

## Chercher un sens à ses rêves : rapports avec le bien-être, la personnalité et l'accessibilité onirique

Catherine Charneau Simard  
Université de Montréal

Dominic Beaulieu-Prévost  
Centre de recherche Fernand-Seguin de l'Hôpital Louis-H.  
Lafontaine, Montréal, Québec

Antonio Zadra  
Université de Montréal

La prégnance de croyances significatives à l'égard du rêve à travers les différentes époques de l'humanité laisse supposer que ce phénomène revêt une certaine importance. Qu'est-ce qui est à l'origine de l'émergence de ces croyances chez certaines personnes ? Ont-elles une fonction spécifique pour l'être humain ? Les écrits portant sur ces questions étant limités, un parallèle avec le domaine du paranormal a été proposé. On a demandé à 354 participants de tenir un journal de rêves quotidien et de répondre à des questionnaires concernant leur personnalité, leur niveau de bien-être psychologique et les croyances qu'ils ont envers les rêves. Les éléments proposés dans l'acquisition et le maintien des croyances paranormales peuvent se transposer partiellement aux croyances relatives aux rêves. Ainsi, l'adoption de croyances reliées à la signification onirique et à la spiritualité onirique est liée à la présence d'expériences négatives et une sensibilité aux expériences subjectives. L'aspect modérateur des frontières psychologiques, de l'absorption ainsi que du rappel de rêves ont aussi été évalués.

*Mots-clés* : croyance, rêve, personnalité, bien-être, rappel de rêves.

Dans des écrits anciens datant de plus de 4000 ans, le rêve est parfois perçu comme une intervention divine, prophétique ou pourvu d'une signification profonde (Van de Castle, 1994). Quoique certains puissent penser que ces croyances sont révolues à l'ère scientifique moderne, des indices témoignent du contraire. Récemment, une étude (Hall, 1996) a rapporté que plus des deux tiers des étudiants universitaires croient que les rêves peuvent transmettre des messages d'une personne morte, prédire le futur, contenir un message spirituel ou avoir un sens profond. Aussi, près de la moitié considère qu'il est possible de vivre des expériences télépathiques ou de quitter son corps durant le rêve. Selon une seconde étude (Bulkeley, 2009), plus de la moitié des gens aurait fait l'expérience d'un rêve mystique. Il a aussi été constaté que les gens s'accordent, en général, à donner une signification personnelle à leurs rêves (Domino, 1982; Hall, 1996; Szimigielska & Holda, 2007).

En fait, l'utilisation des rêves afin d'aider à la compréhension de l'individu est très répandue. Discuter du contenu onirique est une

pratique intégrée dans diverses approches thérapeutiques (Schredl, Bohusch, Kahl, Mader & Somesan, 2000) et fréquemment utilisée en psychothérapie (Dombeck, 1991; Lyon & Hill, 2004; Pesant & Zadra, 2004). Il existe aussi de nombreux groupes d'échanges dans lesquels les participants font part de leurs rêves (Edgar, 1995; Hill, Diemer & Heaton, 1997). Aussi, la multitude de sites Internet et de livres en librairie qui offrent les moyens de découvrir les mystères des rêves montre bien la vitalité de ces pratiques. Également, l'existence des rêves télépathiques ou prémonitoires a été soutenue autant par des psychothérapeutes (par ex. Freud, 1936; Jung, 1983) que par des chercheurs (par ex. Hearne, 1989; Persinger & Krippner, 1989; Ullman, Krippner & Vaughan, 2003).

La prégnance de ces croyances et pratiques reliées au rêve au fil des différentes époques laisse supposer que ce phénomène revêt une certaine importance. Mais pourquoi les gens adoptent-ils ces croyances et pratiques ? Qu'est-ce qui est à l'origine de l'émergence de ces croyances chez certaines personnes ? Ont-elles une fonction spécifique pour l'individu ?

### Recension des recherches sur les croyances reliées aux rêves

L'étendue des recherches portant sur les croyances que les gens entretiennent envers les rêves est très limitée (Domino, 1982; Hall, 1996; Szimigielska & Holda, 2007). Les travaux sur les hypothèses concernant l'adoption de ces croyances sont encore plus rares. Néanmoins, Hall (1996) a énoncé l'hypothèse que le besoin, chez une personne, de trouver la signification de ses expériences oniriques pouvait résider dans le besoin de donner un sens à sa vie.

---

This article was published Online First August 8, 2011.

Catherine Charneau Simard et Antonio Zadra, Département de psychologie, Université de Montréal; Dominic Beaulieu-Prévost, Trauma Studies Centre, Centre de recherche Fernand-Seguin de l'Hôpital Louis-H. Lafontaine, Montréal, Québec.

Toute correspondance concernant le présent article doit être adressée à Antonio Zadra, Département de psychologie, Université de Montréal, C. P. 6128, succ. Centre-ville, Montréal, QC, H3C 3J7 Canada. Courriel : antonio.zadra@umontreal.ca

Il a ajouté que l'influence toujours présente des théories de Freud sur le sens à donner à ses rêves pouvait aussi faire partie de l'explication. Par contre, cette dernière proposition n'explique pas pourquoi l'humanité sanctionne ce type de croyance depuis la nuit des temps. Une deuxième hypothèse nous vient de Bulkeley (2009), qui suggère qu'une souffrance physique ou mentale pourrait inciter les gens à interpréter religieusement ou spirituellement ces expériences.

Une autre piste de réflexion concerne les concepts de frontières psychologiques et d'absorption. Tout d'abord, le concept de frontières psychologiques, élaboré par Hartmann (1991), réfère au degré de connexion ou de séparation entre différents processus et états psychologiques. Aux extrémités du continuum se trouvent : a) les gens aux frontières fluides qui tendent à avoir des expériences de synesthésie, à éprouver de la difficulté à se concentrer sur un aspect précis d'une expérience, à séparer leurs pensées de leurs émotions et à séparer la fantaisie de la réalité; et b) les gens aux frontières rigides, qui possèdent une capacité élevée à se concentrer sur une chose tout en ignorant les autres, qui séparent bien leurs sentiments de leurs pensées ainsi que le passé du présent et du futur, et qui ont tendance à voir le monde de façon bien tranchée, sans zones grises. Il ne faut pas considérer une extrémité du continuum comme étant meilleure que l'autre. Autant les frontières minces que les frontières épaisses peuvent avoir des avantages et des désavantages (Hartmann, 1991; Hartmann, Harisson & Zborowski, 2001). Par exemple, il peut être profitable de pouvoir se concentrer sur une activité tout en omettant les autres, mais il est aussi utile de pouvoir faire fructifier sa créativité en créant des liens entre différents concepts.

Il a déjà été démontré que l'expérience onirique est perçue différemment selon la fluidité des frontières psychologiques. Les individus ayant des frontières fluides, comparativement à ceux qui ont des frontières rigides, rapportent davantage de rêves prémonitoires, accordent une plus grande signification et un plus grand pouvoir créatif aux rêves (Schredl, Kleinfelchner & Gell, 1996; Schredl, Schäfer, Hofmann & Jacob, 1999), considèrent le rêve comme plus utile pour régler les problèmes de la vie éveillée (Schredl et al., 1996) et adoptent une attitude plus positive envers le rêve (Schredl, Wittmann, Ciric & Götz, 2003). Bulkeley (2009) explique que plusieurs des participants à son étude ayant rapporté des rêves mystiques semblaient posséder des frontières fluides. De plus, ces individus aux frontières fluides ont fait part de rêves ayant un contenu plus saillant, c'est-à-dire plus vivide, bizarre et intense du point de vue émotionnel (Hartmann, Elkin & Garg, 1991; Hartmann, Rosen & Grace, 1998; Schredl et al., 1996; Schredl et al., 1999; Zborowski, McNamara, Hartmann, Murphy & Mattle, 1998). Ils ont aussi rapporté davantage de cauchemars (Hartmann, 1991; Levin, Galen & Zywiak, 1991; Schredl et al., 1996; Schredl et al., 1999). Leur fréquence de rappel de rêves était aussi plus élevée (par ex., Harrison, Hartmann & Bevis, 2006; Hartmann, 1991; Hartmann et al., 1991; Schredl et al., 1996; Schredl et al., 1999). En somme, la fluidité des frontières semble influencer sur l'expérience du rêve en elle-même, ou du moins être y reliée, de même qu'aux croyances et aux attitudes envers les rêves.

Quant au concept d'absorption, il réfère à la tendance chez un individu à être captivé ou complètement absorbé par certaines expériences (Tellegen & Atkinson, 1974). Par exemple, les individus ayant un niveau d'absorption élevé tendent souvent à rêver, à se rappeler de façon vivide leurs expériences passées et

à être généralement attirés par les créations artistiques. Selon une étude (Hill et al., 1997), les gens enclins à participer à une séance d'interprétation de leurs rêves montraient aussi un niveau élevé d'absorption.

Néanmoins, au-delà de ces pistes, les écrits restent muets en ce qui concerne les raisons pour lesquelles certaines personnes cherchent à donner un sens à leurs rêves ou croient en l'existence des rêves télépathiques, prophétiques ou d'origine spirituelle par exemple. Un domaine connexe, celui du paranormal, a toutefois abordé les croyances concernant des phénomènes oniriques, tels que les rêves prémonitoires et l'interprétation des rêves. Par ailleurs, le domaine de recherche du paranormal a été davantage étudié et propose des explications concernant l'acceptation de croyances paranormales. Ces textes serviront donc d'inspiration pour comprendre l'émergence et la fonction des croyances reliées aux rêves.

### L'émergence et la fonction des croyances paranormales

Selon les principaux écrits de ce domaine, l'origine de l'acceptation des croyances paranormales semble être liée à deux composantes principales : les expériences de vie et la personnalité de l'individu. Tout d'abord, les gens qui croient aux phénomènes paranormaux ou qui ont vécu des expériences paranormales ont plus souvent rapporté des expériences d'événements traumatiques (par ex., agression, maladie, isolement) que les autres (Irwin, 1992, 1993b, 1994, 1996; Lawrence et al., 1995; Perkins & Allen, 2006; Ring & Rosing, 1990; Ross & Joshi, 1992).

Ensuite, les gens qui croient aux phénomènes paranormaux tendent à posséder des caractéristiques psychologiques distinctives. En effet, la présence de ces croyances est reliée à une conscience de soi élevée (Davies, 1985), à une tendance à porter davantage d'attention à ses expériences subjectives (Glicksohn, 1990), à des frontières fluides (Hartmann et al., 2001; Palmer & Braud, 2002; Richards, 1996; Spinelli, Reid & Norvilitis, 2002), à un niveau élevé d'absorption (Gow, Lang & Chant, 2004; Irwin, 1981, 1985a; Nadon & Kihlstrom, 1987; Nelson, 1989) ainsi qu'à une forte propension à la fantaisie (Council, Greyson & Huff, 1986; Gow et al., 2004; Irwin, 1990, 1991; Myers & Austrin, 1985; Wilson & Barber, 1983).

Par ailleurs, certains de ces facteurs de personnalité ont été conjointement et fortement associés empiriquement. Par exemple, l'absorption corrèle fortement avec la propension à la fantaisie ( $0,5 < r < 0,7$  : Gow et al., 2004; Kennedy, Kanthamani & Palmer, 1994; Myers & Austrin, 1985; Levin & Young, 2001; Lynn & Rhue, 1986; Rhue, 1989; Tellegen & Atkinson, 1974), avec l'attention portée aux expériences subjectives ( $r = 0,6$  : Glicksohn, 1990) ainsi qu'avec les frontières psychologiques ( $0,7 < r < 0,8$  : Barrett, 1989, cité dans Hartmann et al., 2001; Council & Huff, 1990; Lynn & Rhue, 1986). Ces relations laissent supposer un construit commun sous-tendant ces facteurs (voir Lange, Thalbourne, Houran & Storm, 2000). Une interprétation possible de ces résultats est que les instruments mesurant ces concepts capturent en fait des aspects particuliers d'une sensibilité plus globale aux expériences subjectives ou à l'imaginaire, ou d'une certaine capacité à se laisser immerger par ses expériences. Dans un tel cas, l'adoption de croyances paranormales serait

potentiellement facilitée par une certaine sensibilité aux expériences subjectives.

En somme, il semble que deux éléments principaux facilitent l'émergence de croyances paranormales : 1) l'expérience d'événements traumatiques passés, et 2) une sensibilité aux expériences subjectives.

Mais comment expliquer que des événements traumatiques passés amènent des gens à croire aux phénomènes paranormaux ? Selon une vision établie dans ce domaine, donner une signification à son univers physique et social serait essentiel à la sécurité émotionnelle et à l'ajustement psychologique. En ce sens, les événements que les individus auraient de la difficulté à maîtriser ou à comprendre (par ex., ceux qui ont peu de sens aux yeux de l'individu), les amèneraient à chercher au-delà de l'événement afin de donner un sens à la situation (Alcock, 1981; Frank, 1977; Marks & Kammann, 1980; Schumaker, 1990; Singer & Benassi, 1981; Zusne & Jones, 1982). Selon cette théorie, la fonction attribuée aux croyances paranormales serait donc de pallier les besoins psychologiques de l'individu de donner un sens aux événements se produisant dans sa vie. Ainsi, en incorporant un système de croyances paranormales (comme des notions de destin, de karma ou de malédiction), l'individu posséderait une structure cognitive lui permettant de rendre compréhensible l'expérience d'événements difficilement explicables autrement et, ainsi, d'améliorer son sentiment de maîtrise à l'égard de la situation.

Les raisons pour lesquelles certains traits psychologiques semblent faciliter l'adoption de croyances paranormales n'ont pas encore été clairement élucidées. Une piste pourrait peut-être provenir de la plus grande sensibilité de certains individus envers leurs expériences subjectives, ce qui les amènerait plus fréquemment à avoir conscience d'expériences subjectives atypiques et difficiles à expliquer (par ex., intuitions et coïncidences surprenantes). L'émergence des croyances paranormales serait donc aussi, dans ce cas, attribuable à un besoin de donner un sens aux événements difficiles à comprendre. Par contre, comme peu d'études sur les croyances paranormales ont analysé à la fois l'apport des traits de personnalité et des événements traumatiques, les possibles interactions entre ces deux facteurs restent indéterminées.

### La fonction des croyances par rapport aux rêves

Est-ce que la croyance que les rêves ont une signification (parfois même surnaturelle) émerge pour des raisons similaires à celles pour lesquelles les croyances paranormales émergent ? En effet, serait-il possible que l'intensité des événements traumatiques et qu'une certaine sensibilité aux expériences subjectives facilitent l'émergence de ces croyances sur les rêves ? Si tel est le cas, une fonction similaire pourrait être envisagée. Ainsi, chercher à donner un sens à ses rêves pourrait aider l'individu à donner un sens aux événements se produisant dans sa vie, particulièrement face à des événements difficiles à comprendre et lorsque ce dernier a les prédispositions psychologiques nécessaires.

En appui à cette hypothèse, on constate que les individus qui croient en l'existence de phénomènes psychiques paranormaux (télépathie, prémonition, télékinésie, guérison psychique, etc.) ont aussi tendance à attribuer une signification particulière à leurs expériences oniriques. Ces individus auraient, entre autres choses, davantage tendance à interpréter leurs rêves (Haraldsson, 1981;

Irwin, 1985b; Thalbourne, 1984) et à leur accorder une valeur prémonitoire (Glicksohn, 1990; Houran & Lange, 1998). Ils témoigneraient aussi d'un rappel de rêves plus important (Haraldsson, 1981; Irwin, 1985b). La fluidité des frontières psychologiques a été associée à la fois aux croyances paranormales (Hartmann et al., 2001; Palmer & Braud, 2002; Richards, 1996) et à une attitude positive envers le rêve (Schredl et al., 1999; Schredl et al., 1996; Schredl et al., 2003). En se basant sur ces études et sur celles qui sont consacrées aux croyances paranormales, il serait donc raisonnable de penser que les croyances envers les rêves seraient reliées non seulement à la fluidité des frontières, mais aussi aux autres traits connexes, telle l'absorption. Par contre, aucune étude n'a, jusqu'à présent, relié ces croyances à l'intensité d'événements traumatiques.

Malgré les possibles similarités entre les processus impliqués dans l'émergence de ces deux types de croyances, une particularité importante des rêves doit aussi être prise en compte : la grande variabilité interindividuelle en ce qui a trait à l'accessibilité des rêves. Même s'il a été démontré que la grande majorité des individus ont plusieurs rêves chaque nuit (Aserinsky & Kleitman, 1953), la quantité de rêves dont on se souvient le matin venu varie énormément d'un individu à l'autre. Certains rapportent ne jamais se rappeler de leurs rêves, tandis que d'autres peuvent se rappeler de plusieurs rêves chaque nuit. Par conséquent, la fréquence de rappel de rêves peut être considérée comme un indicateur de l'accessibilité au contenu onirique, c'est-à-dire de la quantité de matériel onirique dont peut se rappeler un individu.

En ce sens, si l'on suppose que l'importance et la signification que l'individu donne à ses rêves sont liées à l'intensité d'événements traumatiques, il est très probable que cette relation dépende en bonne partie de l'accessibilité à ce contenu onirique. En effet, un individu qui se rappelle peu ou aucun de ses rêves serait probablement moins tenté de les utiliser qu'une personne qui s'en rappelle régulièrement. Cette notion d'accessibilité peut aussi s'appliquer à l'effet de la fluidité des frontières. En effet, comme les individus ayant des frontières fluides rapportent des expériences oniriques plus importantes, ils ont probablement aussi un contenu onirique plus mémorable et donc plus accessible. Par conséquent, la sensibilité aux expériences subjectives et la fréquence de rappel de rêves seraient potentiellement des modérateurs de la relation entre les croyances oniriques et l'intensité des traumas. Ainsi, dans la situation présente, la force de la relation entre les croyances oniriques et l'intensité des traumas dépendrait à la fois du niveau de sensibilité aux expériences subjectives et de la fréquence de rappel de rêves.

### Étude actuelle

L'objectif général de la présente étude est de cerner ce qui détermine les croyances des individus envers les rêves. Plus précisément, l'étude vise à expliquer deux facettes connexes des croyances à propos des rêves, soit a) la *signification onirique*, ou le degré de signification personnelle et d'importance qu'un individu attribue à ses rêves, et b) la *spiritualité onirique*, ou le degré selon lequel l'individu considère les rêves comme un guide pouvant le mettre en contact avec des aspects spirituels ou surnaturels de la réalité. La sensibilité aux expériences subjectives sera, quant à elle, mesurée au moyen de deux construits connexes : a) la fluidité des frontières, et b) le degré d'absorption. Étant donné la

quasi-absence d'écrits sur le sujet, les hypothèses ont été élaborées principalement en se basant sur les études portant sur l'émergence et le maintien des croyances paranormales. Les trois grandes hypothèses de l'étude sont les suivantes :

1) Plus les gens attribuent un sens à leurs rêves, plus l'intensité d'expériences traumatiques passées a été élevée;

2) Plus les gens ont une sensibilité élevée aux expériences subjectives, plus ils attribuent de sens à leurs rêves.

3) Les deux aspects de l'accessibilité du contenu onirique, soit la fréquence de rappel des rêves et la sensibilité aux expériences subjectives, sont des modérateurs de la relation entre les croyances envers les rêves et l'intensité d'expériences traumatiques vécues. Plus précisément, la relation sera moins forte chez les gens dont le contenu onirique est moins accessible que pour d'autres.

Finalement, pour évaluer à quel point les conclusions à propos de l'intensité des événements traumatiques peuvent se généraliser à d'autres types d'expériences négatives, les hypothèses portant sur l'intensité d'événements traumatiques seront aussi évaluées pour des construits connexes associés à l'intensité d'expériences négatives (par ex., symptômes psychologiques, dépression, anxiété et problèmes de cauchemars). Il est ainsi attendu que :

4) Les individus qui accordent davantage de sens à leurs rêves ont un niveau élevé de symptômes psychologiques, de dépression, d'anxiété et des problèmes reliés aux cauchemars. De plus, ces relations seront aussi modérées par l'accessibilité au contenu onirique.

## Méthode

### Participants

Les 354 participants ont été recrutés sur une base volontaire et non rémunérée dans le cadre d'une série d'études portant sur les relations entre le rêve et la personnalité. L'échantillon était composé de 81 % de femmes, dont l'âge allait de 19 à 57 ans ( $M = 22,7$ ,  $É.-T. = 4,5$ ). Les participants ont rempli la version française des questionnaires sur les croyances oniriques (*Inventory of Dream Experiences & Attitudes*), la personnalité (*Boundaries Questionnaire – Short version, Differential Personality Questionnaire: Absorption Scale*) et le bien-être (*Beck Depression Inventory – II, State Trait Anxiety Inventory, Nightmare Distress Questionnaire, Childhood Trauma Questionnaire – Short Form, Symptom Checklist-90*), et ils ont tenu un journal de leurs rêves.

### Instruments

**Inventory of Dream Experience & Attitudes (IDEA).** Ce questionnaire est composé de 50 items décrivant différentes expériences, croyances et attitudes que les individus entretiennent à l'égard des rêves (Beaulieu-Prévost, Charneau Simard & Zadra, 2009). Les participants doivent indiquer leur degré d'accord aux énoncés sur une échelle allant de 1, « Totalement en accord », à 5, « Totalement en désaccord ». Le questionnaire comporte sept échelles ayant trait aux rêves. Seules les échelles *Signification onirique* et *Spiritualité onirique* ont été utilisées dans le cadre de cette étude. Les indices de cohérence interne des échelles sont respectivement  $\alpha = 0,85$  et  $\alpha = 0,71$ .

**Boundary Questionnaire – Short version (BQ).** Ce questionnaire des frontières comprend 18 items au sujet desquels les participants doivent se situer au moyen d'une échelle allant de 0,

« Pas du tout en accord », à 4, « Très vrai pour moi » (Kunzendorf, Hartmann, Cohen & Cutler, 1997). Les scores varient de 0 à 72, un score élevé étant associé à des frontières fluides, et un score faible, à des frontières rigides. Ce questionnaire est basé sur le *Boundaries Questionnaire* (Hartmann, 1991), lequel contient 138 items. Il a une cohérence interne élevée ( $\alpha = 0,93$ ) et un bon indice de test-retest (6 mois,  $r = 0,77$ ). La version abrégée corrèle fortement avec la version originale ( $r = 0,87$ ). Les indices psychométriques des versions françaises ne sont pas disponibles.

**Differential Personality Questionnaire: Absorption Scale (DPQ).** Ce questionnaire comprend 34 énoncés que le participant doit qualifier de vrai ou de faux, selon ce qui le décrit le mieux (Tellegen & Atkinson, 1974). Un nombre élevé de « vrais » indique un degré d'absorption élevé. L'indice de cohérence interne ( $\alpha = 0,88$ ) et la fidélité test-retest ( $r = 0,91$ ) sont élevés. Les indices psychométriques des versions françaises ne sont pas disponibles.

**Childhood Trauma Questionnaire – Short Form (CTQ-SF).** Cette version abrégée, de 28 items, a été établie par Bernstein, Stein, Newcomb, Walker, Pogge, Ahluvalia et al. (2003) afin de mesurer les abus physiques, émotionnels et sexuels ainsi que la négligence physique et émotionnelle subis durant l'enfance. Les participants doivent répondre sur une échelle allant de 1, « Jamais vrai », à 5, « Très souvent vrai ». La version originale de ce questionnaire possède une cohérence interne élevée, les alphas de Cronbach variant de 0,79 à 0,94. Une fidélité test-retest élevée a aussi été démontrée ( $r = 0,88$ ; Bernstein, Fink, Handelsman, Foote, Lovejoy, Wenzel et al., 1994). Les indices psychométriques des versions françaises ne sont pas disponibles. Dans la présente étude, le score total au CTQ-SF a été utilisé pour évaluer l'intensité d'expériences traumatiques dans le passé.

**Symptoms Checklist 90 – Revised (SCL-90).** Ce questionnaire a été élaboré afin d'établir les symptômes psychologiques ainsi que le niveau de détresse chez un individu. Les participants répondent sur une échelle allant de 0, « Pas du tout », à 4, « Extrêmement ». Ce questionnaire peut être interprété au moyen de neuf symptômes primaires ainsi que selon un index global basé sur l'ensemble des 90 items, le Global Severity Index (GSI). Pour la version anglaise, la cohérence interne varie de 0,77 à 0,90, et la fidélité test-retest va de 0,68 à 0,90 (Derogatis, 1994). Les indices psychométriques des versions françaises ne sont pas disponibles. Le score au GSI a servi à évaluer l'intensité des symptômes psychologiques dans la présente étude.

**Beck Depression Inventory (BDI-II).** Ce questionnaire, établi par Beck, Steer et Brown (1996), comporte 21 groupes d'énoncés mesurant l'intensité des symptômes dépressifs. Le participant doit indiquer l'énoncé qui décrit le mieux comment il s'est senti au cours des deux dernières semaines. L'échelle va de 0 à 3, chaque score correspondant à un énoncé. Pour la version française, le coefficient de cohérence interne est de  $\alpha = 0,92$ , et le coefficient de fidélité test-retest est de  $r = 0,62$  (Bourque & Beaudette, 1982). Dans la présente étude, le score au BDI-II a servi à évaluer les symptômes dépressifs.

**State Trait Anxiety Inventory (STAI).** Ce questionnaire, élaboré initialement par Spielberger, Gorsuch et Lushene (1970), comprend deux sections de 20 énoncés, l'une concernant l'anxiété situationnelle et l'autre, l'anxiété de trait. Seule cette dernière a été utilisée. L'anxiété de trait fait référence à la tendance à percevoir des situations comme dangereuses ou menaçantes et à y répondre

avec un niveau élevé d'anxiété. La personne doit indiquer, au moyen d'une échelle allant de 1, « Presque jamais », à 4, « Presque toujours », la façon dont elle se sent en général. Les coefficients de cohérence interne ( $0,86 \leq \alpha \leq 0,90$ ) et de fidélité test-retest ( $0,86 \leq r \leq 0,89$ ) sont élevés pour la version française (Gauthier & Bouchard, 1993). Le score au STAI a servi à évaluer l'intensité des symptômes d'anxiété aux fins de la présente étude.

**Nightmare Distress Questionnaire (NDQ).** Ce questionnaire évalue la détresse émotionnelle des individus envers leurs cauchemars. Il comprend 13 items assortis d'une échelle allant de 4, « Toujours » à 0, « Jamais ». La cohérence interne varie de 0,83 à 0,88. (Belicki, 1992). Les indices psychométriques des versions françaises ne sont pas disponibles. Le score au NDQ a servi à évaluer l'intensité de la détresse face aux cauchemars pour les besoins de la présente étude.

**Journal de rêves (FRR).** Les participants ont consigné par écrit leurs rêves dès leur réveil pour une période de deux à cinq semaines. Dans leur journal, les participants devaient indiquer pour chacun des rêves dont ils se rappelaient la date du rappel, l'émotion principale et son intensité, ainsi que la clarté du rappel. Le type de rêves (cauchemar, mauvais rêve, rêve lucide, rêve récurrent, rêve sexuel ou rêve de vol) devait également être indiqué. Le journal a été utilisé dans cette étude afin de calculer la fréquence de rappel de rêves (FRR) chez les participants ayant rempli leur journal pendant au moins deux semaines consécutives.

## Analyses statistiques

Des corrélations de Pearson ont été effectuées afin d'évaluer le lien entre, d'une part, les croyances relatives aux rêves et, d'autre part, les indicateurs de la sensibilité aux expériences subjectives (absorption et frontières psychologiques), l'intensité des expériences traumatiques du passé et les indicateurs d'expériences négatives (symptômes psychologiques, dépression, symptômes d'anxiété et détresse face aux cauchemars).

Les hypothèses portant sur l'aspect modérateur de la fréquence de rappel de rêves et de la sensibilité aux expériences subjectives ont été évaluées au moyen d'analyses de régressions multiples hiérarchiques. Ces analyses ont été guidées par les méthodes proposées par Frazier, Tix et Barron (2004) et par Holmbeck (2002). L'intensité des expériences traumatiques fut considérée comme la variable dépendante dans ces analyses, et les croyances oniriques, comme des variables indépendantes. Toutefois, puisque le plan d'analyse était transversal et qu'aucune analyse causale n'était possible, la distinction entre variables dépendantes et indépendantes était purement arbitraire. Les relations entre l'intensité des expériences traumatiques et chacune des deux croyances oniriques ont été évaluées au moyen de deux régressions distinctes. Les interactions avec les variables modératrices (frontières psychologiques, absorption et fréquence de rappel de rêves) ont été testées simultanément pour diminuer le nombre d'analyses. Ces analyses ont par la suite été répétées pour chacun des indicateurs d'expériences négatives (symptômes psychologiques, dépression, symptômes d'anxiété et détresse face aux cauchemars) afin d'évaluer à quel point les conclusions sur l'intensité des expériences traumatiques pouvaient se généraliser aux expériences négatives en général. Tel que recommandé, et pour faciliter l'interprétation des résultats et éviter des problèmes de colinéarité, les variables de dimensions oniriques (*signification* et *spiritualité*)

ainsi que les variables modératrices (frontières psychologiques, absorption et fréquence de rappel de rêves) ont été centrées sur leur moyenne échantillonnale. Les termes d'interaction ont été créés en multipliant chacune des deux variables oniriques centrées à chacune des trois variables modératrices centrées (*Signification* \* *Frontières psychologique*; *Signification* \* *Absorption*; *Signification* \* *Fréquence de rappel de rêves*; *Spiritualité* \* *Frontières psychologiques*; *Spiritualité* \* *Absorption*; *Spiritualité* \* *Fréquence de rappel de rêves*).

Les analyses principales portant sur l'intensité des expériences traumatiques dans le passé impliquaient deux régressions multiples (une régression par dimension onirique), tandis que les analyses secondaires portant sur les expériences négatives impliquaient huit régressions (une par dimension onirique fois quatre indicateurs d'expériences négatives). Pour chacune de ces 10 analyses de régression, les variables ont été introduites selon le modèle hiérarchique suivant :

1) La dimension onirique (*Signification*; *Spiritualité*) et les trois modérateurs introduits simultanément.

2) Les trois termes d'interaction pour la dimension onirique impliquée.

Les modèles finaux ont été simplifiés par la suite en éliminant les interactions dont le coefficient de régression était statistiquement non significatif ( $p < 0,05$ ).

Finalement, afin d'illustrer les effets d'interaction découlant de ces régressions multiples, les analyses ont été refaites pour chaque interaction statistiquement significative en recentrant successivement le modérateur concerné à quatre différentes valeurs, soit à plus ou moins un écart-type de la moyenne pour illustrer la force de la relation entre variable dépendante et variable indépendante à un niveau moyennement élevé et moyennement faible de la variable modératrice, et à plus ou moins deux écarts-types pour illustrer la force de la relation à un niveau très élevé et très faible de la variable modératrice. Cette procédure est expliquée en détail dans l'article de Holmbeck (2002). Pour ces analyses illustrant les résultats, les modèles de régressions utilisés ont été simplifiés en éliminant les termes d'interaction qui étaient statistiquement non significatifs ( $p > 0,05$ ).

## Résultats

### Analyses préliminaires

La proportion de données manquantes pour les variables provenant de questionnaires était inférieure à 3 %. Ces données ont donc été remplacées par la moyenne échantillonnale. La proportion de données manquantes pour la fréquence de rappel de rêves était plus importante puisque cette donnée n'était pas produite lorsque le journal de rêves n'incluait pas deux semaines consécutives complètes. Les valeurs manquantes n'ont donc pas été remplacées pour cette dernière variable. Les données descriptives concernant chacune des variables sont présentées dans le Tableau 1.

### Corrélat des croyances envers les rêves

Tel que le montre le Tableau 2, la *Signification onirique* et la *Spiritualité onirique* présentent des corrélations positives et statistiquement significatives avec les deux indicateurs de sensibilité aux expériences subjectives (*Frontières psychologiques* et *Absorp-*

Tableau 1  
Analyses descriptives (n = 354)

|                  | M     | ET   | Endossement |
|------------------|-------|------|-------------|
| Signification    | 3,65  | 0,67 | 1,58–5,00   |
| Spiritualité     | 2,66  | 0,93 | 1,00–5,00   |
| BQ               | 31,04 | 8,53 | 6–61        |
| DPQ              | 18,32 | 6,52 | 1–33        |
| FRR <sup>1</sup> | 5,04  | 3,58 | 0–27        |
| SCL-90           | 0,71  | 0,45 | 0–2,51      |
| CTQ-SF           | 1,79  | 0,47 | 1,00–3,29   |
| BDI-II           | 8,25  | 7,56 | 0–52        |
| NDQ              | 30,26 | 7,04 | 13–52       |
| STAI             | 39,83 | 9,81 | 6–71        |

Note. BQ = Boundary Questionnaire; DPQ = Differential Personality Questionnaire: Absorption Scale; FRR = Fréquence de rappel de rêves; SCL-90 = Symptoms Checklist 90-Revised; CTQ-SF = Childhood Trauma Questionnaire – Short Form; BDI-II = Beck Depression Inventory; NDQ = Nightmare Distress Questionnaire; STAI = State Trait Anxiety Inventory.

<sup>1</sup> n = 272 pour cette variable.

tion), mais elles présentent des corrélations statistiquement non significatives avec l'intensité des expériences traumatiques du passé. La *Signification onirique* est la seule dimension onirique à présenter une corrélation statistiquement significative (et positive) avec la fréquence de rappel de rêves. Quant aux indicateurs d'expériences négatives, ils présentent tous une corrélation positive statistiquement significative avec les deux dimensions oniriques, à l'exception de la mesure d'anxiété dont la corrélation n'est statistiquement significative qu'avec la *Spiritualité onirique*. Les corrélations statistiquement significatives oscillent entre 0,11 et 0,32.

Les résultats n'appuient donc pas l'hypothèse d'une relation directe entre les croyances oniriques et l'intensité d'expériences traumatiques. Par contre, les résultats appuient tant l'hypothèse d'une relation directe entre les croyances oniriques et la sensibilité aux expériences subjectives que celle d'une relation entre les

croyances oniriques et les expériences négatives. Toutefois, dans les deux cas, la taille des effets suggère une relation d'amplitude allant de faible à modérée.

### Évaluation de l'accessibilité comme modérateur

Le Tableau 3 montre, pour chacune des 10 analyses de régression, les coefficients de régression non standardisés (B) et standardisés (β) de chaque variable dans le modèle final, ainsi que le R<sup>2</sup> avant et après l'inclusion des termes d'interaction dans les analyses de régression hiérarchique. Comme on peut le constater, la fluidité des frontières et la fréquence de rappel de rêves sont des modérateurs statistiquement significatifs de la relation entre la *Spiritualité onirique* et l'intensité des événements traumatiques du passé. De plus, la fréquence de rappel de rêves est un modérateur pour la relation entre la *Signification onirique* et la dépression ainsi que pour la relation entre la *Signification onirique* et l'intensité des symptômes psychologiques. Par contre, l'effet de modulation de la fréquence de rappel de rêves pour la relation entre la *Signification onirique* et l'intensité des symptômes psychologiques est probablement un artefact statistique, car contrairement aux autres, cette interaction n'est plus statistiquement significative lorsqu'elle est évaluée individuellement (sans les autres interactions). Cet effet de modulation n'a donc pas été pris en compte pour les analyses subséquentes. Aucune autre interaction n'est statistiquement significative.

Tel qu'il avait été prévu, les trois interactions statistiquement significatives ont été illustrées en recentrant les variables modératrices à plus et moins un et deux écarts-types. Les résultats sont exposés dans le Tableau 4. On constate que la relation qu'entretient la signification onirique avec la dépression est positive chez les individus ayant une fréquence de rappel élevée, et sa force décroît chez les individus ayant un plus faible rappel de rêves. Cette relation va dans le sens des hypothèses. Pour ce qui est de la relation entre la *Spiritualité onirique* et l'intensité des expériences traumatiques, elle varie à la fois selon la fréquence de rappel de rêves et la fluidité des frontières, mais l'effet est contre-

Tableau 2  
Corrélations entre les croyances oniriques, les variables de bien-être, de personnalité et la fréquence de rappel de rêves

|                          | (1)    | (2)    | BQ     | DPQ    | FRR   | CTQ-SF | SCL-90 | BDI-II | STAI   |
|--------------------------|--------|--------|--------|--------|-------|--------|--------|--------|--------|
| Croyances oniriques      |        |        |        |        |       |        |        |        |        |
| - Signification (1)      |        |        |        |        |       |        |        |        |        |
| - Spiritualité (2)       | 0,34** |        |        |        |       |        |        |        |        |
| Accessibilité            |        |        |        |        |       |        |        |        |        |
| - BQ                     | 0,13*  | 0,16** |        |        |       |        |        |        |        |
| - DPQ                    | 0,17** | 0,27** | 0,53** |        |       |        |        |        |        |
| - FRR                    | 0,21** | 0,05   | 0,13*  | 0,18** |       |        |        |        |        |
| Expériences traumatiques |        |        |        |        |       |        |        |        |        |
| - CTQ-SF                 | 0,09   | 0,06   | 0,19** | 0,11*  | 0,13* |        |        |        |        |
| Expériences négatives    |        |        |        |        |       |        |        |        |        |
| - SCL-90                 | 0,12*  | 0,21** | 0,34** | 0,29** | 0,04  | 0,29** |        |        |        |
| - BDI-II                 | 0,14*  | 0,18** | 0,29** | 0,20** | 0,02  | 0,23** | 0,64** |        |        |
| - STAI                   | 0,08   | 0,11*  | 0,33** | 0,18** | 0,05  | 0,31** | 0,74** | 0,65** |        |
| - NDQ                    | 0,32** | 0,22** | 0,13*  | 0,17** | 0,10  | 0,18** | 0,40** | 0,31** | 0,38** |

Note. BQ = Boundary Questionnaire; DPQ = Differential Personality Questionnaire: Absorption Scale; FRR = Fréquence de rappel de rêves; SCL-90 = Symptoms Checklist 90-Revised; CTQ-SF = Childhood Trauma Questionnaire – Short Form; BDI-II = Beck Depression Inventory; NDQ = Nightmare Distress Questionnaire; STAI = State Trait Anxiety Inventory.

\* p < 0,05. \*\* p < 0,01.

Tableau 3  
*Régressions hiérarchiques prédisant l'intensité des expériences traumatiques et les indicateurs d'expériences négatives pour la signification onirique et la spiritualité onirique (n = 272)*

| Variables  | CTQ-SF |        |                | BDI-II |        |                | NDQ    |        |                | SCL-90 |        |                | STAI   |        |                |
|--|--------|--------|----------------|--------|--------|----------------|--------|--------|----------------|--------|--------|----------------|--------|--------|----------------|
|  | B      | β      | R <sup>2</sup> |
| Modèles de régression évaluant les modérateurs pour la <i>Signification onirique</i> |        |        |                |        |        |                |        |        |                |        |        |                |        |        |                |
| <i>BQ</i>  | 0,02   | 0,02   |                | 1,41*  | 0,12*  |                | 3,38** | 0,02   | 0,08           | 0,05   | 0,08   |                | 1,06   | 0,07   |                |
| <i>DPQ</i>   | 0,01*  | 0,20*  |                | 0,25** | 0,27** |                | 0,02   | 0,02   | 0,24**         | 0,01** | 0,24** |                | 0,40** | 0,34** |                |
| <i>FRR</i>   | 0,00   | 0,02   |                | -0,06  | -0,05  |                | 0,07   | 0,07   | 0,12           | 0,01   | 0,12   |                | -0,09  | -0,06  |                |
| <i>Signification X BQ</i>  | 0,01   | 0,08   | 0,06           | -0,01  | -0,01  | 0,09           | 0,04   | 0,02   | -0,00          | 0,00   | -0,00  | 0,14           | 0,05   | 0,02   | 0,34           |
| <i>Signification X DPQ</i>   | 0,01   | 0,08   |                | 0,00   | 0,00   |                | 0,05   | 0,04   | 0,09           | 0,01   | 0,09   |                | 0,07   | 0,04   |                |
| <i>Signification X FRR</i>   | -0,02  | -0,13  |                | 0,17   | 0,09   |                | 0,03   | 0,02   | 0,07           | 0,01   | 0,07   |                | 0,12   | 0,05   |                |
|  | 0,02   | 0,12   | 0,08           | -0,47* | -0,16* | 0,10           | -0,13  | -0,05  | -0,12*         | -0,02* | -0,12* | 0,16           | -0,20  | -0,05  | 0,35           |
| Modèles de régression évaluant les modérateurs pour la <i>Spiritualité onirique</i>  |        |        |                |        |        |                |        |        |                |        |        |                |        |        |                |
| <i>BQ</i>  | -0,01  | -0,01  |                | 0,88   | 0,11   |                | 1,61** | 0,21** | 0,13*          | 0,06*  | 0,13*  |                | 0,57   | 0,05   |                |
| <i>DPQ</i>   | 0,01** | 0,21** |                | 0,24** | 0,26** |                | 0,03   | 0,03   | 0,25**         | 0,01** | 0,25** |                | 0,41** | 0,35** |                |
| <i>FRR</i>   | 0,00   | 0,02   |                | -0,03  | -0,02  |                | 0,08   | 0,07   | 0,12           | 0,01   | 0,12   |                | -0,08  | -0,05  |                |
| <i>Spiritualité X BQ</i>   | 0,01*  | 0,10   | 0,06           | -0,02  | -0,01  | 0,08           | 0,14   | 0,07   | -0,00          | 0,00   | -0,00  | 0,14           | 0,06   | 0,02   | 0,34           |
| <i>Spiritualité X DPQ</i>  | 0,01*  | 0,15*  |                | 0,06   | 0,05   |                | 0,03   | 0,04   | 0,10           | 0,01   | 0,10   |                | 0,04   | 0,03   |                |
| <i>Spiritualité X FRR</i>  | -0,00  | -0,06  |                | -0,03  | -0,02  |                | 0,01   | 0,01   | 0,01           | 0,00   | 0,01   |                | 0,03   | 0,02   |                |
|  | 0,02*  | 0,15*  | 0,11           | -0,18  | -0,08  | 0,09           | -0,10  | -0,05  | -0,09          | -0,01  | -0,09  | 0,16           | -0,10  | -0,03  | 0,34           |

Note. BQ = Boundary Questionnaire; DPQ = Differential Personality Questionnaire; Absorption Scale; FRR = Fréquence de rappel de rêves; SCL-90 = Symptoms Checklist 90-Revised; CTQ-SF = Childhood Trauma Questionnaire - Short Form; BDI-II = Beck Depression Inventory; NDQ = Nightmare Distress Questionnaire; STAI = State Trait Anxiety Inventory.  
 \* p < 0,05. \*\* p < 0,01.

Tableau 4  
Ordonnée à l'origine (a) et coefficient original (b) puis standardisé (B) de la variable de croyance onirique pour les valeurs élevées et les valeurs faibles des modérateurs (n = 272)

| Variables                        | a    | B      | B      |
|----------------------------------|------|--------|--------|
| <i>CTQ-SF</i>                    |      |        |        |
| <i>Spiritualité (FRR +2 ET)</i>  | 1,66 | -0,15* | -0,30* |
| <i>Spiritualité (FRR +1 ET)</i>  | 1,71 | -0,08  | -0,16  |
| <i>Spiritualité (FRR -1 ET)</i>  | 1,81 | 0,07   | 0,13   |
| <i>Spiritualité (FRR -2 ET)</i>  | 1,87 | 0,14*  | 0,27*  |
| <i>Spiritualité (BQ +2 ET)</i>   | 1,55 | -0,14* | -0,27* |
| <i>Spiritualité (BQ +1 ET)</i>   | 1,66 | -0,07  | -0,14  |
| <i>Spiritualité (BQ -1 ET)</i>   | 1,87 | 0,06   | 0,11   |
| <i>Spiritualité (BQ -2 ET)</i>   | 1,98 | 0,12   | 0,24   |
| <i>BDI-II</i>                    |      |        |        |
| <i>Signification (FRR +2 ET)</i> | 8,17 | 4,49** | 0,39** |
| <i>Signification (FRR +1 ET)</i> | 8,27 | 3,02** | 0,26** |
| <i>Signification (FRR -1 ET)</i> | 8,47 | 0,09   | 0,01   |
| <i>Signification (FRR -2 ET)</i> | 8,56 | -1,37  | -0,12  |

Note. BQ = Boundary Questionnaire; FRR = Fréquence de rappel de rêves; CTQ-SF = Childhood Trauma Questionnaire - Short Form; BDI-II = Beck Depression Inventory.

\*  $p < 0,05$ . \*\*  $p < 0,01$ .

intuitif : a) la relation entre la *Spiritualité* et l'intensité des événements traumatiques est positive chez les individus ayant un très faible rappel de rêves, et elle est négative chez les individus ayant un rappel de rêves très élevé; b) elle est négative chez les individus ayant des frontières psychologiques très fluides et est statistiquement non significative pour les autres individus. Il est important de noter que l'ampleur de ces effets de modulation est toutefois modeste, comme le démontre la différence de  $R^2$  attribuable à l'ajout des termes d'interaction (voir le Tableau III). En résumé, l'hypothèse d'une modulation par l'accessibilité du contenu onirique pour les relations entre les croyances oniriques et les expériences négatives est partiellement appuyée pour la dépression, mais ne l'est pas pour les autres expériences négatives évaluées (incluant les expériences traumatiques du passé).

### Discussion et synthèse

L'objectif général de cette étude était d'approfondir notre compréhension des raisons pour lesquelles les gens attribuent ou non de l'importance à leurs rêves. L'hypothèse principale, basée sur les études à propos des croyances paranormales, était que les croyances à propos de l'importance, du sens et de l'utilité des rêves seraient reliées, a) au besoin d'expliquer et de donner un sens à des événements traumatiques subis par les participants, et donc reliées à l'intensité d'expériences traumatiques du passé, et b) à une certaine sensibilité aux expériences subjectives. De plus, il a été postulé que ces croyances à propos des rêves permettraient de donner un sens aux événements traumatiques principalement chez les individus ayant un contenu onirique plus accessible.

Globalement, les analyses apportent un appui modéré à l'hypothèse selon laquelle les croyances à propos de la signification onirique et de la spiritualité onirique seraient reliées à une plus grande sensibilité aux expériences subjectives (les deux croyances oniriques étant reliées aux deux indicateurs de sensibilité aux expériences subjectives), mais n'appuient pas l'hypothèse selon

laquelle l'acquisition de ces croyances serait reliée à l'intensité d'expériences traumatiques du passé. Par contre, le portrait dégagé concernant les autres indicateurs d'expériences négatives est assez différent de celui qui a été dégagé pour l'intensité d'événements traumatiques. En effet, la grande majorité des relations entre les indicateurs d'expériences négatives et les deux types de croyances oniriques étaient statistiquement significatives et dans le sens attendu, quoique d'une amplitude généralement modeste.

Pour ce qui est de l'hypothèse selon laquelle les relations entre croyances oniriques et expériences négatives seraient plus fortes chez les individus ayant une plus grande accessibilité à leur contenu onirique, elle a été partiellement validée. En effet, les résultats montrent que, particulièrement chez les gens ayant un rappel de rêves élevé, le fait d'accorder une grande importance au sens de leurs rêves est associé à un niveau élevé de dépression. Par contre, l'ampleur de l'effet était relativement modeste. De plus, l'hypothèse selon laquelle l'accessibilité du contenu onirique modérerait la relation entre les croyances oniriques et les expériences négatives n'a pas été confirmée pour les autres expériences négatives évaluées. Il semble donc que la force des relations entre les croyances oniriques et les expériences négatives ne soit que partiellement dépendante de l'accessibilité du contenu onirique.

### Retour sur les écrits

**La relation avec les expériences négatives.** Contrairement à ce qui était attendu, les croyances oniriques n'étaient pas reliées à l'intensité d'expériences traumatiques. Cela va à l'encontre des résultats obtenus dans le domaine du paranormal. En effet, l'expérience d'événements traumatiques occupe une place importante dans les théories sur l'adoption des croyances paranormales (par ex. Irwin, 1993a). L'adoption de croyances paranormales serait liée au besoin de l'individu de donner une signification à son univers et, plus particulièrement, aux événements qu'il ne saurait maîtriser ou comprendre. Il faut toutefois mentionner que l'échantillon de cette étude était composé d'étudiants à l'université et qu'un nombre limité d'entre eux ont rapporté avoir vécu des traumatismes. Il est donc possible que la faible ampleur des liens entre traumatismes et croyances oniriques soit en partie due à une faible variance dans l'intensité des expériences traumatiques du passé.

Il semble que ce soit davantage une certaine détresse psychologique qui concorde avec l'adoption de croyances oniriques que l'intensité d'expériences traumatiques. Cela suggère que les individus rapportant des niveaux élevés de détresse à l'égard de leurs cauchemars, de symptômes psychologiques ou de dépression, chercheraient à utiliser leurs rêves dans l'espoir de trouver un sens à leurs expériences psychologiques négatives. Il faut cependant s'interroger sur la direction de la relation. Est-ce la détresse qui amène les gens à donner un sens à leurs rêves ou est-ce que le fait de donner un sens à ses rêves engendre de la détresse ? Si l'idée de la détresse comme déterminant de l'importance donnée à la signification de ses rêves est intuitivement attirante, il ne faut pas exclure la possibilité que donner de l'importance à la signification de ses rêves pourrait amener une plus grande détresse, ou encore que les deux processus interagissent simultanément. En effet, il est bien établi que les émotions et les événements les plus fréquemment rapportés dans les rêves sont de nature négative (Hall &

Van de Castle, 1966; Strauch & Meier, 1996) et qu'un faible niveau de bien-être est lié à un contenu de rêve davantage négatif (par ex., émotions et interactions sociales négatives, Pesant & Zadra, 2006). Il est donc possible que le fait d'accorder une grande importance et de donner un sens à un contenu onirique relativement négatif pourrait influencer négativement le bien-être. En donnant une signification personnelle ou un sens profond à des rêves négatifs, un individu pourrait se considérer comme étant la cause de ces rêves. Par exemple, les rêves de nature négative de personnes atteintes de dépression pourraient appuyer leurs cognitions négatives de soi, du monde ou de l'avenir (Beck, 1987). Néanmoins, il ne faut pas négliger la possibilité que la relation entre les expériences négatives et les croyances oniriques soit attribuable à l'effet d'un troisième facteur qui n'aurait pas été exploré dans le cadre de cette étude.

**La relation avec la personnalité.** Les relations entre, d'un côté, les croyances oniriques et, de l'autre, la fluidité des frontières et l'absorption psychologique répliquent les résultats précédemment obtenus dans la littérature portant sur le paranormal (Gow et al., 2004; Hartmann et al., 2001; Irwin, 1981, 1985; Nadon & Kihlstrom, 1987; Nelson, 1989; Palmer & Braud, 2002; Richards, 1996). D'ailleurs, des études avaient déjà rapporté que tant les individus ayant des frontières fluides que ceux ayant un niveau élevé d'absorption montrent un intérêt général plus prononcé envers l'expérience onirique (Hill et al., 1997; Schredl et al., 1999; Schredl et al., 1996).

De plus, comme la littérature le rapporte, l'absorption et les frontières psychologiques corréleront fortement ( $r = 0,53$ ) (Barrett, 1989, cité dans Hartmann et al., 2001; Council & Huff, 1990; Lynn & Rhue, 1986). Certains auteurs avancent l'idée que l'absorption et les frontières psychologiques, mais aussi la tendance à rapporter des expériences mystiques ou paranormales, la propension à la fantaisie et même la propension à l'interprétation des rêves constitueraient un facteur unique (par ex. Lange et al., 2000). Quoique cette idée très proche du concept de sensibilité aux expériences subjectives élaboré précédemment n'ait pas été évaluée dans la présente étude, elle permet de rendre compte des résultats de façon parcimonieuse et suggère de nouvelles pistes de recherche.

**Approfondissement.** Un de nos résultats mérite d'être discuté, bien qu'il ne se rapporte pas directement aux hypothèses de la présente étude. L'ensemble des variables concernant les événements négatifs corréle avec les frontières psychologiques et l'absorption. Ainsi, plus les frontières sont fluides ou plus le niveau d'absorption est élevé, plus les gens rapportent des expériences négatives (c.-à-d. des symptômes psychologiques, de la dépression, de l'anxiété, des cauchemars et des traumatismes vécus pendant l'enfance). Hartmann (1991) rapportait que les individus ayant des frontières fluides ont une meilleure capacité à se rappeler facilement de leurs expériences personnelles, comme les souvenirs d'enfance. Cette capacité à se rappeler facilement leurs expériences personnelles pourrait-elle rendre ces gens plus sensibles, par exemple, en rendant les événements négatifs plus accessibles ? Pour ce qui est de l'absorption, aurait-elle un rôle à jouer en ce qui concerne la disposition de l'individu à être totalement absorbé par ses expériences psychologiques ? Autrement dit, serait-il possible que la capacité d'absorption d'un individu le rende plus sensible à ses expériences internes et, par le fait même, plus disposé

à se laisser immerger par ses expériences négatives ou à se laisser atteindre par les événements négatifs ?

## Conclusion

Les éléments proposés comme étant déterminants de l'émergence et du maintien des croyances paranormales peuvent se transposer partiellement aux croyances relatives aux rêves. L'adoption de croyances reliées à la signification onirique et à la spiritualité onirique est liée à la fois à l'intensité des expériences négatives et à une sensibilité aux expériences subjectives. Cette constatation rejoint à la fois ce qui était suggéré par Hall (1996) et Bulkeley (2009). D'une part, Hall (1996) énonçait l'hypothèse que le besoin de donner une signification à son expérience onirique pouvait résider dans le besoin de donner du sens à sa vie. D'autre part, Bulkeley (2009) suggérait qu'une souffrance physique ou mentale pouvait inciter les gens à interpréter religieusement ou spirituellement leurs expériences oniriques.

## Remerciements

Cette recherche a bénéficié d'une subvention du Conseil de recherches en sciences humaines du Canada (CRSH).

## Abstract

The persistence of significant beliefs about dreams across different eras of human history leads to the premise that this is an important phenomenon. What is at the origin of the emergence of these beliefs among some people? Do they have a specific function for humans? The literature on these issues is limited; a parallel with the field of the paranormal has been suggested. Some 354 participants were asked to keep a daily journal of their dreams and to answer questionnaires about personality, level of psychological well-being and their beliefs about dreams. The elements suggested for acquisition and retention of paranormal beliefs can be partially transferred to beliefs concerning dreams. Thus, the adoption of beliefs concerning oneiric significance and oneiric spirituality is related to the presence of negative experiences and sensitivity to subjective experiences. The moderating aspects of psychological frontiers, of absorption, as well as dream recall were also assessed.

**Keywords:** belief, dream, personality, well-being, dream recall

## Références

- Alcock, J. E. (1981). *Parapsychology: Science or magic? A psychological perspective*. Elmsford, NY : Pergamon Press.
- Aserinsky, E., & Kleitman, N. (1953). Regularly occurring periods of eye motility and concomitant phenomena during sleep. *Science*, 118, 273–274.
- Barrett, D. (1989). The relationship of thin vs thick boundaries to hypnotic susceptibility. Présenté au congrès de l'Eastern Psychological Association, Boston, MA.
- Beaulieu-Prévost, D., Charneau Simard, C., & Zadra, A. (2009). Making sense of dream experiences: A multidimensional approach to beliefs about dreams. *Dreaming*, 19, 119–134.
- Beck, A. T., Steer, R. A., & Brown, G. K. (1996). *Manual for the Beck Depression Inventory-II*. San Antonio, TX : Psychological Corporation.
- Belicki, K. (1992). Nightmare frequency versus nightmare distress: Rela-

- tions to psychopathology and cognitive style. *Journal of Abnormal Psychology*, 101, 592–597.
- Bernstein, D. P., Fink, L., Handelsman, L., Foote, J., Lovejoy, M., Wenzel, K., . . . Ruggiero, J. (1994). Initial reliability and validity of a new retrospective measure of child abuse and neglect. *The American Journal of Psychiatry*, 151, 1132–1166.
- Bernstein, D. P., Stein, J. A., Newcomb, M. D., Walker, E., Pogge, D., Ahluvalia, T., . . . Zule, W. (2003). Development and validation of a brief screening version of the Childhood Trauma Questionnaire. *Child Abuse and Neglect*, 27, 169–190.
- Bourque, P., & Beaudette, D. (1982). Psychometric study of the Beck Depression Inventory on a sample of French-speaking university students. *Canadian Journal Behavioral Sciences*, 14, 211–218.
- Bulkeley, K. (2009). Mystical dreaming: Patterns in form, content, and meaning. *Dreaming*, 19, 30–41.
- Council, J., & Huff, K. (1990). Hypnosis, fantasy activity and reports of paranormal experiences in high, medium and low fantasizers. *British Journal of Experimental and Clinical Hypnosis*, 7, 9–15.
- Council, J. R., Greyson, B., & Huff, K. D. (1986). Fantasy-proneness, hypnotisability, and reports of paranormal experiences. Présenté au Congrès de l'American Psychological Association, à Washington DC.
- Davies, M. F. (1985). Self-consciousness and paranormal belief. *Perceptual and Motor Skills*, 60, 484–486.
- Derogatis, L. R. (1977). *SCL-90: Administration, scoring and procedure manual- I*. Baltimore : Johns Hopkins.
- Dombeck, M. T. (1991). *Dreams and professional personhood. The context of dream telling and dream interpretation among American psychotherapists*. New York : SUNY Press.
- Domino, G. W. (1982). Attitudes towards dreams, sex differences and creativity. *Journal of Creative Behaviour*, 16, 112–122.
- Edgar, I. R. (1995). *Dreamwork, antropology and the caring professions: A cultural approach to dreamwork*. Aldershot, United Kingdom : Avebury.
- Frank, J. D. (1977). Nature and functions of belief systems: Humanism and transcendental religion. *American Psychologist*, 32, 555–559.
- Frazier, P. A., Tix, A. P., & Barron, K. E. (2004). Testing moderator and mediator effects in counseling psychology research. *Journal of Counseling Psychology*, 51, 115–134.
- Freud, S. (1936). *Nouvelles conférences sur la psychanalyse* (14<sup>e</sup> éd.). Paris : Gallimard.
- Gauthier J., & Bouchard, S. (1993). Adaptation canadienne-française de la forme révisée du State-Trait Anxiety Inventory de Spielberger. *Revue canadienne des sciences du comportement*, 25, 559–578.
- Glicksohn, J. (1990). Belief in the paranormal and subjective paranormal experience. *Personality and Individual Differences*, 11, 675–683.
- Gow, K., Lang, T., & Chant, D. (2004). Fantasy proneness, paranormal beliefs and personality features in out-of-body experiences. *Contemporary Hypnosis*, 21, 107–125.
- Hall, C., & Van de Castle, R. L. (1966). *The content analysis of dreams*. New York : Appleton-Century-Crofts.
- Hall, D. H. (1996). Beliefs about dreams and their relationship to gender and personality. Thèse non publiée, Wright Institute Graduate School of Psychology, Berkeley, CA.
- Haraldsson, E. (1981). Some determinants of belief in psychical phenomena. *Journal of the American Society for Psychical Research*, 75, 297–309.
- Harrison, R. H., Hartmann, E., & Bevis, J. (2006). The boundaries Questionnaire: Its preliminary reliability and validity. *Imagination, Cognition and Personality*, 25, 355–382.
- Hartmann, E. (1991). *Boundaries in the mind: A new psychology of personality*. New York : Basic Books.
- Hartmann, E., Elkin, R., & Garg, M. (1991). Personality and dreaming: The dreams of people with very thick or very thin boundaries. *Dreaming*, 1, 311–324.
- Hartmann, E., Harrison, R., & Zborowski, M. (2001). Boundaries in the mind: Past research and future directions. *North American Journal of Psychology*, 3, 347–368.
- Hartmann, E., Rosen, R., & Grace, N. (1998). *Dreams & Nightmare*. New York : Plenum Press.
- Hearne, K. M. (1989). A nationwide mass dream-telepathy experiment. *Journal of the Society for Psychical Research*, 55, 271–274.
- Hill, C. E., Diemer, R. A., & Heaton, K. J. (1997). Dream interpretation sessions: Who volunteers, who benefits, and what volunteer clients view as most and least helpful. *Journal of Counseling Psychology*, 44, 53–62.
- Holmbeck, G. N. (2002). Post-hoc probing of significant moderational and mediational effects in studies of pediatric populations. *Journal of Pediatric Psychology*, 27, 87–96.
- Houran, J., & Lange, R. (1998). Modeling precognitive dreams as meaningful coincidences. *Psychological Reports*, 83, 1411–1414.
- Irwin, H. J. (1981). Some psychological dimensions of the out-of-body experience. *Parapsychology Review*, 12, 1–6.
- Irwin, H. J. (1985a). Parapsychological phenomena and the absorption domain. *Journal of the American Society for Psychical Research*, 79, 1–11.
- Irwin, H. J. (1985b). A study of the measurement and the correlates of paranormal belief. *Journal of the American Society for Psychical Research*, 79, 301–326.
- Irwin, H. J. (1990). Fantasy proneness and paranormal beliefs. *Psychological Reports*, 66, 655–658.
- Irwin, H. J. (1991). A study of paranormal belief, psychological adjustment, and fantasy proneness. *The Journal of the American Society for Psychical Research*, 85, 317–331.
- Irwin, H. J. (1992). Origins and functions of paranormal belief: The role of childhood trauma and interpersonal control. *Journal of the American Society for Psychical Research*, 86, 199–208.
- Irwin, H. J. (1993a). Belief in the paranormal: A review of the empirical literature. *The Journal of the American Society for Psychical Research*, 87, 1–39.
- Irwin, H. J. (1993b). The near-death experiences as a dissociative phenomenon: An empirical assessment. *Journal of Near-Death Studies*, 12, 95–103.
- Irwin, H. J. (1994). Childhood trauma and the origins of paranormal belief: A constructive replication. *Psychological Reports*, 74, 107–111.
- Irwin, H. J. (1996). Childhood antecedents of out-of-body and déjà-vu experiences. *Journal of the American Society for Psychical Research*, 90, 157–173.
- Jung, C. G. (1983). *L'homme à la découverte de son âme : structure et fonctionnement de l'inconscient* (11<sup>e</sup> éd.). Paris : Albin Michel.
- Kennedy, J. E., Kanthamani, H., & Palmer, J. (1994). Psychic and spiritual experiences, health, well-being, and meaning in life. *Journal of Parapsychology*, 58, 353–383.
- Kunzendorf, R. G., Hartmann, E., Cohen, R., & Cutler, J. (1997). Bizarreness of the dreams and daydreams reported by individuals with thin and thick boundaries. *Dreaming*, 7, 265–271.
- Lange, R., Thalbourne, M. A., Houran, J., & Storm, L. (2000). The Revised Transliminality Scale: Reliability and validity data from a Rasch top-down purification procedure. *Consciousness and Cognition*, 9, 591–617.
- Lawrence, T., Edwards, C., Barraclough, N., Church, S., & Hetherington, F. (1995). Modeling childhood causes of paranormal belief and experience: Childhood trauma and childhood fantasy. *Personality and Individual Differences*, 19, 209–215.
- Levin, R., Galen, J., & Zywiak, B. (1991). Nightmares, boundaries, and creativity. *Dreaming*, 1, 63–74.
- Levin, R., & Young, H. (2001). The relation of waking fantasy to dreaming. *Imagination, Cognition and Personality*, 21, 201–219.
- Lynn, S., & Rhue, J. (1986). The fantasy-prone person: Hypnosis, imagination and creativity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 404–408.

- Lyon, R. E. C., & Hill, C. E. (2004). Client reactions to working with dreams in psychotherapy. *Dreaming, 14*, 207–219.
- Marks, D., & Kammann, R. (1980). *The psychology of the psychic*. Buffalo, NY : Prometheus Books.
- Myers, S. A., & Austrin, H. R. (1985). Distal eidetic technology: Further characteristics of the fantasy-prone personality. *Journal of Mental Imagery, 9*, 57–66.
- Nadon, R., & Kihlstrom, J. F. (1987). Hypnosis, psi, and the psychology of anomalous experience. *Behavioral and Brain Science, 10*, 597–599.
- Nelson, P. L. (1989). Personality factors in the frequency of reported spontaneous praeteratural experiences. *Journal of Transpersonal Psychology, 21*, 193–209.
- Palmer, G., & Braud, W. (2002). Exceptional human experiences, disclosure, and a more inclusive view of physical, psychological, and spiritual well-being. *Journal of Transpersonal Psychology, 34*, 29–61.
- Perkins, S. L., & Allen, R. (2006). Childhood physical abuse and differential development of paranormal belief systems. *The Journal of Nervous and Mental Disease, 194*, 349–355.
- Persinger, M., & Krippner, S. (1989). Dreams ESP experiments and geomagnetic activity. *Journal of the American Society for Psychical Research, 83*, 101–116.
- Pesant, N., & Zadra, A. (2004). Working with dreams in therapy: What do we know and what should we do? *Clinical Psychology Review, 24*, 489–512.
- Pesant, N., & Zadra, A. (2006). Dream content and psychological well-being: A longitudinal study of the continuity hypothesis. *Journal of Clinical Psychology, 62*, 111–121.
- Rhue, J. (1989). Fantasy proneness, hypnotizability, and absorption: A re-examination. *The International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis, 37*, 100–106.
- Richards, D. J. (1996). Boundaries in the mind and subjective interpersonal psi. *Journal of Parapsychology, 60*, 227–240.
- Ring, K., & Rosing, C. J. (1990). The omega project: An empirical study of the NDE- prone personality. *Journal of Near-Death Studies, 8*, 211–239.
- Ross, C. A., & Joshi, S. (1992). Paranormal experiences in the general population. *Journal of the Nervous and Mental Disease, 180*, 357–361.
- Schredl, M., Bohusch, C., Kahl, J., Mader, A., & Somesan, A. (2000). The use of dreams in psychotherapy: A survey of psychotherapists in private practice. *Journal of Psychotherapy Practice and Research, 9*, 81–87.
- Schredl, M., Kleinfurchner, P., & Gell, T. (1996). Dreaming and personality: Thick vs. thin boundaries. *Dreaming, 6*, 219–223.
- Schredl, M., Schäfer, G., Hofmann, F., & Jacob, S. (1999). Dream content and personality: Thick vs. thin boundaries. *Dreaming, 9*, 257–263.
- Schredl, M., Wittmann, L., Ciric, P., & Götz, S. (2003). Factors of home dream recall: A structural equation model. *Journal of Sleep Research, 12*, 133–141.
- Schumaker, J. F. (1990). *Wings of illusion: The origin, nature and future of paranormal belief*. Buffalo, NY : Prometheus Books.
- Singer, B., & Benassi, V. A. (1981). Occult beliefs. *American Scientist, 69*, 49–55.
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., & Lushene, R. E. (1970). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory*. Palo Alto, CA : Consulting Psychologists.
- Spinelli, S. N., Reid, H. M., & Norvilitis, J. M. (2002). Belief in and experience with the paranormal: Relations between personality boundaries, executive functioning, gender role, and academic variables. *Imagination, Cognition and Personality, 21*, 333–346.
- Strauch, I., & Meier, B. (1996). *In search of dreams: Results of experimental dream research*. Albany, NY : SUNY Press.
- Szymigielska, B., & Holda, M. (2007). Students' views on the role of dreams in human life. *Dreaming, 17*, 152–158.
- Tellegen, A., & Atkinson, G. (1974). Openness to absorbing and self-altering experiences. *Journal of Abnormal Psychology, 83*, 268–277.
- Thalbourne, M. A. (1984). Some correlates of belief in psychical phenomena: A partial replication of the Haraldsson findings. *Parapsychology Review, 15*, 13–15.
- Ullman, M., Krippner, S., & Vaughan, A. (2003). *Dream telepathy: Experiments in nocturnal extrasensory perception*. Charlottesville, VA : Hampton Roads.
- Van De Castle, R. L. (1994). *Our dreaming mind*. New York : Ballantine Books.
- Wilson, S. C., & Barber, T. X. (1983). The fantasy-prone personality: Implications for understanding imagery, hypnosis, and parapsychological phenomena. Dans A. A. Sheikh (éd.), *Imagery: Current theory, research and application* (pp. 340–387). New York : Wiley.
- Zborowski, M., McNamara, P., Hartmann, E., Murphy, M., & Mattle, L. (1998). Boundaries structure related to sleep measures and to dream content. *Sleep, 21S*, 284.
- Zusne, L., & Jones, W. H. (1982). *Anomalistic Psychology: A Study of Extraordinary Phenomena of Behavior and Experience*. Hillsdale, NJ : Erlbaum.

Reçu le 27 août 2009

Révisé le 16 juin 2010

Accepté le 7 juillet 2010 ■