pas.

Heureusement, la plupart des enfants traversent ces épisodes.

Ils s'en souviennent. Ils en rient plus tard.

Certains en font même une force :

« Si j'ai survécu à ça, je peux tout affronter. »

Mais d'autres restent marqués.

Et c'est pour eux que ce livre existe.

Pour dire : tu n'es pas seul.

Pour ouvrir une brèche entre les silences.

Car au fond, si la Boughattat lie les générations,
c'est peut-être pour qu'ensemble, on éclaire la nuit,
au lieu de toujours la fuir.

 **CHAPITRE 8 – LE SOIN MODERNE , SORTIR DU CAUCHEMAR..**

Il y a ce moment, encore trouble, où l'on reprend conscience.

Le cœur bat vite. Les draps sont humides. La gorge brûle d'un cri étouffé.

Et puis vient la question, muette mais insistante :

“Est-ce que je deviens fou ?”

Nombreux sont ceux qui, après une première paralysie du sommeil, redoutent le pire. Ils ne comprennent pas. Ils ont peur de dormir.

Et c'est là que le soin devrait commencer.

Dans le langage médical, la paralysie du sommeil est un trouble bénin, souvent classé parmi les parasomnies. Elle survient lors des transitions entre sommeil paradoxal (REM) et éveil.

Pendant le REM, notre cerveau désactive temporairement les muscles du corps pour nous empêcher de bouger pendant les rêves. Or, dans la paralysie, la conscience revient avant que cette “désactivation” musculaire ne soit levée.

Résultat : on est éveillé... mais enfermé dans son propre corps.

Parfois, le cerveau hallucine. Il projette des ombres, des sons, des sensations.

Mais ce sont des hallucinations hypnagogiques ou hypnopompiques, bien connues des neurologues.

Au Maroc comme ailleurs, le chemin vers un diagnostic reste difficile. Peu de médecins généralistes posent la bonne question quand un patient dit :

“Je me réveille sans pouvoir bouger, je vois des choses.”

On pense d'abord : crise d'angoisse, troubles psychotiques, dépression, voire... djinn.

Et pourtant, une simple consultation spécialisée peut suffire à éclairer.

Les centres du sommeil à Casablanca, Rabat ou Marrakech existent, mais peu sont accessibles, connus, ou sensibilisés à ce trouble spécifique.

Il n'existe pas de médicament unique pour la Boughattat.

Mais plusieurs stratégies de soin ont fait leurs preuves :

1. Hygiène du sommeil

- Se coucher et se lever à heures régulières
- Éviter les siestes longues
- Réduire les écrans avant de dormir
- Créer un environnement calme et sombre

Cela peut paraître simple, mais pour beaucoup, c'est déjà un tournant décisif.

2. Thérapie cognitive et comportementale (TCC)

Certaines séances de TCC permettent de :

- Comprendre le phénomène
- Identifier les déclencheurs (stress, fatigue)
- Reprogrammer la relation au sommeil

Des exercices de respiration, de relaxation progressive ou de visualisation sont souvent intégrés.

3. Traitement médicamenteux (en cas sévère)

Dans les cas chroniques ou très angoissants, les psychiatres peuvent prescrire :

Des antidépresseurs (qui réduisent le sommeil REM)

Des anxiolytiques légers

Des régulateurs du cycle circadien

Mais la médication n'est jamais la première option.

Le soin moderne, au Maroc, est rarement purement médical. Il est métissé.

Entre science, spiritualité, tradition et pragmatisme.

Beaucoup de personnes racontent avoir trouvé un soulagement grâce à :

- La récitation du verset Al-Kursi avant de dormir
- Le port d'une amulette ou khamsa
- Le suivi spirituel avec un imam ou un fqih
- L'usage d'huiles essentielles relaxantes (lavande, cèdre, musc)

Ce ne sont pas des traitements opposés à la science.

Ils agissent sur une autre dimension : le symbolique, le psychique, le rassurant.

Et cela compte. Beaucoup.

💬 Témoignages de guérison

À Meknès, Safae, 29 ans, confie :

“J’ai cru devenir folle. Puis un médecin m’a expliqué ce que c’était. Il m’a juste dit : ‘Ce n’est pas grave. Mais il faut que tu dormes mieux.’ Ça a changé ma vie.”

À Azrou, Rachid, 42 ans, raconte :

“Ce sont les invocations de ma mère qui m’ont sauvé. Quand je les dis, je dors paisiblement.”

À Mohammedia, une psychologue travaille avec des adolescents victimes de paralysie du sommeil :

“On leur apprend à se réapproprier leur nuit. On les invite à dessiner ce qu’ils voient. À transformer leur peur en histoire. Et ça marche.”

L’un des plus grands défis du soin, c’est l’information.

Tant que les patients ne savent pas ce qu’ils vivent, ils sont enfermés dans la peur.

Il serait urgent d’intégrer, dans les cursus de médecine générale, une sensibilisation aux troubles du sommeil.

Mais aussi, dans les écoles, une éducation au bien-être nocturne :

- Le sommeil, ce n’est pas une punition.
- Les cauchemars, ce n’est pas une faiblesse.
- La paralysie, ce n’est pas un djinn.

Nommer, c’est déjà commencer à guérir.

À long terme, ce que la Boughattat révèle, c’est la nécessité d’une médecine plus complète, moins mécanique, plus attentive aux récits.

Les consultations devraient inclure des questions comme :

- Que ressentez-vous la nuit ?
- Avez-vous peur de dormir ?
- Quels rituels avez-vous ?

Le soin moderne devrait s'ouvrir :

- À la pluralité des vécus
- À la richesse des traditions
- À l'écoute réelle des peurs nocturnes

Il ne s'agit pas de "croire" à la Boughattat.

Mais de comprendre que ceux qui la vivent croient à son pouvoir.

Et ce respect est le début du soin.

Quand la nuit devient un piège, il faut des passeurs.

Des médecins bienveillants. Des familles à l'écoute. Des thérapeutes engagés.

Mais aussi... des livres. Des mots. Des récits.

Le soin ne passe pas que par les pilules.

Il passe par les regards qui ne jugent pas.

Par les voix qui disent : "Moi aussi."

Et par cette certitude, à force d'explications et d'humanité, que non, on n'est pas fou.

Qu'on n'est pas seul.

Et que la lumière reviendra.

Même après la nuit la plus lourde.



CHAPITRE 9 – ET SI BOUGHATTAT ÉTAIT NOUS ?

On a cru, longtemps, que Boughattat était un phénomène isolé.

Un visiteur nocturne.

Un parasite de sommeil.

Mais plus on écoute les récits, plus on lit les tremblements des corps au réveil, plus une autre vérité émerge, troublante, dérangeante, mais féconde :

Et si Boughattat, ce n’était pas seulement un trouble du sommeil, mais un miroir ?

Un miroir tendu à chacun d’entre nous.

Un reflet de ce que nous refusons de voir en pleine lumière.

Dans les récits de ceux qui vivent la Boughattat, revient toujours la même image : celle d’un corps immobile, prisonnier, conscient mais impuissant.

Et si cette image disait quelque chose de plus grand ?

Et si elle racontait aussi notre société, notre époque ?

Le Maroc moderne est éveillé — connecté, informé, vibrant — mais souvent immobile.

Tiraillé entre traditions et modernité.

Entre ce qu’il voit et ce qu’il n’ose pas changer.

N’est-ce pas là une forme de paralysie collective ?

Quand on est en pleine paralysie du sommeil, on voit sans pouvoir agir.

On sait qu’on rêve, mais on ne peut ni fuir, ni parler.

On sent une présence oppressante, mais on ne peut la nommer.

Ce n’est pas sans rappeler notre façon d’affronter certaines peurs sociales :

Nous voyons les injustices, mais restons silencieux.

Nous rêvons d’un avenir meilleur, mais doutons de nos capacités à l’atteindre.

Nous sentons le poids de traditions, d’interdits, de regards, mais n’osons pas les confronter.

Et si Boughattat était la nuit de nos contradictions ?

- Un théâtre où se joue ce que le jour cache ?

Ce qui est fascinant avec Boughattat, c'est qu'elle existe partout.

Chez les Inuits, on l'appelle "Uqumangirniq".

Au Japon, "Kanashibari".

Au Nigeria, "The Devil on Your Back".

Chaque culture l'a nommée.

Chaque peuple l'a habillée de ses mythes.

Mais toujours, l'expérience est la même : paralysie, peur, vision.

Cela signifie une chose : ce phénomène n'est pas marginal.

Il touche ce que nous avons tous en commun : notre humanité nocturne.

Et dans cette humanité, il y a des peurs partagées :

- Peur d'être sans contrôle
- Peur d'être seul
- Peur de ne pas être cru

Ce sont peut-être les peurs les plus contemporaines de toutes.

Face à cette ombre, chacun réagit à sa manière.

Certains fuient le sommeil.

D'autres prient.

D'autres encore rient pour exorciser.

Mais tous, après plusieurs expériences, comprennent une chose essentielle :

Plus on lutte, plus elle s'impose.

Ce n'est qu'en acceptant — en respirant, en observant — qu'elle finit par s'éloigner.

Et là encore, la métaphore est puissante.

Dans la vie, nos angoisses, nos blocages, nos colères refoulées...

Plus on les nie, plus elles nous hantent.

Plus on les regarde en face, plus elles s'apaisent.

Boughattat, sans le vouloir, nous initie à une sagesse ancienne : celle de faire face sans fuir.

Une autre constante dans les témoignages :
le silence.

Celui qui suit l'épisode. Celui qu'on impose à soi-même.

Par peur du ridicule. Par honte.

Par crainte qu'on nous prenne pour un fou.

Et si ce silence, ce n'était pas uniquement autour de la Boughattat ?

Mais aussi autour de la santé mentale ?

Autour du mal-être ?

Autour de nos blessures invisibles ?

Nous vivons dans une société qui a du mal à nommer ses douleurs.

Où l'on cache ses angoisses derrière des "Alhamdulillah".

Où l'on transforme l'oppression en patience.

Où l'on confond endurance et négation.

Et si Boughattat venait non pas pour nous effrayer,

mais pour nous réveiller autrement ?

Pour nous dire : "Regarde ce que tu ressens. Regarde ce que tu fuis."

Dans les récits anciens, les esprits n'étaient pas tous maléfiques.

Certains étaient là pour avertir, pour révéler, pour guider.

Peut-être faut-il lire Boughattat de cette manière :

comme un symptôme de ce que nous avons à transformer.

Dans nos familles, nos écoles, nos traditions, nos hôpitaux, nos façons d'aimer, d'élever, de transmettre.

Ce livre a été écrit pour écouter ce qui se murmure dans les chambres sombres.

Pour traduire en mots les cris que personne n'entend.

Pour rendre visible ce qui, jusqu'ici, restait tapi sous les draps.

Mais surtout, il a été écrit pour ouvrir une conversation.

Car peut-être que la Boughattat n'est pas là pour être vaincue, mais comprise.

Qu'elle n'est pas l'ennemie, mais le signal.

Un pont entre le monde des peurs et celui de la guérison.

À la fin de chaque paralysie du sommeil, il y a un réveil.

Parfois brutal. Parfois doux.

Mais toujours libérateur.

Ce réveil, il nous appartient.

Collectivement.

Il commence par un mot.

Puis une écoute.

Puis un geste.

Et soudain, la Boughattat recule.

Elle devient une histoire.

Puis une mémoire.

Puis une sagesse.

Et l'on comprend alors, dans le silence retrouvé,
que parfois, les monstres ne partent pas quand on les fuit,
mais quand on ose leur parler.



 **CHAPITRE 10 – UNE NUIT POUR DEMAIN**

La nuit ne ment jamais.

Elle enveloppe les âmes, éteint les faux-semblants et laisse place à ce qui ne triche pas : le corps, l'angoisse, le souvenir.

Et peut-être, parfois, la révélation.

Boughattat, cette présence obsédante, cette peur tapie dans le sommeil, n'est plus seulement une étrangère dans ce livre.

Elle est devenue une voix.

Un miroir.

Une mémoire.

Alors que nous arrivons au bout de cette traversée, une question demeure : que faire de tout cela ?

Chaque témoignage de Boughattat est une trace laissée par la nuit.

Certaines douloureuses, d'autres porteuses d'un savoir.

Et ce que ces récits nous montrent, c'est que la paralysie n'est pas qu'un symptôme.

Elle est une alerte. Une transition.

Parfois même, une graine de transformation.

Dans les sociétés rurales, les femmes ont raconté Boughattat avec des mots simples, mais un courage immense.

Elles ont nommé ce que les hommes taisaient.

Elles ont révélé les corps ligotés par la peur, la honte, ou l'impossibilité de fuir.

Dans les quartiers urbains, les jeunes ont confié leurs insomnies, leur peur de dormir, leurs pactes nocturnes silencieux.

Ils ont compris que ce phénomène n'est pas une fatalité, mais une invitation à reprendre le contrôle de son récit.

Ce que ce livre défend, d'abord, c'est le droit de dire.

Car Boughattat prospère dans le non-dit.

Elle grandit dans les silences familiaux, dans l'ignorance médicale, dans les mythes qu'on n'ose plus questionner.

La première forme de soin, c'est la parole.
Et la première victoire sur la peur, c'est de la nommer.

« Je vis une paralysie du sommeil. »
« Ce n'est pas de la folie. Ce n'est pas un djinn. Ce n'est pas une malédiction. »
« C'est mon corps. C'est mon cerveau. C'est aussi, parfois, mon histoire. »

Apprendre à dire, c'est retrouver la souveraineté sur sa nuit.

Ce que la Boughattat nous laisse aussi, c'est le besoin de réécrire la nuit.

Pas seulement comme un espace d'angoisse, mais aussi de guérison, de créativité, de reconstruction.

Dans certaines cultures, le rêve est une matière noble.
On le raconte le matin, on le partage, on l'honore.
Il devient un outil de connaissance de soi.

Et si la paralysie du sommeil, avec ses images intenses, ses sensations profondes, devenait aussi une matière à dire, à écrire, à dessiner ?

Ce serait là une manière de redonner à chacun un pouvoir sur son récit nocturne.

La nuit est aussi un cycle.
Un recommencement.

Chaque paralysie, aussi terrifiante soit-elle, finit par passer.
Elle ne dure jamais plus de quelques minutes.
Mais elle laisse des traces...
Et c'est là que le vrai travail commence : dans le jour qui suit.

Repenser la nuit, c'est repenser le jour.

C'est rééquilibrer nos rythmes, nos priorités, nos modes de vie.
C'est comprendre que le sommeil est un besoin vital, et non un luxe ou un acte passif.

La Boughattat survient souvent quand le corps crie, mais qu'on ne l'écoute plus.

Et si l'école, un jour, osait parler de ces choses-là ?

Pas seulement de biologie ou de religion, mais aussi des émotions, des peurs nocturnes, des rêves étranges ?

Et si, dans les centres de santé, un espace était prévu pour parler de ces troubles du sommeil trop longtemps invisibles ?

Et si les jeunes pouvaient accéder, dans leur propre langue, à des contenus fiables, simples, respectueux, qui les aident à comprendre ce qu'ils vivent ?

Ce serait là le début d'une éducation nouvelle :

- où la nuit n'est plus un tabou
- où le sommeil est respecté
- où les peurs sont légitimes

Mais dans ce passage vers la modernité, il ne s'agit pas de tout rejeter des traditions.

Les récits de nos grands-mères contiennent une sagesse précieuse.

Le rapport aux prières, aux amulettes, aux rituels, n'est pas qu'un folklore.

C'est aussi une manière de donner un sens, de ritualiser, de contenir la peur.

Il faut donc inventer un soin moderne qui ne méprise pas, mais qui intègre.

Un soin qui relie le visible et l'invisible.

Le scientifique et le symbolique.

Le neurologue et la conteuse.

À travers tous les chapitres de ce livre, une vérité s'est imposée :

la Boughattat est universelle.

Elle ne connaît ni frontière, ni âge, ni statut social.

Elle touche l'enfant d'un village de l'Atlas comme l'étudiante à Casablanca.

Elle traverse les rêves du migrant, de la mère, du poète, de l'ingénieur.

Et c'est là sa leçon la plus précieuse :

Dans la nuit, nous sommes égaux.

Dans le sommeil, nous sommes tous vulnérables.

Et dans le réveil, nous avons tous besoin d'être entendus.

Ce chapitre ne clôture rien.

Il laisse simplement une porte entrouverte, celle d'un avenir plus conscient.

Un avenir où la nuit n'est plus un piège, mais un terrain de soin.

Où la paralysie du sommeil devient un signal utile, non une malédiction.

Où chaque réveil devient l'occasion de se connaître mieux.

Si Boughattat est une ombre, alors écrivons-lui une lumière.

Car ce livre, au fond, n'est pas une explication.

C'est une main tendue dans l'obscurité.



POÈME : BOUGHATTAT

QUAND LA NUIT PREND CHAIR

Dans le silence où la lampe expire,
Sous la couverture, un souffle chavire.

Ni veille, ni rêve, ni mort, ni vie,
Juste l'ombre nue qui s'appesantit.

Elle vient sans bruit, sans mot, sans pas,
Un poids ancien que l'on ne voit pas.
Boughattat, murmure au bord du cri,
Elle s'assoit où le cœur s'oublie.

Elle connaît l'enfant qui veut hurler,
La femme courbée qui n'a su parler.
Elle lit la peur dans chaque pli
Des draps froissés par l'oubli.

Et pourtant...

Dans cette nuit que l'on croyait perdue,
Quelque chose palpite, une lueur ténue.
Un mot murmuré, un regard qui sait,
Une mémoire tissée de paix.

Car dire la peur, c'est la délier,
Nommer l'ombre, c'est la traverser.
Et dans les recoins du cauchemar,
Poussent les graines d'un nouveau départ.

Alors que le jour efface la trace,
Et que le souffle à nouveau s'enlace,
Restent les mots, restes les voix,
De celles et ceux qu'on n'entendait pas.



H



ÉPILOGUE

LE SOUFFLE QUI REVIENT

Il y a dans chaque fin un recommencement.

Et dans chaque nuit, aussi longue soit-elle, une promesse d'aube.

Boughattat, ce nom soufflé à voix basse dans les ruelles rurales et les appartements urbains, aura traversé ce livre comme un fantôme obstiné — insaisissable, mais jamais vain.

Nous l'avons écoutée dans les confidences d'une grand-mère.

Nous l'avons ressentie dans le tremblement d'une adolescente.

Nous l'avons regardée droit dans les yeux, au fil des chapitres, pour mieux comprendre ce qu'elle dit de nous.

Et au bout de ce long silence, il reste un souffle.

Celui qu'on croyait perdu.

Celui qu'on retrouve.

Pendant trop longtemps, la paralysie du sommeil a été un non-dit, un cauchemar personnel relégué aux marges de la science ou à l'univers du sacré.

Mais à travers les voix rassemblées ici, une autre vérité a surgi : nous ne sommes pas seuls.

La peur a des visages multiples.

Le sommeil aussi.

Et derrière les ombres, il y a parfois des appels à vivre autrement.

Nous avons traversé la neurologie et la mystique.

L'intime et le collectif.

La ruralité et les mégapoles.

Le genre, la mémoire, la honte, le soin, la foi.

Et partout, la même question revient :

Comment guérit-on d'une nuit qui nous enferme ?

Peut-être pas en la fuyant.

Ni en la niant.



ÉPILOGUE

LE SOUFFLE QUI REVIENT

Mais en l'écrivant.

En la racontant.

En tendant la main à celui ou celle qui tremble encore.

Ce livre ne prétend pas tout expliquer.

Il ne guérit pas.

Mais il dépose.

Il ouvre.

Il invite.

À parler.

À écouter.

À dormir enfin sans peur.

Car un jour, peut-être, Boughattat ne sera plus une visiteuse hostile.

Mais un souvenir.

Une étape.

Une page tournée.

Et alors, dans le silence d'une nuit calme,

le souffle reprendra.

Doucement.

Comme une respiration.

Comme un droit retrouvé.

BOUGHATTAT : QUAND LA NUIT PREND CHAIR

Et si le cauchemar avait un nom ? Et si ce nom vivait en nous depuis toujours ?

Entre science, religion, mémoire populaire et récit intime, Boughattat : Quand la Nuit Prend Chair explore un phénomène aussi universel qu'invisible : la paralysie du sommeil.

Dans les villages marocains, on l'appelle Boughattat. Une créature nocturne, une ombre oppressante qui étouffe, paralyse, et laisse sans voix.

Mais derrière cette légende se cache une réalité complexe : un trouble neurologique, vécu dans le silence, souvent incompris, toujours terrifiant.

Ce livre donne la parole à ceux qu'on n'écoute jamais : femmes rurales, enfants apeurés, jeunes insomniaques, anciens guérisseurs, chercheurs en médecine, croyants et sceptiques. Tous partagent leur nuit.

À travers dix chapitres puissants, l'auteur tisse un voyage au cœur de la peur nocturne, entre croyance et savoir, entre douleur et espoir. Car comprendre Boughattat, c'est comprendre notre rapport au corps, au sommeil, à l'invisible – et à nous-mêmes.

Un récit-document, un manifeste pour dire l'indicible, un miroir tendu à notre société.

● Un livre à lire les yeux ouverts. Même dans le noir.

ÉDITION NON COMMERCIALE PRIX 0 DH
IMPRESSION PERSONNELLE

2025 © Copyright - L'Opinion des Jeunes, L'ODJ MÉDIA