

Université de Montréal

La continuité émotionnelle entre le rêve et la vie éveillée

par
Sarah-Hélène Julien

Département de psychologie
Faculté des arts et des sciences

Essai présenté à la Faculté des études supérieures en vue de l'obtention du grade de doctorat
en psychologie (D.Psy) option psychologie clinique
Sous la direction d'Antonio Zadra, Ph.D

Août 2019

© Sarah-Hélène Julien, 2019
Université de Montréal

Cette thèse intitulée

La continuité émotionnelle entre le rêve et la vie éveillée

Présentée par
Sarah-Hélène Julien

A été évaluée par un jury composé des personnes suivantes

Mireille Joussemet
Président-rapporteur

Antonio Zadra
Directeur de recherche

Tore Nielsen
Membre du jury

Résumé

Cette étude vise l'exploration du contenu émotionnel des rêves en relation avec le contenu émotionnel de la journée, en observant leurs relations basées sur l'intensité et la polarité émotionnelles. Des questionnaires en ligne ont été remplis par les sujets sur une période de 3 semaines, leur demandant de rapporter les émotions ressenties en rêve et pendant la journée. Au total, 128 participants ont rempli 1700 questionnaires quotidiens de rêves et 2079 questionnaires quotidiens du jour. Des régressions linéaires à multiniveaux ont été employées afin d'évaluer les changements intra-individuels à travers le temps. Les principaux résultats obtenus indiquent que l'intensité émotionnelle du rêve influencerait l'intensité émotionnelle de la journée suivante. Cet effet serait davantage présent chez les personnes plus âgées. Nous avons également trouvé que l'augmentation de la positivité émotionnelle pendant le jour augmenterait la positivité du rêve la nuit suivante mais seulement pour les personnes âgées de plus de 60 ans. Il semblerait aussi que l'augmentation de la polarité émotionnelle dans le rêve amènerait l'augmentation de la polarité émotionnelle, le jour subséquent, pour les gens dont le contenu du rêve était évalué comme bizarre et dont le rêve n'avait pas provoqué l'éveil. Inversement, lorsque le rêve avait provoqué l'éveil et que le rêve était jugé comme peu ou pas bizarre, l'augmentation de la polarité émotionnelle en rêve amènerait la diminution de la polarité émotionnelle pour le jour suivant. Des interprétations sont proposées en lien avec les résultats obtenus, en plus des limites de l'étude et de différentes pistes potentielles de recherches futures.

Mots-clés : psychologie clinique, rêves, émotions, incorporation, intensité émotionnelle.

Abstract

The aim of this study was to investigate the emotional content of dreams in relation to the emotions experienced during the day, with a specific focus on the emotion's intensity and polarity. Daily online questionnaires were completed by participants during a 3-week period. Participants noted the emotions experienced during their dreams and during the day. A total of 128 participants completed 1700 daily dream logs and 2079 daytime mood questionnaires. Multilevel linear regressions were used to investigate intra-individual changes across time. The main results of the study indicate that the intensity of emotions experienced in dreams influence the intensity of emotions experienced the subsequent day. This effect was shown to be greater among older people. We also found that increased daytime positive emotions increase dream positivity the following night, but only for people over the age of 60. It also appears that increases in emotional polarity in dreams leads to an increase in emotional polarity the following day, but only in people whose dream content was scored as bizarre and whose dream did not cause an awakening. Conversely, when dreams caused participants to awaken and were judged as not being bizarre, increases in their emotional polarity lead to a decrease in emotional polarity experienced the next day. Possible interpretations for these findings are proposed, key limits of the study discussed, and various venues for future research explored.

Keywords : clinical psychology, dreams, emotions, incorporation, emotional intensity.

Table des matières

RÉSUMÉ	I
ABSTRACT	II
TABLE DES MATIÈRES	III
LISTE DES TABLEAUX	V
LISTE DES SIGLES	VI
REMERCIEMENTS	VIII
CHAPITRE 1 : INTRODUCTION	1
LE RÊVE ET L'INCORPORATION.....	1
RÊVE ET ÉMOTIONS.....	2
AUTRES FACTEURS POUVANT INFLUENCER LE CONTENU ÉMOTIONNEL DES RÊVES.....	11
OBJECTIFS ET HYPOTHÈSES.....	13
CHAPITRE 2 : MÉTHODOLOGIE	15
PARTICIPANTS.....	15
PROCÉDURES.....	16
MESURES.....	17
ANALYSES STATISTIQUES.....	22
CHAPITRE 3 : RÉSULTATS	25
RÉSULTATS DESCRIPTIFS.....	25
PRÉANALYSES ET VÉRIFICATIONS DES POSTULATS.....	25
RÉSUMÉ DES MODÈLES.....	26
INTENSITÉ ÉMOTIONNELLE.....	27
POLARITÉ ÉMOTIONNELLE.....	28
CHAPITRE 4 : DISCUSSION	32
INTERPRÉTATIONS.....	34
LIMITES.....	36
PISTES DE RECHERCHES FUTURES.....	37
RÉFÉRENCES	40
ANNEXE A	I
ANNEXE B	V

ANNEXE C VII
ANNEXE D IX
ANNEXE E XII
ANNEXE F XVI
ANNEXE G XVIII

Liste des tableaux

Tableau I. <i>Proportion d'émotions rapportées en rêve en fonction du contexte de rappel et de la façon dont les émotions sont évaluées à travers les études</i>	9
Tableau II. <i>Renseignements des participants</i>	16
Tableau III. <i>Statistiques descriptives des variables d'intérêts</i>	25
Tableau IV. <i>Prédiction de l'intensité émotionnelle dans les rêves</i>	28
Tableau V. <i>Prédiction de l'intensité émotionnelle diurne</i>	28
Tableau VI. <i>Prédiction de la polarité émotionnelle dans les rêves</i>	31
Tableau VII. <i>Prédiction de la polarité émotionnelle diurne</i>	31

Liste des sigles

ASTA : Anxiété situationnelle et trait d'anxiété

CERAS : Comité d'éthique de la recherche en arts et sciences

ETISR-SF : Early Trauma Inventory Self Report – Shortened French version

SP : Sommeil paradoxal

Je dédie cet essai à Marc Arcand, qui m'inspire au quotidien, et à toutes les personnes que j'aiderai à surmonter leur manque d'amour.

« T'es un être fascinant, rempli de paradoxes. De défauts, oui! Mais aussi de qualités formidables. Avec toi, j'apprends la force, la discipline, la détermination. J'apprends aussi qu'on ne se remet jamais vraiment d'avoir manqué d'amour. On se redresse, oui, mais toute notre vie, on porte les traces de ce manque d'amour-là. »
- Simon Bernier à Marc Arcand, *Série Noire*

« Le plus important dans un rêve est l'émotion qu'il contient. »
- Irvin Yalom, *Le bourreau de l'amour*

Remerciements

C'est avec beaucoup d'émotions que j'arrive à la fin de mon parcours doctoral. Les émotions ont d'ailleurs bercé cette aventure, que ce soit celles que j'ai ressenties, celles que j'ai étudiées ou celles que j'ai écoutées de mes clients. En faisant la rétrospective des 3 dernières années, la première qui me vient en tête est la gratitude. Je suis reconnaissante d'avoir eu la chance de non seulement compléter mon doctorat, mais de le faire aussi bien entourée. C'est avec joie que je remercie mon directeur de recherche, Antonio Zadra, qui m'a donné l'opportunité de travailler dans un des domaines qui me passionnent le plus ; les rêves. Je te remercie pour ta compréhension et ton soutien au travers de ce projet. Sans toi, j'aurais vécu beaucoup plus de peur et certainement fait quelques cauchemars!

Je ne peux passer sous silence mes collègues de laboratoire avec qui j'ai eu la chance de partager quelques rires, larmes et questionnements. Merci à Cristina, la maman du laboratoire. Tu as toujours une oreille disponible pour moi, du thé et même un biscuit au besoin! Merci, François, pour les discussions et le réconfort dans les moments de crise. Un merci tout spécial à Eugénie, avec qui j'ai partagé la plus grande partie de ce périple. J'éprouve beaucoup d'affection et d'admiration à ton égard, avec une petite dose de découverte. Tu as toujours été là pour répondre à mes questions, m'expliquer en long et en large, me rassurer, m'aider et m'écouter raconter des blagues douteuses. Un jour, je te remercierai en faisant un photoshoot de Pâques dans Sims 4 avec toi. Il est important de souligner également l'apport monumental de Pierre et Dominic, qui ont travaillé sur la partie la plus effrayante de ce projet ; les statistiques. Merci pour votre aide et vos conseils précieux.

J'aimerais aussi remercier mes parents qui ont tout d'abord permis mon existence, mais aussi qui m'ont inculqué des valeurs comme l'acharnement et l'abnégation, qui sont des

ingrédients essentiels dans la complétion d'un programme aux études supérieures. Ils m'ont aussi offert un grand soutien et mis tout en place pour me permettre de réaliser mon rêve.

Merci pour votre amour. Merci aussi à mon frère d'avoir accepté mes moments d'indisponibilité avec compréhension et chaleur. Je remercie ma deuxième famille pour les encouragements et l'appui constant. Merci Pascale pour les nombreuses corrections et relectures, mais surtout pour les discussions et la joie que tu me procures. Merci, Justin, pour toutes les larmes que tu as essuyées et les crises de panique que tu as dû contenir. Merci d'avoir écouté tous les rêves que j'ai faits pendant 4 ans et d'avoir alimenté ma passion.

J'en profite aussi pour exprimer la fierté que je ressens d'avoir accompli cette réalisation entourée de personnes uniques et éblouissantes. Merci à Alexanne, Cybelle, Jean-Christophe et Joëlle, pour toutes les occasions que vous m'avez offertes afin d'oublier que je devais rédiger. Votre amitié représente la meilleure partie de cette épopée. Merci à Cloé, ma grande sœur de rêve, qui m'a apporté soulagement et assistance dans mon parcours d'étudiante en recherche. Sans toi, ça n'aurait pas été pareil.

Finalement, je tiens à remercier Marie Noël, ma superviseuse de stage, qui a rendu mon parcours universitaire plus agréable et qui m'a permis de m'épanouir dans ma passion pour la thérapie. La portion clinique a favorisé le déploiement de mon identité professionnel et permis la réalisation de la partie recherche. Merci pour l'écoute, l'empathie et la compréhension.

Chapitre 1 : Introduction

Le rêve et l'incorporation

Puisque le rêve et la vie éveillée sont deux états de conscience expérimentés successivement et quotidiennement, il n'est pas étonnant que les rêves puissent refléter divers aspects de la vie éveillée du rêveur (Cartwright, 1979; Domhoff, 2018; Malinowski, Fylan et Horton, 2014). Plusieurs chercheurs se sont penchés sur ce lien, ce qui a donné naissance à l'hypothèse de continuité des rêves, qui propose que le contenu des rêves soit en rapport étroit avec les préoccupations et expériences saillantes de l'individu à l'éveil (Hall et Nordby, 1972; Domhoff, 2011). En lien avec cette hypothèse, plusieurs études proposent une continuité entre les pensées, les événements et les émotions diurnes et le contenu des expériences oniriques (De Koninck, 2000; Koulack, 1991; Schredl et Hofmann, 2003; Schredl, 2006). À titre d'exemple, la teneur émotionnelle générale de la journée tend à se reproduire dans les rêves de la nuit suivante (Schredl et Reinhard, 2010; Malinowski et Horton, 2015; Eichenlaub et al., 2018).

L'intensité de l'expérience émotionnelle diurne viendrait également influencer le contenu du rêve. Par exemple, des événements tels qu'un désastre naturel, une séquestration ou une agression sexuelle seraient plus susceptibles d'influencer le contenu onirique en raison de l'intensité des émotions qu'ils suscitent (Schredl, 2006). Cette influence peut perdurer dans les rêves d'une personne jusqu'à plusieurs années après ledit événement (Cuddy et Belicki, 1992; Kaup, Ruskin et Nyman, 1994).

Le phénomène de résidus diurnes, connu depuis plus de cent ans (Freud 1931/1900), stipule que certains éléments de la journée peuvent se retrouver dans les rêves de la nuit suivante. On observe que ces résidus se retrouvent dans environ la moitié des récits de rêves (Domhoff, 1996; Malinowski et Horton, 2015). Un phénomène semblable, appelé le « dream-lag effect »,

est observé avec un délai d'incorporation allant jusqu'à 6 ou 7 jours (Nielsen et Powell, 1989; Blagrove, Henley-Einion, Barnett, Edwards et Seage, 2011). Dans ce cas, le rêveur pourra reconnaître dans son rêve des aspects d'une journée qu'il a vécu environ une semaine plus tôt. Tous ces éléments abondent donc dans le sens d'un lien entre le contenu des rêves et certains éléments de la vie éveillée.

Rêve et émotions

Les émotions occupent une grande place dans le contenu onirique tout comme à l'éveil. Il est d'abord possible de remarquer que les rêves ont majoritairement un contexte émotionnel (Hobson, Pace-Schott, Stickgold et Kahn, 1998; Hartmann, Kunzendorf, Rosen et Grace, 2001) à la fois diversifié et relativement intense (Nielsen, Deslauriers et Baylor, 1991). Toutefois, plusieurs études ont observé que ce contexte émotionnel est plus souvent négatif que positif. En ce sens, une majorité des émotions oniriques seraient négatives (Foulkes, Sullivan, Kerr et Brown, 1986; Hall et Van de Castle, 1966), en fonction de qui en fait l'évaluation, le rêveur ou un juge externe (Sikka et Valli, 2017). En particulier, les gens souffrant de cauchemars fréquents sont ceux qui seraient les plus susceptibles de ressentir de la peur et de l'anxiété durant leurs rêves de tous les jours (Antunes-Alves et De Koninck, 2012).

La teneur des émotions oniriques peut également refléter la santé générale du rêveur (Bodizs, Simor, Csoka, Berdi et Kopp, 2008; Palagini et Rosenlicht, 2011) ainsi que le bien-être psychologique (Pesant et Zadra, 2006). En ce sens, les émotions vécues à l'éveil entretiennent souvent une relation avec les émotions expérimentées durant le rêve (Gilchrist, Davidson et Shakespeare-Finch, 2007). D'autres études appuient également cette hypothèse en proposant notamment que la fréquence d'apparition des cauchemars et des rêves récurrents serait un indicateur du niveau de bien-être psychologique du rêveur à l'éveil (Blagrove, Farmer et

Williams, 2004; Brown et Donderi, 1986; Zadra et Donderi, 2000). Ainsi, un taux élevé de cauchemars pourrait indiquer la présence de préoccupations émotionnelles importantes chez l'individu. On remarque par ailleurs que l'activité de l'amygdale, structure cérébrale servant à décoder les émotions et les menaces potentielles pour l'organisme, est plus élevée pendant le sommeil paradoxal (SP), le stade du sommeil le plus fortement corrélé aux rêves, qu'à l'éveil (Hobson, Pace-Schott, Stickgold et Kahn, 1998). La physiologie du sommeil paradoxal serait aussi influencée par l'état du rêveur à l'éveil (Perlis et Nielsen, 1993). Ceci appuie l'idée que ce qui est important pour l'individu à l'éveil l'est également dans ses rêves.

Il est reconnu, de manière générale, que les expériences vécues à l'éveil ayant une grande signification ou un contenu émotionnel important sont plus facilement encodées dans la mémoire épisodique (Christianson, 1992; Talarico, LaBar et Rubin, 2004; Eichenlaub et al., 2018). De plus, il semblerait qu'après une semaine, les souvenirs des éléments connotés émotionnellement seraient plus renforcés que ceux d'éléments neutres (Payne, Jackson, Hoscheidt, Ryan, Jacobs et Nadel, 2007). Ainsi, les expériences grandement négatives restent accessibles à la mémoire et peuvent surgir dans différents contextes, notamment dans les rêves. Cette idée précise le lien entre le rêve et la vie éveillée, surtout lorsqu'on sait qu'une des fonctions possibles du rêve et du sommeil paradoxal serait d'aider à intégrer ces expériences pour réussir à en détacher le contenu émotionnel une fois éveillé (Walker et Van Der Helm, 2009; Scarpelli, Bartolacci, D'Atri, Gorgoni et De Gennaro, 2019). Cette fonction possible du rêve est pertinente pour préserver un équilibre psychologique puisqu'elle permettrait de repenser à des événements marquants et émotifs à l'état de veille sans être submergé par l'émotion qui lui était associée (Walker et Van Der Helm, 2009), ce qui jouerait un rôle notamment dans le rétablissement suite à un trauma psychologique. Par contre, il arrive parfois que cette fonction possible du rêve (ou du sommeil

paradoxal) ne puisse être remplie en raison de l'intensité de l'expérience émotionnelle vécue pendant le rêve lui-même, ce qui peut causer un réveil prématuré du dormeur (Levin et Nielsen, 2009).

Dans le même ordre d'idées, les événements quotidiens plus connotés émotionnellement auraient plus de chance d'être représentés dans le contenu des rêves que les activités et préoccupations plus cognitives, comme la lecture, le calcul ou les finances (Hartmann, 2000; Schredl, 2000; Schredl et Erlacher, 2008; Schredl et Hoffman, 2003; Schredl, Desch, Röming et Spachmann, 2009). Il semblerait également que les événements à caractère émotionnel seraient plus susceptibles d'être inclus dans le contenu onirique que les événements stressants qui suscitent peu d'émotions (Malinowski et Horton, 2014). Ainsi, l'émotion engendrée à l'éveil aurait plus d'impact sur le rêve que le type de stresser en soi. Une étude de Bradshaw et ses collègues (2016) a démontré que les menaces, autant physiques que psychologiques, identifiées comme étant les plus importantes à l'éveil étaient représentatives des menaces manifestées en rêve la nuit suivante. De plus, leur fréquence d'apparition était aussi positivement corrélée entre elles. Les menaces étant connotées émotionnellement et négativement pour l'individu, cela appuie les résultats présentés précédemment stipulant que les aspects émotionnels et négatifs sont plus susceptibles d'être incorporés en rêve. Toutefois, il n'est pas évident de comprendre quels sont les aspects de ces expériences qui font en sorte que leur incorporation serait facilitée.

Malgré les multiples liens entre les expériences vécues à l'éveil et celles vécues pendant les rêves, il apparaît que les émotions oniriques ne sont pas toujours appropriées au contexte du rêve (p. ex : absence d'émotion quand il devrait y en avoir) (Foulkes, Sullivan, Kerr et Brown, 1986). Ceci pourrait s'expliquer par deux théories. En premier lieu, pour certains chercheurs, les émotions oniriques ne seraient qu'une des multiples expressions multimodales d'imagerie

présentes dans le rêve. Ainsi, les émotions n'auraient pas forcément de lien avec le contenu onirique puisqu'elles apparaîtraient de manière aléatoire, suite à l'activation de certaines régions du cerveau (Hobson, Pace-Schott et Stickgold, 2000). En deuxième lieu, certaines études et théories du rêve suggèrent que les émotions oniriques pourraient elles-mêmes déterminer les actions, personnages et autres éléments du rêve, et donc influencer la construction même du rêve, comme si le scénario du rêve était basé sur les émotions (Tomkins, 1979; Kuiken, 1986; Hartman, 2010). Ainsi, la suite d'évènements serait parfois plus aléatoire et moins connectée à ce qui vient juste de se produire dans la trame narrative du rêve. Foulkes et ses collègues proposent, pour leur part, qu'il faille une quantité suffisante de SP en continu ainsi que le développement du rêve afin de générer un affect approprié (Foulkes, Sullivan, Kerr et Brown, 1986). Dans ce cas, qu'est-ce qui permettrait l'incorporation des émotions en rêves s'ils ne sont pas toujours cohérents avec le contenu du rêve?

Sachant que les émotions à l'éveil peuvent influencer le contenu émotionnel du rêve, sans nécessairement savoir comment, De Koninck et Brunette (1991) ont voulu vérifier s'ils pouvaient manipuler la teneur émotionnelle des rêves des participants. En suggérant des scénarios mentaux imaginatifs avant le sommeil (par exemple : l'image d'un serpent ou d'un écureuil avec lequel on interagit), ils ont constaté qu'il était effectivement possible d'affecter le rêve positivement et négativement. Certaines études démontrent même qu'il serait plus facile d'influencer la teneur émotionnelle du rêve que le contenu a proprement dit (e.g., Cartwright, Bernick, Borowitz et Kling, 1969; Foulkes et Rechtschaffen, 1964; Goodenough, Witkin, Koulack et Cohen, 1975; Kuiken, Rindlisbacher et Nielsen, 1991). C'est, entre autres, ce qui a été trouvé en présentant des films de toutes sortes aux participants, avant le sommeil, afin

d'observer l'incorporation onirique ultérieure (Cartwright, Bernick, Borowitz et Kling, 1969; Foulkes et Rechtschaffen, 1964; Goodenough, Witkin, Koulack et Cohen, 1975).

De plus, selon un modèle neurocognitif des rêves proposé par Levin et Nielsen (2009), les rêves dysphoriques seraient le résultat de variations dans la pression émotionnelle quotidienne et de la réactivité aux évènements diurnes, ce qui expliquerait la réactivité du contenu onirique face aux stimuli proposés à l'éveil par De Koninck et Brunette (1991). En matière d'émotions, l'influence de la journée précédente sur le contenu onirique a été démontrée comme étant plus intense pour les émotions provoquées par des situations réelles que celles provoquées par des stimuli artificiels (Breger, Hunter et Lane, 1971). Par exemple, la peur suscitée à la vue d'un serpent serait considérée comme plus réelle que la peur provoquée en pensant à un serpent. De plus, dans l'étude de De Koninck et Brunette, les mises en situation se rapprochant d'expériences vécues par les participants étaient plus susceptibles d'avoir un impact sur le contenu émotionnel du rêve. Ceci pourrait s'expliquer par le fait qu'en se retrouvant face à des situations trop différentes des expériences vécues dans leur vie, les participants n'arrivaient pas à bien s'identifier à la situation et donc se sentaient moins interpellés par ces contextes.

Il semblerait donc que les idées sur la nature du lien entre les émotions et le rêve abondent. Toutefois, cette littérature présente principalement des liens généraux entre des aspects de l'individu (personnalité, bien-être, humeur générale, etc.) sans tenir compte de variables plus spécifiques, telles que les émotions ressenties ou les types d'évènements vécus.

Les émotions oniriques pourraient donc être influencées par les expériences vécues avant le sommeil, mais est-ce que l'inverse est vrai? En fait, selon plusieurs études, l'humeur au réveil serait une des variables les plus influencées par le contenu des rêves (Kuiken et Sikora, 1993 ; Pagel et Vann, 1992; Schredl, 2000). Kuiken et Sikora (1993) ont d'ailleurs proposé que presque

la moitié des gens aient au moins deux rêves par année qui influenceraient leur humeur durant la journée suivante. Ce résultat a d'ailleurs été répliqué par Schredl (2000), qui a trouvé que ce serait en fait 77% de la population générale qui ferait ce type de rêve, au moins deux fois par année. Kuiken et Sikora (1993) ont également trouvé que, au moins 2 fois par année, 44% des gens seraient susceptibles d'être plus à l'affût d'aspects de leur vie quotidienne qu'ils ignorent habituellement à l'éveil (un objet, un lieu, etc.), suite à l'expérience de certains rêves. Ceci suggère donc que le contenu onirique pourrait parfois avoir un impact significatif sur la vie éveillée du rêveur.

En effet, les rêves négatifs influenceraient plus l'humeur du rêveur que les rêves positifs (Schredl et Doll, 1998). En ce sens, on observe, chez les gens souffrant de cauchemars fréquents, des niveaux d'anxiété continus avant le sommeil, au réveil et pendant le rêve (Antunes-Alves et De Koninck, 2012). Une étude de Schredl et Reinhard (2010) a permis de constater qu'environ 25% des rêves de tous les jours ont une influence sur l'humeur du rêveur lors de la journée suivante. Lancee et Schrijnemaekers (2013) appuient cette idée en démontrant que le fait d'avoir des cauchemars est associé à de la détresse au quotidien, ce qui démontre bien comment le contenu du rêve peut agir sur l'état du rêveur une fois éveillé. De plus, Schredl et Reinhard (2010) proposent que la connotation émotionnelle des événements vécus à l'éveil puisse avoir un impact sur le degré de rappel du rêve. En effet, plus les événements du jour sont négatifs, plus le rappel subséquent de rêve risque d'être élevé (Schredl et Reinhard, 2010).

Toutefois, il est important de souligner que le degré de rappel de rêve viendrait influencer l'impact que les rêves peuvent avoir sur la vie éveillée, car il est plus facile d'être influencé par un rêve dont on se souvient clairement (Schredl, 2000). Dans ce contexte, nous pourrions observer qu'une journée forte en émotions négatives amènerait un plus grand rappel onirique, ce

qui pourrait accroître l'impact de ces rêves sur l'humeur ou les pensées expérimentées le matin subséquent. À l'inverse, une journée plus faible en émotion pourrait diminuer la probabilité du rappel de rêve et, par le fait même, l'impact des rêves de cette nuit sur la journée subséquente. Ainsi, le contenu onirique et la vie éveillée s'influenceraient mutuellement.

Toujours dans le but de mieux comprendre comment les émotions vécues pendant le rêve et à l'état de veille s'influencent, certaines études se sont intéressées à la fréquence d'apparition de diverses émotions dans les rêves. De façon générale, Nielsen et ses collègues (1991) ont constaté que la majorité de leurs participants ont identifié de la joie, de la peur et de la détresse dans au moins un de leurs rêves, pendant les deux semaines de leur étude. D'autres émotions ont été rapportées par plus de la moitié des sujets, telles que l'admiration, la colère, la déception, l'espoir ou le soulagement. Des émotions comme la gratitude, l'amour, la pitié ou la satisfaction ont été rapportées par moins de la moitié des sujets. Finalement, le sentiment d'être heureux ou le sentiment de remords n'ont été rapportés que par une seule personne sur les 21 participants. Il est important de noter que les émotions étaient rapportées directement par les sujets et non cotées par des juges externes. Si ces émotions sont toutes vécues à l'éveil, qu'est-ce qui ferait qu'elles ne le seraient pas également en rêve?

De manière générale, il semblerait que 90% des rêves « typiques » ou les thèmes les plus souvent rapportés par une grande proportion de la population adulte sont de nature négative (Griffith, Miyagi et Tago, 1958; Curci et Rimé, 2008; Nielsen et al., 2003). Une étude de Dale et ses collègues (2016) indique que sur 600 rapports de rêve, 18% contenaient des émotions positives alors que 48% contenaient des émotions négatives. On remarque d'ailleurs que plus de 95% des rêves contiennent des émotions quand ceux-ci sont évalués par les rêveurs eux-mêmes alors qu'on retrouve des émotions dans seulement 48% de ces mêmes récits de rêves quand ils

sont évalués par des juges externes (Sikka et Valli, 2017). Il semblerait donc que les sujets auraient tendance à reconnaître une émotion dans leur rêve sans pour autant l'indiquer explicitement dans leur récit de rêve.

Contrairement à cette idée, ces mêmes chercheurs ont trouvé que 56% des 552 rêves qu'ils ont recueillis auprès de 44 participants étaient décrits par les participants eux-mêmes comme étant positifs alors que 35% étaient négatifs. Les juges externes, pour leur part, ont évalué que 12% des rêves étaient positifs alors que seulement 28% étaient négatifs. Les juges et les participants ont identifié les mêmes émotions comme étant les plus fréquentes, soit la joie et la curiosité dans les émotions positives et le stress, la colère et la peur dans les émotions négatives. Les deux ont aussi identifié le mépris comme étant l'émotion la moins présente. Cette étude met donc en lumière l'importance d'observer la méthode de cotation des émotions, car le choix de l'évaluateur (rêveur ou juge externe) peut influencer les résultats obtenus.

Même si certaines échelles objectives de cotation des récits de rêves, telle que celle de Hall et Van de Castle (1966), ont prouvés leur utilité pour l'évaluation de différents types d'éléments dans les rêves, l'évaluation des émotions oniriques soulève certaines questions méthodologiques. Tout d'abord, contrairement à l'utilisation de juges externes, qui doivent relever les émotions explicites et parfois implicites dans les journaux de rêve des sujets, on demande parfois aux sujets d'identifier eux-mêmes les émotions présentes dans leurs propres récits (Sikka et Valli, 2017).

De façon générale, lorsqu'on compare les rêves cotés par un juge externe et ceux cotés par les participants eux-mêmes, on remarque que les participants ont tendance à coter leurs rêves de manière plus positive et plus chargée émotionnellement que les juges (Sikka et Valli, 2017; Schredl et Doll, 1998). Les émotions négatives semblent présenter un accord inter-juge plus

élevé (sujets et juges externes) que les émotions positives (Sikka et Valli, 2017). Le tableau I, tiré du mémoire de Samson-Daoust (2019) survole les résultats obtenus selon les différentes méthodes de cotation et d'évaluation des émotions en rêve.

Une question qui se pose est à savoir ce que l'on considère comme étant une émotion. Différents modèles proposent une liste des émotions de base qui varie entre 5 et 20. S'il est difficile de classifier les émotions à l'éveil, il en est de même, sinon plus durant le rêve. Seulement 5 catégories d'émotions sont proposées par Hall et Van de Castle dans leur livre : joie, tristesse, colère, appréhension et confusion. D'un autre côté, certains ont utilisé 15 catégories d'émotions : intérêt, euphorie, joie, surprise, détresse, colère, dégoût, contentement, peur, honte, gêne, culpabilité, excitation, jalousie et anxiété (Yu, 2007). Cette liste n'inclut pas l'appréhension et la confusion, proposées par Hall et Van de Castle. Ainsi, aucun accord ne semble être établi au sein de la communauté scientifique. Face à une grande variété de cotation possible, une option intéressante pourrait être de laisser libre court aux participants de rapporter eux-mêmes les émotions ressenties pour ensuite classifier les réponses obtenues dans des catégories distincts.

Tableau I.

Proportion d'émotions rapportées en rêve en fonction du contexte de rappel et de la façon dont les émotions sont évaluées à travers les études

Contexte du rappel de rêve	Études	Auto-rapportées (%)				Évaluateurs externes (%)			
		Émotions	Positives	Balancées/ Neutres	Négatives	Émotions	Positives	Balancées/ Neutres	Négatives
Laboratoire	Fosse et al., 2001 ^{ab}	74	33 ^a 49 ^b	23 ^a 9 ^b	44 ^a 42 ^b				
	St-Onge et al., 2005 ^b	90,6	72,4		27,6				
	Snyder, 1970 ^a					30-35	33,3		66,6
	Foulkes et al., 1988	70				69			
	Sikka et al., 2014 ^b	100	79,1	8,7	12,2	28,7	42,5	7,5	50
Variabilité entre études en laboratoire (Min - Max)		70 - 100	33 - 79,1	8,7 - 23	12,2 - 44	28,7 - 69	33,3 - 42,5	7,5	50 - 66,6
Maison	Nielsen et al., 1991 ^a	100	40		60				
	Merritt et al., 1994 ^a	95	31,9		68,1				
	St-Onge et al., 2005 ^b	98,4	51,5		48,5				
	Yu, 2007 ^a	100	39,1	19,9	41				
	Hall et Van de Castle, 1966 ^{ab}					48,9 ^c	20 ^{ac} 21,3 ^{bc}		80 ^{ac} 78,7 ^{bc}
	Schredl & Doll, 1998 ^b	99,2	37,1	12,1	50,8	86,5 42,1 ^c	24,4 21,4 ^c	10,4 16,1 ^c	65,2 62,5 ^c
	Sikka et al., 2017 ^b	97,5	57,2	6,5	36,2	47,8	27,4	61,5	11,1
Variabilité entre études à la maison (Min - Max)		95 - 100	31,9 - 57,2	6,5 - 19,9	36,2 - 68,1	47,8 - 86,5	20 - 27,4	10,4 - 61,5	11,1 - 80
Variabilité totale entre études et contextes (Min - Max)		70 - 100	31,9 - 79,1	6,5 - 23	12,2 - 68,1	28,7 - 86,5	20 - 42,5	7,5 - 61,5	11,1 - 80

^a Proportion du nombre total d'émotions rapportées dans les récits de rêve;

^b Proportion des rapports de rêves émotionnels avec cette valence émotionnelle;

^c Évaluation avec le système d'analyse de contenu de Hall et Van de Castle (1966).

L'utilisation d'une méthode basée sur les cotations de juges externes peut être risquée puisqu'il existe toujours une possibilité de mal interpréter les émotions sous-entendues dans la trame narrative du rêveur (Domhoff, 2005). D'un autre côté, les sujets pourraient évaluer de manière biaisée l'importance de certaines émotions dans leurs rêves. Les recherches actuelles ne semblent pas fournir de conclusion précise sur la technique la plus appropriée. Il apparaît ainsi important de garder ces biais possibles en tête lors du choix de la méthode à utiliser.

Étant donné la complexité et la diversité des émotions pouvant être rapportées par les sujets, certaines études préfèrent évaluer la valence émotionnelle du rêve (positif, neutre ou négatif), plutôt que de regarder les émotions individuellement (Curci et Rimé, 2008; Sikka, Valli, Virta et Revonsuo, 2014; Sikka et Valli, 2017). Les chercheurs peuvent faire une évaluation globale du récit de rêve afin de déterminer s'il a été coté comme plus négatif ou positif, selon les échelles utilisées. Il est également possible de demander aux rêveurs ou à des juges externes d'évaluer de manière subjective la valence de leur rêve. D'autres s'intéressent plus spécifiquement à l'intensité émotionnelle du rêve comme variable d'analyse (Zadra, Pilon et Donderi, 2008; Schredl, 2006). Celle-ci est habituellement évaluée selon diverses échelles de cotation en demandant directement au rêveur de juger l'intensité des émotions ressenties au cours du rêve ou du rêve dans sa globalité.

Toutefois, afin d'être encore plus précis, il est possible d'examiner la polarité émotionnelle, qui représente le ratio d'émotions positives et négatives, tout en tenant compte de leur niveau d'intensité (Schredl et Reinhard, 2010). Ceci se fait en calculant la moyenne des intensités émotionnelles rapportées, en additionnant les valeurs des émotions positives et soustrayant les valeurs des émotions négatives. De cette façon, il est possible d'observer la teneur émotionnelle du rêve en se basant sur plus que la simple évaluation générale des sujets.

La polarité serait donc une méthode plus complète que les deux autres mesures détaillées plus haut afin d'évaluer le caractère émotionnel du rêve.

Autres facteurs pouvant influencer le contenu émotionnel des rêves

Bien-être. Le lien étroit entre les émotions diurnes et les émotions oniriques appuie l'hypothèse de continuité des rêves. Outre les émotions, il apparaît également que la santé mentale d'un individu pourrait être associée à des différences dans le contenu des rapports de rêve, lorsque comparés à des sujets contrôles (Kramer, 2000; Schredl et Engelhardt, 2001; Soffer-Dudek, 2017). Il a aussi été observé que les rêves à caractère négatif seraient associés à la dépression, l'anxiété, la psychopathologie et un faible niveau de bien-être psychologique (Chivers et Blagrove, 1999; Zadra et Donderi, 2000). Les cauchemars (rêves négatifs provoquant l'éveil) ont été associés à un niveau plus faible de bien-être psychologique et une plus grande détresse quotidienne que les mauvais rêves (rêves négatifs qui ne provoquent pas l'éveil) (Blagrove, Farmer et Williams, 2004). Les cauchemars ont également été mis en lien avec le risque suicidaire (Cukrowicz et al, 2006; Pigeon, Pinquart et Conner, 2012; Sandman, Valli, Kronholm et Paunio, 2017). À l'inverse, la joie dans les rêves a été associée à la satisfaction de la vie éveillée (Gilchrist, Davidson et Shakespeare-Finch, 2007). En somme, les résultats de diverses études appuient l'idée que le contenu des rêves est relié aux bien-être et à l'état du rêveur à l'état de veille.

Personnalité. Certains traits de personnalité, notamment les frontières psychologiques, référant au niveau de connexion entre différents états psychologiques et la capacité à séparer les pensées des émotions (Hartmann, Elkin, et Garg, 1991; Schredl, Schäfer, Hofmann et Jacob, 1999), seraient liés au contenu des rêves. Le fait d'avoir des frontières minces ou épaisses est associé à différentes caractéristiques du rêve comme la fréquence de rappel et de

cauchemars (Schredl, Schäfer, Hofmann et Jacob, 1999; Zborowski, McNamara, Hartmann, Murphy et Mattle, 1998). En effet, les gens ayant des frontières minces auraient des rêves plus émotionnels, vivides, bizarres et avec plus d'interactions entre les personnages (Hartmann, Elkin et Garg, 1991). Ceci pourrait s'expliquer par le fait que les gens avec des frontières minces expérimentent leur vie diurne d'une manière qui ressemble au rêve, c'est-à-dire où tous les éléments de la conscience (souvenirs, émotions, pensées, etc.) se mélangent plus entre eux que les sujets ayant des frontières épaisses.

On remarque également que les troubles de personnalité peuvent influencer le type de rêve et la prévalence de cauchemars. Par exemple, les gens souffrant du trouble de personnalité limite semblent avoir plus de cauchemars que des sujets non atteints par ce trouble, même en contrôlant pour la présence de stress post-traumatique (Selby, Ribeiro et Joiner, 2013). Ainsi, la personnalité semblerait être un facteur influençant le contenu émotionnel des rêves, sans pour autant offrir un lien direct et clair.

Sexe. Dans plusieurs études, des différences entre les hommes et les femmes, en ce qui concerne leurs rêves, ont été observées. On remarque notamment que les femmes rapportent plus de cauchemars que les hommes (Schredl et Reinhard, 2011; Nielsen, Stenstrom et Levin, 2006). De plus, plusieurs différences entre les hommes et les femmes ont été notées en lien avec le contenu du rêve. Les hommes auraient plus d'aspects sexuels, d'agressions physiques et d'armes dans leurs rêves alors que pour les femmes ce serait davantage de personnages connus, d'émotions explicitement rapportées et de références à des objets de la maison (Hall et Van de Castle, 1966). Il semblerait également que l'intensité des émotions rapportées soit plus élevée chez les femmes (Kramer, Kinney et Sharf, 1983; Merritt, Stickgold, Pace-Schott, Williams et Hobson, 1994). Ainsi, les femmes auraient des rêves plus intenses et

émotionnellement connotés que les hommes. Il apparaît donc important d'en tenir compte dans les études s'intéressant aux émotions dans les rêves de tous les jours.

Âge. L'âge serait également un facteur pouvant influencer les rêves. Notamment, on remarque que les adultes de moins de 36 ans se rappelleraient plus de rêves que les individus plus âgés que 54 ans (Giambra et Jung, 1996). De manière générale, le rappel de rêve diminuerait avec l'âge entre 17 et 35 ans (Giambra et Jung, 1996). Sur le plan émotionnel, il semblerait que les personnes plus âgées exprimeraient moins d'émotions dans leurs rêves que les plus jeunes (Waterman, 1991; Zanasi, De Persis, Caporali et Siracusano, 2005). Dans une étude comparant les rêves des femmes selon leur âge, on rapporte que les jeunes femmes entre 17 et 19 ans auraient en moyenne 2 à 4 émotions par rêve (Blick et Howe, 2010). Le groupe de femmes âgées entre 59 et 87 ans aurait plutôt 1 à 3 émotions par rêve. Ainsi, il semblerait que les participants plus jeunes auraient des rêves plus saillants et émotionnellement chargés.

Objectifs et hypothèses

Bien que le lien entre la vie éveillée et le contenu des rêves semble bien établi, certaines questions demeurent. Entre autres, le processus par lequel les émotions sont incorporées dans le rêve reste nébuleux. En effet, il semblerait que certaines réactions émotionnelles dans le rêve ne sont pas appropriées au contexte onirique et parfois différentes des réactions à l'éveil, quels aspects du rêveur guideraient ces réactions dans les rêves?

L'objectif de cette recherche est d'étudier le contenu émotionnel des rêves en relation avec les émotions et événements diurnes. Pour ce faire, nous allons d'abord étudier les types d'expériences émotionnelles diurnes qui se retrouvent dans les rêves de la nuit suivante et si ceux-ci sont influencés par la polarité émotionnelle diurne et/ou par son intensité. Par la suite, cette recherche visera à examiner si l'intensité et la polarité émotionnelles du rêve peuvent

également influencer l'intensité ou la polarité émotionnelle de la journée suivante. Finalement, une comparaison entre les sexes sera effectuée afin d'observer des différences potentielles quant aux divers éléments influençant les émotions oniriques (intensité et polarité émotionnelle).

Il est attendu que les journées ayant une plus grande intensité émotionnelle influencent davantage l'intensité émotionnelle des rêves de la nuit suivante que les journées plus faibles en intensité émotionnelle. Il est aussi attendu qu'une journée connotée négativement soit plus susceptible d'influencer la polarité émotionnelle des rêves de la nuit suivante. À l'inverse, nous croyons également que les rêves plus émotionnellement intenses et ayant une valence émotionnelle négative auront plus de chance d'avoir un impact sur la polarité et l'intensité émotionnelle de la journée suivante. Il est également attendu que les femmes aient des rêves plus émotionnellement intenses.

Chapitre 2 : Méthodologie

Participants

Des participants âgés entre 19 et 76 ans, pour un total de 128 sujets (98 femmes, 30 hommes, $M_{age} = 42,6$, $ET_{age} = 14,6$), ont été recrutés afin de participer à l'étude, entre février et juillet 2018. Les participants ont été sollicités par l'entremise d'annonces dans les journaux, des réseaux sociaux, de listes d'envoi et d'affiches. 112 participants ont choisi de compléter l'étude en français. Aucun critère d'exclusion n'a été utilisé afin d'avoir un échantillon représentatif de la diversité de la population générale. Ainsi, le niveau d'étude, la langue maternelle ou encore le revenu annuel n'ont pas été utilisés afin de choisir l'échantillon. Par contre, les participants devaient avoir une maîtrise adéquate du français ou de l'anglais afin de remplir les questionnaires, qui était déterminée par leur jugement. Aucune compensation financière n'était offerte.

Au total, 285 personnes ont manifesté de l'intérêt envers l'étude et 151 d'entre eux ont signé le formulaire de consentement et complété la première série de questionnaires en ligne. Parmi ces 151 participants, 23 (18 femmes, 5 hommes) ont dû être exclus en raison du manque de données complétées (moins de 3 jours consécutifs de questionnaires du matin et du soir). Le tableau II compile les renseignements des 128 participants restants. Les questionnaires du soir ont ensuite été pairés avec le questionnaire du matin suivant, et l'inverse afin de tester les hypothèses de l'étude. 66 sujets ont complété une journée ou plus que les 21 jours consécutifs requis. Ces données ont également été incluses dans l'étude en raison de leur validité.

Tableau II.

Renseignements des participants

Participants (N=128)	
Moyenne d'âge ± écart-type	42,5 ± 14,6
Sexe	30H, 98F
Langue maternelle	
Français	71,1%
Anglais	8,6%
Autre	20,3%
Nationalité	
Canadienne	66,4%
Français	10,9%
Autre	22,7%
Méthode de recrutement	
Journaux	74,9%
Réseaux sociaux	9,4%
Listes d'envoi	8,6%
Affiches	7,1%

Procédures

Les participants de la population générale intéressés par cette étude et qui rencontraient les critères d'inclusion ont été invités à lire et signer le formulaire de consentement de l'étude (Annexe A) disponible sur la plateforme Qualtrics. Par la suite, ils devaient remplir une série de questionnaires électroniques comprenant le *questionnaire d'anxiété situationnelle et trait d'anxiété* (ASTA; Spielberger, Gorsuch et Lushene, 1970), le *Boundary Questionnaire – short version* de Hartmann (Hartmann, 1989), un questionnaire sur les expériences durant l'enfance provenant du laboratoire de Dre Martine Hébert (Hébert, Tourigny, Cyr, McDuff et Joly,

2009), ainsi qu'un questionnaire maison sur les rêves, toujours sur la plateforme Qualtrics. Ces questionnaires sont présentés en Annexe B, C, D et E, respectivement. Il était ensuite demandé aux participants de remplir des questionnaires maison électroniques quotidiens sur une période de deux à trois semaines consécutives. Un questionnaire devait être rempli le matin, au réveil, et portait sur le rappel du contenu onirique. Un second questionnaire devait être rempli le soir, avant le coucher, et s'intéressait aux émotions et au niveau de stress maximal vécu pendant la journée. Le projet a été approuvé par le comité d'éthique de la recherche en arts et sciences (CERAS) de l'Université de Montréal, Canada (numéro de projet : CERAS-2017-18-013-P) et exécuté en suivant leurs règles et recommandations.

Mesures

Questionnaires. Les individus ayant accepté de participer à l'étude devaient remplir une série de questionnaires soumis électroniquement sur la plateforme Qualtrics, accessible par ordinateur ou sur un téléphone intelligent.

Questionnaire maison sur les rêves. Un questionnaire maison portant sur les rêves a été utilisé pour recueillir des informations telles que le rappel de rêve, la fréquence de cauchemars et de mauvais rêves, ainsi que des variables démographiques.

Anxiété de trait. L'ASTA (Spielberger, Gorsuch, Luschene, 1970), offrant une vision d'ensemble du niveau d'anxiété des participants en début d'étude, permet d'évaluer l'anxiété en tant que trait. Le questionnaire comporte 20 items visant à décrire comment les participants se sentent en général. Chaque item est coté sur une échelle de Likert de 4 points.

Traumatismes d'enfance. La version abrégée (Hébert, Cyr et Zuk, 2008) du Early Trauma Inventory Self Report (ETISR-SF; Bremner, Bolus et Mayer, 2007) mesure les

expériences potentiellement traumatisantes vécues avant l'âge de 18 ans. Il contient 7 items présentés en format « oui » ou « non », ce qui donne un score allant de 0 à 7.

Frontières psychologiques. La version courte du questionnaire sur les frontières psychologiques (Kunzendorf, Hartmann, Cohen et Cutler, 1997), contenant 18 items, se répondant sur une échelle de Likert de 4 points, offre des informations concernant le niveau de connexion entre différents états psychologiques et la capacité à séparer les pensées des émotions.

Questionnaires quotidiens. Un lien était envoyé chaque matin à 3:00 aux participants via courriel afin de répondre à des questions sur leur rappel de rêve pour la nuit précédente. Afin de s'assurer que les réponses étaient belles et bien pour la journée indiquée, le lien expirait à 18:00. Un rappel était également envoyé à 15:00 si le questionnaire demeurait incomplet. Les émotions du jour étaient rapportées avant le coucher via un lien envoyé par courriel à 18:00 également, expirant à 3:00. Un rappel était aussi envoyé à minuit si le questionnaire du soir demeurait incomplet.

Questionnaire maison sur le contenu des rêves. Un premier questionnaire (Annexe F) était mis à la disposition des participants le matin, au réveil. Les sujets n'avaient qu'à se connecter sur la plateforme Qualtrics et pouvaient y remplir directement le questionnaire. Il s'agit d'un instrument maison abordant le degré de clarté du rappel onirique, incluant la teneur affective générale du rêve, la présence et le contenu des interactions sociales pendant le rêve ainsi que les émotions expérimentées dans le rêve. Chaque question est répondue sur une échelle de Likert de 10 points (1= pas du tout, 10 = extrêmement), sauf la question sur les interactions sociales, s'enquérant de la présence d'interactions sociales dans le rêve, qui doit

être répondue par oui ou non. Une sous-question apparaissait pour les sujets ayant répondu oui, où ils devaient sélectionner le contenu de l'interaction parmi les choix suivants : « amitié », « éléments sexuels », « agression verbale », « agression physique » ou « autre élément notable ». La dernière question portant sur les émotions permettait aux sujets d'énoncer les émotions ressenties dans le rêve (maximum 5), dans l'ordre d'apparition, puis de les coter sur une échelle de 1 à 10.

Questionnaire sur les émotions et le stress quotidien. Il était demandé aux sujets de répondre à un second questionnaire, celui-ci en soirée, et toujours accessible sur la plateforme Qualtrics. Ce questionnaire, qui devait être répondu juste avant le coucher, portait sur les émotions vécues au cours de la journée, le niveau de stress maximal ressenti pendant la journée, le niveau de stress actuel ainsi que les aspects à l'origine du stress vécu durant la journée (p. ex: perte de contrôle, imprévisibilité, nouveauté ou menace). La question sur les émotions était présentée de la même façon que celle du questionnaire matinal, c'est-à-dire en laissant un espace pour que le sujet énumère les émotions ressenties dans la journée (avec un maximum de 5), en les cotant individuellement sur une échelle de 1 à 10 (voir Annexe G), en termes d'intensité. Le niveau de stress maximal dans la journée était aussi coté sur une échelle de 1 à 10 (1 = pas du tout stressant, 10 = extrêmement stressant). Par la suite, les sujets devaient nommer les éléments stressants de la journée puis indiquer s'ils étaient de nature interpersonnelle. Les mêmes questions étaient présentées à nouveau pour le niveau de stress actuel, avant le coucher.

Variables. Les variables utilisées dans le cadre de l'étude proviennent des réponses offertes par les participants en lien avec les différents questionnaires.

Émotions : données brutes. Pour les émotions de la journée, les réponses des participants à la question « Veuillez indiquer toutes les émotions ressenties aujourd'hui et leur intensité » ont été recueillies textuellement. Pour les émotions du rêve, les réponses des sujets à la question « Veuillez rapporter toutes les émotions ressenties pendant le rêve et leur intensité. Vous devez rapporter l'émotion au moment du rêve et non pas ce que vous en pensez maintenant, ou ce que vous devriez ressentir dans ce genre de situation » ont aussi été compilées. Les participants disposaient de cinq espaces vides pour écrire les principales émotions qu'ils avaient ressenties dans la journée, mais aussi en rêve, pour un total d'un maximum de dix émotions possibles par tranche de 24 heures. À côté de chaque émotion se trouvait une échelle de type Likert pour noter son intensité. Quelques exemples d'émotions de base étaient présentés afin de donner une idée aux participants du type de réponse attendue (joie, colère, tristesse, peur, surprise, dégoût) en précisant que cette liste n'était pas exhaustive.

Catégories d'émotions. Les fautes d'orthographe ont ensuite été corrigées et les émotions en anglais ont été traduites en français. Afin de réduire le nombre de catégories d'émotions, qui était de 362, trois juges se sont rencontrés pour regrouper les émotions de la même famille (ex. colère et frustration). En s'appuyant sur les catégories utilisées antérieurement dans le domaine pour classer les émotions dans les récits de rêves ainsi que sur les réponses les plus fréquemment rapportées par les participants dans cette l'étude, dix catégories ont été créées, soit : peur, colère, tristesse, confusion, joie, honte, calme, affection, dégoût et surprise. Deux catégories supplémentaires ont été ajoutées pour inclure les différentes émotions qui ne pouvaient pas figurer dans les choix présentés. Ces deux catégories étaient « autre positif » comprenant les émotions positives non catégorisées (ex. engagement ou force) et « autre négatif » pour les émotions négatives non catégorisées

(indifférence ou lassitude). Afin de faciliter les analyses, nous avons choisi d'attribuer la mention « positif » ou « négatif » à chacune des catégories pour évaluer leur valence émotionnelle, soit joie, calme, affection, surprise et autre positif en tant qu'émotions positives et peur, colère, tristesse, confusion, honte, dégoût et autre négatif en tant qu'émotions négatives.

Intensité. L'intensité de chaque émotion rapportée était évaluée sur une échelle de 1 (pas du tout intense) à 10 (très intense). Ainsi, en calculant la somme des intensités des émotions ressenties pour une journée ou un rêve en particulier, nous obtenions le niveau d'intensité émotionnelle total de la journée ou de la nuit en question. Étant donné que pour chaque jour ou rêve, un maximum de 5 émotions pouvait être rapporté, la valeur maximale possible pour l'intensité était de 50. La valeur minimale possible était de 1, dans le cas où il n'y aurait qu'une seule émotion inscrite, qui serait évaluée à 1 sur l'échelle de 10 points.

Polarité. Étant donné que le score total d'intensité ne nous informe pas de la valence des différentes émotions ressenties dans une journée ou un rêve, la polarité émotionnelle a également été calculée en additionnant les scores d'intensité spécifiques à chaque émotion tout en tenant compte de leur valence (addition lorsque positif et soustraction lorsque négatif). Le score maximal possible était de 50, dans le cas où 5 émotions positives auraient été rapportées et évaluées à un niveau d'intensité de 10. La valeur minimale possible était de -50, dans le cas contraire où les 5 émotions rapportées étaient négatives et évaluées à 10 d'intensité.

Sexe. Les participants devaient indiquer leur sexe lors des questionnaires en début d'étude. Ils avaient le choix entre « masculin » et « féminin ».

Âge. Lors des mêmes questionnaires, il était demandé aux participants d'inscrire, en chiffre, le nombre d'années que représente leur âge. Un espace vide leur était réservé à cet effet.

Fréquence de rappel de rêve. La fréquence de rappel était obtenue en fonction du nombre de rêves rappelés lors des trois semaines de l'étude, pour chaque participant.

Utilisation ou non d'un cadran. Les participants devaient répondre à la question « vous réveillez-vous à l'aide d'un réveille-matin? » dans les premiers questionnaires en début d'étude. Ils avaient le choix entre « oui » ou « non ».

Intérêt face aux rêves. Lors des mêmes questionnaires, les participants devaient répondre à deux questions concernant leur intérêt pour les rêves. Ils devaient évaluer sur une échelle de Likert en 5 points (1 = très peu; 5 = beaucoup) à quel point ils discutent de leurs rêves avec membres de leur famille et leurs amis ainsi que le niveau d'attention qu'ils accordent à leurs rêves.

Analyses statistiques

La présente étude, s'intéressant au lien entre les émotions vécues à l'éveil et celles ressenties durant le rêve, s'intègre dans un projet de plus grande envergure comprenant également des questions sur le stress vécu à l'éveil en lien avec le contenu onirique. Ainsi, les analyses effectuées dans le cadre de ce projet porteront exclusivement sur les émotions, en faisant abstraction du stress.

De façon générale, les analyses ont été davantage guidées par une approche inductive, aussi appelée « data-driven » que déductive, ou « hypothesis-driven ». Le logiciel Stata 15 a été utilisé en raison de la flexibilité qu'il offre pour le type d'analyses prévues. L'objectif des analyses était d'évaluer les changements intra-individuels à travers le temps et non les différences entre les participants. Ainsi, chaque paire de jour et rêve, pour un même individu, a été analysée individuellement. Pour ce faire, nous avons utilisé des régressions linéaires à

multiniveaux. Dans un premier temps, chacune des quatre variables dépendantes a été prédite par sa variable associée, soit (a) la polarité émotionnelle du contenu onirique de la nuit prédite par la polarité émotionnelle de la journée précédente, (b) la polarité émotionnelle de la journée prédite par la polarité émotionnelle du contenu onirique de la nuit précédente, (c) l'intensité émotionnelle du contenu onirique de la nuit prédite par l'intensité émotionnelle de la journée précédente, et (d) l'intensité émotionnelle de la journée prédite par l'intensité émotionnelle du contenu onirique de la nuit précédente. L'objectif de ces analyses était d'observer la directionnalité et l'ampleur des relations entre les caractéristiques émotionnelles des rêves et de la journée.

Dans un deuxième temps, nous avons vérifié, à titre exploratoire, s'il y avait des interactions entre la variable indépendante et des caractéristiques individuelles afin de voir si elles pouvaient influencer les relations trouvées. Dix modérateurs potentiels ont été testés, dont le sexe qui faisait partie des hypothèses principales. Les dix modérateurs sont l'âge, le sexe, la fréquence du rappel de rêve, l'utilisation ou non d'une alarme pour se réveiller, l'intérêt face aux rêves, les frontières psychologiques, l'anxiété de trait, les traumas durant l'enfance, les traumas au cours de la vie et la présence ou non de cauchemar ou mauvais rêve fréquent. Dans les deux modèles où le contenu onirique est utilisé pour prédire l'expérience émotionnelle de la journée suivante, quatre modérateurs potentiels ont été ajoutés, toujours à titre exploratoire, soit le nombre de rêves rappelé, le niveau de clarté du rêve, le niveau de bizarrerie du rêve et s'ils ont été réveillés ou non par le rêve.

La modélisation des analyses prédictives finales a été faite en trois étapes, répétées pour les quatre variables dépendantes. Premièrement, chaque interaction était testée séparément pour identifier celles qui pourraient contribuer statistiquement au modèle.

Deuxièmement, les interactions pouvant contribuer statistiquement au modèle étaient incluses simultanément dans un même modèle de prédiction. Finalement, les interactions qui n'étaient plus statistiquement significatives lorsque regroupées étaient éliminées du modèle, une à la fois et de façon itérative, jusqu'à ce que toutes les interactions incluses dans le modèle soient statistiquement significatives. Chaque modèle final était niché dans le modèle de base correspondant pour qu'ils gardent le même nombre d'observations et qu'ils puissent être facilement comparés. Toutes les analyses ont utilisé un seuil de signification statistique de 0,05.

Chapitre 3 : Résultats

Résultats descriptifs

Le tableau III présente les statistiques descriptives des quatre variables dépendantes, soit l'intensité émotionnelle du jour et de la nuit, ainsi que la polarité émotionnelle du jour et de la nuit. Les 128 participants ont enregistré un total de 1700 rêves et 2079 questionnaires du jour pendant les trois semaines de l'étude.

Tableau III.

Statistiques descriptives des variables d'intérêts

	Intensité jour	Intensité rêve	Polarité jour	Polarité rêve
Moyenne	19,17	15,46	2,05	0,02
Écart type	9,86	9,31	13,44	12,51
Minimum	1	1	-50	-46
Maximum	50	50	50	50
Données manquantes	496	1040	496	1040

Préanalyses et vérifications des postulats

De très faibles corrélations ont été démontrées entre chaque mesure d'intensité et la mesure de polarité correspondante, soit pour le contenu onirique ($r = -0,00$) et les expériences de la journée ($r = 0,09$). Cela a permis de conclure que les mesures d'intensité et de polarité étaient assez distinctes empiriquement pour être traitées et analysées comme des variables distinctes.

Nous avons vérifié pour les données aberrantes, l'asymétrie et la multicolinéarité, qui ont toutes révélé être adéquates. Un test de Hausman et un test d'hétéroscédasticité ont été effectués afin de voir s'il était pertinent d'utiliser un modèle à effets aléatoires plutôt qu'un

modèle à effets fixes. Ces tests ont démontré qu'il n'était pas approprié d'utiliser des modèles d'effets aléatoires et donc tous les modèles présentés ont été analysés avec des effets fixes. Un niveau statistiquement significatif d'hétéroscédasticité a été détecté, ce qui fait que les analyses ont été refaites avec un estimateur de variance absolue qui tolère les problèmes d'hétéroscédasticité.

Résumé des modèles

Les modèles de bases et finaux sont présentés côte à côte dans les tableaux IV à VII, en fonction de leur variable dépendante. Seulement trois des modérateurs potentiels ont contribué statistiquement à un des modèles finaux, soit l'âge, le niveau de bizarrerie des rêves et le fait que le réveil matinal ait été provoqué ou non par ses rêves. Le genre n'était pas un modérateur statistiquement significatif. Dans le but d'utiliser l'âge associé à la plus forte relation entre le prédicteur principal et la variable dépendante, la variable *âge* a été centrée soit au 5e percentile (22 ans) ou au 95e percentile (67 ans), afin d'effectuer les analyses. La variable *bizarrerie* a aussi été centrée selon le même principe, soit au 95e percentile (9).

Les corrélations intra-classes variaient entre 0,31 et 0,56, ce qui indique qu'entre 44% et 69% de la variance des variables dépendantes provenait des variations intra-individuelles, c'est-à-dire des variations au fil des jours. Cela confirmait la pertinence de modéliser ces changements quotidiens.

Le niveau maximal de la variance intra-individuelle expliquée par les modèles était de 1,9%, ce qui suggère des effets de faible amplitude. De manière générale, la prédiction des expériences diurnes à partir du contenu onirique de la nuit précédente expliquait un niveau plus élevé de variance intra-individuelle que la prédiction du contenu onirique à partir des

expériences diurnes de la veille. Cela suggère que l'effet émotionnel des rêves sur l'expérience émotionnelle du jour serait plus élevé que l'effet émotionnel du jour sur l'expérience émotionnelle des rêves.

Intensité émotionnelle

Les tableaux IV et V représentent les résultats obtenus en lien avec l'intensité émotionnelle des rêves et de la journée. Les corrélations intraclasses précisent que 65% de la variance de l'intensité émotionnelle dans les rêves, et 44% de l'intensité émotionnelle diurne, proviennent des variations au fil des jours.

Les modèles de base indiquent que les variations de l'intensité émotionnelle diurne ne seraient pas statistiquement associées aux variations de l'intensité émotionnelle des rêves subséquents, mais que, à titre d'exemple, une augmentation de l'intensité émotionnelle des rêves de 10 points serait associée à une augmentation de l'intensité émotionnelle diurne subséquente de 0,9 point (IC95% = 0,2 à 1,6 point). Le modèle final associé suggère que cet effet serait plus fort chez les personnes plus âgées et qu'il deviendrait statistiquement non significatif chez les 40 ans et moins. Pour une personne de 67 ans (au 95e percentile de l'âge), une augmentation de l'intensité émotionnelle des rêves de 10 points serait associée à une augmentation de l'intensité émotionnelle diurne subséquente de 1,9 point (IC95% = 0,9 à 2,9 points).

Tableau IV.

Prédiction de l'intensité émotionnelle dans les rêves par une régression linéaire multiniveaux (n=1311)

Modèle de base et final		
Variables indépendantes	Coefficient	<i>p</i>
Intensité émotionnelle diurne	<i>-0,0190,064</i> _{0,148}	<i>0,130</i>
Constante	<i>12,75714,376</i> _{15,994}	<i>0,000</i>
Caractéristiques du modèle		
Signif. statistique du modèle	F _(1,126) =2,32 (<i>p</i> =0,130)	
Corrélation intraclasse	0,35	
R ² intra-individuel; R ² complet	0,3%; 9,9%	

NOTES: Les intervalles de confiance (95%) sont présentées en indices pour améliorer la clarté, tel que suggéré par Louis & Zeger (2009). Les coefficients statistiquement non significatifs sont présentés en italique.

Tableau V.

Prédiction de l'intensité émotionnelle diurne par une régression linéaire multiniveaux (n=1239)

Variables indépendantes	Modèle de base		Modèle final	
	Coefficient	<i>p</i>	Coefficient	<i>p</i>
Intensité émotionnelle onirique	<i>0,0240,094</i> _{0,163}	<i>0,009</i>	<i>0,0930,192</i> _{0,290}	<i>0,000</i>
Interaction avec l'âge ¹	n/a	n/a	<i>0,0010,005</i> _{0,008}	<i>0,021</i>
Constante	<i>16,64017,731</i> _{18,823}	<i>0,000</i>	<i>16,73417,778</i> _{18,822}	<i>0,000</i>
Caractéristiques du modèle				
Signif. statistique du modèle	F _(1,125) =7,05 (<i>p</i> =0,009)		F _(2,125) =7,78 (<i>p</i> =0,001)	
Corrélation intraclasse	0,56		0,56	
R ² intra-individuel; R ² complet	1,2%; 12,4%		1,8%; 6,3%	

NOTES: Les intervalles de confiance (95%) sont présentées en indices pour améliorer la clarté, tel que suggéré par Louis & Zeger (2009). Les coefficients statistiquement non significatifs sont présentés en italique. 1. L'âge est centré à 67 ans.

Polarité émotionnelle

Les tableaux VI et VII représentent les résultats obtenus en lien avec la polarité émotionnelle. Les corrélations intraclasse précisent que 69% de la variance de la polarité émotionnelle diurne et de celle dans les rêves proviennent des variations au fil des jours.

Les modèles de base indiquent que les variations de la polarité émotionnelle diurne ne seraient pas statistiquement associées aux variations de la polarité émotionnelle des rêves subséquents, mais que, à titre d'exemple, une augmentation de la polarité émotionnelle des

rêves de 10 points serait associée à une augmentation de la polarité émotionnelle diurne subséquente de 0,8 point (IC95% = 0,1 à 1,4 point). Ces effets sont similaires à ceux pour l'intensité émotionnelle. Par contre, les modèles finaux suggèrent des relations plus complexes.

Concernant la prédiction de la polarité émotionnelle des rêves, une augmentation de la polarité émotionnelle diurne serait associée à une augmentation de la polarité émotionnelle dans les rêves de la nuit subséquente chez les plus jeunes, l'effet serait statistiquement non-significatif après 40 ans, et il s'inverserait à partir de 60 ans. Pour représenter les deux extrêmes de cette relation, une augmentation de la positivité émotionnelle diurne de 10 points serait associée à une augmentation de la positivité émotionnelle dans les rêves de la nuit subséquente de 1,9 point (IC95% = 0,6 à 3,1 points) pour les personnes de 22 ans (au 5e percentile de l'âge), et à une diminution de la positivité émotionnelle dans les rêves de la nuit subséquente de 1,3 point (IC95% = 0,3 à 2,2 points) pour les personnes de 67 ans (au 95e percentile de l'âge).

Concernant la prédiction de la polarité émotionnelle diurne, l'effet serait différent selon que le réveil matinal ait été provoqué ou non par les rêves.

De manière plus spéculative, on observe que dans le cas où les rêves n'auraient pas provoqué le réveil matinal, une augmentation de la polarité émotionnelle des rêves serait associée à une augmentation de la polarité émotionnelle diurne subséquente pour les personnes dont le contenu des rêves était bizarre. Cet effet deviendrait statistiquement non-significatif lorsque le niveau de bizarrerie des rêves est de moins de 4 (sur 10). Pour une personne dont le niveau de bizarrerie du contenu des rêves était maximal (10/10), une augmentation de la

positivité émotionnelle des rêves de 10 points serait associée à une augmentation de la positivité émotionnelle diurne subséquente de 2,6 points (IC 95% = 0,8 à 4,5 points).

Dans le cas où les rêves auraient provoqué le réveil matinal, une augmentation de la polarité émotionnelle des rêves serait associée à une diminution de la polarité émotionnelle diurne subséquente pour les personnes dont le contenu des rêves est peu ou pas bizarre. Cet effet deviendrait statistiquement non-significatif dès que le niveau de bizarrerie atteint 2/10 ou plus. Pour une personne dont le contenu des rêves n'était aucunement bizarre (0/10), une augmentation de la positivité émotionnelle des rêves de 10 points serait associée à une diminution de la positivité émotionnelle diurne subséquente de 1,9 point (IC 95% = -0,1 à -3,8 points).

Tableau VI.

Prédiction de la polarité émotionnelle dans les rêves par une régression linéaire multiniveaux (n=1314)

Variables indépendantes	Modèle de base		Modèle final	
	Coefficient	<i>p</i>	Coefficient	<i>p</i>
Polarité émotionnelle diurne	<i>-0,037</i> 0,029 <i>0,096</i>	0,388	<i>0,062</i> 0,186 <i>0,311</i>	0,004
Interaction avec l'âge ¹	n/a	n/a	<i>-0,011</i> -0,007 <i>-0,003</i>	0,001
Constante	<i>-0,167</i> -0,007 <i>0,153</i>	0,931	<i>-0,046</i> -0,098 <i>0,243</i>	0,181
Caractéristiques du modèle				
Signif. statistique du modèle	F _(1,126) = 0,75 (<i>p</i> =0,388)		F _(2,126) = 5,52 (<i>p</i> =0,005)	
Corrélation intraclasse	0,31		0,31	
R ² intra-individuel; R ² complet	0,1% ; 1,1%		1,0% ; 0,5%	

NOTES: Les intervalles de confiance (95%) sont présentées en italiques pour améliorer la clarté, tel que suggéré par Louis & Zeger (2009). Les coefficients statistiquement non significatifs sont présentés en italique. 1. L'âge est centré à 22 ans.

Tableau VII.

Prédiction de la polarité émotionnelle diurne par une régression linéaire multiniveaux (n=1236)

Variables indépendantes	Modèle de base		Modèle final	
	Coefficient	<i>p</i>	Coefficient	<i>p</i>
Polarité émotionnelle onirique	<i>0,013</i> 0,075 <i>0,138</i>	0,019	<i>0,081</i> 0,264 <i>0,448</i>	0,005
Bizarrie (0-9) ¹	n/a	n/a	<i>-0,336</i> -0,006 <i>0,324</i>	0,972
Réveil (0/1)	n/a	n/a	<i>-1,821</i> 0,161 <i>2,143</i>	0,872
Interaction avec la bizarrerie ¹	n/a	n/a	<i>0,003</i> 0,033 <i>0,063</i>	0,032
Interaction avec le réveil	n/a	n/a	<i>-0,290</i> -0,163 <i>-0,035</i>	0,013
Constante	<i>2,476</i> 2,481 <i>2,487</i>	0,000	<i>2,129</i> 2,533 <i>2,937</i>	0,000
Caractéristiques du modèle				
Signif. statistique du modèle	F _(1,126) = 5,63 (<i>p</i> =0,019)		F _(5,126) = 2,08 (<i>p</i> =0,072)	
Corrélation intraclasse	0,31		0,31	
R ² intra-individuel; R ² complet	0,6% ; 2,8%		1,9% ; 2,4%	

NOTES: Les intervalles de confiance (95%) sont présentées en italiques pour améliorer la clarté, tel que suggéré par Louis & Zeger (2009). Les coefficients statistiquement non significatifs sont présentés en italique. 1. La bizarrerie est centrée à 9.

Chapitre 4 : Discussion

Dans cet essai, nous avons observé la polarité et l'intensité émotionnelle des rêves en lien avec celles de la journée précédente et suivante. C'est la première fois que ce type d'analyse est effectué avec des données amassées quotidiennement sur une aussi longue période. De plus, peu d'études se sont penchées sur la polarité émotionnelle plutôt que la valence des émotions dans les rêves, ce qui est un apport important de la présente étude. En plus de s'intéresser à l'impact de la journée sur le rêve, nous avons également observé l'influence du contenu onirique sur la journée suivante, ce qui est plus rare dans la littérature.

Il était attendu que l'intensité émotionnelle ainsi que la polarité émotionnelle de la journée affectent l'expérience émotionnelle du rêve de la nuit suivante. Inversement, nous croyions que les rêves plus intenses émotionnellement, et ayant une polarité émotionnelle négative, auraient plus de chance d'avoir un impact sur la polarité et l'intensité émotionnelle de la journée suivante. Cela dit, seulement certaines de ces hypothèses ont pu être confirmées mais toutes ont été testées.

Pris dans leur ensemble, les résultats n'appuient pas l'idée d'une continuité entre l'expérience émotionnelle de la journée et du contenu émotionnel des rêves subséquents mais, par contre, ils démontrent une légère continuité entre le contenu émotionnel des rêves et de l'expérience émotionnelle de la journée subséquente. Pour ce qui est des potentiels modérateurs de ces relations, il faut se rappeler que cet aspect du projet était exploratoire. Ces effets devraient donc être interprétés comme des effets possiblement généralisables et qui peuvent alimenter une réflexion sur les processus impliqués dans la continuité émotionnelle entre le rêve et le jour.

Contrairement à nos attentes, nous avons observé que l'intensité émotionnelle de la journée ne prédit pas l'intensité émotionnelle des rêves subséquents. Toutefois, il semblerait effectivement que l'intensité émotionnelle des rêves influence l'intensité émotionnelle de la journée suivante. Les résultats appuient aussi l'idée selon laquelle la polarité émotionnelle du jour peut influencer la polarité émotionnelle du rêve. Toutefois, cela semble dépendre de l'âge des participants. Finalement, il était attendu que la polarité émotionnelle du rêve influencerait la polarité émotionnelle du jour suivant, ce qui semble être le cas, selon certains paramètres.

La littérature démontrait que l'intensité émotionnelle d'un événement diurne était susceptible d'être incorporée dans le rêve suivant (Schredl, 2006), ce que nous n'avons pas pu confirmer à travers nos résultats. Plusieurs études (Schredl et Doll, 1998; Schredl et Reinhard, 2011; Nielsen, Stenstrom et Levin, 2006) avaient également observé des différences au niveau du contenu des rêves, notamment au niveau de l'intensité émotionnelle (Kramer, Kinney et Sharf, 1983; Merritt, Stickgold, Pace-Schott, Williams et Hobson, 1994), en fonction du sexe, ce que nous n'avons pas corroboré.

Au niveau de la polarité des émotions, il était proposé par Schredl et Doll (1998) que la valence négative des rêves, mais pas les émotions positives, pouvait influencer l'humeur de la journée suivante, ce qui va partiellement dans le sens de nos observations. En effet, un accent important est mis dans la littérature sur les émotions à caractère négatif dans l'expérience onirique. Les émotions négatives étant très fortement représentées dans les rêves, leur importance ne semble pas remise en doute dans notre étude. Par contre, les émotions oniriques positives semblent aussi avoir une influence sur l'état du rêveur à l'éveil, ce qui est un apport intéressant de notre étude. Schredl et Reinhard (2011) proposent également que la valence des émotions ressenties pendant la journée soit positivement corrélée avec la valence des rêves de

la nuit suivante. Toutefois, dans notre étude, il semblerait que cette corrélation soit différente selon l'âge de l'individu lorsqu'on s'intéresse à la polarité plutôt qu'à la valence des émotions.

Interprétations

Nos données suggèrent que l'incorporation émotionnelle en rêve d'éléments diurnes est basée sur d'autres aspects des émotions que l'intensité de celles-ci. Toutefois, l'intensité émotionnelle du rêve serait susceptible d'influencer l'intensité des émotions du jour suivant, et ce davantage pour les personnes âgées. Une hypothèse serait qu'un rêve intense pourrait rendre l'individu plus émotionnellement sensible et ainsi le rendre plus réactif aux événements diurnes. Ceci pourrait expliquer pourquoi les participants rapportent une augmentation de l'intensité émotionnelle vécue le jour suivant. Une autre hypothèse serait simplement que l'intensité élevée du rêve ferait en sorte qu'il aurait plus de chance d'être rappelé le lendemain (Schredl et Doll, 1998). Ainsi, les rêves moins intenses seraient plus facilement oubliés et n'auraient donc pas autant d'influence sur l'humeur de la personne la journée suivante. De plus, le fait que cela soit davantage vrai pour les personnes plus âgées pourrait s'expliquer par le fait que les gens retraités, bien que nous ne savons pas combien de nos participants étaient retraités, ont généralement plus de temps pour se laisser imprégner de ce qu'ils ont ressenti dans leur rêve. Les travailleurs et étudiants auraient potentiellement plus tendance à mettre cela de côté afin de rester concentrés et productifs.

Vivre des émotions positives durant la journée pourrait amener, pendant la nuit, un contenu onirique légèrement plus positif chez les moins de 40 ans. Cet effet serait inversé à partir de 60 ans (l'augmentation de la positivité diurne entraînerait une diminution de la positivité onirique) et non significatif entre ces deux tranches d'âges. Il est aussi important de noter que cette interaction est la seule dont le niveau de signification statistique (p) atteint

0,001, ce qui suggère un effet statistiquement robuste. Pour les participants plus jeunes, la relation semble plus évidente et naturelle. Toutefois, pour les gens de plus de 60 ans, l'effet semble contre-intuitif. Cet effet pourrait être influencé par le fait notamment que les personnes plus âgées ont un rappel de rêve plus faible et des rêves moins chargés émotionnellement (Giambra et Jung, 1996; Waterman, 1991; Zanasi, De Persis, Caporali et Siracusano, 2005). En effet, les rêves plus chargés émotionnellement auraient plus de chance d'être rappelés, d'autant plus s'ils sont fortement négatifs. Ainsi, en rapportant davantage ce type de rêve, les personnes plus âgées auraient donc plus de chance de voir une association entre leurs émotions diurnes et leurs rêves négatifs.

Lorsque le réveil n'est pas provoqué par le rêve, on observe qu'une augmentation de la polarité émotionnelle du rêve entraîne une augmentation de la polarité émotionnelle du jour suivant, et ce pour les gens dont le rêve était perçu comme étant bizarre. Pour un rêve évalué à 10 sur 10 au niveau de la bizarrerie, il semblerait que l'augmentation de la positivité émotionnelle serait en lien avec l'augmentation de la positivité émotionnelle du jour suivant. Il est possible qu'un rêve étant jugé comme bizarre soit perçu par le rêveur comme étant plus comique et divertissant car loin de sa réalité quotidienne. Ainsi, lorsque l'individu se réveille naturellement d'un rêve étrange et évalué comme étant positif, cela risque d'avoir un impact plus positif sur le reste de la journée. De plus, le niveau d'étrangeté d'un rêve rend probablement cette expérience plus saillante et intrigante, ce qui nous amène à y repenser plus souvent durant la journée et donc faciliterait probablement la continuité et le transfert des émotions associées durant l'éveil.

Toutefois, dans le cas où le rêve cause un réveil, nous observons que l'augmentation de la polarité émotionnelle pour les rêves peu ou pas bizarres serait associée à la diminution de la

polarité émotionnelle le jour suivant. Une explication pour cette observation serait qu'un éveil brusque pourrait rendre le rappel de rêve plus difficile qu'un éveil graduel. Shapiro, Goodenough et Gryler (1963) proposent au contraire que le réveil brusque permettrait un rappel plus facile. Toutefois, ce réveil, habituellement provoqué en laboratoire, n'émergerait pas du rêve lui-même, mais bien d'une stimulation extérieure au rêveur. Ceci permet donc de soulever certaines nuances en lien avec la méthode (et mécanismes) d'éveil et le rappel subséquent de rêve. Ainsi, lorsque le rêve, bien qu'il soit positif, se rapproche de la réalité quotidienne du rêveur, cela peut amener le rêveur à réfléchir aux aspects de sa vie auxquels le rêve fait référence et à tomber dans un mode de pensée plus introspectif. Les rêves au script simple faciliteraient potentiellement le rappel et la réminiscence subséquente, donc le transfert des émotions associées durant l'éveil. Pour les rêves évalués à 0 sur l'échelle de bizarrerie, les résultats indiquent que l'augmentation de la positivité serait en lien avec une diminution de la positivité du jour suivant, ce qui va dans le sens de l'hypothèse proposée.

Limites

De façon générale, il est possible d'observer que notre échantillon n'est pas parfaitement représentatif de la population à l'étude. Tout d'abord, il faut noter que notre échantillon (comme dans la plupart des études portant sur les rêves) contient une majorité de femmes. De plus, étant donné l'absence de rémunération, les gens qui choisissaient de participer à cette étude le faisaient généralement en raison d'un intérêt particulier pour les rêves et, peut-être, aussi pour les émotions. Ainsi, cela peut venir biaiser les résultats obtenus en lien avec la fréquence de rappel de rêve et leurs contenus affectifs. En effet, il est possible de penser qu'un individu n'ayant que peu d'intérêt pour son monde affectif n'aurait pas décidé de remplir des questionnaires sur le sujet pendant une durée de 3 semaines.

Tel que présenté dans le tableau I, la méthode de récolte et de cotation des émotions rapportées dans les récits de rêves influence grandement les résultats obtenus. Dans notre étude, nous avons choisi une méthode auto-rapportée à travers des questionnaires quotidiens remplis par les participants. Le fait que les participants écrivaient eux-mêmes les émotions ressenties peut avoir eu un impact sur les résultats. D'abord, le vocabulaire émotionnel de chacun est très différent, ce qui fait que nous avons eu plus de 300 descriptions d'« émotions » différentes. Les catégories d'émotions que nous avons créées faisaient donc perdre une partie de la richesse d'information que le questionnaire nous offrait, mais, en contrepartie, diminuaient aussi une quantité de bruit et de redondance importante dans les adjectifs utilisés. De plus, dans certains cas, selon le contexte, la connotation d'une même émotion pouvait varier d'un sujet à un autre. Par exemple, un participant pouvait inscrire la nostalgie comme étant une émotion positive et un autre comme étant négative. Il aurait donc pu être pertinent de poser davantage de questions sur la connotation ou le contexte de chaque émotion rapportée.

Pistes de recherches futures

Une des premières pistes de recherche serait de refaire le même type d'analyse, mais en ayant un échantillon plus diversifié et représentatif de la population générale. Étant donné que le contenu des rêves des hommes et des femmes est souvent différent (Schredl et Reinhard, 2011; Nielsen, Stenstrom et Levin, 2006; Hall et Van de Castle, 1966; Kramer, Kinney et Sharf, 1983), il serait bien d'avoir un échantillon plus égalitaire pour rendre compte de ces possibles différences.

Dans une prochaine étude, il serait intéressant d'examiner les liens entre les émotions oniriques et diurnes, mais d'une manière plus détaillée. Il serait possible de comparer l'impact des émotions positives et négatives, respectivement, sur l'intensité et la valence émotionnelles

du rêve. Au lieu de regarder la polarité émotionnelle ou la valence, qui rend compte du caractère positif ou négatif des émotions, nous pourrions aussi comparer directement les liens entre des catégories d'émotions. Nous pourrions étudier, par exemple, si la présence d'une catégorie d'émotion durant la journée serait plus susceptible d'influencer la présence de cette même catégorie dans les rêves de la nuit suivante. Ou, inversement, si la présence d'une catégorie d'émotions dans le rêve serait en lien avec la présence d'une autre catégorie d'émotions la journée suivante. Ceci permettrait de préciser davantage les liens entre les émotions oniriques et diurnes.

Un autre élément qui pourrait influencer l'incorporation de l'émotion en rêve serait la nature de l'évènement ayant provoqué cette même émotion dans le jour, ou l'inverse. Ainsi, il serait intéressant d'étudier si un type d'évènement en particulier (ex. à caractère interpersonnel) aurait plus de chance d'avoir un impact sur l'incorporation en rêve de l'émotion ressentie.

Étant donné la complexité de la cotation des émotions dans les récits de rêves, il pourrait être bénéfique de refaire une étude similaire qui analyserait les émotions d'une manière différente. Il existe des modèles proposant que les émotions positives et négatives ne puissent être perçues comme des opposés. En effet, Watson et ses collègues (1988) présentent un modèle où ils stipulent que les émotions positives et négatives ne seraient pas sur le même continuum. Ainsi, nous aurions pu faire deux scores d'émotions plutôt que de traiter les émotions négatives comme étant l'opposé des émotions positives. Dans le même ordre d'idées, il serait intéressant de calculer la valence d'une émotion à l'aide d'une moyenne plutôt que d'une somme. Cela permettrait peut-être de rendre compte d'un niveau d'intensité plus représentatif de celle ressentie par les participants. En effet, en additionnant les valeurs

des émotions, il est possible de donner l'impression qu'un récit de rêve contient une intensité émotionnelle élevée quand, dans les faits, la personne a vécu plusieurs émotions à faible intensité.

Finalement, il serait intéressant de valider les hypothèses amenées en lien avec le niveau de bizarrerie du rêve et son impact sur la journée suivante. Ainsi, nous pourrions questionner les sujets sur le niveau de réalisme du rêve, autant positif que négatif, afin de voir si les rêves réalistes ont un impact plus négatif sur l'humeur du rêveur.

En conclusion, cette étude permet de mettre en lumière l'importance de l'intensité et de la polarité des émotions, autant diurnes qu'oniriques. Un accent plus particulier a pu être mis sur l'influence des émotions oniriques sur la journée suivante. Cette avenue de recherche devrait donc être explorée d'une façon plus approfondie. Notre étude permet également de mettre de l'avant certains modérateurs relativement peu explorés, comme le fait d'utiliser un réveille-matin ou le niveau de bizarrerie du rêve, sur la continuité entre les émotions oniriques et diurnes.

Références

- Anutes-Alves, S. et De Koninck, J. (2012). Pre- and post-sleep stress levels and negative emotions in a sample dream among frequent and non-frequent nightmare sufferers. *Archives of Psychiatry and Psychotherapy*, 2, 11-16.
- Blagrove, M., Farmer, L. et Williams, E. (2004). The relationship of nightmare frequency and nightmare distress to well-being. *Journal of sleep research*, 13, 129-136.
- Blagrove, M., Henley-Einion, J., Barnett, A., Edwards, D. et Seage, C. (2011). A replication of the 5-7 Day Dream-lag Effect with comparaison of dreams to future events as control for baseline matching. *Consciousness and cognition*, 20(2), 384-391.
- Blick, K. A. et Howe, J. B. (2010). A comparison of the emotional content of dreams recalled by young and elderly women. *The journal of psychology: interdisciplinary and applied*, 116 (1), 143-146.
- Bodizs, R., Simor, P., Csoka, S., Berdi, M. et Kopp, M. (2008). Dreaming and health promotion: A theoretical proposal and some epidemiological establishments. *European Journal of Mental Health*. 3(1), 35-62.
- Bradshaw, S., Lafrenière, A., Amini, R., Lortie-Lussier, M. et De Koninck, J. (2016). Threats in dreams, emotions and the severity of threatening experiences in waking. *International Journal of Dream Research*, 9(2), 102-109.
- Breger, L., Hunter, I. et Lane, R. (1971). The effect of stress on dreams. *Psychological issues*, 7(3), 213.
- Bremner, J. D., Bolus, R. et Mayer, E. A. (2007). Psychometric properties of the Early Trauma Inventory-Self Report. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 195, 211–218.

- Brown, R. J. et Donderi, D. C. (1986). Dream content and self-reported well-being among recurrent dreamers, pastrecurrent dreamers, and nonrecurrent dreamers. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 612-623.
- Cartwright, R. (1979). Nature and function of repetitive dreams: Survey and speculation. *Psychiatry Interpersonal and Biological Processes*, 42, 131–137.
- Cartwright, R., Bernick, N., Borowitz, G. et Kling, A. (1969). Effect of an erotic movie on the sleep and dreams of young men. *Archives of General Psychiatry*, 20, 262–271.
doi:10.1001/archpsyc.1969.01740150006002
- Chivers, L. et Blagrove, M. (1999). Nightmare frequency, personality and acute psychopathology. *Personality and Individual Differences*, 27(5), 843-851.
- Christianson, S.A. (1992). Emotional Stress and Eyewitness Memory: A Critical Review. *Psychological Bulletin*, 112(2), 284-309.
- Cuddy, M. A. et Belicki, K. (1992). Nightmare frequency and related sleep disturbance as indicators of a history of sexual abuse. *Dreaming*, 2(1), 15–22.
- Cukrowicz, K. C., Otamendi, A., Pinto, J. V., Bernert, R. A., Krakow, B. et Joiner Jr, T. E. (2006). The impact of insomnia and sleep disturbances on depression and suicidality. *Dreaming*, 16(1), 1-10.
- Curci, A. et Rimé, B. (2008). Dreams, emotions, and social sharing of dreams. *Cognition and Emotion*, 22(1), 155-167.
- Dale, A., Lortie-Lussier, M., Wong, C. et De Koninck, J. (2016). Dreams of canadian students : norms, gender differences, and comparison with american norms. *Journal of cross-cultural psychology*, 47(7), 941-955.

- De Koninck, J. (2000). Waking experiences and dreaming. Dans M.H. Kryger, T. Roth et W.C. Dement (Eds.), *Principles and practice of sleep medicine* (3e éd., p. 502–511). New York: W.B. Saunders.
- De Koninck, J. et Brunette, R. (1991). Presleep Suggestion Related to a Phobic Object: Successful Manipulation of Reported Dream Affect. *The Journal of General Psychology*, 118(3), 185-200, DOI: 10.1080/00221309.1991.9917780
- Domhoff, G. W. (2005). The content of dreams: Methodologic and theoretical implications. In M. H. Kryger, T. Roth, & W. C. Dement (Eds.), *Principles and practice of sleep medicine* (4th ed., p. 522–534). Philadelphia: Elsevier.
- Domhoff, G. W. (2011). Dreams Are Embodied Simulations That Dramatize Conception and Concerns: The Continuity Hypothesis in Empirical, Theoretical, and Historical Context. *International Journal of Dream Research*, 4(2), 50-62.
- Domhoff, G. W. (2018). *The emergence of dreaming: Mind-wandering, embodied simulation, and the default network*. New York: Oxford University press.
- Eichenlaub, J. B., Van Rijn, E., Gaskell, M. G., Lewis, P. A., Maby, E., Malinowski, J. E., Walker, M. P., Boy, F. et Blagrove, M. (2018). Incorporation of recent waking-life experiences in dreams correlates with frontal theta activity in REM sleep. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 13(6), 637-647.
- Foulkes, D. et Rechtschaffen, A. (1964). Presleep determinants of dream content: Effect of two films. *Perceptual and Motor Skills*, 19, 983–1005. doi:10.2466/pms.1964.19.3.983
- Foulkes, D., Sullivan, B., Kerr, N. H. et Brown, L. (1986). Appropriateness of dream feelings to dreamed situations. *Cognition and Emotion*, 2(1), 29-39, DOI: 10.1080/02699938808415227

- Freud, S. (1931). *The Interpretation of Dreams*. (A.A. Brill, Trans.) New York: Basic Books.
(Original work published 1900).
- Giambra, L. M., Jung, R. E. et Grodsky, A. (1996). Age changes in dream recall in adulthood.
Dreaming, 6(1), 17-31.
- Gilchrist, S., Davidson, J. et Shakespeare-Finch, J. (2007). Dream emotions, waking emotions,
personality characteristics and well-being – a positive psychology approach.
Dreaming, 17(3), 172-185.
- Goodenough, D. R., Witkin, H. A., Koulack, D. et Cohen, H. (1975). The effect of stress films
on dream affect and on respiration and eye movement activity during rapid-eye-
movement sleep. *Psychophysiology*, 12, 313–320. doi:10.1111/j.1469-
8986.1975.tb01298.x
- Griffith, R. M., Miyagi, O., et Tago, A. (1958). The universality of typical dreams: Japanese
vs. Americans. *American Anthropologist*, 60, 1173-1179.
- Hall, C. S. et Nordby, V. J. (1972). *The individual and his dreams*. New York: New American
Library.
- Hall, C. S. et Van de Castle, R. L. (1966). *The content analysis of dreams*. New York:
Appleton Century-Crofts.
- Hartmann, E. (1989). Boundaries of dreams, boundaries of dreamers: thin boundaries as a new
personality measure. *Psychiatric Journal of the University of Ottawa*, 14, 557-560.
- Hartmann, E. (2000). We do not dream of the 3 R's: Implications for the nature of dreaming
mentation. *Dreaming*, 10, 103–110. doi:10.1023/A:1009400805830
- Hartmann, E. (2010). *The nature and functions of dreaming*. Oxford University Press.

- Hartmann, E., Elkin, R. et Garg, M. (1991). Personality and dreaming: The dreams of people with very thick and very thin boundaries. *Dreaming*, 1, 311–324.
- Hartmann, E., Kunzendorf, R., Rosen, R. et Grace, N. G. (2001). Contextualizing images in dreams and daydreams. *Dreaming*, 11(2), 97-104.
- Hébert, M., Cyr, M. et Zuk, S. (2008). *Traduction et adaptation française du Early Trauma Inventory Self-Report - Short Form (ETISR-SF, 2007) de Bremner, Bolus et Mayer*.
- Hébert, M., Tourigny, M., Cyr, M., McDuff, P. et Joly, J. (2009). Prevalence of childhood sexual abuse and timing of disclosure in a representative sample of adults from Quebec. *The Canadian journal of psychiatry*, 54(9), 631-636.
- Hobson, J., Pace-Schott, E. et Stickgold, R. (2000). Dreaming and the brain: Toward a cognitive neuroscience of conscious states. *Behavioral and Brain Sciences*, 23(6), 793-842. Doi: 10.1017/S0140525X00003976
- Hobson, J. A., Pace-Schott, E. F., Stickgold, R. et Kahn, D. (1998). To dream or not to dream — relevant data from new neuroimaging and electrophysiological studies. *Current Opinion Neurobiology*, 8, 239–244.
- Kaup, B. A., Ruskin, P. E. et Nyman, G. (1994). Significant life events and PTSD in elderly world war II veterans. *American Journal of Geriatric Psychiatry*, 2, 239-243.
- Koulack, D. (1991). *To catch a dream: Explorations of dreaming*. Albany: State University of New York Press.
- Kramer, M. (2000). Dreams and psychopathology. Dans M. H. Kryger, T. Roth et W. C. Dement (Eds.), *Principles and practice of sleep medicine* (3e éd., p. 511–519). Philadelphia: W.B. Saunders.

- Kramer, M., Kinney, L. et Sharf, M. (1983). Sex differences in dreams. *Psychiatric Journal of the University of Ottawa*, 8(14), 1-4.
- Kuiken, D. (1986). Dreams and self-knowledge. Dans J. Gackenbach (Ed.) *Sleep and dreams: A sourcebook* (p. 225-250). New York: Garland.
- Kuiken, D., Rindlisbacher, P. et Nielsen, T. (1991). Feeling expression and the incorporation of presleep events into dreams. *Imagination, Cognition and Personality*, 10, 157–166. doi:10.2190/1MYD-WJ6JXD1K-U9CJ
- Kuiken, D. et Sikora, S. (1993). The impact of dreams on waking thoughts and feelings. Dans Moffitt, A., Kramer, M. et Hoffmann, R. (Ed.), *The functions of dreaming* (p. 419-476). Albany: State University of New York Press.
- Kunzendorf, R. G., Hartmann, E., Cohen, R. et Cutler, J. (1997). Bizarreness of the dreams and daydreams reported by individuals with thin and thick boundaries. *Dreaming*, 7, 265–271.
- Lancee, J. et Schrijnemaekers, N. C. (2013). The association between nightmares and daily distress. *Sleep and Biological Rhythms*, 11(1), 14-19.
- Levin, R. et Nielsen, T. (2009). Nightmares, bad dreams and emotion dysregulation: A review and new neurocognitive model of dreaming. *Current Directions in Psychological Science*, 18, 84-88.
- Louis, T. A. et Zeger, S. C. (2009). Effective communication of standard errors and confidence intervals. *Biostatistics*, 10, 1-2. doi:10.1093/biostatistics/kxn014
- Malinowski, J., Fylan, F. et Horton, C. (2014). Experiencing “continuity”: A qualitative investigation of waking life in dreams, *Dreaming*, 24(3), 161-175.

- Malinowski, J. et Horton, C. (2014). Evidence for the preferential incorporation of emotional waking-life experiences into dreams, *Dreaming*, 24(1), 18-31.
- Malinowski, J. et Horton, C. (2015). Metaphor and hyperassociativity: the imagination mechanisms behind emotion assimilation in sleep and dreaming. *Frontiers in psychology*, 6(1132). Doi : 10.3389/fpsyg.2015.01132
- Nielsen, T., Deslauriers, D. et Baylor, G. W. (1991). Emotions in dream and waking event reports. *Dreaming*, 1(4), 287-300.
- Merritt, J. M., Stickgold, R., Pace-Schott, E., Williams, J. et Hobson, J. A. (1994). Emotion profiles in the dreams of men and women. *Consciousness and Cognition*, 3,46-60.
- Nielsen, T., Deslauriers, D. et Baylor, G. W. (1991). Emotions in dream and waking event reports. *Dreaming*, 1(4), 287-300.
- Nielsen, T. et Powell, R. (1989). The Dream-Lag Effect: A 6-day Temporal Delay in Dream Content Incorporation. *Psychiatric Journal of the University of Ottawa*, 14(4), 561-565.
- Nielsen, T., Stenstrom, P. et Levin, R. (2006). Nightmare frequency as a function of age, gender, and September 11, 2001: findings from an internet questionnaire. *Dreaming*, 16(3), 145–158. <https://doi.org/10.1037/1053-0797.16.3.145>
- Nielsen, T., Zadra, A., Simard, V., Saucier, S., Stenstrom, P., Smith, C. et Kuiken, D. (2003). The Typical Dreams of Canadian University Students. *Dreaming*, 13, 211-235.
- Pagel, J. F. et Vann, B. H. (1992). The effects of dreaming on awake behavior. *Dreaming*, 2, 229-237.
- Palagini, L. et Rosenlicht, N. (2011), Sleep, dreaming, and mental health: A review of historical and neurobiological perspectives. *Sleep Medicine Reviews*, 15(3), 179-186.

- Payne, J. D., Jackson, E. D., Hoscheidt, S., Ryan, L., Jacobs, W. J. et Nadel, L. (2007). Stress administered prior to encoding impairs neutral but enhances emotional long-term episodic memories. *Learning and Memory*, 14, 861-868.
- Perlis, M. et Nielsen, T. (1993). Mood regulation, dreaming and nightmares: Evaluation of a desensitization function for REM sleep. *Dreaming*, 3(4): 243–257.
- Pesant, N. et Zadra, A. (2006). Dream content and psychological well-being : A longitudinal study of the continuity hypothesis. *Journal of Clinical Psychology*, 62(1), 111-121.
- Pigeon, W. R., Piquart, M. et Conner, K. (2012). Meta-analysis of sleep disturbance and suicidal thoughts and behaviors. *The Journal of clinical psychiatry*, 73(9), 1160-1167.
- Samson-Daoust, E. (2019). Influence des variables de trait et d'état sur le contenu affectif des rêves de tous les jours (Mémoire de maîtrise en correction). Université de Montréal.
- Sandman, N., Valli, K., Kronholm, E. et Paunio, T. (2017) Nightmares as predictors of suicide: an extension study including war veterans. *Scientific Reports*, 7(44756), doi:10.1038/srep44756
- Scarpelli, S., Bartolacci, C., D'Atri, A., Gorgoni, M. et De Gennaro, L. (2019). The Functional Role of Dreaming in Emotional Processes. *Frontiers in Psychology*, 10(459), doi: 10.3389/fpsyg.2019.00459.
- Schredl, M. (2000). Continuity between waking life and dreaming: Are all waking activities reflected equally often in dreams? *Perceptual and Motor Skills*, 90, 844–846.
- Schredl, M. (2000). The effect of dreams on waking life. *Sleep and Hypnosis*, 2, 120-124.

- Schredl, M. (2006). Factors affecting the continuity between waking and dreaming: emotional intensity and emotional tone of the waking-life events. *Sleep and Hypnosis*, 8(1), 1-5.
- Schredl, M., Desch, S., Röming, F. et Spachmann, A. (2009). Erotic dreams and their relationship to waking-life sexuality. *Sexologies*, 18, 38–43.
doi:10.1016/j.sexol.2008.05.001
- Schredl, M. et Doll, E. (1998). Emotions in diary dreams. *Consciousness and Cognition*, 7(4), 634-646.
- Schredl, M. et Engelhardt, H. (2001). Dreaming and psychopathology: Dream recall and dream content of psychiatric inpatients. *Sleep and Hypnosis*, 3, 44–54.
- Schredl, M. et Erlacher, D. (2008). Relation between waking sport activities, reading, and dream content in sport students and psychology students. *Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 142, 267–276. doi:10.3200/JRLP.142.3.267-276
- Schredl, M. et Hofmann, F. (2003). Continuity between waking activities and dream activities. *Consciousness and Cognition*, 12, 298-308.
- Schredl, M. et Reinhard, I. (2010). The continuity between waking mood and dream emotions : direct and second-order effects. *Imagination, cognition and personality*, 29(3), 271-282.
- Schredl, M. et Reinhard, I. (2011). Gender differences in nightmare frequency: A meta-analysis. *Sleep Medicine Reviews*, 15(2), 115–121.
<https://doi.org/10.1016/j.smr.2010.06.002>
- Schredl, M., Schäfer, G., Hofmann, F. et Jacob, S. (1999). Dream content and personality: Thick vs. thin boundaries. *Dreaming*, 9, 257–263.

- Selby, E. A., Ribeiro, J. D. et Joiner Jr, T. E. (2013). What dreams may come : emotional cascades ad nightmares in borderline personality disorder. *Dreaming*, 23(2), 126-144.
- Shapiro, A., Goodenough, D. R. et Gryler, R. B. (1963). Dream recall as a function of method of awakening. *Psychosomatic Medicine*, 25, 174-180.
- Sikka, P. et Valli, K. (2017). How you measure is what you get: differences in self-and external ratings of emotional experiences in home dreams. *The American journal of psychology*, 130(3), 367-384.
- Sikka, P., Valli, K., Virta, T. et Revonsuo, A. (2014). I know how you felt last night, or do I? Self and external ratings of emotions in REM sleep dreams. *Consciousness and Cognition*, 25, 511-66.
- Soffer-Dudek, N. (2017). Arousal in Nocturnal Consciousness: How Dream- and Sleep-Experiences May Inform Us of Poor Sleep Quality, Stress, and Psychopathology. *Frontiers in Psychology*, 8(733). doi: 10.3389/fpsyg.2017.00733
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L. et Lushene, R. E. (1970). *STAI Manual for the Stait-Trait Anxiety Inventory (" self-evaluation Questionnaire")*. Palo Alto, California : Consulting Psychologists Press.
- Talarico, J. M., LaBar, K. S. et Rubin, D. C. (2004). Emotional intensity predicts autobiographical memory experience. *Memory and Cognition*, 32, 1118–1132.
<http://dx.doi.org/10.3758/BF03196886>
- Tomkins, S. S. (1979). Script theory: Differential magnification of affects. Dans H. E. Howe, Jr. et R. A. Dienstbier (Eds.) *Nebraska symposium 011 motivation* (vol. 26, p. 201-236). Lincoln: University of Nebraska Press.

- Walker M. P. et Van Der Helm, E. (2009). Overnight Therapy? The role of sleep in emotional brain processing. *Psychological Bulletin*, 135(5), 731-748.
- Waterman, D. (1991) Aging and memory for dreams. *Perceptual and Motor Skills*, 73, 355-365.
- Watson, D., Clark, L. A. et Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Psychology*, 54(6), 1063-1070.
- Yu, C. K. C. (2007). Emotions before, during, and after dreaming sleep. *Dreaming*, 17, 73-86.
- Zadra, A. et Donderi, D. C. (2000). Nightmares and bad dreams: their prevalence and relationship to well-being. *Journal of Abnormal Psychology*, 109(2), 273-281.
- Zadra, A., Pilon, M. et Donderi, D. C. (2006). Variety and intensity of emotions in nightmares and bad dreams. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 194(4), 249-254.
- Zanasi, M., De Persis, S., Caporali, M. et Siracusano, A. (2005). Dreams and age. *Perceptual and Motor Skills*, 100, 925-938.
- Zborowski, M., McNamara, P., Hartmann, E., Murphy, M. et Mattle, L. (1998). Boundary structure related to sleep measures and to dream content. *Sleep Suppl.*, 21, 284.

ANNEXE A

Formulaire de consentement

Titre de la recherche : Influence du stress, du bien-être psychologique et de la personnalité sur le contenu des rêves

Directeur de recherche :

Antonio Zadra, professeur titulaire, Département de psychologie, Université de Montréal

Chercheuses étudiantes :

Eugénie Samson-Daoust, étudiante à la maîtrise en recherche, Département de psychologie, Université de Montréal

Sarah-Hélène Julien, étudiante au doctorat en psychologie clinique, Département de psychologie, Université de Montréal

Vous êtes invité(e) à participer à un projet de recherche. Avant d'accepter, veuillez prendre le temps de lire ce texte présentant les conditions de participation au projet.

Ce projet a été approuvé par le Comité d'éthique de la recherche en arts et en sciences de l'Université de Montréal. Projet no. CERAS-2017-18-013-P.

Cette recherche est financée par le Conseil de recherches en sciences humaines du Canada.

A) RENSEIGNEMENTS SUR L'ÉTUDE

1. Objectifs de la recherche

Vous êtes invité(e) à participer à une étude visant à mieux comprendre la relation entre certaines facettes de votre bien-être psychologique (personnalité, niveaux d'anxiété, événements au cours de votre enfance), vos expériences quotidiennes (stress et émotions) et le rappel et contenu des rêves de tous les jours.

2. Participation à la recherche

Votre participation à cette recherche consiste à :

1. Dans un premier temps, répondre à des questionnaires en ligne portant sur votre bien-être psychologique, votre expérience face à divers traumatismes ainsi que certaines dimensions de votre personnalité. Environ 30 minutes devraient vous suffire pour répondre à ces questionnaires.
2. Compléter un questionnaire quotidien portant sur les événements stressants et les émotions principales vécues durant la journée. Vous devrez remplir ce questionnaire (durée d'environ 3 minutes) à tous les soirs avant de vous coucher pour une durée de 3 semaines consécutives.
3. Compléter un second questionnaire quotidien sur vos rêves et leur contenu (émotions, éléments saillants et tonalité). Une fois de plus, vous devrez vous prêter à cet exercice durant les mêmes 3 semaines consécutives à tous les matins. Selon votre rappel, entre 1 et 5 minutes chaque matin devraient vous suffire pour compléter ce questionnaire.

3. Confidentialité

Les renseignements que vous nous donnerez demeureront confidentiels. Aucune information permettant de vous identifier d'une façon ou d'une autre ne sera publiée. De plus, chaque participant à la recherche se verra attribuer un code et seuls les chercheurs étudiants et leur directeur de recherche pourront connaître son identité. Votre courriel sera conservé dans un fichier séparé et encrypté au moyen d'une clé informatique sur un ordinateur du laboratoire des rêves à l'Université de Montréal. Toute information personnelle sera détruite 7 ans après la fin du projet.

Seules les données ne permettant pas de vous identifier seront conservées après cette période.

Qualtrics Research Suite (la plateforme web sécurisée dans laquelle vous allez entrer vos réponses) est spécialement conçue pour les recherches comme la nôtre. Les réponses anonymes recueillies via Qualtrics seront conservées sur des serveurs protégés. Qualtrics suit une procédure de confidentialité interne rigoureuse et prend des mesures préventives afin d'assurer la confidentialité et la protection de toutes les données d'étude.

4. Avantages et inconvénients

En participant à cette recherche, vous pourrez contribuer à l'avancement des connaissances dans le domaine des rêves, incluant sur le sens psychologique de plusieurs types de rêves et de leur relation à la personnalité et au bien-être. Votre participation à ce projet pourra également vous donner l'occasion de mieux vous connaître.

Par contre, il est possible que le fait de répondre à certains questionnaires puisse susciter des réflexions ou des souvenirs désagréables. Vous pourrez à tout moment refuser de compléter un questionnaire. Il est aussi possible que le fait de rapporter des rêves dérangeants vous amène à ressentir des émotions désagréables. Si cela se produit, n'hésitez pas à contacter l'agent(e) de recherche qui pourra, s'il y a lieu, vous référer à une personne-ressource.

De plus, après votre complétion des questionnaires en ligne, vous recevrez une liste de ressources psychologiques que vous pourrez consulter au besoin.

5. Droit de retrait

Votre participation est entièrement volontaire. Vous êtes libre de vous retirer en tout temps en cessant de répondre aux questionnaires, sans préjudice et sans devoir justifier votre décision. Si vous décidez de vous retirer de la recherche, vous n'avez qu'à cesser de répondre aux questionnaires en ligne; vous pouvez vous retirer officiellement de l'étude en écrivant un courriel à rested.dreams@gmail.com. Si vous vous retirez officiellement de la recherche, les données qui auront été recueillies avant votre retrait seront détruites.

6. Compensation

Aucune rémunération ou compensation financière ne sera versée pour votre participation à la présente recherche.

B) CONSENTEMENT

Je déclare avoir pris connaissance des informations ci-dessus et comprendre le but, la nature, les avantages, les risques et les inconvénients de cette recherche.

Je déclare avoir lu et compris la section sur la confidentialité et consens ainsi à ce que les données me concernant soient utilisées de façon confidentielle à des fins de recherche.

Après réflexion, je consens librement à prendre part à cette recherche. Je sais que je peux me retirer en tout temps sans préjudice et sans devoir justifier ma décision.

Pour toute question relative à la recherche, ou pour vous retirer de la recherche, vous pouvez communiquer avec Antonio Zadra, professeur titulaire au département de psychologie de l'Université de Montréal, au numéro de téléphone suivant : +1 (514) 343-6626 ou à l'adresse courriel suivante : antonio.zadra@umontreal.ca. Si vous désirez discuter d'un malaise ressenti en complétant les questionnaires, veuillez communiquer avec Sarah-Hélène Julien ou Eugénie Samson-Daoust au +1 (514) 343-6111 poste 4788 ou à l'adresse courriel rested.dreams@gmail.com.

Toute plainte relative à votre participation à cette recherche peut être adressée à l'ombudsman de l'Université de Montréal, au numéro de téléphone +1 (514) 343-2100 ou à l'adresse courriel ombudsman@umontreal.ca (**l'ombudsman accepte les appels à frais virés**).

Pour télécharger une version PDF du formulaire de consentement :

[Cliquez ici](#)

Veillez s'il-vous-plaît imprimer une copie de cette lettre à conserver dans vos dossiers personnels pour référence future.

Nous vous remercions du temps que vous avez bien voulu consacrer à l'étude. Afin de signifier votre consentement à participer à l'étude, nous vous demandons de cliquer sur le bouton « Je consens à participer à l'étude ».

ANNEXE B

ASTA

Voici un certain nombre d'énoncés que les gens ont l'habitude d'utiliser pour se décrire. Lisez chaque énoncé, puis sélectionnez la réponse appropriée à droite de l'exposé pour indiquer comment vous vous sentez **en général**. Il n'y a pas de bonnes ou mauvaises réponses. Ne vous attardez pas trop sur chaque énoncé, mais donnez la réponse qui vous semble décrire le mieux les sentiments que vous éprouvez de façon générale.

	Presque jamais	Quelquefois	Souvent	Presque toujours
Je me sens bien.				
Je me fatigue rapidement.				
Je me sens au bord des larmes.				
Je souhaiterais être aussi heureux(se) que les autres semblent l'être.				
Je perds de belles occasions parce que je n'arrive pas à me décider assez rapidement.				
Je me sens reposé(e).				
Je suis calme, tranquille et en paix.				
Je sens que les difficultés s'accumulent au point que je ne peux pas en venir à bout.				
Je m'en fais trop pour des choses qui n'en valent pas vraiment la peine.				
Je suis heureux(se).				
Je suis porté(e) à mal prendre les choses.				
Je manque de confiance en moi.				
Je me sens en sécurité.				
J'essaie d'éviter de faire face à une crise ou une difficulté.				

Je me sens mélancolique.				
Je suis content(e).				
Des idées sans importance me passent par la tête et me tracassent.				
Je prends les désappointements tellement à cœur que je n'arrive pas à me les sortir de la tête.				
Je suis une personne stable.				
Je deviens tendu(e) et bouleversé(e) quand je songe à mes préoccupations actuelles.				

ANNEXE C

Boundary questionnaire

Essayez de répondre à tous les énoncés le plus rapidement que vous le pouvez.

	0 - Pas du tout vrai pour moi.	1	2	3	4 - Très vrai pour moi.
Mes sentiments se confondent les uns avec les autres.					
Je me sens très près de mes sentiments d'enfance.					
Je suis facilement blessé(e).					
Je passe beaucoup de temps à avoir des fantaisies ou des rêveries.					
J'aime les histoires qui ont un début, un milieu et une fin bien définis.					
Une bonne organisation en est une où les responsabilités de chacun sont précisées et clairement établies.					
Il y a une place pour chaque chose et chaque chose a sa place.					
Parfois, ça fait peur lorsqu'une personne s'implique trop dans une relation avec une autre personne.					
Un bon parent doit aussi avoir un côté enfant.					
Je peux facilement imaginer être un animal ou comment ce serait d'être un animal.					
Quand quelque chose arrive à l'un(e) de mes ami(e)s ou à un(e) amoureux(se), c'est					

presque comme si cela m'arrivait.					
Quand je travaille sur un projet, je n'aime pas me contraindre à un plan défini. Je préfère laisser mon esprit vagabonder.					
Dans mes rêves, parfois, les gens se fusionnent l'un dans l'autre ou deviennent d'autres personnes.					
Je crois que je suis influencé(e) par des forces que personne ne peut comprendre.					
Il n'y a pas de frontières précises qui séparent les gens normaux, les gens avec des problèmes et les gens qui sont considérés psychotiques ou fous.					
Je suis une personne du genre terre à terre et raisonnable.					
Je pense que je prendrais plaisir à être une sorte d'artiste créateur.					
J'ai vécu l'expérience où quelqu'un m'appelait ou disait mon nom sans que je ne sois sûr(e) si cela se produisait réellement ou si j'étais en train de l'imaginer.					

ANNEXE D

Questionnaire sur les expériences durant l'enfance

Voici des évènements qui ont pu avoir lieu au cours de votre enfance ou de votre adolescence. Veuillez répondre **oui** si vous avez vécu l'évènement **avant l'âge de 18 ans** et répondre **non** si l'évènement ne vous est pas arrivé. *La mère ou le père représente le parent biologique, la personne en position d'autorité ou le parent qui a pris soin de vous.*

1. Avant l'âge de 18 ans...

	Oui	Non
Avez-vous déjà vu votre mère ou votre père briser un objet par exprès appartenant à son/sa partenaire, le/la critiquer méchamment sur son apparence physique, ou le/la menacer de le/la frapper ou de lui lancer un objet?		
	Oui	Non
Avez-vous déjà vu votre mère ou votre père pousser, secouer, frapper ou lancer quelque chose à son/sa partenaire?		
	Oui	Non
Avez-vous déjà vu votre mère ou votre père donner un coup de pied, un coup de poing ou battre son/sa partenaire?		
	Oui	Non
Avez-vous déjà subi une ou des punition(s) physique(s), telle qu'avoir... -été giflé(e) au visage; -été brûlé(e) avec de l'eau bouillante, une cigarette ou autre chose; -reçu un coup de poing ou un coup de pied; ou -été frappé(e) avec un objet que l'on vous avait lancé?		
	Oui	Non
Avez-vous déjà subi de l'abus émotionnel, tel que... -vous faire sentir comme si vous ne comptiez pas; -vous avoir <i>souvent</i> dit que vous n'étiez bon(ne) à rien; -vous avoir traité(e) <i>la plupart du temps</i> avec froideur, indifférence ou de manière à ce que vous ne vous sentiez pas aimé(e); ou -vos parents ont <i>souvent</i> eu du mal à vous comprendre ou à comprendre vos besoins?		

	Oui	Non
Avez-vous déjà subi de la négligence, telle que... -de ne pas recevoir de repas ou de bains réguliers, de vêtements propres ou l'attention médicale dont vous aviez besoin; -vous être fait enfermé(e) seul(e) dans une pièce durant une longue période de temps; ou -vos parents ont ignoré vos demandes d'attention ou ne vous ont pas adressé la parole pour une longue période de temps?		
	Oui	Non
Avez-vous déjà vécu une situation d'agression sexuelle, telle que... -quelqu'un a frotté ses parties génitales contre vous; -avoir été forcé(e) ou contraint(e) de toucher les parties intimes de quelqu'un; -quelqu'un vous a fait des attouchements sexuels sur ou sous vos vêtements; -avoir eu une relation sexuelle génitale avec pénétration ou une tentative de pénétration avec quelqu'un contre votre gré; ou -avoir été forcé(e) ou contraint(e) ou avoir subi une tentative d'avoir des relations sexuelles orales ou anales avec quelqu'un contre votre gré?		

2. Dans votre vie, avez-vous déjà vécu un évènement qui a été si effrayant, horrible ou bouleversant que, **dans le dernier mois**, vous avez:

	Oui	Non
1. Eu des cauchemars à propos de cet évènement ou vous y avez pensé alors que vous ne le vouliez pas?		
2. Essayé fortement de ne pas y penser ou fait des efforts pour éviter des situations qui vous rappelaient l'évènement?		

3. Été constamment sur vos gardes, en état d'alerte ou sursautiez-vous facilement?		
4. Ressenti que vous étiez engourdi(e) ou détaché(e) des autres, des activités ou de l'environnement?		

ANNEXE E

Questionnaire maison sur les rêves

1. En moyenne, de combien de rêves vous rappelez-vous par semaine?

2. À quelle fréquence vous êtes-vous souvenu de vos rêves récemment (dans les derniers mois)?

- Presque chaque matin
- Plusieurs fois par semaine
- À peu près une fois par semaine
- Deux à trois fois par mois
- À peu près une fois par mois
- Moins d'une fois par mois
- Jamais

3. Vous réveillez-vous à l'aide d'un réveille-matin?

- Oui
- Non

4. En moyenne, combien de temps cela vous prend-t-il pour vous endormir? (spécifiez en minutes)

5. Combien de fois par semaine vous endormez-vous en moins de 5 minutes?

0 1 2 3 4 5 6 7

6. Combien de fois par semaine vous endormez-vous après plus de 30 minutes?

0 1 2 3 4 5 6 7

	Très peu		Beaucoup		
	1	2	3	4	5
À quel point discutez-vous de vos rêves avec votre famille ou vos ami(e)s?					

Quel niveau d'attention portez-vous à vos rêves?					
--	--	--	--	--	--

8. Êtes-vous suivi(e) par un médecin à cause d'une condition médicale sérieuse?

- Oui
- Non

9. Prenez-vous présentement des médicaments?

- Oui
- Non

10. Fumez-vous présentement la cigarette?

- Oui
- Non

Cauchemars et mauvais rêves

*Un **cauchemar** est un rêve très déplaisant, souvent complexe (élaboré), et qui donne lieu à des émotions ou une imagerie visuelle déplaisante qui vous réveille (c'est-à-dire que le contenu déplaisant du rêve vous réveille alors que le rêve est en train de se dérouler).*

1. Indiquez la fréquence moyenne de vos cauchemars:

- Plus d'un par semaine
- Un par semaine
- Plus d'un par mois
- Un par mois
- Un à tous les trois ou quatre mois
- Un par année
- Moins d'un par année
- Jamais

2. Estimez le nombre de cauchemars que vous avez eus au cours du dernier mois:

*Un **mauvais rêve** est un rêve déplaisant (c'est-à-dire épouvantable ou anxiogène) mais qui ne vous réveille pas; vous avez l'impression que le rêve s'est déroulé plus tôt dans la nuit avant votre réveil et vous vous en rappelez seulement après avoir été réveillé(e) par des facteurs externes (comme un réveille-matin), ou encore vous ne vous rappelez du rêve que plus tard dans la journée.*

3. Indiquez la fréquence moyenne de vos mauvais rêves:

- Plus d'un par semaine
- Un par semaine
- Plus d'un par mois
- Un par mois
- Un à tous les trois ou quatre mois
- Un par année
- Moins d'un par année
- Jamais

4. Estimez le nombre de mauvais rêves que vous avez eus au cours du dernier mois:

5. Est-ce que faire des cauchemars ou des mauvais rêves est un problème courant pour vous?

- Oui
- Non

Rêves récurrents

*Un **rêve récurrent** est un rêve qui, lors du rappel, vous donne l'impression de l'avoir déjà fait.*

1. Avez-vous déjà eu un rêve récurrent?

- Oui
- Non
- Incertain

2. Est-ce que le contenu de votre rêve récurrent est :

Jamais identique

Toujours identique

1

2

3

4

5

3. Pouvez-vous vous rappeler d'avoir eu un rêve récurrent:

	Oui	Non	Incertain(e)
Dans votre jeunesse?			
Pendant votre adolescence?			
En tant qu'adulte?			

4. Au cours de la dernière année, avez-vous eu un rêve récurrent?

- Oui
- Non
- Incertain

5. Avez-vous présentement un rêve récurrent?

- Oui
- Non
- Incertain

ANNEXE F

Questionnaire maison sur le contenu des rêves

À compléter le matin au réveil pour toute la durée de l'étude. Répondez aux questions ci-dessous en vous **référant à la dernière chose que vous aviez en tête avant de vous réveiller**

1. Avez-vous **rêvé** cette nuit?
 - Oui
 - Non (**fin du questionnaire**)

Veillez répondre aux questions suivantes pour le rêve **le plus saillant ou le mieux rappelé**.

2. Quel est le degré de **clarté** de votre rappel de ce rêve?

Pas clair du tout								Très clair	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

3. Quelle était l'**émotion générale** de votre rêve?

Négative								Positive	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

4. Quel était le degré de **bizarrierie** de votre rêve (éléments incongrus, improbables ou impossibles)?

Pas du tout bizarre								Très bizarre	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

5. Votre rêve vous a-t-il **réveillé(e)**?

- Oui
- Non
- Incertain(e)

6. Votre rêve comportait-il une ou des **interaction(s) sociale(s)**?

- Oui
- Non (**passer à la question 7**)

- a. Veuillez s'il-vous-plaît sélectionner le ou les **élément(s)** qui s'appliquent à cette ou ces interaction(s) sociale(s).

- Amitié
- Éléments sexuels
- Agression verbale
- Agression physique
- Autre élément notable : _____

7. Veuillez rapporter toutes les **émotions** ressenties pendant le rêve et leur intensité. *Vous devez rapporter l'émotion au moment du rêve et non pas ce que vous en pensez maintenant, ou ce que vous devriez ressentir dans ce genre de situation.* Vous pouvez utiliser tous les qualificatifs qui apparaissent appropriés à la description de l'émotion dans le rêve. Par exemple : joie, colère, peur, tristesse, surprise, dégoût, etc. (cette liste n'est pas exhaustive).



ÉMOTION : _____	1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....10 PAS DU TOUT INTENSE TRÈS INTENSE
ÉMOTION : _____	1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....10 PAS DU TOUT INTENSE TRÈS INTENSE
ÉMOTION : _____	1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....10 PAS DU TOUT INTENSE TRÈS INTENSE
ÉMOTION : _____	1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....10 PAS DU TOUT INTENSE TRÈS INTENSE
ÉMOTION : _____	1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....10 PAS DU TOUT INTENSE TRÈS INTENSE

8. Pour chaque émotion ressentie en rêve, veuillez préciser en quelques mots l'**évènement** qui a suscité cette émotion. Par exemple : chicane de couple, conflit avec un(e) collègue, conduire dans le trafic, etc.

ÉMOTION : _____	ÉVÈNEMENT : _____
ÉMOTION : _____	ÉVÈNEMENT : _____
ÉMOTION : _____	ÉVÈNEMENT : _____
ÉMOTION : _____	ÉVÈNEMENT : _____
ÉMOTION : _____	ÉVÈNEMENT : _____

ANNEXE G

Questionnaire sur les émotions et le stress quotidien

À compléter le soir avant le coucher pour toute la durée de l'étude. Répondez aux questions ci-dessous en vous référant à la **journée d'aujourd'hui**.

1. Veuillez indiquer toutes les **émotions** ressenties aujourd'hui, ainsi que leur intensité. Par exemple : joie, colère, peur, tristesse, surprise, dégoût, etc. (cette liste n'est pas exhaustive)

ÉMOTION : _____	1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....10 PAS DU TOUT INTENSE TRÈS INTENSE
ÉMOTION : _____	1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....10 PAS DU TOUT INTENSE TRÈS INTENSE
ÉMOTION : _____	1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....10 PAS DU TOUT INTENSE TRÈS INTENSE
ÉMOTION : _____	1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....10 PAS DU TOUT INTENSE TRÈS INTENSE
ÉMOTION : _____	1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....10 PAS DU TOUT INTENSE TRÈS INTENSE

2. Pour chaque émotion ressentie aujourd'hui, veuillez préciser en quelques mots l'**évènement** qui a suscité cette émotion. Par exemple : chicane de couple, conflit avec un(e) collègue, conduire dans le trafic, etc.

ÉMOTION : _____	ÉVÈNEMENT : _____
ÉMOTION : _____	ÉVÈNEMENT : _____
ÉMOTION : _____	ÉVÈNEMENT : _____
ÉMOTION : _____	ÉVÈNEMENT : _____
ÉMOTION : _____	ÉVÈNEMENT : _____

3. a. Quel a été votre niveau de stress **maximal** dans la journée?

Pas du tout stressé(e)

Extrêmement stressé(e)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

b. Veuillez s'il-vous-plaît indiquer le(s) **stresseur(s)** impliqué(s) :

--

c. Ce stress était-il en lien avec vos **relations interpersonnelles** (ex : conflit au travail, tensions familiales, etc.)?

- Oui
- Non

d. Quelle était la **raison** de ce stress? Veuillez s'il-vous-plaît cocher la ou les cause(s) correspondante(s).

- Je n'avais pas l'impression d'avoir le **contrôle** sur la situation.
- La situation était **imprévue** ou **imprévisible**.
- La situation était **nouvelle** ou comportait de la **nouveauté**.
- La situation **menaçait** certains aspects de ma personnalité (ex. mon intégrité en tant que personne ou l'image que les autres ont de moi).

4. a. Quel est votre niveau de stress **actuel**?

Pas du tout
stressé(e)

Extrêmement
stressé(e)

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

b. Ce stress est-il **le même** que celui mentionné précédemment?

- Oui (**fin du questionnaire**)
- Non

c. Veuillez s'il-vous-plaît indiquer le(s) **stresseur(s)** impliqué(s) :

--

d. Ce stress est-il en lien avec vos **relations interpersonnelles** (ex : conflit au travail, tensions familiales, etc.)?

- Oui

- Non

e. Quelle est la **raison** de ce stress? Veuillez s'il-vous-plaît sélectionner la ou les cause(s) correspondante(s).

- Je n'ai pas l'impression d'avoir le **contrôle** sur la situation..
- La situation est **imprévue** ou **imprévisible**.
- La situation est **nouvelle** ou comporte de la **nouveauté**.
- La situation **menace** certains aspects de ma personnalité (ex. mon intégrité en tant que personne ou l'image que les autres ont de moi).

