

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À TROIS-RIVIÈRES

RELATIONS ENTRE LA LUCIDITÉ DANS LES RÊVES ET LE
BIEN-ÊTRE À L'ÉTAT D'ÉVEIL CHEZ LES ADULTES

ESSAI DE 3^e CYCLE PRÉSENTÉ
COMME EXIGENCE PARTIELLE DU
DOCTORAT CONTINUUM D'ÉTUDES EN PSYCHOLOGIE
(PROFIL INTERVENTION)

PAR
LAURENCE TARDIF

DÉCEMBRE 2022

Université du Québec à Trois-Rivières

Service de la bibliothèque

Avertissement

L'auteur de ce mémoire, de cette thèse ou de cet essai a autorisé l'Université du Québec à Trois-Rivières à diffuser, à des fins non lucratives, une copie de son mémoire, de sa thèse ou de son essai.

Cette diffusion n'entraîne pas une renonciation de la part de l'auteur à ses droits de propriété intellectuelle, incluant le droit d'auteur, sur ce mémoire, cette thèse ou cet essai. Notamment, la reproduction ou la publication de la totalité ou d'une partie importante de ce mémoire, de cette thèse et de son essai requiert son autorisation.

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À TROIS-RIVIÈRES
DOCTORAT CONTINUUM D'ÉTUDES EN PSYCHOLOGIE
(PROFIL INTERVENTION) (D. Ps.)

Direction de recherche :

Sophie Desjardins, Ph. D.
Université du Québec à Trois-Rivières

directrice de recherche

Jury d'évaluation :

Sophie Desjardins, Ph. D.
Université du Québec à Trois-Rivières

directrice de recherche

Evelyne Touchette, Ph. D.
Université du Québec à Trois-Rivières

évaluatrice interne

Célyne H. Bastien, Ph. D.
Université Laval

évaluatrice externe

Sommaire

Les rêves fascinent tant la population générale que les scientifiques depuis des centaines d'années par leur aspect mystérieux. C'est cette fascination qui a, entre autres, mené à de nombreuses théories concernant leur origine, leur fonction et les diverses formes qu'ils prennent. L'une des formes les plus intrigantes est sans doute le rêve lucide, dans lequel la personne qui rêve est en mesure de réaliser qu'elle est en train de rêver, ce qui peut mener à la possibilité de contrôler le contenu du rêve en question. La présente étude visait à déterminer s'il existe un lien entre la lucidité en rêve et le bien-être à l'état d'éveil. Elle a aussi permis d'ajouter des données québécoises au portrait international de la lucidité en rêve. Il était attendu qu'une association positive et significative soit observée entre les deux concepts à l'étude. Le concept de lucidité a été considéré en tenant en compte la fréquence des rêves lucides et il a été subdivisé en deux composantes, soit les notions de conscience du rêve et de contrôle du rêve. Le bien-être, quant à lui, a été subdivisé en six composantes, soit l'estime de soi, l'équilibre, l'engagement social, la sociabilité, le contrôle de soi et des événements et le bonheur. Au total, 240 personnes âgées de 18 à 72 ans ($M = 31,2$, $ÉT = 11,7$) ont participé à la recherche en remplissant des questionnaires en ligne. En plus d'un *Questionnaire sociodémographique*, les participants ont répondu au *Mannheim Dream Questionnaire*, qui visait à recueillir de l'information sur l'historique de rêve, au *Lucid Dreaming Skills Scale*, qui avait pour objectif de quantifier le niveau de lucidité dans les rêves, ainsi qu'à l'*Échelle de mesure des manifestations du bien-être psychologique*, destinée à évaluer leur bien-être psychologique. Aucune association n'a été trouvée entre les différentes composantes de

la lucidité (cote totale, cote de conscience, cote de contrôle et fréquence des rêves lucides) et la cote globale de bien-être. Les résultats de la présente étude n'ont pas permis de conclure à la présence d'un lien entre les rêves lucides et le bien-être à l'état d'éveil. Ils ont toutefois révélé qu'il ne semble pas nécessaire de subdiviser la lucidité en différentes composantes, soit la conscience et le contrôle, lorsqu'elle est mise en relation avec le bien-être. La présente recherche permet de promouvoir la poursuite des études sur les rêves lucides en mettant de l'avant que les risques en lien avec l'impact potentiel sur le bien-être des participants de la population générale semblent inexistantes.

Table des matières

| | |
|--|------|
| Sommaire | iii |
| Liste des tableaux | viii |
| Remerciements | ix |
| Introduction | 1 |
| Contexte théorique | 4 |
| Rêves et phénomènes connexes | 5 |
| Théories explicatives générales | 8 |
| Activation neurobiologique | 8 |
| Théorie de consolidation de la mémoire et des apprentissages | 9 |
| Hypothèse de la continuité..... | 9 |
| Voie royale de l'inconscient | 10 |
| Théories évolutionnistes | 11 |
| Théories récentes | 14 |
| Liens entre les types de rêves et l'état d'éveil | 15 |
| Origine et définition du rêve lucide | 16 |
| Prévalence des rêves lucides | 19 |
| Méthodes d'induction | 23 |
| Effets des rêves lucides pendant le sommeil..... | 25 |
| Liens entre les rêves lucides et le bien-être à l'état d'éveil | 27 |
| Bien-être..... | 40 |
| Limites des études menées à ce jour | 43 |

| | |
|---|----|
| Objectifs et hypothèse de la présente étude | 44 |
| Méthode..... | 45 |
| Participants et recrutement..... | 46 |
| Instruments de mesure | 46 |
| Analyses statistiques | 51 |
| Analyses descriptives..... | 52 |
| Analyses inférentielles | 53 |
| Résultats | 55 |
| Caractéristiques sociodémographiques | 56 |
| Caractéristiques générales des rêveurs..... | 58 |
| Caractéristiques générales des rêveurs lucides | 60 |
| Données générales sur le bien-être..... | 61 |
| Liens entre la fréquence, la conscience et le contrôle des rêves lucides et le niveau de bien-être | 61 |
| Fréquence des rêves lucides et impact des rêves sur la vie éveillée | 63 |
| Discussion | 65 |
| Objectif principal | 67 |
| Objectif secondaire | 71 |
| Présence de lucidité au sein de l'échantillon | 71 |
| Caractéristiques sociodémographiques | 73 |
| Autres variables en lien avec la lucidité en rêve..... | 77 |
| Forces et limites | 80 |
| Apport clinique | 84 |

| | |
|---------------------------------|-----|
| Futures études | 87 |
| Conclusion | 89 |
| Références | 92 |
| Appendice. Questionnaires | 107 |

Liste des tableaux

Tableau

| | | |
|---|--|----|
| 1 | Résumé des études internationales de prévalence des rêves lucides | 22 |
| 2 | Résumé des liens obtenus entre la lucidité en rêve et le bien-être..... | 35 |
| 3 | Items composant les cotes de conscience et de contrôle de lucidité dans les rêves | 50 |
| 4 | Caractéristiques sociodémographiques de l'échantillon..... | 57 |
| 5 | Caractéristiques générales des rêveurs non lucides et lucides (N = 237) | 59 |
| 6 | Cotes moyennes et écarts types des dimensions du bien-être (N = 237)..... | 62 |
| 7 | Analyse de variance multivariée portant sur les composantes du bien-être | 62 |
| 8 | Corrélations entre la conscience, le contrôle et le niveau total de lucidité des rêves lucides et le niveau de bien-être (n = 176) | 63 |

Remerciements

La réalisation de cet essai n'aurait sans doute pas été possible sans l'accompagnement de ma directrice de recherche, Mme Sophie Desjardins. Elle a cru en moi du début à la fin de ce long processus et sa foi inébranlable en mes capacités m'a inspiré à donner le meilleur de moi-même. Elle a su maintenir un juste et bénéfique équilibre entre la réassurance et l'empathie qu'elle m'a témoignées dans les moments plus difficiles, ainsi que l'encadrement plus strict et rigoureux dont j'avais besoin dans les périodes de découragement. Pour ta bienveillance, ton dévouement et l'ensemble de l'œuvre : merci.

Je tiens aussi à témoigner ma reconnaissance envers mes collègues qui sont également devenu.e.s des ami.e.s précieuses et précieux au fil des ans. Guillaume Rajotte, Caroline Loisel, Justine Bordeleau, Alex Leclerc, Jordane Trépanier, ainsi que tous les autres que je n'ai pas l'espace pour nommer : à vos côtés, les heures de rédaction m'ont paru moins longues, les problèmes moins complexes à résoudre et la vie plus douce.

Il est impossible de faire honneur au support inconditionnel que m'a offert ma famille en si peu de mots. Maman, papa, je ne serais pas là où j'en suis sans vos sacrifices, votre soutien et votre amour. La gratitude que je ressens à l'idée que vous soyez tous deux témoins de cet accomplissement est incommensurable. Les dernières années nous ont rappelé à la dure que la vie est courte et fragile, ce qui m'oblige à conclure avec la perspective qu'au fond, c'est juste un essai.

Introduction

Les phénomènes oniriques représentent une partie mystérieuse de l'expérience humaine. Un ensemble de scénarios et d'éléments généralement inconscients prennent place dans ce monde immatériel que nous créons chaque nuit au moment du repos. Malgré l'état de sommeil dans lequel elles sont plongées, certaines personnes arrivent parfois à avoir conscience qu'elles sont en train de rêver, ce qui peut même leur permettre de contrôler l'environnement et le déroulement des événements. Ces rêves, dits lucides, fascinent d'ailleurs la communauté scientifique depuis des dizaines d'années. Cet intérêt grandissant a, entre autres, mené au développement de différentes techniques pour induire cet état de lucidité en rêve.

Comme il s'agit d'un phénomène difficile à expliquer et à définir, les études menées à ce jour sur les rêves lucides présentent des résultats souvent mitigés, voire contradictoires. Il est possible que ces disparités soient, entre autres, liées à la définition ou aux critères de lucidité qui ont été employés et présentés aux participants. Malgré tout, des liens ont entre autres été observés entre les rêves lucides, d'une part, et le bien-être subjectif, certains aspects de la santé mentale et de la personnalité, d'autre part (Doll et al., 2009; Soffer-Dudek et al., 2011). Ces résultats témoignent de l'importance de poursuivre la recherche en ce sens en mettant de l'avant les bénéfices potentiels liés au fait de développer et de pratiquer la lucidité en rêve de manière délibérée. Il est d'ailleurs possible d'envisager des interventions thérapeutiques, par exemple, qui pourraient être

pratiquées par une personne dans son sommeil dans le cadre d'un suivi psychologique pour un trouble de l'humeur ou encore un autre trouble de santé mentale. Il est néanmoins important de mieux comprendre au préalable le phénomène des rêves lucides ainsi que ses liens potentiels avec différents éléments de la vie éveillée d'une personne.

C'est en raison de ce qui précède que la présente étude a pour objectif d'évaluer la présence d'un lien potentiel entre la lucidité en rêve et le bien-être à l'état d'éveil. Comme les rêves lucides représentent également un sujet peu exploré dans les écrits scientifiques, cette étude vise également à ajouter des données québécoises au portrait international du phénomène. Cet essai commence par la présentation du contexte théorique et des objectifs de la recherche, suivie de la description de la méthode employée. Il se poursuit avec l'énonciation des résultats des analyses réalisées et il se termine par la discussion de ces résultats, ainsi que la conclusion.

Contexte théorique

Cette section fait état des connaissances actuelles sur les rêves. Après avoir distingué les rêves des autres phénomènes connexes pouvant leur ressembler, différentes théories explicatives les concernant seront présentées. Un bref survol des liens entre les rêves et l'état d'éveil sera ensuite effectué avant d'aborder plus en profondeur la notion de rêve lucide. La prévalence de ce phénomène, ainsi que les différentes méthodes d'induction permettant de le provoquer seront ensuite abordées avant d'exposer les impacts des rêves lucides tant sur le plan du sommeil que de l'état d'éveil. La notion de bien-être sera ensuite présentée brièvement. Pour conclure cette section, les limites des études antérieures seront exposées tout comme les objectifs et les hypothèses de la présente étude.

Rêves et phénomènes connexes

Le rêve est une expérience qui, bien que vécue par tous, est plutôt complexe à définir. Farthing (1992) a proposé dans l'un de ses ouvrages que le rêve soit défini comme une expérience subjective, se déroulant pendant le sommeil, constituée d'images complexes et organisées, présentant une progression temporelle. Plus récemment, malgré la diversité importante et le large spectre du phénomène du rêve, d'autres auteurs ont proposé d'autres définitions. L'une des plus récentes est sans doute celle suggérée par Lemyre (2021, p. 2) dans sa thèse, soit : « recombinaison créative d'éléments en mémoire durant le sommeil donnant lieu à une simulation convaincante des expériences vécues à l'éveil pouvant incorporer certains éléments d'étrangeté ». Bien qu'il s'agisse d'un phénomène survenant

pendant le sommeil, le rêve peut être discuté à l'état d'éveil si le dormeur en a un souvenir. Il est également important de souligner qu'il n'existe toujours pas de consensus sur la définition du rêve dans la littérature scientifique. Les diverses définitions ont néanmoins en commun le fait que les rêves se produisent exclusivement pendant le sommeil et qu'ils contiennent des images.

Plusieurs autres phénomènes et expériences liés au sommeil peuvent être confondus avec le rêve. Parmi ceux-ci, on retrouve entre autres le sommeil paradoxal, la paralysie du sommeil, les hallucinations hypnagogiques et hypnopompiques, ainsi que certains troubles du sommeil, qui seront définis dans les lignes qui suivent. Tout d'abord, bien que les rêves se déroulent souvent pendant le sommeil paradoxal, il ne s'agit pas d'un synonyme. En effet, le sommeil paradoxal correspond à un stade du sommeil déterminé par un certain état physiologique au cours duquel le cerveau est plus actif, les yeux bougent rapidement et les rythmes cardiaque et respiratoire s'accélèrent et deviennent irréguliers. Comme le rêve est une expérience subjective de la conscience, le sommeil paradoxal n'est ni nécessaire ni suffisant pour déterminer si on parle d'un rêve ou non (Revonsuo, 2000). D'ailleurs, bien que le sommeil paradoxal ait été historiquement lié aux rêves, certains chercheurs ont obtenu des résultats permettant de douter de l'importance de cette phase du sommeil dans la création des rêves (Oudiette et al., 2012).

La paralysie du sommeil, quant à elle, correspond à une brève période de temps où les mouvements volontaires de la personne se trouvent inhibés à l'exception des

mouvements oculaires et respiratoires, tout en ayant l'impression d'être réveillée (Sharpless & Barber, 2011). La personne a donc l'impression d'être prisonnière de son propre corps, paralysée. Cette expérience est généralement accompagnée de vives hallucinations et de fortes émotions négatives. Une étude utilisant les rapports verbaux des participants, ainsi que des données polysomnographiques, a permis de confirmer que la paralysie du sommeil est bien un phénomène distinct du rêve ou encore d'un trouble de l'éveil en sommeil paradoxal (Takeuchi et al., 1992). Ce dernier réfère à la survenue répétée de réveils incomplets, dont on ne garde pas le souvenir, qui s'accompagnent de somnambulisme (comportements moteurs complexes comme quitter son lit et déambuler pendant son sommeil) ou de terreurs nocturnes (réveils brutaux et terrifiants avec activation neurovégétative et peur intense).

Il est également pertinent de souligner que les hallucinations qui accompagnent la paralysie du sommeil peuvent former à elles seules un phénomène séparé du rêve si elles sont expérimentées dans un autre contexte. Les hallucinations vues et ressenties lors de l'endormissement sont appelées hallucinations hypnagogiques, alors que celles au réveil sont appelées hypnopompiques. Ces hallucinations sont distinguables du rêve, dont des rêves lucides, car elles se produisent aux moments de transition entre le sommeil et l'éveil (Waters et al., 2016). Involontaires, elles ne sont toutefois pas associées à une détresse comme celle retrouvée dans la paralysie du sommeil. Les hallucinations hypnagogiques et hypnopompiques sont présentes chez approximativement 70 % de la population générale (Ohayon et al., 1996).

Théories explicatives générales

Au-delà du fait de définir le rêve, les scientifiques de diverses époques se sont également penchés sur la fonction du phénomène. Pourquoi l'humain rêve-t-il? Pour répondre à cette question, plusieurs hypothèses et théories ont été avancées par différents chercheurs. Zink et Pietrowsky (2015) ont d'ailleurs réalisé une revue importante des différentes théories sur la fonction des rêves. Malgré toutes les recherches réalisées sur ce sujet, la communauté scientifique n'est toujours pas parvenue à un consensus concernant la fonction des rêves, s'il y en a une. Certaines théories ont tout de même retenu davantage l'attention des chercheurs au fil des ans. Les théories de l'activation neurobiologique, de la consolidation de la mémoire et des apprentissages, ainsi que l'hypothèse de la continuité seront présentées ici, suivies de la théorie de la voie royale de l'inconscient de Freud et les théories évolutionnistes, qui demeurent à ce jour les plus populaires. Pour conclure, une théorie récente sera présentée, témoignant de l'intérêt qui perdure au sein de la communauté scientifique.

Activation neurobiologique

La théorie de l'activation neurobiologique aléatoire (Hobson & McCarley, 1977) a fait son entrée en scène à la fin des années 1970 et proposait que les rêves ne soient que le produit de décharges électriques aléatoires dans le cerveau. Cette théorie est donc celle qui se rapprocherait le plus de l'idée que les rêves n'ont pas de fonction particulière, mais sont plutôt explicables par une activation du cortex extrastrié et de certaines zones paralimbiques en circuit fermé, donc sans connexion avec les régions frontales qui sont

responsables de l'intégration de plus haut niveau des informations visuelles (Braun et al., 1998). La théorie de l'activation neurobiologique aléatoire a subi des reproches tels que le fait de tenter d'expliquer de manière trop simpliste un phénomène complexe et de nier le fait que les rêves puissent être porteurs de sens (Domhoff, 2000). C'est d'ailleurs le côté aléatoire des décharges électriques qui justifierait l'aspect souvent bizarre des rêves et leur potentiel manque de sens selon cette théorie.

Théorie de consolidation de la mémoire et des apprentissages

La théorie de consolidation de la mémoire et des apprentissages (Crick & Mitchison, 1983), dont le nom est assez explicite, stipule effectivement que les rêves (ou le sommeil paradoxal, selon les études) auraient un rôle à jouer dans la consolidation des apprentissages effectués au cours de la période d'éveil. Bien que certaines études en neurologie aient appuyé cette théorie (Klinzing et al., 2019; Poe et al., 2000), elle n'a pas échappé à la critique, alors qu'un article de Vertes (2004) soutient que trop peu de preuves sont disponibles pour affirmer que le sommeil et/ou les rêves joueraient un rôle significatif dans la consolidation de la mémoire. Malgré cette critique, cette théorie demeure l'une des plus importantes et bénéficie d'un important appui empirique (Klinzing et al., 2019; Walker & Stickgold, 2004).

Hypothèse de la continuité

L'hypothèse de la continuité (Pesant & Zadra, 2006), quant à elle, ne se penche pas directement sur la fonction du rêve. Elle est principalement axée sur le fait que le contenu

des rêves serait lié aux expériences vécues à l'éveil. Ainsi, le monde onirique et le monde éveillé, au lieu d'être deux entités indépendantes, s'interinfluenceraient. C'est pourquoi, selon cette théorie, les affects ou les événements vécus au cours des derniers jours pourraient se retrouver sous une forme semblable dans le rêve. Plus précisément, les émotions vécues en rêve seraient affectées par l'humeur à l'état d'éveil et vice-versa. Depuis quelques années, les résultats de nombreuses études semblent abonder dans le sens de cette théorie (Bódizs et al., 2008; Cartwright et al., 1998; Domhoff, 2011; Gilchrist et al., 2007; Horton, 2017; Kahn, 2019; Kopka, 2000; Malinowski et al., 2014; Nielsen et al., 2004; Pagel & Vann, 1992; Schredl, 2000), lui faisant gagner une notoriété importante au sein de la communauté scientifique.

Voie royale de l'inconscient

Malgré le fait que Sigmund Freud, en 1899, ait été le premier à formuler une théorie sur les rêves (Law, 2018), celle-ci demeure parmi les plus populaires encore aujourd'hui. Le célèbre auteur a proposé que les désirs et les pensées qui étaient refoulés dans l'inconscient se servaient en quelque sorte des rêves pour incarner une représentation qui serait davantage accessible au conscient. Sa théorie, intitulée la théorie de la réalisation de souhaits (« *wish fulfillment theory* ») a été traduite de l'allemand à l'anglais et publiée dans le livre maintenant bien connu « *The Interpretation of Dreams* » paru en 1913 (Law, 2018). Carl Gustav Jung s'est grandement inspiré de la théorie de Freud pour formuler sa propre théorie. Il a conclu que tous les rêves, par le biais de leur contenu, ont une signification. Ainsi, selon lui, les rêves sont une représentation formée par l'inconscient

qui peut permettre au rêveur une certaine introspection sur sa vie quotidienne. Jung (1933) soutient que les rêves doivent être correctement interprétés par le rêveur ou encore par le thérapeute pour en saisir le sens (Law, 2018). Bref, selon Freud et Jung, les rêves agissent à titre de voie de communication avec l'inconscient. Cependant, comme certains auteurs (p. ex., Webb & Cartwright, 1978) le soulignent, peu de recherches ont été effectuées directement en lien avec cette théorie. À vrai dire, il s'agit d'une théorie qui s'avère presque impossible à vérifier considérant qu'il faut que l'expression de la pulsion soit validée par une source indépendante sans attirer l'attention du sujet sur ladite pulsion. Ceci n'empêche pas certains chercheurs de maintenir leur intérêt pour cette théorie. Par exemple, Solms (2000) maintient que les rêves servent à protéger le sommeil en créant une représentation digeste des pulsions qui tentent de s'échapper de l'inconscient.

Théories évolutionnistes

Les théories évolutionnistes sont plus complexes que d'autres à définir dans le sens où elles regroupent plusieurs propositions semblables qui peuvent être reliées. Il s'agit d'une approche plus biologique et évolutive du rêve selon laquelle le monde onirique servirait de champ de pratique pour différents aspects de la vie éveillée. Cette notion, qui englobe diverses théories plus spécifiques, fait partie des théories qui demeurent les plus étudiées. Dans son ouvrage « *Dreams and Nightmares: The New Theory on the Origin and Meaning of Dreams* », Hartmann (1998) propose deux fonctions évolutives principales du rêve, soit la résolution de problèmes et la créativité. Selon lui, les rêves servent à traiter les informations et émotions liées à une problématique vécue, telles un

trauma ou un conflit. Ceci permettrait en quelque sorte à l'humain de guérir ses blessures psychologiques et de développer de meilleures stratégies d'adaptation face aux prochaines situations difficiles qu'il aura à surmonter. L'aspect créatif est davantage lié aux nouvelles situations menaçantes qui peuvent se produire en rêve et dans la vie. La simulation se déroulant dans le rêve permettrait au cerveau de produire de nouveaux styles de réponses à différents stimuli, lui permettant d'être davantage préparé aux différentes éventualités pour une même situation. Les théories semblables à celle de Hartmann peuvent être séparées en deux grandes catégories, soit la résolution de problèmes davantage de type intellectuel ou rationnel et la résolution de problème d'ordre plus émotif. Cependant, dans les deux cas, l'objectif est le même : fournir une réponse plus adaptée à une même situation problématique potentielle dans le futur.

Des études ont été réalisées sur les théories de résolution de problème et de créativité liées au rêve (Glaubman et al., 1978; Greenberg et al., 1972; Horne, 1988). Elles montrent que des participants ayant été soumis à une restriction du sommeil paradoxal (donc ayant supposément moins rêvé) performaient moins bien qu'un groupe contrôle à une tâche de pensée divergente, exigeant que plusieurs réponses différentes soient fournies pour un même problème. Schredl et Erlacher (2007) ont plus tard estimé que 8 % des rêves de la population générale étaient des rêves dits « créatifs », donc qui inspiraient un angle novateur concernant des problèmes de la vie éveillée pour le rêveur concerné.

Revonsuo (2000) abonde en quelque sorte dans ce sens en proposant une théorie qui stipule que le rôle principal des rêves est de simuler des événements menaçants afin de se préparer à percevoir et à éviter la menace. Cet auteur appuie entre autres sa théorie sur le fait que les émotions négatives, les agressions et les malheurs sont généralement proéminents dans les rêves (Revonsuo, 2000). Selon lui, cette fonction des rêves était particulièrement utile pour nos ancêtres qui devaient régulièrement affronter des dangers réels, abattant des proies gigantesques tout en se protégeant des prédateurs et des ennemis potentiels. Cette théorie semble diamétralement opposée à celle proposée par Freud, sauf si l'on considère que le souhait réalisé dans la plupart des rêves est le souhait fondamental de survivre. Bref, il est possible de résumer cette seconde approche de la fonction du contenu onirique comme étant principalement adaptative, les rêves agissant comme simulation afin de nous permettre de générer des réponses plus adaptées face au danger. Cependant, les études ayant mis cette théorie à l'épreuve présentent des résultats contradictoires. Quatre ans après la parution de l'article de Revonsuo, Malcolm-Smith et Solms (2004) ont publié une étude révélant un faible pourcentage de situations mettant en danger la vie du rêveur dans le contenu d'un échantillon de plus de 400 rêves, contredisant ainsi un aspect clé de la théorie à l'étude. Deux ans plus tard, Zadra, Desjardins et Marcotte (2006, p. 450) ont publié eux aussi une étude apportant « un soutien mitigé à la théorie » [traduction libre]. Plus précisément, six des huit hypothèses mises à l'épreuve ont été appuyées par les résultats de l'étude qui portait sur les rêves récurrents. L'appui à la théorie de Revonsuo s'est avéré partiel puisque moins de 15 % des rêves récurrents représentaient une situation réaliste et probable mettant en danger critique le rêveur et que

ce dernier n'arrivait que rarement à échapper à la menace en dépit d'efforts importants et appropriés. Malgré ces résultats mitigés, Valli et Revonsuo (2009, p. 17) ont ensuite publié une étude soutenant que les preuves empiriques récentes amenaient un soutien important à la théorie et que « les forces de la [théorie de simulation de la menace] l'emportaient sur ses faiblesses » [traduction libre].

Théories récentes

La fonction définitive des rêves demeurant incertaine à ce jour, les théories émises jusqu'à maintenant continuent d'être revisitées à la lumière des nouvelles connaissances acquises (Binswanger & Wittmann, 2019; Vedfelt, 2020) et de nouvelles théories continuent d'être développées par des équipes de chercheurs dans le domaine (Mageo, 2019). L'une des plus récentes est celle de Lemyre et al. (2022), la *Feeling Priming Theory (FPT)*, qui met de l'avant l'importance du rôle joué par les rêves en lien avec la régulation des émotions. La *FPT* peut être considérée comme étant partie intégrante des théories explicatives évolutionnistes des rêves dans le sens où les émotions positives et négatives sont considérées comme étant des manières de guider nos choix et nos comportements. Ainsi, cette théorie propose que les rêves contiennent des sentiments anticipés qui demeureraient « actifs » en quelque sorte à la suite du réveil subséquent. Ces sentiments anticipés omniprésents chez la personne, jumelés aux émotions anticipées vécues à l'état d'éveil, auraient ainsi un impact plus grand sur les comportements et les choix des personnes. Bref, cette théorie témoigne de l'intérêt impérissable pour le sujet des rêves et de leurs fonctions.

Liens entre les types de rêves et l'état d'éveil

Plutôt que de porter sur la fonction générale du rêve, certaines théories ont été formulées en lien avec le contenu et la forme de divers types de rêves. En effet, il est possible de regrouper certains rêves en fonction de caractéristiques communes, ce qui a donné naissance à différents types de rêves. Le type le plus connu est sans doute le cauchemar. Bien qu'il soit estimé qu'une très faible partie de la population (5 %) fasse des cauchemars sur une base régulière, ce phénomène serait toutefois vécu de manière sporadique par une grande majorité de personnes (80 %) (Schredl, 2010a). Un cauchemar est caractérisé par son aspect effrayant et par le fait qu'il se solde par le réveil du rêveur, parfois en sursaut (Zadra, Pilon et al., 2006). Les cauchemars peuvent ressembler aux mauvais rêves qui sont généralement moins intenses en termes d'émotions négatives et qui ne réveillent pas forcément le rêveur (Zadra, Pilon et al., 2006). Les souvenirs liés à un mauvais rêve peuvent donc apparaître plus tard dans la journée à la suite de l'éveil, alors que le cauchemar est rappelé instantanément. Les rêves récurrents sont un autre type de rêve qui semble répandu dans la population générale. Comme leur nom l'indique, il s'agit du même rêve fait plus d'une fois sur une certaine période de temps. Bien qu'il soit difficile d'établir la prévalence exacte de ce phénomène, il est estimé qu'entre 60 % et 75 % des étudiants collégiaux et des adultes ont eu au moins un rêve récurrent au cours de leur vie (Zadra, 1996).

La création d'une certaine classification des rêves, dont deux types ont été présentés précédemment, a permis de lier certains types de rêves à des caractéristiques présentes

chez le rêveur à l'état d'éveil, telles que certains états psychologiques. Ce lien a été rendu possible entre autres par le biais de la théorie de la continuité, présentée plus haut, qui stipule qu'il existe un lien entre la vie éveillée et la vie onirique (Schredl & Reinhard, 2010). Par exemple, selon une étude de Antunes-Alves et De Koninck (2012), les personnes souffrant régulièrement de cauchemars ont rapporté avoir une humeur plus négative et un niveau de stress significativement plus élevé que leurs pairs, autant avant qu'après le sommeil. Un phénomène semblable est observable avec les rêves récurrents. En effet, selon une étude menée par Zadra (1996), les rêves récurrents se produisent généralement chez l'adulte et chez l'adolescent en période de stress et sont associés à un déficit relatif du bien-être psychologique. Il est donc pertinent de se demander si d'autres types de rêves pourraient, à l'inverse, être liés à une humeur plus positive. Parmi les types de rêves d'intérêt pour cette question, on retrouve les rêves lucides.

Origine et définition du rêve lucide

Les premières traces de l'intérêt pour les rêves lucides ont été retrouvées en Orient, au sein du bouddhisme tibétain, ainsi que de la pratique du yoga indien. Les yogis tibétains ont d'ailleurs été les premiers à avoir une compréhension expérimentale du rêve comme étant une création mentale du rêveur (Holzinger et al., 2006). Toutefois, le terme « rêve lucide » a été retrouvé pour la première fois dans les écrits de Marquis d'Hervey de Saint-Denys (1867), qui était alors professeur de littérature chinoise et de langue (Holzinger et al., 2006). Bien qu'il ait été le premier à employer ce terme, l'appellation actuelle « rêve lucide » (*lucid dream*) est attribuée à Frederik Willems van Eeden (Barrett, 1992), un

psychiatre allemand, qui rapportait par écrit ses propres rêves lucides. Depuis, les recherches sur les rêves lucides se sont multipliées, ce qui a permis entre autres de confirmer l'existence de ce phénomène en communiquant en temps réel avec une personne pendant qu'elle fait un rêve lucide dans un contexte de laboratoire (Holzinger et al., 2006; Konkoly et al., 2021).

Un rêve lucide est un rêve au cours duquel le rêveur réalise qu'il est en train de rêver, ce qui lui permet souvent d'influencer le contenu du rêve (LaBerge & Rheingold, 1991). En 1994, Kahan et LaBerge ont publié un article soulignant la complexité du phénomène des rêves lucides et soutenant, entre autres, qu'il complexifie la compréhension de la cognition et de la conscience humaine. Les concepts de lucidité et de contrôle sont alors présents dans leur définition des rêves lucides. Certains auteurs ont préféré définir les rêves lucides en fonction de corrélats. Barrett (1992), par exemple, en propose quatre qui servent à quantifier le niveau de lucidité du rêve en question. Le premier corrélat est que les personnes dans le rêve (autres que le rêveur) sont reconnues par le rêveur comme étant des personnages, ce qui implique qu'elles ne sont pas leurs homologues du monde éveillé et n'auront donc pas de souvenir de ce qui s'est produit dans le rêve. Par exemple, le rêveur sait que s'il exprime ses émotions ou sentiments au personnage du rêve, l'homologue de ce personnage dans la réalité n'en aura pas de souvenir. Le deuxième corrélat est que les objets du rêve ne sont pas réels et donc que les actions n'auront pas d'impact sur le monde réel lors du réveil. Un exemple de ce corrélat serait que le rêveur pourrait décider de rénover sa maison en rêve en étant conscient que sa maison n'aura pas

changé à son réveil. Le troisième corrélat stipule que le rêveur n'a pas besoin d'obéir aux lois physiques du monde éveillé pour atteindre ses objectifs en rêve. Ainsi, un objet qui serait trop haut pour être atteint dans le monde éveillé pourrait facilement être atteint en rêve si le rêveur décide d'amoindrir la force gravitationnelle ou de s'envoler. Finalement, le quatrième corrélat identifié par Barrett réfère au fait que la mémoire du monde réel (éveillé) n'est ni altérée ni absente. Cela veut dire que le rêveur est conscient pendant son rêve d'être marié ou non, d'avoir des enfants ou non, etc.

La notion de corrélats permet de saisir la grande variété d'expériences qui peuvent être considérées comme étant un rêve lucide. Ainsi, certains auteurs invitent à percevoir ce phénomène sur un continuum (Barrett, 1992; Moss, 1986). En adoptant cette perspective, il est possible de percevoir le rêve où le rêveur a le contrôle complet de son environnement et de ses actions comme étant l'ultime expérience en matière de rêve lucide. Ceci étant dit, il semble important de souligner qu'un contrôle complet sur l'environnement du rêve peut être particulièrement difficile à atteindre. Levitan et Laberge (1993) soulignent le caractère changeant des rêves et avancent l'idée qu'un contrôle absolu ne serait pas cohérent avec la théorie freudienne des rêves. Ainsi, les rêves lucides comporteraient toujours des aspects hors de la portée du contrôle du rêveur. Bref, les rêves lucides peuvent donc être considérés comme une sous-catégorie de rêves au même titre que les cauchemars et les rêves récurrents.

Prévalence des rêves lucides

Saunders et al. (2016) ont réalisé une méta-analyse regroupant 34 études hétérogènes réalisées entre 1966 et 2016 portant sur la prévalence des rêves lucides et/ou des rêves lucides fréquents. En moyenne, leurs résultats révèlent que 63 % des adultes auraient déjà expérimenté au moins un rêve lucide au cours de leur vie et que 23 % en auraient de manière régulière (un par mois ou plus). L'équipe de chercheurs souligne cependant la grande variabilité sur le plan de la prévalence des rêves lucides dans les études incluses dans leur article et attire l'attention du lecteur sur différents facteurs possiblement responsables de la variation de cette prévalence. Outre des nuances au point de vue de la définition du rêve lucide ou encore de la manière de collecter les données, certains facteurs semblent propres aux participants comme l'âge, le sexe, la nationalité ou encore l'occupation principale.

La variabilité de la fréquence des rêves lucides en fonction de l'âge a été étudiée par Voss et al. (2012). En effet, Voss et ses collaborateurs (2012), lors d'une étude réalisée en Allemagne, ont remarqué que l'incidence des rêves lucides diminuait abruptement chez le jeune adulte. Ces résultats vont dans le même sens que ceux de l'étude de Stumbrys et al. (2014) menée en ligne auprès de 684 répondants âgés de 10 à 74 ans ($M = 25,5$, $ÉT = 9,7$), qui mentionne que la plupart du temps, les rêves lucides semblent se produire spontanément à l'adolescence. Ainsi, il est important de bien distinguer la prévalence à vie et l'incidence. Il est de moins en moins courant de faire des rêves lucides en vieillissant, mais il n'en demeure pas moins que plus une personne est âgée, plus elle a de chance d'avoir réalisé un ou des rêves lucides. Une étude réalisée par Yokuşoğlu et

al. (2017) auprès de 916 étudiants et étudiantes (âge moyen = 21,5 ans; $\acute{E}T = 2,6$ ans) en médecine à Istanbul révèle qu'il ne semble pas y avoir de différence marquée entre les sexes en ce qui a trait à la prévalence des rêves lucides. En revanche, une certaine distinction est observable entre les sexes en ce qui concerne le type de lucidité. Les hommes avaient une cote généralement plus élevée à la sous-échelle de contrôle liée à la lucidité, alors que les femmes avaient une cote davantage élevée au réalisme et à la dissociation (Yokuşođlu et al., 2017). Une méta-analyse de Schredl (2010b) regroupant près de 45 000 participants et participantes a, quant à elle, révélé une différence considérable entre les sexes concernant le rappel général des rêves. La moyenne d'âge des femmes dans la méta-analyse était de 23,4 ans ($\acute{E}T = 5,6$), alors que la moyenne d'âge des hommes était de 25,1 ans ($\acute{E}T = 6,1$). En effet, les femmes auraient tendance à se souvenir significativement plus de leurs rêves au réveil que les hommes. Le chercheur a émis l'hypothèse que cette différence pourrait s'expliquer partiellement par l'influence des réveils nocturnes plus fréquents et de l'intérêt généralement plus élevé pour les rêves chez les femmes. D'ailleurs, Doll et al. (2009) ont obtenu une corrélation positive entre une attitude favorable envers les rêves et le rappel général des rêves ($n = 89$). Dans ce contexte, il est pertinent de souligner que ces chercheurs ont obtenu une corrélation faible, mais significative, dans leur étude, entre l'attitude positive envers les rêves et la fréquence des rêves lucides en plus de lier positivement cette même fréquence à celle du rappel des rêves.

Une autre caractéristique sociodémographique a attiré l'attention de Saunders et al. (2016) lors de leur méta-analyse. Leur échantillon final comportait des participants de

différentes nationalités, dont des Anglais, des Brésiliens, des Allemands, des Américains, des Japonais, des Autrichiens, des Espagnols, des Chinois et des Suisses. Ils ont ainsi émis l'hypothèse que la culture pouvait influencer la prévalence des rêves lucides, puisque des différences concernant le contenu des rêves, ainsi que leur interprétation, semblent avoir déjà été soulevées en lien avec cette même variable (Lohmann & Dahl, 2014; Nielsen et al., 2003; Yu, 2008). Pour cette raison, il est intéressant de se pencher sur les études portant sur les rêves lucides ayant été réalisées dans différentes régions du globe. Le Tableau 1 compare les résultats obtenus concernant la prévalence des rêves lucides dans différents endroits dans le monde.

Ribeiro et al. (2016) ont eux aussi mené une étude sur la prévalence des rêves lucides, mais sur un échantillon de 315 étudiants français, dont 80 % étaient des femmes, dont l'âge médian était de 20,8 ans. Cette équipe a employé une technique un peu différente, vérifiant la prévalence auprès de la moitié de leur échantillon en leur fournissant une définition d'un rêve lucide et en leur demandant si oui ou non ils avaient déjà vécu une telle expérience. L'autre moitié des participants répondait en fonction de leur capacité de conscience et de contrôle en rêve. Les prévalences fournies par ces méthodes ont été respectivement de 81 % dans le cas où une définition était fournie et de 73 % dans le cas où les participants répondaient en fonction de leur capacité.

Tableau 1*Résumé des études internationales de prévalence des rêves lucides*

| Auteurs | Nombre de participants | Type de participants | Pays | Prévalence des rêves lucides | Rêveurs lucides fréquents ^a | Mesures de lucidité |
|---------------------------|------------------------|--------------------------|-----------|------------------------------|--|--|
| Erlacher et al. (2008) | 153 | Étudiants universitaires | Japon | 47 % | 19 % | Une question sur la fréquence (échelle 1 à 8), définition fournie |
| Fingerlin (2013) | 214 | Étudiants collégiaux | Suisse | 50 % | 26 % | Une question sur la fréquence (échelle 1 à 8), définition fournie ^b |
| Mota-Rolim et al. (2013) | 3427 | Population générale | Brésil | 77 % | 21 % | 10 questions sur les rêves lucides, définition fournie ^b |
| Ribeiro et al. (2016) | 315 | Étudiants universitaires | France | 73 à 81 % | N/A | Une question sur la fréquence sans définition pour la moitié de l'échantillon, définition fournie et division en conscience et contrôle pour autre moitié ^b |
| Schredl & Erlacher (2011) | 919 | Adultes | Allemagne | 51 % | N/A | Une question sur la fréquence (échelle 1 à 8) et définition fournie |
| Stepansky et al. (1998) | 1000 | Population générale | Autriche | 26 % | N/A | Une question sur le fait d'être conscient de rêver |

Note. ^a Au moins une fois par mois. ^b Étude réalisée en ligne.

L'équipe de chercheurs a ainsi mis de l'avant l'importance que la manière de collecter l'information sur les rêves lucides auprès des participants peut avoir sur la variance de la prévalence des rêves lucides au fil des publications sur le sujet, obtenant elle-même une variation de près de 8 % au sein de son échantillon. Les études recensées jusqu'à maintenant ne sont que quelques exemples qui témoignent de la variabilité de la fréquence d'occurrence des rêves lucides selon les populations.

Méthodes d'induction

Il est important de souligner que l'intérêt croissant du grand public pour le phénomène des rêves lucides a entraîné au fil des ans le développement de différentes techniques visant à provoquer un rêve lucide. Ces techniques sont nombreuses et très hétérogènes (LaBerge & Rheingold, 1991). Plusieurs équipes de recherche ont d'ailleurs tenté au fil des ans de classer les différentes méthodes d'induction et/ou d'évaluer leur niveau d'efficacité (Aspy et al., 2017; Dyck et al., 2018; Paulsson & Parker, 2006; Tholey, 1983; Zadra et al., 1992). Stumbrys et al. (2012) ont d'ailleurs produit une recension systématique des écrits à ce sujet, incluant les techniques dites « cognitives », les techniques ayant recours à une stimulation externe et même le recours à une médication.

Les techniques de la première catégorie sont sans doute les plus connues et celles dont l'utilisation est la plus répandue dans la population générale à cause entre autres de leur simplicité et de leur accessibilité (Neuhäusler et al., 2018). Dans cette catégorie, on retrouve notamment les techniques consistant à remettre en question plusieurs fois par

jour la « réalité » des événements se déroulant par le biais d'un simple questionnaire mental ou à l'aide d'un bref test comme tenter de faire passer un doigt à travers la paume de la main opposée. Ces techniques visent ainsi à créer une habitude chez l'individu afin qu'il se pose cette même question en rêve et qu'il puisse à ce moment devenir lucide en rêve. Certaines techniques cognitives nécessitent aussi d'interrompre volontairement le sommeil nocturne après une période de temps déterminée afin de pouvoir énoncer une intention d'être lucide en rêve au moment de l'endormissement subséquent (Aspy et al., 2017).

Les techniques ayant recours à une stimulation externe, comme leur nom l'indique, reposent sur l'utilisation d'un signal qui peut être de nature visuelle (p. ex., voyant lumineux), sonore (p. ex., son, voix) ou encore tactile (p. ex., vibration, eau). Ces techniques sont généralement davantage employées dans des contextes de laboratoire lors d'études portant sur les rêves lucides. L'environnement contrôlé permet aux expérimentateurs d'avoir recours à différents signaux pour tenter de susciter un état de lucidité chez les participants en rêve. Voss et ses collaborateurs (2014) ont d'ailleurs été en mesure d'obtenir des résultats très prometteurs à ce sujet en ayant recours à une stimulation électrique. Ces signaux ont pour objectif d'aider la personne à réaliser qu'elle est en train de rêver sans toutefois interrompre son sommeil. Finalement, la recension des écrits effectuée par Stumbrys et ses collègues (2012) comprend une étude où les participants ont testé des doses de 5 ou 10 milligrammes de Donépézil, soit un inhibiteur réversible de l'acétylcholinestérase habituellement employé dans le but de limiter la

confusion causée par des démences. Cette médication était administrée à l'heure du coucher avec pour objectif d'augmenter la fréquence des rêves lucides (LaBerge, 2004). Il demeure important de souligner qu'à la suite de leur recension des écrits, l'équipe de Stumbrys (2012) a conclu qu'aucune des techniques d'induction étudiée n'avait été en mesure d'induire des rêves lucides de manière fiable et constante en plus de souligner que la qualité méthodologique des études réalisées jusqu'à maintenant était faible (Stumbrys et al., 2012).

Effets des rêves lucides pendant le sommeil

Les rêves lucides ont été associés à de nombreux bénéfices observables tant au réveil que pendant le sommeil. D'abord, si le rêveur est en contrôle pendant le rêve lucide, il peut avoir l'impression de réaliser différentes activités pendant qu'il dort. Stumbrys et Erlacher (2016) se sont penchés sur les activités en question et les ont séparées en sept grandes catégories, soit : la réalisation de souhaits, la résolution de problème, l'affrontement de peurs/cauchemars, l'entraînement à une tâche motrice, les expériences spirituelles, la guérison physique et mentale, ainsi que la méditation. Voici donc un bref survol de ces catégories, ainsi que des impacts positifs de chacune.

La pratique la plus courante dans les rêves lucides, selon l'étude de Stumbrys et Erlacher (2016), est la réalisation de souhaits. Cette catégorie regroupe toute activité, réaliste ou fictive, que le rêveur choisit de réaliser pour son propre plaisir. Le rêveur peut ainsi survoler son environnement, passer à travers les murs, respirer sous l'eau, initier des

relations sexuelles ou s'adonner à toute autre activité qui lui procure du plaisir. Évidemment, cette catégorie a pour effet de procurer un sentiment de bien-être et de bonheur instantané au rêveur. Les rêveurs peuvent également se servir du rêve lucide pour résoudre un problème rencontré dans le monde éveillé. Cette catégorie va de pair avec la théorie de Hartmann (1998) sur les rêves et la pratique à la résolution de problème. Les rêves lucides représentent également pour plusieurs rêveurs l'occasion idéale de surmonter diverses peurs ou encore d'affronter des cauchemars. En étant conscient qu'il est en train de rêver, le rêveur peut s'exposer à l'objet de sa peur sans crainte de réelle souffrance et en se sachant hors de danger. Une autre catégorie populaire d'utilisation des rêves lucides est l'entraînement à une tâche motrice. En effet, le rêveur peut alors se pratiquer mentalement à réaliser une tâche simple, alors que son corps est assoupi. Stumbrys et al. (2016) ont démontré l'efficacité d'une telle pratique en rêve en plus de conclure qu'elle n'affectait pas la qualité subjective du sommeil. Les trois dernières catégories d'utilisation des rêves lucides consistent à vivre des expériences spirituelles, pratiquer la guérison physique et mentale, ainsi que méditer. Il peut donc s'agir de rêveurs qui choisissent de rencontrer une force spirituelle supérieure en la faisant « apparaître » dans l'environnement du rêve ou encore de prendre soin de blessures sur leur corps onirique. Au final, les rêves lucides ont été identifiés comme contenant davantage d'émotions positives que les rêves non lucides, et ce, peu importe la catégorie d'utilisation, d'où la pertinence d'étudier les rêves lucides en lien avec le bien-être (Thomas et al., 2015).

Vallat et Ruby (2019) invitent la communauté scientifique à porter une attention particulière aux impacts potentiels des rêves lucides sur le sommeil. En effet, ces auteurs soulignent qu'il a été démontré que le cerveau n'est pas actif de la même manière pendant les rêves lucides et non lucides sans toutefois qu'il soit à ce jour possible de déterminer si une telle différence peut avoir un impact sur les processus de régulation et de réparation survenant pendant cette phase du sommeil (Tempesta et al., 2018; Voss et al., 2009). Schadow et al. (2018) ont également publié un article présentant des résultats hétérogènes à la suite de deux études transversales ($n=444$ et $n=1380$) portant sur la qualité du sommeil et les rêves lucides. Une relation négative significative a été observée entre la fréquence des rêves lucides et la qualité du sommeil (Schadow et al., 2018). Cependant, cette relation significative disparaissait lorsque la fréquence des cauchemars était statistiquement contrôlée. Considérant l'état actuel des connaissances, il est donc important de demeurer prudent quant aux potentiels effets négatifs des rêves lucides sur la qualité du sommeil.

Liens entre les rêves lucides et le bien-être à l'état d'éveil

En plus d'exercer une certaine influence sur le rêveur pendant son sommeil, les rêves lucides semblent avoir un effet qui perdure à la suite de l'éveil. Dans l'article présenté plus tôt, Stumbrys et Erlacher (2016) mentionnent que les rêves lucides ont un impact qualifié de « neutre à positif » sur l'humeur des rêveurs au réveil, et ce, peu importe la catégorie d'activité réalisée pendant le rêve. Les réponses des participants étaient sur une échelle de type Likert (1 = *Très positif* et 5 = *Très négatif*) et l'impact qualifié de « neutre

à positif » représente la compilation des réponses pour chacune des applications des rêves lucides présentées dans l'étude. Les auteurs soulignent tout de même que l'impact positif était à son maximum à la suite d'un rêve où un souhait a été réalisé.

D'autres études ont également suggéré que le bien-être subjectif à l'état d'éveil pouvait être corrélé positivement avec les rêves lucides (Soffer-Dudek et al., 2011; Wolpin et al., 1992). Doll et al. (2009) ont aussi été en mesure d'établir un lien entre les rêves lucides et certains aspects de la santé mentale et de la personnalité. Par exemple, les participants réalisant des rêves lucides à plus haute fréquence, soit entre une fois ou deux par mois et une fois ou deux par semaine, étaient également ceux qui avaient des résultats significativement plus élevés sur les échelles de réalisation de soi, d'autonomie et de confiance en soi, témoignant d'une meilleure santé mentale globale (Doll et al., 2009). Ces résultats abondent dans le même sens que ceux obtenus auparavant par Gruber et al. (1995). Ces chercheurs, ayant comparé un groupe de rêveurs effectuant des rêves lucides fréquemment à un groupe en effectuant à l'occasion, ont souligné que le premier groupe présentait des capacités d'auto-observation et de gestion des pensées et des émotions à l'état d'éveil significativement meilleures que le second groupe.

Souhaitant aller plus loin encore, Koesler (2015) a mené une étude visant à investiguer le lien potentiel des rêves lucides sur l'humeur chez une population non clinique. Il a donc administré plusieurs questionnaires à 3 participants âgés de plus de 18 ans. En plus d'un *Questionnaire sociodémographique*, les participants ont été appelés

à répondre à six questions sur leur expérience avec les rêves lucides (première expérience, fréquence, capacité à contrôler le rêve, etc.). Les autres questionnaires administrés concernaient l'humeur (*Fordyce Emotions Questionnaire*, *Penn State Worry Questionnaire* et *WHO-5 Well-Being Index*), la qualité du sommeil (*Pittsburgh Sleep Quality Index*) et la pleine conscience (*Minfulness Attention Awareness Scale*). Les résultats ont montré que les répondants rapportant une fréquence plus élevée de rêves lucides au cours de leur vie étaient significativement plus susceptibles de rapporter également des niveaux supérieurs de bien-être. L'étude de Koesler comportait une seconde partie impliquant la mise en place de techniques d'induction de rêves lucides, mais la très faible taille de l'échantillon ($n = 4$) rend les résultats presque anecdotiques. Bien que Koesler ait obtenu des résultats allant dans le même sens que ceux obtenus par ses prédécesseurs, il mentionne qu'un nombre considérable de modérateurs pourraient permettre d'expliquer le lien entre la lucidité dans les rêves et le bien-être. L'auteur en propose quelques-uns, dont l'état de bonheur qu'entraîne le fait de pouvoir choisir de vivre des expériences positives en rêve (Koesler, 2015).

Rosenbusch (2016) s'est aussi penché sur la question du lien entre les rêves lucides et l'état d'éveil. Parmi les hypothèses testées par le chercheur, on retrouve celle proposant que les personnes faisant preuve d'une plus grande lucidité en rêve présenteraient également une meilleure régulation émotionnelle et une disposition émotionnelle plus positive que leurs congénères moins lucides en rêve. Afin de vérifier de telles hypothèses, Rosenbusch a procédé à l'interrogation de 262 personnes âgées de 18 à 50 ans par le biais

de questionnaires remplis en ligne. En somme, 90 % des participants ont rapporté se souvenir de leurs rêves au moins une fois par mois et 24 % de l'échantillon s'est identifié comme réalisant des rêves lucides sur la base d'une définition fournie par l'auteur. Les participants s'identifiant comme ayant réalisé des rêves lucides ont ensuite rempli la *Lucidity and Consciousness in Dreams Scale (LuCiD)*, qui est une échelle de 28 items remplie par le participant en ayant en tête son dernier rêve lucide. Parmi les nombreuses corrélations significatives trouvées, les résultats ont révélé qu'une plus grande lucidité était associée à une disposition émotionnelle positive (« *dispositional positive emotion* ») plus importante. De plus, cette corrélation demeure significative même en contrôlant pour la régulation émotionnelle et les différents aspects de la conscience de soi évalués dans l'étude. Dans ce contexte, la lucidité expliquait à elle seule 6,2 % de la variance de la disposition émotionnelle positive, ce qui constitue un faible pourcentage. Ainsi, Rosenbusch a mis en lumière un lien existant entre la lucidité dans les rêves et les émotions positives (celles étant mises de l'avant dans le questionnaire de l'étude étant la joie, la fierté, le contentement, l'amour, la compassion, l'amusement et l'admiration).

Malheureusement, comme le devis de l'étude était corrélationnel, il n'est pas possible pour le moment de se prononcer sur la nature du lien entre la lucidité et la présence d'émotions positives. Le chercheur a tenté de formuler diverses hypothèses à ce sujet. L'une d'elles est que la lucidité en rêve permet à l'individu de rediriger son rêve pour en faire une expérience positive qui amènerait son lot d'émotions positives qui s'étendraient au-delà du réveil. Rosenbusch donne aussi pour exemple que dans le cas du décès d'un

être cher, la personne pourrait choisir de prendre le temps de pleurer dans son rêve lucide si elle sent que cette action serait libératrice ou thérapeutique pour elle, bien que le fait de pleurer le décès d'un être cher en soi n'induit pas des émotions considérées comme positives par la majorité des gens. Ceci implique que les rêves lucides peuvent être utiles afin de passer à travers des situations particulièrement difficiles de la vie du rêveur. Il est toutefois important de rappeler qu'il ne s'agit ici que d'hypothèses puisque l'étude ne permet pas de se prononcer sur le fait que ce soit la lucidité en rêve qui engendre les émotions positives ou vice-versa. C'est d'ailleurs l'une des principales raisons qui amènent l'auteur à recommander la réplication de cette étude et la poursuite des recherches sur ce sujet.

Spoormaker et van den Bout (2006) se sont penchés sur un autre phénomène qui pourrait permettre d'expliquer au moins partiellement le lien entre rêves lucides et bien-être à l'état d'éveil. Cette équipe de chercheurs a mis de l'avant l'idée que la lucidité en rêve peut souvent être déclenchée à cause d'un cauchemar ou d'un mauvais rêve. Cela peut suggérer qu'il y aurait un lien inverse entre les rêves lucides et le bien-être (la personne ne se sent pas bien, d'où la survenue d'un cauchemar, puis d'un rêve lucide). Aviram et Soffer-Dudek (2018) soulignent toutefois que les rêves lucides déclenchés par des cauchemars se concluent généralement par des émotions positives (la personne ne se sent pas bien, d'où la survenue d'un cauchemar, puis d'un rêve lucide qui l'amène à vivre des émotions positives et à se sentir mieux). Le lien entre les rêves lucides et les cauchemars a été étudié sous plusieurs angles au fil des ans. *La Lucid Dreaming Therapy,*

ou thérapie par le rêve lucide, a été étudiée par Spoormaker et al. (2003) qui ont trouvé un lien positif, mais non significatif, avec la fréquence des cauchemars et la qualité du sommeil. Holzinger et al. (2015) ont également trouvé que la thérapie par le rêve lucide semblait plus efficace pour le traitement des cauchemars lorsqu'elle était jumelée à la Gestalt thérapie que lorsque la Gestalt thérapie était employée seule. Il est toutefois important de noter qu'à la suite d'une recension des écrits concernant le traitement des cauchemars à l'aide des rêves lucides, Macedo et al. (2019) ont conclu que les études réalisées jusqu'à maintenant sur ce sujet ne sont pas assez nombreuses et ne fournissent pas des résultats assez cohérents.

Malgré les résultats présentés précédemment, il est important de noter que les rêves lucides n'ont pas été seulement liés aux émotions positives. Taitz (2011) s'est penché sur le lien potentiel entre les rêves lucides et les symptômes dépressifs. Pour se faire, le chercheur a eu recours à un échantillon de 25 étudiants et 150 étudiantes âgés de 18 ans et plus. Parmi les deux hypothèses testées par Taitz, on retrouvait le fait que les rêves lucides pourraient soulager la dépression. Cependant, les résultats obtenus sont allés dans le sens inverse, contredisant ceux de Doll et al. (2009). En effet, la dépression était positivement corrélée à la fréquence des rêves lucides. Afin de tenter d'expliquer ces résultats, Taitz a émis deux hypothèses. La première est que cela pourrait être dû au simple fait que la dépression a été liée à une augmentation du sommeil paradoxal qui correspond au stade de sommeil où les rêves lucides se déroulent généralement. La seconde serait liée au fait que de tenter de demeurer conscient et en contrôle à un moment où cela n'est pas

habituel (sommeil) pourrait générer un stress pour la personne, augmentant ainsi les symptômes dépressifs. Taitz ne semble pas être le seul à avoir obtenu des résultats mitigés concernant les bénéfices potentiels des rêves lucides. Jones et Stumbrys (2014), contrairement à leur hypothèse de départ, n'ont pas trouvé de lien significatif entre la fréquence des rêves lucides et la santé mentale chez un échantillon d'étudiants sportifs.

Plus récemment, une chercheuse s'est penchée sur les effets possiblement délétères sur la santé mentale de tenter l'induction délibérée de rêves lucides sur une base fréquente et volontaire (Soffer-Dudek, 2020). L'auteure met en garde contre l'intérêt croissant envers les rêves lucides qui mène à une augmentation considérable de la proportion de personnes ayant recours à des techniques d'induction. Comme mentionné précédemment, l'utilisation de certaines de ces techniques peut nuire à la qualité du sommeil d'un individu et, ultimement, nuire à son bien-être. De plus, Aviram et Soffer-Dudek (2018) ont démontré qu'après d'un échantillon de 78 étudiants âgés de 18 à 28 ans ($M = 23,4$, $ÉT = 1,5$), l'intensité des rêves lucides, ainsi que les émotions positives lors de ces rêves, étaient inversement associées à des symptômes psychopathologiques sévères. Lors de cette même étude, l'utilisation délibérée de techniques d'induction a été associée significativement et positivement à différentes psychopathologies (dépression, dissociation, symptômes obsessionnels-compulsifs, schizotypie) et à des problèmes de sommeil dans un intervalle de deux mois.

L'article de Soffer-Dudek souligne également l'influence que peuvent avoir les rêves lucides sur les frontières entre la réalité et la fantaisie. L'auteure cite l'étude de Corlett et al. (2014) réalisée auprès de 18 personnes qui rapportaient avoir une forte lucidité en rêve et 13 qui rapportaient n'être que peu conscientes. Les participants de cette étude se sont tous prêtés à une tâche ayant pour but de tester les erreurs de confabulation en lien avec la mémoire. Les résultats ont révélé que les participants rapportant une plus grande lucidité en rêve (bien qu'ils n'étaient que 18) avaient également un biais d'acceptation plus libéral, ce qui pourrait laisser croire que les perceptions en rêve, l'imagination et la réalité sont moins bien définies pour ce groupe. Mota et al. (2016) rapportent également une plus grande lucidité dans les rêves de patients psychotiques (N = 45) lorsqu'ils sont comparés à ceux d'un groupe contrôle (N = 28). Cette équipe de chercheurs déconseille également les techniques d'induction chez une population psychotique, car elles pourraient renforcer les délires et les hallucinations en brouillant la frontière entre la réalité externe et interne des patients.

Ainsi, les études récentes varient d'un lien positif entre les rêves lucides et le bien-être à un lien négatif entre ces mêmes variables, en passant par une absence de lien également (voir Tableau 2). La variabilité au sein de ces résultats invite à la poursuite d'études sur ce sujet.

Tableau 2

Résumé des liens obtenus entre la lucidité en rêve et le bien-être

| Auteurs | Variable liée au bien-être | Participants | Devis | Résultats | Limites |
|------------------------------|---|---|--------------------------------|--|---|
| Aviram & Soffer-Dudek (2018) | Symptômes de dépression, anxiété, obsession-compulsion, dissociation et schizotypie, stress et problèmes de sommeil | 187 étudiants universitaires en psychologie entre 18 et 28 ans, 78 participants dans la phase expérimentale | Corrélationnel et expérimental | <ul style="list-style-type: none">• Pas de lien significatif entre fréquence des rêves lucides et symptômes psychopathologiques• Intensité des rêves lucides et rêves lucides comportant des émotions positives ont été liés inversement aux symptômes psychopathologiques• Induction délibérée des rêves lucides prédit une augmentation de la dissociation et de la schizotypie sur 2 mois• Concluent que lucidité ne devrait pas nécessairement être synonyme de bien-être et que le contexte devrait être considéré | <ul style="list-style-type: none">• Échantillon composé uniquement d'étudiants universitaires en psychologie• Pas de contrôle pour vérifier si participants ont des symptômes de sévérité clinique |

Tableau 2*Résumé des liens obtenus entre la lucidité en rêve et le bien-être (suite)*

| Auteurs | Variable liée au bien-être | Participants | Devis | Résultats | Limites |
|----------------------|--|-------------------------------|----------------|--|---|
| Doll et al. (2009) | Santé mentale, bien-être psychologique et physique, actualisation de soi | 89 adultes entre 18 et 58 ans | Corrélationnel | <ul style="list-style-type: none">• Rêveurs lucides fréquents ont une meilleure satisfaction face à la vie, meilleure endurance émotionnelle• Bien-être physique et psychologique significativement plus élevé chez rêveurs lucides fréquents | <ul style="list-style-type: none">• Pas de distinction entre les différentes composantes de la lucidité (conscience et contrôle) |
| Gruber et al. (1995) | Personnalité (16 facteurs) | 814 étudiants universitaires | Corrélationnel | <ul style="list-style-type: none">• Rêveurs lucides fréquents sont significativement plus sociables, dominants, enthousiastes et chaleureux | <ul style="list-style-type: none">• Pas de distinction entre les différentes composantes de la lucidité (conscience et contrôle)• Pas de rêveurs non lucides inclus dans l'étude (seulement occasionnels vs fréquents)• Échantillon formé uniquement d'étudiants universitaires |

Tableau 2*Résumé des liens obtenus entre la lucidité en rêve et le bien-être (suite)*

| Auteurs | Variable liée au bien-être | Participants | Devis | Résultats | Limites |
|-------------------------|--------------------------------------|--|---|---|--|
| Jones & Stumbrys (2014) | Bien-être psychologique | 72 étudiants universitaires en science du sport | Corrélationnel | <ul style="list-style-type: none">• Pas de lien observable entre la fréquence des rêves lucides et le bien-être psychologique | <ul style="list-style-type: none">• Échantillon composé uniquement d'étudiants universitaires en science du sport• Pas de distinction entre les différentes composantes de la lucidité (conscience et contrôle) |
| Koesler (2015) | Humeur | 34 participants adultes au total (4 pour partie expérimentale) | Corrélationnel et portion expérimentale | <ul style="list-style-type: none">• Corrélation positive significative entre fréquence de rêves lucides et niveau de bien-être rapporté | <ul style="list-style-type: none">• Petit échantillon ($n = 30$ pour portion corrélationnelle)• Un seul item sur la notion de contrôle dans la lucidité |
| Mota et al. (2016) | Présence de symptômes psychiatriques | 45 adultes (28 sujets non psychotiques et 25 présentant des symptômes psychotiques, soit schizophrénie ou trouble de bipolarité) | | <ul style="list-style-type: none">• Pas de présence davantage clinique pour les patients psychotiques lucides vs non lucides• Plus grande fréquence de contrôle des rêves chez patients psychotiques que chez non psychotiques | <ul style="list-style-type: none">• Grande variation de la médication chez les patients psychotiques |

Tableau 2*Résumé des liens obtenus entre la lucidité en rêve et le bien-être (suite)*

| Auteurs | Variable liée au bien-être | Participants | Devis | Résultats | Limites |
|----------------------------|---|---|----------------|--|---|
| Rosenbusch (2016) | Émotions positives (joie, fierté, contentement, amour, compassion, amusement et admiration) | 262 adultes entre 18 et 50 ans | Corrélationnel | <ul style="list-style-type: none">Niveau de lucidité corrélé significativement et positivement aux émotions positives | <ul style="list-style-type: none">Utilisation d'un questionnaire pour la lucidité en rêve qui ne considère que le dernier rêve lucide |
| Soffer-Dudek (2020) | Rapporte plusieurs études réalisées dans les dernières années | N/A | N/A | <ul style="list-style-type: none">Rapporte des résultats mitigés pour appuyer chacune de ses hypothèses | N/A |
| Soffer-Dudek et al. (2011) | Résilience | 79 jeunes adultes, âge moyen = 23,6 ans | Corrélationnel | <ul style="list-style-type: none">Augmentation de la détresse significative pour rêveurs lucides non fréquents, mais pas d'augmentation de la détresse chez rêveurs lucides fréquents à la suite d'évènements traumatiques | <ul style="list-style-type: none">Pas de distinction entre les différentes composantes de la lucidité (conscience et contrôle)Différences individuelles considérables entre les participants ayant pu influencer les résultats selon les auteurs |

Tableau 2*Résumé des liens obtenus entre la lucidité en rêve et le bien-être (suite)*

| Auteurs | Variable liée au bien-être | Participants | Devis | Résultats | Limites |
|---------------------------|--|-------------------------------------|----------------|---|---|
| Stumbry & Erlacher (2016) | Humeur au réveil | 528 participants entre 11 et 67 ans | Corrélationnel | <ul style="list-style-type: none">• Influence neutre à positive pour toutes les catégories de rêves lucides | <ul style="list-style-type: none">• Questionnaire utilisé sous-entend la présence d'un contrôle relativement élevé lors des rêves lucides• Pas de distinction entre les différentes composantes de la lucidité (conscience et contrôle)• Un seul item non standardisé (maison) sur humeur au réveil |
| Taitz (2011) | Locus de contrôle, Inventaire de dépression de Beck (BDI-II) | 175 étudiants universitaires | Expérimental | <ul style="list-style-type: none">• Corrélation positive et significative entre fréquence des rêves lucides et dépression (peut-être explicable par l'augmentation du sommeil paradoxal dans la dépression) | <ul style="list-style-type: none">• Exclusion des participants ayant déjà fait l'expérience de rêves lucides puis utilisation de méthodes d'induction présentées dans l'étude, mais pas de différence significative entre groupe contrôle et groupe expérimental en matière de fréquence de rêves lucides• Échantillon formé uniquement d'étudiants universitaires |

Bien-être

La notion de bien-être à l'état d'éveil évoquée précédemment nécessite d'être clairement définie, comme en témoigne l'étude de Voyer et Boyer (2001). L'équipe de chercheurs a en effet souligné que plusieurs termes, dont « bien-être », « qualité de vie », « santé mentale » et « bonheur », semblent parfois être employés de manière interchangeable dans les écrits, alors qu'il s'agit de termes et de concepts distincts, bien que souvent corrélés. Par exemple, la « santé mentale » représente un concept généralement plus global qui est mesuré de manière différente selon les auteurs (Voyer & Boyer, 2001). La « santé mentale » comprend souvent un indicateur de bonheur ou encore de bien-être lorsqu'elle est évaluée, mais comprend aussi généralement une manière de mesurer « l'absence de maladie mentale » (Pugliesi, 1992). Ainsi, « bonheur » et « bien-être » ne seraient pas des synonymes de « santé mentale », mais plutôt différentes facettes de cette dernière.

Comme c'est le cas avec plusieurs de ces concepts, il ne semble toujours pas y avoir de consensus clair sur une définition de la notion de « bien-être » malgré les nombreuses études effectuées sur le sujet (Dodge et al., 2012). Différentes approches ont été proposées au fil des ans, ce qui a entre autres mené à deux grandes conceptions du bien-être, soit le bien-être hédonique et le bien-être eudémonique (Ryan & Deci, 2001). Le premier est davantage axé autour de l'expérience d'états affectifs plaisants qui repose sur des sources extérieures à soi, alors que le second émane de sources intérieures à soi et met davantage de l'avant la réalisation de son plein potentiel. Malgré ces distinctions, certaines études

ont tout de même permis de mieux cerner les facettes ou les dimensions du terme « bien-être ». Par exemple, il a été convenu que cette notion réfère à des composantes cognitives et affectives, qui sont d'ailleurs très souvent corrélées (Andrews & McKennell, 1980; Biswas-Diener et al., 2004). Parmi les subdivisions et les conceptualisations les plus fréquentes du concept de bien-être, on retrouve le bien-être subjectif et le bien-être psychologique (Linley et al., 2009).

Le bien-être subjectif renvoie principalement à trois dimensions, soit la satisfaction à l'égard de la vie dans son ensemble, la présence de sentiments positifs et l'absence d'affects négatifs (Biswas-Diener et al., 2004; Diener et al., 2018; Diener & Emmons, 1984). Cette conceptualisation du bien-être s'inscrit dans une vision plus près de celle du concept de « bonheur », où les expériences positives sont supérieures en nombre ou en intensité aux expériences négatives dans la vie d'un individu selon sa propre évaluation (Diener, 2009; Diener et al., 2006; Robbins & Kliewer, 2000). L'autre grande conceptualisation du bien-être, soit celle du bien-être psychologique, s'inscrit dans une vision que l'on pourrait qualifier de plus « existentielle » et serait davantage liée à des concepts tels que l'épanouissement, l'actualisation de soi et la croissance personnelle (Ryan & Deci, 2000; Ryff & Singer, 2008). Comme Christopher (1999) le souligne, la définition du « bien-être psychologique » est grandement influencée par le contexte socioculturel et historique dans lequel elle s'inscrit, pouvant même être dépendante de ce contexte, ce qui expliquerait en partie la difficulté à arriver à une définition universelle au sein de la communauté scientifique. Cette contrainte met également de l'avant

l'importance d'employer une définition cohérente au contexte dans lequel l'étude est menée.

La recension des écrits de l'équipe de Voyer et Boyer (2001) souligne que deux types de visions du bien-être psychologique ont été développées avec suffisamment de rigueur. L'une d'elles a mené au développement du modèle de Ryff et Keyes (1995) qui a été créé à partir d'une approche déductive. Ce modèle comprend six dimensions, soit : l'autonomie, la croissance personnelle, les relations positives avec les autres, l'acceptation de soi, le sens de la vie et le sentiment de compétence (Ryff & Keyes, 1995). L'autre vision est celle qui a été développée par Massé et al. (1998a) à l'aide d'une méthode inductive. L'élaboration de la définition du bien-être a été réalisée auprès d'une population québécoise par ces auteurs. Les travaux de cette équipe ont entre autres permis de montrer que la détresse et le bien-être psychologique ne représentent pas des pôles opposés d'un concept unique, mais plutôt deux dimensions corrélées d'un construit de santé mentale (Massé et al., 1998a, 1998b). Les principales dimensions du bien-être psychologique seraient donc, dans ce contexte : l'estime de soi, l'équilibre, l'engagement social, la sociabilité, le contrôle de soi et des événements et le bonheur (Massé et al., 1998a). C'est d'ailleurs pour cette raison de même que pour ses qualités psychométriques (décrites plus loin) que l'*Échelle de mesure des manifestations du bien-être psychologique* a été retenue comme outil de mesure pour ce concept dans le cadre de la présente étude.

Limites des études menées à ce jour

Certaines limites sont présentes dans les études ayant été réalisées sur les rêves lucides jusqu'à maintenant. D'abord, que ce soit des études sur la prévalence ou sur le lien entre les rêves lucides et d'autres variables, beaucoup d'échantillons sont essentiellement composés d'une population étudiante (Barrett, 1992; Erlacher et al., 2008; Fingerlin, 2013; Jones & Stumbrys, 2014; Taitz, 2011; Yokuşoğlu et al., 2017), ce qui peut rendre les résultats plus difficilement généralisables à l'ensemble d'une population. Comme mentionné plus tôt, il semble aussi y avoir une certaine confusion au sein des écrits sur les rêves lucides, ainsi qu'une grande variabilité dans les résultats, explicables entre autres par une diversité de méthodologies (Ribeiro et al., 2016; Snyder & Gackenbach, 1988; Soffer-Dudek, 2020). Plus précisément, le rêve lucide est un sujet d'intérêt relativement récent dans les écrits scientifiques et plutôt complexe à définir. Sans la présence d'une définition claire dans l'étude, les participants peuvent avoir de la difficulté à bien saisir ce dont il est question sans confondre le rêve lucide avec d'autres expériences semblables (p. ex., *out of body experience*). Les critères de lucidité peuvent également varier d'une étude à l'autre dans le sens où certaines définitions peuvent mettre l'accent sur la conscience d'être en train de rêver pendant le rêve, alors que certains auteurs peuvent privilégier la notion de contrôle du rêve, qui sont deux aspects distincts du rêve lucide (Stumbrys & Erlacher, 2017). De plus, certaines études comparent des parties de leur échantillon en le séparant par exemple en rêveurs lucides fréquents et non fréquents. Or, d'autres se fient au degré de lucidité général mesuré à l'aide de différents instruments de mesure. La notion de lucidité en elle-même comprend différents facteurs qui peuvent être

plus ou moins bien définis selon les études (Voss et al., 2013). La présente étude tentera donc de pallier certaines de ces limites.

Objectifs et hypothèse de la présente étude

L'objectif principal de la présente étude est de déterminer s'il existe un lien entre la lucidité en rêve et le bien-être à l'état d'éveil. Cette étude vise également à ajouter au portrait international de la lucidité dans les rêves en étant menée auprès de la population québécoise. L'hypothèse mise de l'avant est qu'il y aura un lien positif et statistiquement significatif entre le niveau de lucidité dans les rêves et le niveau de bien-être à l'état d'éveil. Afin de pallier les limites des études antérieures abordées précédemment, une définition claire et explicite du phénomène de rêve lucide sera fournie à tous les participants afin d'éviter une confusion avec d'autres phénomènes potentiellement semblables. De plus, la lucidité sera considérée sous l'angle de la fréquence des rêves lucides et divisée en deux composantes : la conscience en rêve et le contrôle en rêve. Le bien-être, quant à lui, tiendra en compte ses six composantes factorielles, soit : l'estime de soi, l'équilibre, l'engagement social, la sociabilité, le contrôle de soi et des événements et le bonheur.

Méthode

Cette section décrit la méthode qui a été utilisée afin de réaliser la présente étude. Elle présente d'abord le processus de recrutement, ainsi que les caractéristiques des participants formant l'échantillon. Elle détaille ensuite les instruments de mesure utilisés.

Participants et recrutement

La présente étude s'est déroulée entièrement en ligne. Les participants ont été recrutés à l'aide de publications effectuées sur différents réseaux sociaux (*Facebook, Reddit*) sur la page personnelle de la chercheuse principale, ainsi que dans des forums et des groupes d'intérêt concernant les rêves. Les seuls critères d'inclusion devant être respectés pour participer à l'étude étaient d'avoir 18 ans et plus, ainsi que de pouvoir répondre aux questionnaires de façon autonome. Aucun critère d'exclusion n'a été formulé. L'étude a été approuvée par le comité d'éthique de la recherche auprès des êtres humains de l'Université du Québec à Trois-Rivières (CER-19-258-07.15). Les données ont été recueillies des mois de janvier 2020 à mars 2020, donc avant l'application des premières mesures de santé publique mises en place dans le contexte de la pandémie de COVID-19.

Instruments de mesure

Quatre questionnaires (voir Appendice) ont été utilisés : un *Questionnaire sociodémographique*, le *Mannheim Dream Questionnaire* (MADRE) (Scapin et al., 2018; Schredl et al., 2014), la *Lucid Dreaming Skills Scale* (LUSK) (Schredl et al., 2018) et

l'Échelle de mesure des manifestations du bien-être psychologique (ÉMMBEP) (Massé et al., 1998a).

Le *Questionnaire sociodémographique* visait à connaître l'âge, le genre, le statut civil, le niveau de scolarité, l'occupation principale et le revenu annuel brut des participants.

Le MADRE a ensuite été utilisé afin de recueillir de l'information sur l'historique de rêve, incluant entre autres le rappel des rêves, les cauchemars, les rêves lucides, l'attitude envers les rêves et l'impact des rêves sur la vie éveillée. Il compte 20 questions dont la plupart comportent des choix de réponse. Parmi ces 20 questions, l'une d'entre elles est composée de sous-questions auxquelles le participant était appelé à répondre avec des choix de réponses de type Likert. Les réponses d'un même participant à ces 7 sous-questions concernant l'attitude qu'il entretient face aux rêves ont été additionnées afin de créer une « cote d'attitude face aux rêves » qui a été utilisée dans le cadre des analyses de la présente étude. Le minimum possible à cette cote est de 7 et le maximum de 35. Le calcul de cette cote d'attitude repose sur celui retrouvé dans l'étude de Schredl et al. (2014). Trois questions du MADRE portent également sur l'impact des rêves sur la vie éveillée, soit : « À quelle fréquence vos rêves affectent-ils votre humeur pendant la journée? » « À quelle fréquence vos rêves vous donnent-ils des idées créatives? » « À quelle fréquence vos rêves vous aident-ils à identifier ou résoudre vos problèmes? » Ces résultats ont été additionnés afin de créer la « cote totale d'impact des rêves sur la vie

éveillée » qui a été utilisé dans les analyses qui suivent. La cote totale d'impact peut varier de 3 à 24. À noter que pour les questions portant sur les cauchemars et sur les rêves lucides, une définition était fournie au participant afin de s'assurer qu'il puisse bien reconnaître le phénomène dont il était question. Dans le cas des rêves lucides, la définition proposée était la suivante : « Dans un rêve lucide, on est conscient qu'on est en train de rêver pendant le rêve. Ainsi, il est possible de se réveiller délibérément, d'influencer l'action du rêve activement ou d'observer le cours du rêve passivement. » La version française du MADRE a été utilisée dans le cadre de cette étude. Elle a été validée auprès d'un échantillon belge comptant 357 participants âgés de 18 à 81 ans et présentait des propriétés psychométriques très similaires à la version originale allemande (Scapin et al., 2018). L'étude de Scapin et ses collaborateurs (2018) confirme également la grande consistance interne de l'échelle de l'attitude face aux rêves ajoutée à ce questionnaire. La fiabilité de la version française du MADRE s'avère toutefois inférieure à celle de la version allemande, mais demeure acceptable. Un seuil de 0,70 a été retenu à cet effet et la plupart des variables s'y rapprochent sans toutefois l'atteindre. La corrélation la plus faible demeure acceptable à 0,52.

La LUSK a été utilisée afin de quantifier le niveau de lucidité à l'intérieur même des rêves lucides réalisés par les participants. Seuls les participants ayant répondu avoir déjà fait au moins un rêve lucide au MADRE ont eu accès à la LUSK. Comme cet instrument n'existait qu'en allemand et en anglais, les items ont été traduits en français par l'équipe de recherche et transmis à une traductrice certifiée qui a été chargée de traduire à nouveau

les items du français à l'anglais afin de s'assurer que la traduction initiale était valide. Les qualités psychométriques de la version française ne sont donc pas disponibles, mais l'alpha de Cronbach pour l'échelle de 10 items était de 0,85 autant dans la version allemande que dans la version anglaise, représentant une validité interne très satisfaisante (Schredl et al., 2018). L'objectif des chercheurs en créant la LUSK était de développer une échelle complète permettant de mesurer les compétences d'un individu en matière de rêve lucide. Les 10 items ont donc été sélectionnés en ayant en tête différents aspects de la lucidité en rêve, soit la conscience et le contrôle. Ces deux facettes peuvent être perçues comme des sous-échelles du test. Ainsi, les cinq items ayant été puisés dans chacune de ces facettes ont été additionnés afin de fournir respectivement une « cote de conscience » et une « cote de contrôle » pour chaque participant (voir Tableau 3). Chacune de ces cotes varie de 5 à 25.

Finalement, la version courte de l'ÉMMBEP a été utilisée dans le cadre de cette étude afin d'évaluer le niveau de bien-être psychologique des participants. Il s'agit d'un outil développé au Québec, donc directement auprès de la population à l'étude (Massé et al., 1998a). Il est composé de 25 items qui se répondent à l'aide de choix de réponses de type Likert 1 à 5, pour une cote totale allant de 25 à 125, dans la version courte de l'ÉMMBEP, qui est celle qui a été utilisée dans cette étude.

Tableau 3

Items composant les cotes de conscience et de contrôle de lucidité dans les rêves

| Cote de conscience |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Dans combien de vos rêves lucides avez-vous été conscient de certaines différences par rapport à l'état d'éveil (p. ex., incidents ou environnements bizarres)? • Dans combien de vos rêves lucides avez-vous été conscient que votre corps physique était endormi? • Dans combien de vos rêves lucides avez-vous été conscient que tous les objets du rêve n'étaient pas réels? • Dans combien de vos rêves lucides avez-vous pensé aux différentes options que vous pourriez réaliser en rêve? • Dans combien de vos rêves lucides avez-vous été en mesure de conserver votre conscience pour une période de temps satisfaisante? |
| Cote de contrôle |
| <ul style="list-style-type: none"> • Dans combien de vos rêves lucides avez-vous décidé délibérément d'observer le rêve en tant que rêve? • Dans combien de vos rêves lucides avez-vous été capable de délibérément façonner votre environnement (p. ex., changer les paysages/ les environs, laisser des personnes/ des personnages apparaître ou disparaître)? • Dans combien de vos rêves lucides avez-vous eu plein contrôle de votre corps en rêve (mouvements, actions)? • Dans combien de vos rêves lucides avez-vous choisi délibérément de faire une action précise? • Dans combien de vos rêves lucides avez-vous été capable de réaliser une action précise (p. ex., voler, léviter, parler à des personnages du rêve, faire de la magie, avoir des relations sexuelles)? |

La version courte a d'ailleurs été retenue pour la présente étude puisque la corrélation entre les résultats bruts obtenus aux versions longue et courte était de $r = 0,98$. Cet outil a été retenu entre autres pour sa bonne sensibilité et sa grande validité de contenu en raison

de la démarche de création originale de cet instrument. La variance expliquée du test est d'ailleurs de 63,4 % pour l'analyse en composantes principales et l'alpha de Cronbach est élevé pour l'ensemble de l'échelle (0,93).

La première version de l'ÉMMBEP contenait 47 items s'inscrivant chacun dans l'une des six dimensions factorielles du bien-être identifiées par les auteurs, soit l'estime de soi, l'équilibre, l'engagement social, la sociabilité, le contrôle de soi et des événements et le bonheur. Ces six mêmes dimensions peuvent être retrouvées dans la version courte de 25 items, contenant chacune quatre items, à l'exception de la dimension du bonheur, qui en comprend cinq. Une cote pour chacune de ces dimensions a donc été calculée pour chaque participant en additionnant ses réponses aux items d'un même facteur. La version finale courte de l'ÉMMBEP présente un alpha de Cronbach de 0,93, témoignant d'une très bonne cohérence interne. La valeur des alphas de Cronbach de chacune des dimensions présentes dans l'échelle varie de 0,71 à 0,85, ce qui demeure élevé.

Analyses statistiques

Au total, 624 personnes ont cliqué sur l'hyperlien menant aux questionnaires administrés dans le cadre de la présente étude. Afin de ne conserver que les données complètes pour les analyses, les participants n'ayant pas répondu à l'ensemble du questionnaire sur le bien-être ($n = 384$), présenté le dernier en ordre chronologique, ont été retirés de l'échantillon final. Les participants ayant moins de 18 ans ou n'ayant pas

indiqué leur âge ont aussi retirés ($n = 3$). Ainsi, l'échantillon final était composé de 237 participants.

Analyses descriptives

Des analyses descriptives ont d'abord été menées afin de connaître les caractéristiques sociodémographiques de l'échantillon. Les moyennes et les écarts types ont été calculés pour l'âge, alors que les effectifs et les proportions ont été calculés pour les autres variables (genre, statut civil, plus haut niveau de scolarité complété, occupation principale, revenu annuel brut), qui étaient catégorielles.

Des analyses descriptives supplémentaires ont été conduites afin d'avoir un aperçu des caractéristiques générales des rêveurs, non lucides et lucides, de manière à ajouter au portrait international de la lucidité en rêve. Les moyennes et les écarts types ont été calculés pour les variables continues (âge, attitude à l'égard des rêves, impact des rêves sur la vie éveillée), alors que les effectifs et les proportions l'ont été pour les variables catégorielles (genre, fréquence de rappel des rêves, intensité émotionnelle des rêves, tonalité émotionnelle des rêves, fréquence des cauchemars). La fréquence de rappel des rêves a été regroupée en trois catégories, soit : une fois par semaine et moins, plusieurs fois par semaine et presque chaque matin. Comme la fréquence des cauchemars est moins élevée que celle du rappel des rêves, cette fréquence a été regroupée en trois catégories différentes : au moins une fois par mois, de moins d'une fois par an à quatre fois par an et jamais.

Les moyennes et les écarts types des cotes aux sous-échelles de l'ÉMMBEP (référant aux six dimensions du bien-être), de même que ceux de la cote totale à cette échelle ont finalement été calculés.

Analyses inférentielles

De manière à alimenter la discussion, la présence de différences entre certaines caractéristiques sociodémographiques (âge et genre) et générales (attitude à l'égard des rêves, impact des rêves sur la vie éveillée, fréquence de rappel des rêves, intensité émotionnelle des rêves, tonalité émotionnelle des rêves, fréquence des cauchemars) des rêveurs non lucides et lucides a été testée à l'aide de tests t pour les variables continues et de tests de khi carré pour les variables catégorielles.

Afin de tester l'hypothèse postulant qu'une relation serait observée entre la lucidité en rêve et le bien-être à l'état d'éveil, une analyse de variance multivariée a ensuite été conduite entre la fréquence des rêves lucides et les six dimensions du bien-être. Tout comme pour la fréquence des cauchemars, la fréquence des rêves lucides a été divisée en trois catégories correspondant aux rêveurs lucides fréquents (au moins une fois par mois), aux rêveurs lucides occasionnels (moins d'une fois par an à quatre fois par an) et aux rêveurs non lucides (jamais). Cette catégorisation a été effectuée afin de respecter la manière conventionnelle de présenter les résultats des études ayant été réalisées jusqu'à maintenant sur le sujet (Erlacher et al., 2008; Fingerlin, 2013; Saunders et al., 2016; Snyder & Gackenbach, 1988).

Toujours pour tester l'hypothèse à l'étude, des corrélations ont ensuite été menées entre la conscience de lucidité dans les rêves et le contrôle dans les rêves lucides, d'une part, et les six dimensions du bien-être, d'autre part. Pour ce faire, seuls les rêveurs lucides ont été inclus à l'intérieur de ces analyses. Toutes les analyses ont été conduites avec la version 27 de SPSS avec un $p < 0,05$ considéré significatif.

Résultats

Cette section présente les résultats des analyses descriptives et inférentielles qui ont été décrites précédemment.

Caractéristiques sociodémographiques

Au nombre des 237 participants composant l'échantillon final, 195 personnes (82 %) se sont identifiées au genre féminin, 36 (15 %) au genre masculin et 6 (3 %) personnes n'ont pas répondu à la question sur le genre ou ne se sont identifiées à aucun genre. Les participants étaient âgés de 18 à 72 ans ($M = 31,2$, $ÉT = 11,7$). Les autres caractéristiques sociodémographiques de l'échantillon sont présentées dans le Tableau 4.

La plupart des participants (56,6 %) sont mariés ou en union de fait, plus de la moitié d'entre eux (51,1 %) ont complété une formation universitaire, la quasi-totalité (89,9 %) sont des travailleurs ou des étudiants et 79,6 % des personnes ayant répondu à la question au sujet de leur revenu annuel brut en ont déclaré un inférieur à 50 000 \$.

Tableau 4*Caractéristiques sociodémographiques de l'échantillon*

| Caractéristiques sociodémographiques | N | % |
|---|-----|------|
| Statut civil | | |
| Célibataire | 96 | 40,5 |
| Marié(e) | 35 | 14,8 |
| En union de fait | 99 | 41,8 |
| Séparé(e) | 0 | 0,0 |
| Divorcé(e) | 4 | 1,7 |
| Veuf(veuve) | 0 | 0,0 |
| Autre/préfère ne pas répondre | 3 | 1,3 |
| Plus haut niveau de scolarité complété | | |
| Diplôme d'études secondaires | 16 | 6,8 |
| Diplôme d'études professionnelles | 29 | 12,2 |
| Diplôme d'études collégiales | 56 | 23,6 |
| Formation technique (CÉGEP) | 12 | 5,1 |
| Certificat universitaire | 12 | 5,1 |
| Baccalauréat | 91 | 38,4 |
| Maitrise | 10 | 4,2 |
| Doctorat | 8 | 3,4 |
| Autre | 3 | 1,3 |
| Occupation principale | | |
| Travailleur(travailleuse) | 112 | 47,3 |
| Étudiant(e) | 101 | 42,6 |
| Retraité(e) | 6 | 2,5 |
| Sans emploi | 5 | 2,1 |
| Parent à la maison | 7 | 3,0 |
| Autre | 6 | 2,5 |

Tableau 4*Caractéristiques sociodémographiques de l'échantillon (suite)*

| Caractéristiques sociodémographiques | N | % |
|--------------------------------------|----|------|
| Revenu annuel brut | | |
| Moins de 25 000 \$ | 99 | 41,9 |
| De 25 000 à 49 999 \$ | 77 | 32,6 |
| De 50 000 à 74 999 \$ | 30 | 12,7 |
| De 75 000 à 100 000 \$ | 9 | 3,8 |
| Plus de 100 000 \$ | 6 | 2,5 |
| Préfère ne pas répondre | 15 | 6,4 |

Caractéristiques générales des rêveurs

Le Tableau 5 présente les caractéristiques générales des rêveurs lucides et non lucides. On peut également y observer la présence ou l'absence de différences entre ces deux groupes de rêveurs.

En ce qui a trait à l'échantillon pris en son entier, plus de la moitié des participants (57,0 %) se souviennent de leurs rêves au moins plusieurs fois par semaine, il s'agit principalement (43,4 %) de rêves assez ou très intenses ayant généralement (40,9 %) une tonalité émotionnelle négative et près de la moitié (46,0 %) des répondants font des cauchemars au moins une fois par mois.

Tableau 5*Caractéristiques générales des rêveurs non lucides et lucides (N = 237)*

| Caractéristiques | Non lucides (n = 59) | Lucides (n = 178) | $\chi^2(2)$ ou <i>t</i> |
|--------------------------------------|---------------------------|---------------------------|-------------------------|
| | <i>M (ÉT)</i> ou n (%) | <i>M (ÉT)</i> ou n (%) | |
| Âge | 31,66 (12,44) | 31,10 (11,43) | 0,32 |
| Attitude à l'égard des rêves | 25,63 (6,72) | 26,05 (6,09) | 0,42 |
| Impact des rêves sur la vie éveillée | 20,32 (3,95) | 17,90 (5,10) | 3,33** |
| Genre | | | 1,83 |
| Féminin | 45 (77,6) | 150 (85,2) | |
| Masculin | 12 (20,7) | 24 (13,6) | |
| Aucun ou autre | 1 (1,7) | 2 (1,1) | |
| Fréquence de rappel des rêves | | | 4,08 |
| Une fois par semaine et moins | 30 (50,8) | 72 (40,4) | |
| Plusieurs fois par semaine | 22 (37,3) | 64 (36,0) | |
| Presque chaque matin | 7 (11,9) | 42 (23,6) | |
| Intensité émotionnelle des rêves | | | 0,30 |
| Pas du tout ou pas tellement intense | 12 (21,1) | 34 (19,1) | |
| Un peu intense | 22 (38,6) | 65 (36,5) | |
| Assez ou très intense | 23 (40,4) | 79 (44,4) | |
| Tonalité émotionnelle des rêves | | | 0,79 |
| Très ou un peu négative | 22 (38,6) | 74 (41,6) | |
| Neutre | 21 (36,8) | 70 (39,3) | |
| Un peu ou très positive | 14 (24,6) | 34 (19,1) | |

Tableau 5*Caractéristiques générales des rêveurs non lucides et lucides (N = 237) (suite)*

| Caractéristiques | Non lucides (n = 59) | Lucides (n = 178) | $\chi^2(2)$ ou <i>t</i> |
|---|------------------------------------|------------------------------------|-------------------------|
| | <i>M</i> (<i>ÉT</i>) ou n (%) | <i>M</i> (<i>ÉT</i>) ou n (%) | |
| Fréquence des cauchemars | | | 1,68 |
| Jamais | 7 (11,9) | 12 (6,7) | |
| Moins d'une fois par an à quatre fois par an | 27 (45,8) | 82 (46,1) | |
| Au moins une fois par mois | 25 (42,4) | 84 (47,2) | |

Note. * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$.

Les rêveurs non lucides ne se distinguent pas des rêveurs lucides sur la base de ce qui précède ou sur la base de leur âge, de leur genre ou de leur attitude à l'égard des rêves. Ils diffèrent toutefois significativement en ce qui a trait à l'impact de leurs rêves sur leur vie éveillée ($t[235] = 3,33$; $p = 0,002$), cet impact étant plus grand chez les rêveurs non lucides ($M = 20,32$; $ÉT = 3,95$) que chez les rêveurs lucides ($M = 17,90$; $ÉT = 5,10$).

Caractéristiques générales des rêveurs lucides

Au total, 75,1 % des participants ont révélé avoir déjà fait un rêve lucide dans leur vie. Parmi eux, 63,5 % se sont avérés des rêveurs lucides fréquents, alors que 36,5 % étaient des rêveurs lucides occasionnels. La cote moyenne des rêves lucides à la sous-échelle de conscience est de 15,33/25 ($ÉT = 4,73$), alors que la cote moyenne à la sous-échelle de contrôle est légèrement inférieure, soit 13,99/25 ($ÉT = 4,81$). À noter que

seulement 13,6 % des rêveurs lucides ont rapporté être capables de réaliser une action précise dans l'entièreté de leurs rêves lucides, alors que 16,9 % ont soutenu ne jamais y parvenir. Entre les deux, 22,6 % ont soutenu avoir cette capacité dans le quart de leurs rêves lucides, 19,2 % dans la moitié et 27,7 % dans les trois quarts.

Données générales sur le bien-être

Le Tableau 6 présente les cotes moyennes et les écarts types aux sous-échelles tirées de l'ÉMMBEP. La cote moyenne totale de l'échantillon est de 92,97/125 ($ÉT = 14,69$).

Liens entre la fréquence, la conscience et le contrôle des rêves lucides et le niveau de bien-être

Une analyse de variance multivariée a été effectuée afin de déterminer si les composantes du bien-être variaient en fonction des trois catégories de fréquence des rêves lucides (voir Tableau 7). La fréquence des rêves lucides ne s'est révélée associée à aucune des sous-échelles du bien-être.

Tableau 6*Cotes moyennes et écarts types des dimensions du bien-être (N = 237)*

| Sous-échelles | <i>M</i> | <i>ÉT</i> |
|---|----------|-----------|
| Estime de soi (/20) | 15,14 | 2,86 |
| Équilibre (/20) | 14,68 | 2,91 |
| Engagement social (/20) | 14,41 | 3,00 |
| Sociabilité (/20) | 16,46 | 2,40 |
| Contrôle de soi et des événements (/20) | 14,54 | 2,82 |
| Bonheur (/25) | 17,75 | 3,82 |

Tableau 7*Analyse de variance multivariée portant sur les composantes du bien-être*

| Composantes | <i>Dl</i> | Carré moyen | <i>F</i> | <i>p</i> |
|-----------------------------------|-----------|-------------|----------|----------|
| Estime de soi | 2 | 8,36 | 1,02 | 0,363 |
| Équilibre | 2 | 16,00 | 1,91 | 0,150 |
| Engagement social | 2 | 10,88 | 1,21 | 0,300 |
| Sociabilité | 2 | 6,37 | 1,11 | 0,332 |
| Contrôle de soi et des événements | 2 | 9,49 | 1,20 | 0,303 |
| Bonheur | 2 | 35,93 | 2,49 | 0,085 |

*Note. *p < 0,05.*

Le Tableau 8 présente, quant à lui, les corrélations entre la conscience, le contrôle et le niveau total de lucidité des rêves lucides, d'une part, et les dimensions du bien-être, de même que le niveau global de bien-être, d'autre part.

Tableau 8

Corrélations entre la conscience, le contrôle et le niveau total de lucidité des rêves lucides et le niveau de bien-être (n = 176)

| Lucidité | EST | ÉQUIL | ENG | SOC | CONT | BONH | TOT |
|------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Conscience | 0,09 | 0,04 | 0,16* | 0,12 | 0,14 | 0,12 | 0,14 |
| Contrôle | -0,05 | -0,08 | -0,02 | -0,02 | -0,02 | -0,05 | -0,05 |
| Totale | 0,02 | -0,02 | 0,08 | 0,05 | 0,07 | 0,05 | 0,05 |

Note. EST = Estime de soi; ÉQUIL = Équilibre; ENG = Engagement social; SOC = Sociabilité; CONT = Contrôle de soi et de son environnement; BONH = Bonheur; TOT = Cote totale à l'ÉMMBEP.

* $p < 0,05$.

Une faible corrélation positive tout juste significative a été observée entre la cote de conscience de lucidité dans les rêves et la sous-échelle d'engagement social ($r = 0,16$, $p = 0,04$), mais pas entre cette cote et l'échelle globale de l'ÉMMBEP ou ses autres sous-échelles. La cote de contrôle dans les rêves lucides de même que la cote totale de lucidité, quant à elles, n'ont été corrélées significativement à aucune sous-échelle de bien-être ni à l'échelle globale.

Fréquence des rêves lucides et impact des rêves sur la vie éveillée

Les rêveurs non lucides s'étant distingués des rêveurs lucides quant à l'impact de leurs rêves sur la vie éveillée (voir Tableau 5), une comparaison de moyennes a été effectuée en prenant cet impact comme variable dépendante et la fréquence des rêves lucides comme variable indépendante, et ce, afin d'alimenter davantage la discussion. Des différences significatives ont été observées : $F(2, 234) = 11,48$, $p < 0,001$. Des

comparaisons a posteriori à l'aide du test de Tukey ont indiqué que les rêveurs lucides fréquents ont présenté une cote moyenne d'impact des rêves sur la vie éveillée moins élevée ($M = 17,03$, $ÉT = 5,05$) que les rêveurs lucides occasionnels ($M = 19,56$, $ÉT = 4,82$) et les rêveurs non lucides ($M = 20,32$, $ÉT = 3,95$). La cote d'impact des rêves sur la vie éveillée des rêveurs lucides occasionnels ne s'est toutefois pas distinguée significativement de celle des rêveurs non lucides.

Discussion

L'objectif principal de cette étude était de déterminer s'il existe une association entre la lucidité en rêve et le bien-être à l'état d'éveil. L'hypothèse formulée en lien avec cet objectif était qu'un lien positif et significatif serait observé entre ces variables. Les résultats n'ont pas révélé de lien significatif entre la cote totale de lucidité des rêves et la cote globale de bien-être, et ce, même lorsque la cote totale de lucidité était décomposée en cote de conscience et en cote de contrôle, ce qui va à l'encontre de l'hypothèse formulée initialement. De plus, aucun lien significatif n'a été observé entre la fréquence des rêves lucides et les composantes du bien-être. Lorsque les deux composantes de la cote de lucidité (soit la cote de conscience et la cote de contrôle) ont été mises en relation avec les sous-échelles du bien-être, une seule faible corrélation positive significative est ressortie entre la cote de la sous-échelle de conscience et la cote de la sous-échelle d'engagement social. Le second objectif de la présente étude était de fournir un portrait de la lucidité dans les rêves dans un échantillon québécois, ce qui a été fait. Un survol des résultats sera donc effectué, puis des hypothèses explicatives seront proposées à leur sujet. Finalement, en lien avec le second objectif de cette étude, le portrait des rêveurs lucides sera discuté plus en profondeur afin de comparer le présent échantillon avec ceux d'études similaires réalisées ailleurs dans le monde.

Objectif principal

La corrélation positive et significative observée entre la cote de conscience et l'engagement social est la seule qui permette d'appuyer un tant soit peu l'hypothèse formulée en lien avec l'objectif principal de l'étude. Ceci étant dit, considérant sa faible ampleur ($r = 0,16$) et le fait qu'elle soit à peine significative ($p = 0,04$), il est possible de conclure que de manière générale, la présente étude n'a pas permis d'observer de lien entre la lucidité en rêve et le bien-être.

Il est pertinent de se pencher sur le fait que la cote de contrôle des rêves lucides n'est pas corrélée positivement avec la cote globale de bien-être ni avec aucune sous-échelle de ce dernier. D'ailleurs, de manière générale, le contrôle est moins développé que ce que l'opinion populaire laisse croire dans la majorité des expériences de rêve lucide. Dans la présente étude, moins de 10 % des participants ont rapporté être capables de contrôler l'environnement du rêve dans l'entièreté de leurs rêves lucides et plus de 20 % des rêveurs lucides ont soutenu ne jamais y parvenir. Ces résultats sont encore plus faibles que ceux de Stumbrys et Erlacher (2017), pour qui le contrôle de l'environnement du rêve par le rêveur tout en maintenant la lucidité en rêve n'a été possible que dans moins de la moitié des cas au sein de leur échantillon. Ces deux études suggèrent qu'il serait erroné de croire que les rêveurs lucides, même s'ils sont considérés comme étant des rêveurs lucides fréquents, sont nécessairement capables de contrôler leurs rêves. Une absence de contrôle ou un contrôle partiel du rêve, malgré le fait qu'il soit conscient, entraverait logiquement la capacité du rêveur à utiliser le rêve lucide pour « avoir du plaisir » ou « assouvir des

désirs ». Ces deux éléments représentent pourtant les catégories les plus fréquentes « d'utilisation » des rêves lucides selon certaines études, dont celles de Schädlich et Erlacher (2012) et de Stumbrys et Erlacher (2016). Ainsi, un rêveur lucide fréquent pourrait être considéré comme tel sans pour autant avoir le loisir de retirer les « bénéfiques » attendus en lien avec ce phénomène, car il n'est pas en mesure de contrôler le rêve selon ses désirs. Cette limite observable sur le plan du contrôle du rêveur lucide pourrait donc possiblement expliquer l'absence de relation entre la fréquence des rêves lucides et le bien-être à l'état d'éveil. Cette hypothèse va dans le même sens que celle de Rosenbusch (2016) et Koesler (2015) qui proposaient que la capacité à contrôler le rêve pour accomplir ses désirs aurait pu expliquer la corrélation positive entre la lucidité en rêve et certaines émotions positives telles que la joie, le contentement et la compassion. Il peut d'ailleurs s'agir de l'une des pistes permettant d'expliquer les résultats obtenus dans la présente étude. L'absence d'une corrélation positive significative entre la cote de lucidité en rêve et la cote de bien-être pourrait donc s'expliquer par la faible cote moyenne de contrôle, ce qui nuirait à l'état de bien-être qu'entraîne le choix d'expériences positives fait par le rêveur.

En plus de présenter une moyenne plutôt faible, la cote de contrôle avait un niveau de variabilité plutôt limité. Il en a été de même concernant la cote de conscience. Avec des écarts-types respectifs de 4,81 et 4,73, il est possible de croire qu'un nombre insuffisant de participants présentaient des cotes élevées ou faibles sur le plan du contrôle et de la conscience afin de bien voir les liens avec la cote de bien-être. La variabilité de la cote de

bien-être était elle aussi limitée. Avec une moyenne de 92,97/125 et un écart-type de 14,69, il est possible d'affirmer que l'échantillon se portait plutôt bien de manière générale. Il est donc possible de croire qu'un échantillon présentant une plus grande variabilité en matière de contrôle et de conscience ou encore en matière de bien-être permettrait d'obtenir des résultats différents.

En lien avec les instruments de mesure, il est important de se pencher sur le questionnaire employé ici pour mesurer le bien-être. L'*Échelle de mesure des manifestations du bien-être psychologique* (Massé et al., 1998a), comme son nom l'indique, a été construit dans le but de fournir une mesure du bien-être psychologique. Ce questionnaire, développé par une équipe de chercheurs québécois, aborde donc les dimensions de l'estime de soi, de l'équilibre, de l'engagement social, de la sociabilité, du contrôle de soi et des événements puis du bonheur. Or, tel que mentionné précédemment, il existe de nombreuses manières de définir le bien-être. Bien que l'utilisation de ce questionnaire ait permis de s'assurer d'une mesure juste et fiable du bien-être psychologique de l'échantillon, il est possible de croire que le choix de cette même variable puisse avoir influencé les résultats. En effet, le bien-être psychologique n'est qu'une des nombreuses manières de conceptualiser le bien-être. Tel que mentionné précédemment, il se distingue du bien-être subjectif, qui lui, est largement défini par la satisfaction face à la vie, la présence de sentiments positifs et l'absence d'affects négatifs (Diener et al., 2018). Ainsi, il est important d'observer de plus près les études réalisées jusqu'à maintenant afin de cerner les variations possibles des mesures de bien-être qui

pourraient expliquer les divergences dans les résultats. Par exemple, Koesler (2015) a eu recours au *WHO-5 Well-Being Index* comme mesure du bien-être. En se penchant sur la composition des items de ce questionnaire, il est possible d'observer que celui-ci a été construit à partir d'une vision plus hédonique du bien-être (Kusier & Folker, 2020). Ces différences concernant la définition du concept de bien-être pourraient donc être à l'origine des différences entre les résultats obtenus dans la présente étude et ceux d'études similaires.

En plus des différentes manières de conceptualiser et de mesurer le bien-être, il est important de garder en tête que certaines études réalisées précédemment présentaient des résultats qui étaient statistiquement significatifs en lien avec des variables autres que le bien-être, mais qui peuvent sembler apparentées. Par exemple, les résultats de Rosenbusch (2016) ont révélé un lien positif significatif entre la lucidité en rêve et une « disposition émotionnelle positive ». Les résultats de Stumbrys et Erlacher (2016) portaient sur l'humeur au réveil et ceux de Doll et al. (2009) étaient liés à des mesures de réalisation de soi, d'autonomie et de confiance en soi, qui encore une fois, tout en étant intimement liés au bien-être, demeurent des concepts distincts. Ainsi, il est possible de croire que l'absence de résultats significatifs dans la présente étude soit attribuable au choix de la variable qu'est le bien-être psychologique.

De manière générale, les résultats de la présente étude ne permettent pas d'appuyer l'hypothèse initiale, soit qu'il existe un lien entre la lucidité dans les rêves et le bien-être à l'état d'éveil.

Objectif secondaire

Les résultats en lien avec l'objectif secondaire de la présente étude seront discutés dans la prochaine section.

Présence de lucidité au sein de l'échantillon

En lien avec l'objectif secondaire de cette étude, on remarque que la prévalence des rêveurs lucides de l'échantillon, lorsque comparée à celle des études semblables effectuées jusqu'à maintenant, compte parmi les plus élevées. En effet, en ce qui a trait au pourcentage de participants ayant déjà réalisé au moins un rêve lucide au cours de leur vie, les 75 % de la présente étude se trouvent au-dessus de la moyenne rapportée dans la méta-analyse de Saunders et collaborateurs (2016), qui était de 63 %. Cela étant dit, le pourcentage de rêveurs lucides obtenu n'est pas non plus anormalement élevé, considérant que des prévalences semblables ont déjà été obtenues lors d'autres études menées en ligne (Jones & Stumbrys, 2014; Mota-Rolim et al., 2013; Stumbrys et al., 2015). Il est donc possible de croire que la méthode de recrutement et de participation employée (entièrement en ligne) peut avoir une influence sur la proportion de rêveurs lucides dans l'échantillon.

Dans un même ordre d'idée, tel que mentionné plus tôt, 50 % des participants ont répondu faire un rêve lucide une fois par mois et plus, ce qui fait d'eux des rêveurs lucides fréquents. Cette proportion est considérable et représente près du double de ce qui avait été obtenu en 2016 dans la méta-analyse de Saunders et al. (2016). Plusieurs facteurs pourraient permettre d'expliquer cette divergence de résultats. Les auteurs soulignent, entre autres, l'importance de considérer la manière dont l'échantillon a été recruté, soulevant que des différences de proportions peuvent être observées entre les échantillons formés de participants ayant manifesté eux-mêmes de l'intérêt envers une étude qui porterait directement sur les rêves lucides et des études plus générales comprenant des questions sur ce phénomène (donc ayant un échantillon plus diversifié sur le plan de l'intérêt). C'est d'ailleurs ce même raisonnement qu'avaient proposé Stumbrys et Erlacher (2016) pour expliquer leur propre proportion de 73 % de rêveurs lucides, dont la moitié était des rêveurs lucides fréquents. La cote moyenne à l'item portant sur l'intérêt concernant les rêves dans la présente étude étant plutôt élevée (4 sur 5), il est possible de croire que l'échantillon n'est pas représentatif de la population générale à ce sujet. Il est, par contre, important de souligner que Stumbrys et ses collaborateurs (2015), lors d'une étude en ligne réalisée auprès de 528 participants âgés de 11 à 67 ans, ont obtenu une prévalence de rêveurs lucides fréquents de 50 %. Ainsi, la prévalence de 50 % obtenue dans la présente étude n'est pas complètement inusitée et pourrait être partiellement attribuable, encore une fois, à la manière dont le recrutement a été effectué.

Une étude de Ribeiro et ses collègues (2016) a également mis de l'avant le fait qu'ils ont obtenu une prévalence de rêveurs lucides plus importante dans un échantillon en fournissant une définition de ce qu'est un rêve lucide en comparaison à un échantillon qui n'avait pas de définition du phénomène et qui devait estimer la conscience et le contrôle en rêve de manière plus générale. Il est donc possible que la prévalence élevée de rêveurs lucides obtenue dans l'échantillon de la présente étude puisse avoir été influencée par le fait qu'une définition des rêves lucides était fournie aux participants.

Caractéristiques sociodémographiques

Bien qu'en aucun temps la présente étude ait eu la prétention de fournir un échantillon représentatif de la population générale québécoise ou canadienne, il demeure important de s'assurer que la répartition de certaines caractéristiques telles que l'âge ou encore le genre n'influencent pas de manière pernicieuse les présents résultats en lien avec les rêves lucides. Le genre féminin est surreprésenté dans l'échantillon, avec une proportion de près de 82 %. Tel que mentionné précédemment, il ne semble pas y avoir de différences marquées entre les genres au plan de la prévalence des rêves lucides dans les écrits scientifiques (Yokuşoğlu et al., 2017). Bien que certaines études aient relevé une différence entre les genres concernant la lucidité en rêve (Schredl & Erlacher, 2011), les auteurs proposent que cette différence soit attribuable au fait que les femmes ont tendance à se rappeler davantage de leurs rêves que les hommes. En lien avec cette hypothèse, il est intéressant de se pencher sur le fait que les rêveurs lucides ne diffèrent pas non plus de manière significative des rêveurs non lucides en ce qui concerne le rappel des rêves au

sein de l'échantillon. Bref, il n'est pas possible d'affirmer que l'importante prévalence de rêves lucides obtenue soit attribuable à la surreprésentation du genre féminin.

Pour ce qui est de l'âge, on note une absence de différence significative entre la moyenne pour les rêveurs non lucides et les rêveurs lucides. On observe également une absence de différence significative en lien avec cette variable et la fréquence des rêves lucides. La moyenne d'âge étant autour d'une trentaine d'années pour l'échantillon complet et pour chacune des catégories énumérées ci-dessus, il n'est pas possible d'affirmer que cette variable explique l'incidence importante de rêves lucides ou la prévalence considérable de rêveurs lucides fréquents dans le présent échantillon.

Certaines études réalisées dans les dernières années laissent croire qu'il pourrait y avoir des différences à travers différentes cultures concernant le monde onirique (Roesler et al., 2021; Tsuruta, 2015) et l'attitude face aux rêves (Schredl & Bulkeley, 2019). Les résultats de Roesler et ses collègues (2021), par exemple, montrent des différences significatives entre les structures et le contenu des rêves des Allemands et des Japonais qui composaient leur échantillon. Ces différences semblaient refléter certains éléments centraux et typiques de la culture et des mentalités. Les rêves des Allemands mettaient davantage de l'avant l'individualité, l'autonomie et une forte construction individuelle identitaire, alors que chez les Japonais, les rêves présentaient davantage de caractéristiques propres à la coopération, l'harmonie et le tissu social (Roesler et al., 2021). Dans une étude comparant des échantillons composés d'étudiants américains et

japonais, des différences significatives ont également été soulignées dans le contenu onirique rapporté par les participants. Entre autres, les Américains avaient des rêves significativement plus longs et semblaient y vivre des émotions de manière plus fréquente et plus importante que les Japonais (Tsuruta, 2015). Tsuruta (2015) émet donc l'hypothèse, encore une fois, que la culture soit au centre de ces différences. Il avance entre autres que les Américains pourraient être plus en contact avec leurs états internes et leurs émotions en plus de croire plus fortement en la nature psychologique individuelle des rêves en général que les Japonais. Dans un même ordre d'idée, Schredl et Bulkeley (2019) ont réalisé la première étude quantitative rapportant des différences significatives entre différentes cultures en ce qui concerne le partage des rêves. Cette étude a été réalisée auprès de 5255 adultes américains provenant de divers milieux sociodémographiques et de différentes origines ethniques. Plus récemment, ces deux mêmes chercheurs ont publié un article portant sur les rêves chez un échantillon de 4 947 adultes américains présentant des origines ethniques variées et provenant d'une pluralité de milieux socioéconomiques. Bulkeley et Schredl (2022) ont entre autres conclu que leurs résultats permettent de soutenir l'idée que les rêves, leur rappel et leur partage puissent varier grandement en fonction de l'origine ethnique et/ou de la culture. Toutefois, les auteurs invitent à demeurer prudent et à éviter les conclusions hâtives face à ces résultats, soulignant entre autres que le rappel des rêves et leur partage est un phénomène commun et présent parmi les membres de tous les groupes ethniques.

À la lumière de ces différences, il est permis de penser que les rêves lucides peuvent eux aussi différer en ce qui a trait à leur forme (niveaux de lucidité et de contrôle) et à leur fréquence d'une culture à l'autre. C'est le cas entre autres dans l'étude de Tsuruta (2015) où les Américains ont rapporté une fréquence significativement plus élevée de rêves lucides que les Japonais. Dans la méta-analyse de Saunders et al. (2016), les deux études présentant les taux les plus faibles de rêves lucides avaient des échantillons composés d'une population japonaise, qui étaient la seule représentation des pays d'Orient. Les auteurs soulignent toutefois que davantage d'études seront nécessaires afin de déterminer si les Japonais diffèrent significativement des populations occidentales concernant les rêves lucides considérant les faibles tailles des échantillons japonais. Les chercheurs concluent d'ailleurs que la nationalité ne semble pas être un facteur significatif à considérer en lien avec la prévalence des rêves lucides. À la lumière de ces informations, il semble important de demeurer prudent et de ne pas tenter de tirer de conclusions en lien avec la nationalité de l'échantillon de la présente étude et la lucidité en rêve.

Outre l'origine ethnique des participants, la modalité « en ligne » des études pourrait expliquer la variation de la prévalence et de l'incidence de la lucidité en rêve. Tel que mentionné précédemment, 75 % des participants de la présente étude ont rapporté avoir déjà effectué au moins un rêve lucide et 50 % d'entre eux étaient des rêveurs lucides fréquents. Le premier pourcentage, soit l'incidence à vie d'un rêve lucide, est très près des résultats qui avaient été obtenus par Motal-Rolim et al. (2013) auprès d'un échantillon brésilien et par Ribeiro et al. (2016) auprès d'un échantillon d'étudiants universitaires

français. Il s'agit d'ailleurs du même pourcentage qui avait été obtenu dans une étude allemande où l'échantillon ($n = 72$) était cependant composé uniquement d'étudiants universitaires en sciences du sport (Jones & Stumbrys, 2014). La prévalence obtenue dans la présente étude est donc relativement similaire à celle d'autres études réalisées en ligne auprès des populations où de telles informations sont disponibles, soit des nationalités surtout blanches et occidentales pour le moment. Davantage d'études pourraient donc être réalisées avec de plus gros échantillons et dans des parties du monde où l'information sur les rêves lucides n'est toujours pas disponible, comme en Afrique.

Autres variables en lien avec la lucidité en rêve

L'absence de différences significatives entre les rêveurs lucides et les rêveurs non lucides concernant l'attitude à l'égard des rêves, la fréquence de rappel des rêves, l'intensité émotionnelle des rêves, la tonalité émotionnelle des rêves, ainsi que la fréquence des cauchemars porte à croire qu'aucune de ces composantes ne serait liée significativement à la prévalence des rêves lucides au sein de l'échantillon.

Il est toutefois intéressant de relever la présence d'une différence significative entre les rêveurs lucides et les rêveurs non lucides en ce qui a trait à l'impact des rêves sur la vie éveillée. Les rêveurs non lucides ont une cote à cette variable significativement plus élevée que les rêveurs lucides, soit respectivement des moyennes de 20,32 et de 17,90. En observant les résultats de plus près, on remarque que lorsque les participants sont séparés en trois groupes selon la fréquence des rêves lucides, les rêveurs non lucides sont ceux qui

présentent la plus haute cote moyenne d'impact sur la vie éveillée ($M = 20,34$), suivis de près par les rêveurs lucides occasionnels ($M = 19,70$), puis les rêveurs lucides fréquents ($M = 7,27$). Bien que la différence soit significative entre les rêveurs lucides fréquents et les rêveurs lucides occasionnels, la différence entre la cote de ces derniers et celle des rêveurs non lucides n'est quant à elle pas significative.

Ces résultats peuvent être examinés sous l'angle de la théorie de la continuité présentée plus tôt. En effet, il est logique de considérer qu'une cote élevée d'impact des rêves sur la vie éveillée met de l'avant l'idée que les rêves et leur contenu ont une influence sur l'humeur à l'état d'éveil du point de vue des participants. On pourrait donc croire que les rêveurs non lucides sont davantage affectés lors du réveil par ce qui s'est déroulé dans leurs rêves parce qu'ils n'avaient pas la conscience d'être dans un rêve pour leur permettre de relativiser ce qui s'y déroulait. Cependant, certaines études très exploratoires se sont questionnées au sujet de la potentielle transférabilité de la douleur d'un rêve lucide à l'état d'éveil et ont présenté des résultats prometteurs, ce qui souligne la présence d'une continuité entre les deux expériences (Raduga et al., 2020; Zappaterra et al., 2014). Bref, il est possible de croire, selon la théorie de la continuité, que les rêves lucides ne sont pas non plus sans répercussions sur la vie éveillée des rêveurs. Davantage d'études sur le sujet seront nécessaires afin de clarifier la nature et l'importance de l'impact des différents types de rêves sur la vie éveillée.

Lemyre et al. (2022) émettent eux aussi l'hypothèse que les rêveurs non lucides pourraient rapporter un impact plus grand des rêves sur la vie éveillée parce qu'ils n'ont pas la distance apportée par la conscience d'être dans un rêve en lien avec ce qui s'y déroule, mais les auteurs soulignent toutefois que davantage d'études seront nécessaires afin de valider cette hypothèse. Dans le cadre de la *Feeling Priming Theory* proposée par cette équipe, la lucidité en rêve peut être perçue comme une entrave au processus de reproduction des émotions anticipées en rêve, ce qui pourrait avoir pour effet de modifier l'intensité et/ou la tonalité émotionnelle des rêves. Cependant, tel qu'énoncé plus tôt, la présente étude n'a relevé aucune différence significative entre les rêveurs lucides et les rêveurs non lucides concernant ces variables. Cela étant dit, les participants de la présente étude ont été questionnés sur l'impact de leurs rêves sur leur vie éveillée, mais un lien potentiel inverse n'a pas été investigué. Il serait pertinent, à la lumière de cette nouvelle théorie, d'inclure une ou des questions sur l'impact perçu des participants de leur vie éveillée, de leurs affects réels, sur le contenu de leurs rêves (incluant les rêves lucides) le soir venu.

Il est aussi intéressant de souligner que la fréquence des rêves lucides a été associée significativement à la fréquence de rappel des rêves, ce qui va dans le même sens que les résultats de plusieurs auteurs (Schredl & Erlacher, 2011; Stumbrys et al., 2014; Voss et al., 2012). Il est donc possible de croire qu'une personne qui se souvient très souvent de ses rêves a également plus de chance de se souvenir d'un potentiel rêve lucide puisque celui-ci pourrait se démarquer de son expérience habituelle.

Forces et limites

Les résultats de la présente étude gagneront à être interprétés à la lumière de ses forces et de ses limites. Les définitions claires fournies aux participants de la présente étude ont permis de limiter la variation des réponses liées à la compréhension du phénomène de rêve lucide et à l'interprétation de leur propre expérience. Considérant la complexité du phénomène et les différents critères pouvant être mis de l'avant pour l'identifier (contrôle et conscience), il peut être ardu pour les participants de ne pas confondre le rêve lucide avec d'autres expériences, comme la paralysie du sommeil ou encore les hallucinations hypnagogiques et hypnopompiques tel que mentionné plus tôt. Dans un même ordre d'idée, la décomposition de la lucidité en diverses composantes, soit les scores de contrôle et de conscience, peut être perçue comme une force. En effet, l'absence de différences significatives entre ces composantes et le score global a permis de découvrir que cette division est superflue dans le contexte d'études liant la lucidité au bien-être. Cette information permettra aux prochaines études sur le sujet d'être plus efficaces lors de la définition et de la conceptualisation de la lucidité en rêve.

Les questions posées aux participants impliquaient toutefois souvent une estimation rétrospective de la fréquence de différents aspects de leur vie (p. ex., rêves lucides, cauchemars, bien-être). Il a été démontré que les événements et/ou les affects, particulièrement négatifs, ne peuvent être estimés que de manière approximative par les participants lors d'évaluations rétrospectives, le temps pouvant occasionner des distorsions relativement aux souvenirs et aux impressions (Miron-Shatz et al., 2009; Sato

& Kawahara, 2011). De même, la fréquence de rappel des rêves semble particulièrement sensible à la notion d'évaluation rétrospective. En effet, Aspy et al. (2015) ont souligné l'écart observable de fréquence du rappel des rêves entre la méthode rétrospective, telle qu'employée dans cette étude, et celle de la tenue d'un journal de rêve. Ainsi, il n'est pas rare de retrouver des études ayant recours à des méthodes d'évaluation rétrospectives en lien avec les rêves considérant leur caractère non invasif qui permet aux participants de ne pas altérer leur routine en devant dormir dans un contexte de laboratoire ou en devant débiter un journal de rêves par exemple (Beaulieu-Prévost & Zadra, 2007).

Une autre limite importante de la présente étude est que les participants n'ont pas été questionnés à propos de leur connaissance ou de leur potentielle utilisation de techniques d'induction de rêves lucides. Toutefois, des études récentes soulignent l'importance de bien distinguer l'impact d'utiliser des techniques d'induction plutôt que de réaliser un rêve lucide spontanément. En effet, Stocks et al. (2020) ont conclu qu'une plus grande lucidité en rêve a été associée à un contenu jugé comme davantage positif en rêve et une humeur plus positivement élevée au réveil. Cependant, les auteurs ont suggéré que les études futures devraient s'interroger sur l'effet potentiel du sentiment d'accomplissement ou de réussite que peut représenter le rêve lucide si le participant s'entraînait à l'aide de techniques d'induction. Ainsi, une humeur plus positive pourrait être attribuable au fait de développer une nouvelle compétence. Schredl et al. (2020) ont obtenu des résultats similaires dans une étude mettant de l'avant la pratique d'une technique d'induction. Les auteurs (p. 56) abordent d'ailleurs directement ce phénomène comme étant une limite

méthodologique majeure, dès le recrutement : « Les participants savaient que l'étude portait sur l'induction de rêves lucides. Ils étaient donc intéressés par le sujet. Ceci a pu avoir pour effet de causer des émotions positives dans le cas de l'occurrence d'un rêve lucide (« J'ai réussi ») [traduction libre] ». Konkoly et Burke (2019) avaient précédé leurs collègues, mentionnant dans leur étude que la pratique d'une technique d'induction n'entraînait une augmentation de l'estime de soi et une plus grande satisfaction face à la vie que si elle était fructueuse, donc que si un rêve lucide survenait en résultat aux efforts fournis. La technique d'induction en elle-même n'explique donc pas l'impact positif sur l'humeur des participants. Ces résultats témoignent de l'importance d'inclure au minimum un item sur l'utilisation de techniques d'induction dans les études futures.

L'instrument utilisé dans la présente étude pour mesurer le niveau de lucidité à l'intérieur même des rêves lucides réalisés par les participants a été traduit de l'anglais. Malgré un processus de traduction rigoureux, il n'en demeure pas moins que les qualités psychométriques de la version utilisée dans la présente étude ne sont pas disponibles. Ainsi, il est important de demeurer prudent lors de l'analyse des résultats ayant trait à la LUSK puisque la version française de cet instrument n'a pas été validée, contrairement aux autres tests utilisés dans la présente étude.

En lien avec l'objectif secondaire de cette étude, il est également important de rappeler que l'échantillon recueilli n'est pas représentatif de la population québécoise ou encore canadienne. On note une claire représentation du genre féminin au sein de

l'échantillon (82 %). De plus, la moyenne d'âge de l'échantillon est de 31,2 ans, ce qui est nettement inférieur à la moyenne d'âge au Québec ou encore au Canada, qui sont estimées à respectivement à 42,6 ans (Leduc, 2021) et 41,7 ans (Statistique Canada, 2021).

Toutefois, il est important de considérer que ces divergences, attribuables entre autres au recrutement d'un échantillon de convenance, ne sont pas exceptionnelles lorsque la présente étude est comparée aux études réalisées dans d'autres pays sur les rêves lucides. En effet, considérant la relative rareté du phénomène des rêves lucides, il n'est pas anormal que les échantillons retenus pour les études ne soient pas représentatifs de la population générale. Par exemple, de nombreuses études sont réalisées auprès de populations étudiantes, que ce soit de niveaux collégial ou universitaire (Erlacher et al., 2008; Fingerlin, 2013; Ribeiro et al., 2016). Le présent échantillon, malgré ses limites, a l'avantage de présenter un portrait légèrement plus diversifié de la population considérant qu'il est constitué à part presque égales de travailleur.e.s et d'étudiant.e.s (respectivement 47,3 % et 42,6 %).

Il est également important de souligner que la présente étude a été réalisée à l'aide d'un devis corrélationnel. Il n'est donc pas possible de tirer de conclusions concernant la présence d'un potentiel lien de causalité entre les variables. L'utilisation d'un devis corrélationnel dans l'étude des rêves lucides est toutefois assez répandue. Il n'est pas rare de voir des chercheurs avoir recours à des questionnaires autorapportés sans inclure de manipulation en lien avec l'une ou l'autre des variables à l'étude (Fingerlin, 2013;

Mota-Rolim et al., 2013; Ribeiro et al., 2016; Rosenbusch, 2016; Schredl & Erlacher, 2011). Les coûts et les ressources nécessaires en ayant recours à un devis corrélationnel au lieu d'un devis expérimental étant généralement moindres, il permet dans un contexte comme celui-ci de favoriser une plus grande taille d'échantillon.

Apport clinique

Malgré l'absence de résultats statistiquement significatifs ayant pu appuyer l'hypothèse de départ de l'étude, ces résultats permettent tout de même de faire avancer les connaissances en lien avec le phénomène des rêves lucides.

L'absence de corrélation entre la lucidité en rêve et le bien-être relevé dans la présente étude ouvre la porte à certaines possibilités. En effet, l'absence de corrélation entre ces deux variables permet de croire que la lucidité en rêve est sans effet positif sur le bien-être, mais sans effet délétère non plus. Ainsi, elle met de l'avant l'idée que la population générale semble pouvoir s'adonner à cette pratique de manière délibérée sans craindre de nuire à son bien-être. Il est donc possible d'exploiter la lucidité en rêve afin d'en tirer des bénéfices potentiels autres que le bien-être. Par exemple, des études ont été en mesure de démontrer l'efficacité supérieure de la pratique d'une tâche motrice pendant le sommeil, dans un rêve lucide, comparativement à la pratique de cette même tâche en visualisation éveillée (Erlacher & Schredl, 2010; Stumbrys et al., 2016). Ainsi, des personnes blessées, par exemple, pourraient poursuivre leur entraînement sportif à l'intérieur de rêves lucides.

Ces études ayant mis de l'avant le lien existant entre la lucidité en rêve et la vie éveillée ont mené entre autres à des études exploratoires vers de futures applications cliniques prometteuses pour les rêves lucides. Les bénéfices potentiels des rêves lucides dans un contexte de psychologie clinique ont en effet été soulevés par de nombreuses études (Holzinger et al., 2015; Krishnan, 2021; Schädlich & Erlacher, 2012; Stumbrys & Erlacher, 2016). Par exemple, Holzinger et son équipe (2015) ont démontré que les rêves lucides, lorsque combinés à une thérapie gestaltiste, sont un ajout efficace pour diminuer la fréquence des cauchemars et améliorer la qualité subjective du sommeil. Certaines de ces études (Schädlich & Erlacher, 2012; Stumbrys & Erlacher, 2016) ont également mis de l'avant le fait que des rêveurs lucides rapportent se servir de cette période de lucidité afin d'effectuer un certain travail sur eux (p. ex., résoudre des problèmes de la vie éveillée, surmonter des peurs, s'adonner à la guérison de certaines blessures psychologiques, etc.) Ceci pourrait donc représenter une avenue complémentaire à un traitement en psychothérapie plus traditionnelle. L'étude de Koesler (2015) révèle aussi une association positive entre la lucidité en rêve et l'humeur au réveil chez une population non clinique.

Spoormaker, quant à lui, s'est d'ailleurs intéressé à l'utilisation des rêves lucides afin de traiter les cauchemars dans des études prometteuses (Spoormaker et al., 2003; Spoormaker & van den Bout, 2006). Bien que ce type de traitement semble fonctionner, l'auteur souligne l'importance de poursuivre la recherche en ce sens afin de mieux comprendre quels sont les facteurs clés dans ce processus. Les résultats obtenus ici permettent d'encourager la poursuite de la recherche en ce sens puisqu'ils laissent croire

que la lucidité en rêve n'est pas liée au bien-être. Les tentatives d'augmenter la lucidité onirique devraient donc logiquement être sans effet sur le bien-être des participants.

La lucidité en rêve, lorsqu'elle sera mieux comprise, pourrait s'avérer une avenue très intéressante pour mieux comprendre le fonctionnement de la conscience humaine. Tel qu'abordé précédemment, la lucidité en rêve pourrait aussi éventuellement présenter un apport important dans le champ de la psychologie clinique. Cependant, le présent essai s'est penché sur la lucidité en rêve sans égard aux tentatives délibérées d'y parvenir à l'aide des différentes méthodes d'induction.

Les différentes théories sur les rêves élaborées jusqu'à maintenant ainsi que les études réalisées sur les rêves lucides ont permis d'émettre l'hypothèse que la lucidité en rêve pouvait être reliée au bien-être à l'état d'éveil. En effet, tel que mentionné précédemment, la théorie de la continuité (Pesant & Zadra, 2006) et la *Feeling Priming Theory* (Lemyre et al., 2022) permettent de supposer la présence d'une interinfluence entre le contenu onirique et les affects à l'état d'éveil. En ce sens, une personne qui aurait une bonne lucidité en rêve, donc une bonne conscience et un bon contrôle, pourrait ultimement être en mesure de se servir de ses rêves pour accomplir différentes tâches ou pour vivre certaines expériences en lien avec des affects recherchés.

Dans de nombreuses années, il sera peut-être possible de « prescrire » le rêve lucide, à l'aide de diverses techniques d'induction, pour faire diminuer les symptômes de certains troubles de santé mentale ou simplement pour améliorer l'humeur.

Futures études

Les résultats de la présente étude laissent croire qu'il n'est pas nécessaire de diviser la lucidité en sous-composantes. En effet, l'absence de résultats statistiquement significatifs (à l'exception d'une très faible corrélation entre les cotes de conscience et d'engagement social) porte à croire que la lucidité en elle-même suffit comme mesure et que la subdivision de ce concept ne résulte pas en des résultats différents lorsque la conscience et le contrôle sont mis en relation de manière indépendante avec les composantes du bien-être.

À la lumière des présents résultats, il serait pertinent que les études subséquentes sur les rêves lucides puissent porter sur une population différente. En effet, bien qu'aucune relation n'ait été observée entre la lucidité en rêve et le bien-être chez une population générale dans cette étude, il n'est pas exclu que les conclusions soient autres pour un échantillon de gens souffrant par exemple de dépression majeure ou encore d'un trouble anxieux généralisé. Les études de Taitz (2011) ainsi que d'Aviram et Soffer-Dudek (2018) présentées plus tôt, qui ont révélé la présence d'une corrélation positive entre la dépression et la fréquence des rêves lucides de même qu'une association inverse entre l'intensité des rêves lucides et des symptômes psychopathologiques sévères, permettent aussi de mettre

de l'avant la poursuite d'études sur les rêves lucides auprès de populations présentant des troubles de santé mentale.

De plus, tel que mentionné précédemment, les prochaines études qui seront réalisées sur la lucidité en rêve et le bien-être et devraient contrôler l'utilisation de méthodes d'induction par les participants. Afin d'obtenir des résultats plus généralisables et de dresser un meilleur portrait de la lucidité en rêve pour ces populations, des études auprès d'échantillons plus importants et plus représentatifs de la population québécoise ou canadienne seraient également pertinentes. L'utilisation de mesures non rétrospectives, comme la tenue d'un journal de rêves pour mesurer les rêves lucides, pourrait également être envisagée.

Conclusion

La présente étude aura permis d'approfondir davantage les connaissances scientifiques sur le phénomène des rêves lucides et leurs liens potentiels avec certains aspects de la vie éveillée. L'absence de lien significatif entre la lucidité en rêve et le bien-être à l'état d'éveil trouvée ici peut permettre d'accorder davantage d'importance aux explications alternatives pour les études qui ont conclu à la présence d'un tel lien antérieurement. De plus, tel que mentionné précédemment, l'absence de relation entre la lucidité en rêve et le bien-être permet de croire que les impacts négatifs sur le bien-être de la lucidité sont inexistantes, du moins auprès de la population générale. Les résultats de la recherche ont également permis de mettre de l'avant qu'il ne s'avère pas nécessaire de diviser la lucidité en rêve en différentes composantes. De plus, la présente étude a permis de fournir une brève description de la lucidité en rêve au sein de la population québécoise, bien que l'échantillon ne soit pas représentatif sur le plan sociodémographique.

Les résultats obtenus invitent à la poursuite de recherches portant sur les impacts des rêves lucides sur la vie éveillée. Des journaux de bord quotidiens pourraient par exemple être utilisés dans une étude longitudinale afin d'obtenir un portrait plus durable dans le temps et d'évaluer les effets potentiels à long terme. De plus, davantage d'importance devrait être attribuée à l'utilisation des différentes techniques d'induction en comparaison aux rêves lucides qui surviennent spontanément afin de déterminer s'il existe des différences en lien avec le bien-être à l'état d'éveil dans chacune de ces situations. Une

meilleure compréhension des rêves lucides pourrait permettre ultimement de découvrir de nouvelles méthodes d'intervention en santé mentale qui reposeraient sur la lucidité en rêve et les différentes opportunités que cette dernière offre au rêveur.

Références

- Andrews, F. M., & McKennell, A. C. (1980). Measures of self-reported well-being: Their affective, cognitive, and other components. *Social Indicators Research*, 8(2), 127-155. https://doi.org/10.1007/1-4020-3742-2_9
- Antunes-Alves, S., & 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*, 14(2), 11-16.
- Aspy, D. J., Delfabbro, P., & Proeve, M. (2015). Is dream recall underestimated by retrospective measures and enhanced by keeping a logbook? A review. *Consciousness and Cognition*, 33(1), 364-374. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2015.02.005>
- Aspy, D. J., Delfabbro, P., Proeve, M., & Mohr, P. (2017). Reality testing and the mnemonic induction of lucid dreams: Findings from the national Australian lucid dream induction study. *Dreaming*, 27(3), 206-231. <https://doi.org/10.1037/drm0000059>
- Aviram, L., & Soffer-Dudek, N. (2018). Lucid dreaming: Intensity, but not frequency, is inversely related to psychopathology. *Frontiers in Psychology*, 9(1), 384. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00384>
- Barrett, D. (1992). Just how lucid are lucid dreams? *Dreaming*, 2(4), 221-228. <https://doi.org/10.1037/h0094362>
- Beaulieu-Prévost, D., & Zadra, A. (2007). Absorption, psychological boundaries and attitude towards dreams as correlates of dream recall: Two decades of research seen through a meta-analysis. *Journal of Sleep Research*, 16(1), 51-59. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2869.2007.00572.x>
- Binswanger, R., & Wittmann, L. (2019). Reconsidering Freud's dream theory. *International Journal of Dream Research*, 12(1) 103-111. <https://doi.org/10.11588/ijodr.2019.1.59178>
- Biswas-Diener, R., Diener, E., & Tamir, M. (2004). The psychology of subjective well-being. *Daedalus*, 133(2), 18-25. <https://doi.org/10.1162/001152604323049352>

- Bódizs, R., Simor, P., Csóka, S., Bérdi, M., & Kopp, M. S. (2008). Dreaming and health promotion: A theoretical proposal and some epidemiological establishments. *European Journal of Mental Health*, 3(1), 35-62. <https://doi.org/10.1556/EJMH.3.2008.1.3>
- Braun, A. R., Balkin, T. J., Wesensten, N. J., Gwadry, F., Carson, R. E., Varga, M., Baldwin, P., Belenky, G., & Herscovitch, P. (1998). Dissociated pattern of activity in visual cortices and their projections during human rapid eye movement sleep. *Science*, 279(5347), 91-95. <https://doi.org/10.1126/science.279.5347.91>
- Bulkeley, K., & Schredl, M. (2022). Dreams, race, and the Black Lives Matter movement: Results of a survey of American adults. *Pastoral Psychology*, 71(1), 29-41. <https://doi.org/10.1007/s11089-021-00986-x>
- Cartwright, R., Luten, A., Young, M., Mercer, P., & Bears, M. (1998). Role of REM sleep and dream affect in overnight mood regulation: A study of normal volunteers. *Psychiatry Research*, 81(1), 1-8. [https://doi.org/10.1016/s0165-1781\(98\)00089-4](https://doi.org/10.1016/s0165-1781(98)00089-4)
- Christopher, J. C. (1999). Situating psychological well-being: Exploring the cultural roots of its theory and research. *Journal of Counseling & Development*, 77(2), 141-152. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1999.tb02434.x>
- Corlett, P. R., Canavan, S. V., Nahum, L., Appah, F., & Morgan, P. T. (2014). Dreams, reality and memory: Confabulations in lucid dreamers implicate reality-monitoring dysfunction in dream consciousness. *Cognitive Neuropsychiatry*, 19(6), 540-553. <https://doi.org/10.1080/13546805.2014.932685>
- Crick, F., & Mitchison, G. (1983). The function of dream sleep. *Nature*, 304(5922), 111-114. <https://doi.org/10.1038/304111a0>
- Diener, E. (2009). Subjective well-being. *The Science of well-being*, 37(1), 11-58. https://doi.org/10.1007/978-90-481-2350-6_2
- Diener, E., & Emmons, R. A. (1984). The independence of positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47(5), 1105-1117. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.47.5.1105>
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2018). Advances and open questions in the science of subjective well-being. *Collabra: Psychology*, 4(1), 15. <https://doi.org/10.1525/collabra.115>

- Diener, E., Tamir, M., & Scollon, C. N. (2006). Happiness, life satisfaction, and fulfillment: The social psychology of subjective well-being. Dans P. A. M. Van Lange (Éd.), *Bridging social psychology: Benefits of transdisciplinary approaches* (pp. 319-324). Lawrence Erlbaum.
- Dodge, R., Daly, A., Huyton, J., & Sanders, L. (2012). The challenge of defining wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 2(3), 222-235. <https://doi.org/10.5502/ijw.v2i3.4>
- Doll, E., Gittler, G., & Holzinger, B. (2009). Dreaming, lucid dreaming and personality. *International Journal of Dream Research*, 2(2), 52-57. <https://doi.org/10.11588/IJODR.2009.2.142>
- Domhoff, G. W. (2000). The problems with activation-synthesis theory. https://www.dreamresearch.net/Library/domhoff_2000e.html
- Domhoff, G. W. (2011). Dreams are embodied simulations that dramatize conceptions and concerns: The continuity hypothesis in empirical, theoretical, and historical context. *International Journal of Dream Research*, 4(2), 50-62. <https://doi.org/10.11588/ijodr.2011.2.9137>
- Dyck, S., Kummer, N., König, N., Schredl, M., & Kühnel, A. (2018). Effects of lucid dream induction on external-rated lucidity, dream emotions, and dream bizarreness. *International Journal of Dream Research*, 11(1), 74-78. <https://doi.org/10.11588/ijodr.2018.1.43867>
- Erlacher, D., & Schredl, M. (2010). Practicing a motor task in a lucid dream enhances subsequent performance: A pilot study. *The Sport Psychologist*, 24(2), 157-167. <https://doi.org/10.1123/tsp.24.2.157>
- Erlacher, D., Schredl, M., Watanabe, T., Yamana, J., & Gantzert, F. (2008). The incidence of lucid dreaming within a Japanese university student sample. *International Journal of Dream Research*, 1(2), 39-43. <https://doi.org/10.11588/ijodr.2008.2.79>
- Farthing, G. W. (1992). *The psychology of consciousness*. Prentice-Hall.
- Fingerlin, T. J. (2013). Incidence and frequency of lucid dreams in a Swiss junior college student sample. *International Journal of Dream Research*, 6(2), 127-129. <https://doi.org/10.11588/ijodr.2013.2.11138>
- Gilchrist, S., Davidson, J., & Shakespeare-Finch, J. (2007). Dream emotions, waking emotions, personality characteristics and well-being--A positive psychology approach. *Dreaming*, 17(3), 172-185. <https://doi.org/10.1037/1053-0797.17.3.172>

- Glaubman, H., Orbach, I., Aviram, O., Frieder, I., Frieman, M., Pelled, O., & Glaubman, R. (1978). REM deprivation and divergent thinking. *Psychophysiology*, *15*(1), 75-79. <https://doi.org/10.1111/J.1469-8986.1978.TB01338.X>
- Greenberg, R., Pillard, R., & Pearlman, C. (1972). The effect of dream (stage REM) deprivation on adaptation to stress. *Psychosomatic Medicine*, *34*(3), 257-262. <https://doi.org/10.1097/00006842-197205000-00007>
- Gruber, R. E., Steffen, J. J., & Vonderhaar, S. P. (1995). Lucid dreaming, waking personality and cognitive development. *Dreaming*, *5*(1), 1-12. <https://doi.org/10.1037/h0094419>
- Hartmann, E. (1998). *Dreams and nightmares: The new theory on the origin and meaning of dreams*. Plenum Trade. <https://doi.org/10.5860/choice.36-3625>
- Hobson, J. A., & McCarley, R. W. (1977). The brain as a dream state generator: An activation-synthesis hypothesis of the dream process. *The American Journal of Psychiatry*, *134*(12), 1335-1348. <https://doi.org/10.1176/ajp.134.12.1335>
- Holzinger, B., Klösch, G., & Saletu, B. (2015). Studies with lucid dreaming as add-on therapy to Gestalt therapy. *Acta Neurologica Scandinavica*, *131*(6), 355-363. <https://doi.org/10.1111/ane.12362>
- Holzinger, B., LaBerge, S., & Levitan, L. (2006). Psychophysiological correlates of lucid dreaming. *Dreaming*, *16*(2), 88-95. <https://doi.org/10.1037/1053-0797.16.2.88>
- Horne, J. A. (1988). Sleep loss and “divergent” thinking ability. *Sleep*, *11*(6), 528-536. <https://doi.org/10.1093/SLEEP/11.6.528>
- Horton, C. L. (2017). Consciousness across sleep and wake: Discontinuity and continuity of memory experiences as a reflection of consolidation processes. *Frontiers in Psychiatry*, *8*, 159. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2017.00159>
- Jones, S. M. R., & Stumbrys, T. (2014). Mental health, physical self and lucid dreaming: A correlational study in sport students. *International Journal of Dream Research*, *7*(1), 54-60. <https://doi.org/10.11588/ijodr.2014.1.12330>
- Jung, C. G. (1933). *Modern man in search of a soul*. Harcourt, Brace.
- Kahan, T. L., & LaBerge, S. (1994). Lucid dreaming as metacognition: Implications for cognitive science. *Consciousness and Cognition: An International Journal*, *3*(2), 246-264. <https://doi.org/10.1006/ccog.1994.1014>

- Kahn, D. (2019). Reactions to dream content: Continuity and non-continuity. *Frontiers in Psychology, 10*, 2676. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02676>
- Klinzing, J. G., Niethard, N., & Born, J. (2019). Publisher correction: Mechanisms of systems memory consolidation during sleep. *Nature Neuroscience, 22*(10), 1743-1744. <https://doi.org/10.1038/s41593-019-0507-z>
- Koesler, B. (2015). *An exploratory study of the clinical applications of lucid dreaming* [Thèse de doctorat inédite]. William James College, Massachusetts, États-Unis. <https://www.proquest.com/openview/ff5213f7259e3198e8437550d69faf7e/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750>
- Konkoly, K. R., Appel, K., Chabani, E., Mangiaruga, A., Gott, J., Mallett, R., Caughran, B., Witkowski, S., Whitmore, N. W., Mazurek, C. Y., Berent, J. B., Weber, F. D., Türker, B., Leu-Semenescu, S., Maranci, J.-B., Pipa, P., Arnulf, I., Oudiette, D., Dresler, M., & Paller, K. A. (2021). Real-time dialogue between experimenters and dreamers during REM sleep. *Current Biology, 31*(7), 1417-1427. <https://doi.org/10.1016/j.cub.2021.01.026>
- Konkoly, K. R., & Burke, C. T. (2019). Can learning to lucid dream promote personal growth? *Dreaming, 29*(2), 113-126. <https://doi.org/10.1037/drm0000101>
- Kopka, M. B. (2000). *Euphoric dreams: A correlational study of dream affect and waking adjustment* [Thèse de doctorat inédite]. Adelphi University, New York, États-Unis. <https://www.proquest.com/openview/f63e85ab1d870f327aa12dad0ccf71b9/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750&diss=y>
- Krishnan, D. (2021). Orchestration of dreams: A possible tool for enhancement of mental productivity and efficiency. *Sleep and Biological Rhythms, 19*(3), 207-213. <https://doi.org/10.1007/s41105-021-00313-0>
- Kusier, A. O., & Folker, A. P. (2020). The Well-Being Index WHO-5: Hedonistic foundation and practical limitations. *Medical Humanities, 46*(3), 333-339. <https://doi.org/10.1136/medhum-2018-011636>
- LaBerge, S. (2004). *Substances that enhance recall and lucidity during dreaming* (U. S. Patent No. 2004/0266659 A1). <https://patentimages.storage.googleapis.com/7b/2b/36/20abe1e4f532e3/US20040266659A1.pdf>
- LaBerge, S., & Rheingold, H. (1991). *Exploring the world of lucid dreaming*. Ballantine Books New York.
- Law, N. H. H. (2018). *Dreaming phenomena including lucid dreaming* [Thèse de doctorat inédite]. Alliant International University Hong Kong, Chine.

- Leduc, L. (2021). Un portrait démographique... préoccupant. *La Presse*. <https://www.lapresse.ca/actualites/2021-11-30/population-du-quebec/un-portrait-demographique-preoccupant.php>
- Lemyre, A. (2021). *Développement et validation d'une théorie de la fonction adaptative biologique des rêves* [Thèse de doctorat inédite]. Université Laval, QC. <http://hdl.handle.net/20.500.11794/69661>
- Lemyre, A., Bastien, C., & Vallières, A. (2022). The feeling priming theory (FPT) of dreaming. *Dreaming*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1037/drm0000202>
- Levitan, L., & LaBerge, S. (1993). Testing the limits of dream control: The light and mirror experiment. *Nightlight*, 5(2). <https://lucid4.com>
- Linley, P. A., Maltby, J., Wood, A. M., Osborne, G., & Hurling, R. (2009). Measuring happiness: The higher order factor structure of subjective and psychological well-being measures. *Personality and Individual Differences*, 47(8), 878-884. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.07.010>
- Lohmann, R. I., & Dahl, S. A. (2014). Varieties of lucid dreaming: An exploration of cultural contingency. *Lucid Dreaming: New Perspectives on Consciousness in Sleep*, 2(1), 23-43.
- Macedo, T. C. F., Ferreira, G. H., Almondes, K. M. D., Kirov, R., & Mota-Rolim, S. A. (2019). My dream, my rules: Can lucid dreaming treat nightmares? *Frontiers in Psychology*, 10(1), 2618. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02618>
- Mageo, J. (2019). Mimesis versus simulation: Contemporary dream theory and the nature of dream mentation. *Dreaming*, 29(4), 370-387. <https://doi.org/10.1037/drm0000120>
- Malcolm-Smith, S., & Solms, M. (2004). Incidence of threat in dreams: A response to Revonsuo's Threat Simulation Theory. *Dreaming*, 14(4), 220-229. <https://doi.org/10.1037/1053-0797.14.4.220>
- Malinowski, J., Fylan, F., & Horton, C. L. (2014). Experiencing “continuity”: A qualitative investigation of waking life in dreams. *Dreaming*, 24(3), 161-175. <https://doi.org/10.1037/a0037305>
- Massé, R., Poulin, C., Dassa, C., Lambert, J., Bélair, S., & Battaglini, M. (1998a). Élaboration et validation d'un outil de mesure du bien-être psychologique : L'ÉMMBEP. *Canadian Journal of Public Health*, 89(5), 352-357. <https://doi.org/10.17269/CJPH.89.1014>

- Massé, R., Poulin, C., Dassa, C., Lambert, J., Bélair, S., & Battaglini, A. (1998b). The structure of mental health: Higher-order confirmatory factor analyses of psychological distress and well-being measures. *Social Indicators Research*, 45(1), 475-504. <https://doi.org/10.1023/A:1006992032387>
- Miron-Shatz, T., Stone, A., & Kahneman, D. (2009). Memories of yesterday's emotions: Does the valence of experience affect the memory-experience gap? *Emotion*, 9(6), 885-891. <https://doi.org/10.1037/a0017823>
- Moss, K. (1986). The dream lucidity continuum. *Lucidity Letter*, 5(2).
- Mota, N. B., Resende, A., Mota-Rolim, S. A., Copelli, M., & Ribeiro, S. (2016). Psychosis and the control of lucid dreaming. *Frontiers in Psychology*, 7(1), 294. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00294>
- Mota-Rolim, S. A., Targino, Z. H., Souza, B. C., Blanco, W., Araujo, J. F., & Ribeiro, S. (2013). Dream characteristics in a Brazilian sample: An online survey focusing on lucid dreaming. *Frontiers in Human Neuroscience*, 7(1), 836. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2013.00836>
- Neuhäusler, A., Schredl, M., & Göritz, A. S. (2018). General knowledge about lucid dreaming and lucid dream induction techniques: An online study. *International Journal of Dreaming Research*, 11(1), 179-185. <https://doi.org/10.11588/ijodr.2018.2.50491>
- Nielsen, T. A., Kuiken, D., Alain, G., Stenstrom, P., & Powell, R. A. (2004). Immediate and delayed incorporations of events into dreams: further replication and implications for dream function. *Journal of Sleep Research*, 13(4), 327-336. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2869.2004.00421.x>
- Nielsen, T. A., Zadra, A. L., Simard, V., Saucier, S., Stenstrom, P., Smith, C., & Kuiken, D. (2003). The typical dreams of Canadian university students. *Dreaming*, 13(4), 211-235. <https://doi.org/10.1023/B:DREM.00000003144.40929.0b>
- Ohayon, M. M., Priest, R. G., Caulet, M., & Guilleminault, C. (1996). Hypnagogic and hypnopompic hallucinations: Pathological phenomena? *British Journal of Psychiatry*, 169(4), 459-467. <https://doi.org/10.1192/bjp.169.4.459>
- Oudiette, D., Dealberto, M.-J., Uguccioni, G., Golmard, J.-L., Merino-Andreu, M., Tafti, M., Garma, L., Schwartz, S., & Arnulf, I. (2012). Dreaming without REM sleep. *Consciousness and Cognition*, 21(3), 1129-1140. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2012.04.010>

- Pagel, J., & Vann, B. (1992). The effects of dreaming on awake behavior. *Dreaming*, 2(4), 229-237. <https://doi.org/10.1037/h0094363>
- Paulsson, T., & Parker, A. (2006). The effects of a two-week reflection-intention training program on lucid dream recall. *Dreaming*, 16(1), 22-35. <https://doi.org/10.1037/1053-0797.16.1.22>
- Pesant, N., & Zadra, A. (2006). Dream content and psychological well-being: A longitudinal study of the continuity hypothesis. *Journal of Clinical Psychology*, 62(1), 111-121. <https://doi.org/10.1002/jclp.20212>
- Poe, G. R., Nitz, D. A., McNaughton, B. L., & Barnes, C. A. (2000). Experience-dependent phase-reversal of hippocampal neuron firing during REM sleep. *Brain Research*, 855(1), 176-180. [https://doi.org/10.1016/s0006-8993\(99\)02310-0](https://doi.org/10.1016/s0006-8993(99)02310-0)
- Pugliesi, K. (1992). Women and mental health: Two traditions of feminist research. *Women & Health*, 19(2-3), 43-68. https://doi.org/10.1300/J013v19n02_03
- Raduga, M., Zhunusova, Z., Shashkov, A., & Sevchenko, N. (2020). Achieving pain during lucid dreaming and transferring it into wakefulness. *Dreaming*, 30(3), 246-256. <https://doi.org/10.1037/drm0000150>
- Revonsuo, A. (2000). The reinterpretation of dreams: An evolutionary hypothesis of the function of dreaming. *Behavioral and Brain Sciences*, 23(6), 877-901. <https://doi.org/10.1017/S0140525X00004015>
- Ribeiro, N., Gounden, Y., & Quaglino, V. (2016). Investigating on the methodology effect when evaluating lucid dream. *Frontiers in Psychology*, 7(1), 1306. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01306>
- Robbins, S. B., & Kliewer, W. L. (2000). Advances in theory and research on subjective well-being. Dans S. D. Brown & R. W. Lent (Éds), *Handbook of counseling psychology* (pp. 310-345). John Wiley & Sons.
- Roesler, C., Konakawa, H., & Tanaka, Y. (2021). Differences in dream content and structure between Japanese and Western dreams. *International Journal of Dream Research*, 14(2), 195-201. <https://doi.org/10.11588/ijodr.2021.2.76966>
- Rosenbusch, K. M. A. (2016). *Lucid dreaming: Exploring the effects of lucidity within dreams on emotion regulation, positive emotions, interoceptive awareness, and mindfulness*. [Thèse de doctorat inédite]. Arizona State University, Arizona, États-Unis. <https://keep.lib.asu.edu/items/154741>

- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141-166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13-39. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>
- Sato, H., & Kawahara, J.-i. (2011). Selective bias in retrospective self-reports of negative mood states. *Anxiety, Stress & Coping*, 24(4), 359-367. <https://doi.org/10.1080/10615806.2010.543132>
- Saunders, D. T., Roe, C. A., Smith, G., & Clegg, H. (2016). Lucid dreaming incidence: A quality effects meta-analysis of 50 years of research. *Consciousness and Cognition*, 43(1), 197-215. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2016.06.002>
- Scapin, F., Dehon, H., & Englebert, J. (2018). Assessment of a French version of the Mannheim Dream questionnaire (MADRE) in a Belgian sample. *International Journal of Dream Research*, 11(1), 46-53. <https://doi.org/10.11588/ijodr.2018.1.42597>
- Schädlich, M., & Erlacher, D. (2012). Applications of lucid dreams: An online study. *International Journal of Dream Research*, 5(2), 134-138. <https://doi.org/10.11588/ijodr.2012.2.9505>
- Schadow, C., Schredl, M., Rieger, J., & Göritz, A. S. (2018). The relationship between lucid dream frequency and sleep quality: Two cross-sectional studies. *International Journal of Dream Research*, 11(2), 154-159. <https://doi.org/10.11588/ijodr.2018.2.48341>
- Schredl, M. (2000). Dreams and dreaming: The effect of dreams on waking life. *Sleep and Hypnosis*, 2(3), 120-124.
- Schredl, M. (2010a). Nightmare frequency and nightmare topics in a representative German sample. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 260(8), 565-570. <https://doi.org/10.1007/s00406-010-0112-3>

- Schredl, M. (2010b). Explaining the gender difference in dream recall frequency. *Dreaming*, 20(2), 96-106. <https://doi.org/10.1037/a0019392>
- Schredl, M., Berres, S., Klingauf, A., Schellhaas, S., & Göritz, A. S. (2014). The Mannheim Dream Questionnaire (MADRE): Retest reliability, age and gender effects. *International Journal of Dream Research*, 7(2), 141-147. <https://doi.org/10.11588/ijodr.2014.2.16675>
- Schredl, M., & Bulkeley, K. (2019). Dream sharing frequency: Associations with sociodemographic variables and attitudes toward dreams in an American sample. *Dreaming*, 29(3), 211-219. <https://doi.org/10.1037/drm0000107>
- Schredl, M., Dyck, S., & Kühnel, A. (2020). Lucid dreaming and the feeling of being refreshed in the morning: A diary study. *Clocks & Sleep*, 2(1), 54-60. <https://doi.org/10.3390/clockssleep2010007>
- Schredl, M., & Erlacher, D. (2007). Self-reported effects of dreams on waking-life creativity: An empirical study. *The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 141(1), 35-46. <https://doi.org/10.3200/JRLP.141.1.35-46>
- Schredl, M., & Erlacher, D. (2011). Frequency of lucid dreaming in a representative German sample. *Perceptual and Motor Skills*, 112(1), 104-108. <https://doi.org/10.2466/09.PMS.112.1.104-108>
- Schredl, M., & Reinhard, I. (2010). The continuity between waking mood and dream emotions: Direct and second-order effects. *Imagination, Cognition and Personality*, 29(3), 271-282. <https://doi.org/10.2190/IC.29.3.f>
- Schredl, M., Rieger, J., & Göritz, A. S. (2018). Measuring lucid dreaming skills: A new questionnaire (LUSK). *International Journal of Dream Research*, 11(1), 54-61. <https://doi.org/10.11588/ijodr.2018.1.44040>
- Sharpless, B. A., & Barber, J. P. (2011). Lifetime prevalence rates of sleep paralysis: A systematic review. *Sleep Medicine Reviews*, 15(5), 311-315. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2011.01.007>
- Snyder, T. J., & Gackenbach, J. (1988). Individual differences associated with lucid dreaming. Dans J. Gackenbach & S. La Berge (Éds), *Conscious mind, sleeping brain* (pp. 221-259). Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4757-0423-5_10
- Soffer-Dudek, N. (2020). Are lucid dreams good for us? Are we asking the right question? A call for caution in lucid dream research. *Frontiers in Neuroscience*, 13(1), 1423. <https://doi.org/10.3389/fnins.2019.01423>

- Soffer-Dudek, N., Wertheim, R., & Shahar, G. (2011). Lucid dreaming and resilience in the face of exposure to terrorism. *Journal of Traumatic Stress, 24*(1), 125-128. <https://doi.org/10.1002/jts.20601>
- Solms, M. (2000). Freudian dream theory today. *The Psychologist, 13*(12), 618-619. <https://doi.org/10.4324/9780429481758-9>
- Spoormaker, V. I., Bout, J. V. D., & Meijer, E. J. (2003). Lucid dreaming treatment for nightmares: A series of cases. *Dreaming, 13*(3), 181-186. <https://doi.org/10.1023/A:1025325529560>
- Spoormaker, V. I., & Bout, J. V. D. (2006). Lucid dreaming treatment for nightmares: A pilot study. *Psychotherapy and Psychosomatics, 75*(6), 389-394. <https://doi.org/10.1159/000095446>
- Stepansky, R., Holzinger, B., Schmeiser-Rieder, A., Saletu, B., Kunze, M., & Zeitlhofer, J. (1998). Austrian dream behavior: Results of a representative population survey. *Dreaming, 8*(1), 23-30. <https://doi.org/10.1023/B:DREM.00000005912.77493.d6>
- Statistique Canada. (2021). *Estimations de la population du Canada : âge et sexe, 1er juillet 2021*. <https://www150.statcan.gc.ca/n1/daily-quotidien/210929/dq210929d-fra.htm>
- Stocks, A., Carr, M., Mallett, R., Konkoly, K., Hicks, A., Crawford, M., Schredl, M., & Bradshaw, C. (2020). Dream lucidity is associated with positive waking mood. *Consciousness and Cognition, 83*(1), 102971. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2020.102971>
- Stumbrys, T., & Erlacher, D. (2016). Applications of lucid dreams and their effects on the mood upon awakening. *International Journal of Dream Research, 9*(2), 146-150. <https://doi.org/10.11588/ijodr.2016.2.33114>
- Stumbrys, T., & Erlacher, D. (2017). Mindfulness and lucid dream frequency predicts the ability to control lucid dreams. *Imagination, Cognition and Personality, 36*(3), 229-239. <https://doi.org/10.1177/0276236616683388>
- Stumbrys, T., Erlacher, D., Johnson, M., & Schredl, M. (2014). The phenomenology of lucid dreaming: An online survey. *The American Journal of Psychology, 127*(2), 191-204. <https://doi.org/10.5406/amerjpsyc.127.2.0191>
- Stumbrys, T., Erlacher, D., & Malinowski, P. (2015). Meta-awareness during day and night: The relationship between mindfulness and lucid dreaming. *Imagination, Cognition and Personality, 34*(4), 415-433. <https://doi.org/10.1177/0276236615572594>

- Stumbrys, T., Erlacher, D., Schädlich, M., & Schredl, M. (2012). Induction of lucid dreams: A systematic review of evidence. *Consciousness and Cognition, 21*(3), 1456-1475. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2012.07.003>
- Stumbrys, T., Erlacher, D., & Schredl, M. (2016). Effectiveness of motor practice in lucid dreams: A comparison with physical and mental practice. *Journal of Sports Sciences, 34*(1), 27-34. <https://doi.org/10.1080/02640414.2015.1030342>
- Taitz, I. (2011). Learning lucid dreaming and its effect on depression in undergraduates. *International Journal of Dream Research, 4*(2), 117-126. <https://doi.org/10.11588/ijodr.2011.2.9123>
- Takeuchi, T., Miyasita, A., Sasaki, Y., & Inugami, M. (1992). Isolated sleep paralysis elicited by sleep interruption. *Sleep: Journal of Sleep Research & Sleep Medicine, 15*(3), 217-225. <https://doi.org/10.1093/sleep/15.3.217>
- Tempesta, D., Succi, V., De Gennaro, L., & Ferrara, M. (2018). Sleep and emotional processing. *Sleep Medicine Reviews, 40*(1), 183-195. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2017.12.005>
- Tholey, P. (1983). Techniques for inducing and manipulating lucid dreams. *Perceptual and Motor Skills, 57*(1), 79-90. <https://doi.org/10.2466/pms.1983.57.1.79>
- Thomas, S., Pollak, M., & Kahan, T. L. (2015). Subjective qualities of dreams with and without awareness. *Dreaming, 25*(3), 173-189. <https://doi.org/10.1037/a0039242>
- Tsuruta, M. (2015). *Cultural differences and similarities in dreams and personal Narratives: A Comparison between American and Japanese Undergraduate and Graduate Students* [Thèse de doctorat inédite]. The New School, NY, États-Unis.
- Vallat, R., & Ruby, P. M. (2019). Is it a good idea to cultivate lucid dreaming? *Frontiers in Psychology, 10*(1), 2585. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02585>
- Valli, K., & Revonsuo, A. (2009). The threat simulation theory in light of recent empirical evidence: A review. *The American Journal of Psychology, 121*(1), 17-38. <https://doi.org/10.2307/27784372>
- Vedfelt, O. (2020). Integration versus conflict between schools of dream theory and dreamwork: Integrating the psychological core qualities of dreams with the contemporary knowledge of the dreaming brain. *Journal of Analytical Psychology, 65*(1), 88-115. <https://doi.org/10.1111/1468-5922.12574>
- Vertes, R. P. (2004). Memory consolidation in sleep: dream or reality. *Neuron, 44*(1), 135-148. <https://doi.org/10.1016/j.neuron.2004.08.034>

- Voss, U., Frenzel, C., Koppehele-Gossel, J., & Hobson, A. (2012). Lucid dreaming: An age-dependent brain dissociation. *Journal of Sleep Research, 21*(6), 634-642. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2869.2012.01022.x>
- Voss, U., Holzmann, R., Hobson, A., Paulus, W., Koppehele-Gossel, J., Klimke, A., & Nitsche, M. A. (2014). Induction of self awareness in dreams through frontal low current stimulation of gamma activity. *Nature Neuroscience, 17*(6), 810-812. <https://doi.org/10.1038/nn.3719>
- Voss, U., Holzmann, R., Tuin, I., & Hobson, A. J. (2009). Lucid dreaming: A state of consciousness with features of both waking and non-lucid dreaming. *Sleep, 32*(9), 1191-1200. <https://doi.org/10.1093/sleep/32.9.1191>
- Voss, U., Schermelleh-Engel, K., Windt, J., Frenzel, C., & Hobson, A. (2013). Measuring consciousness in dreams: The lucidity and consciousness in dreams scale. *Consciousness and Cognition, 22*(1), 8-21. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2012.11.001>
- Voyer, P., & Boyer, R. (2001). Le bien-être psychologique et ses concepts cousins, une analyse conceptuelle comparative. *Santé mentale au Québec, 26*(1), 274-296. <https://doi.org/10.7202/014521ar>
- Walker, M. P., & Stickgold, R. (2004). Sleep-dependent learning and memory consolidation. *Neuron, 44*(1), 121-133. <https://doi.org/10.1016/j.neuron.2004.08.031>
- Waters, F., Blom, J. D., Dang-Vu, T. T., Cheyne, A. J., Alderson-Day, B., Woodruff, P., & Collerton, D. (2016). What is the link between hallucinations, dreams, and hypnagogic-hypnopompic experiences? *Schizophrenia Bulletin, 42*(5), 1098-1109. <https://doi.org/10.1093/schbul/sbw076>
- Webb, W. B., & Cartwright, R. D. (1978). Sleep and dreams. *Annual Review of Psychology, 29*(1), 223-252. <https://doi.org/10.1146/annurev.ps.29.020178.001255>
- Wolpin, M., Marston, A., Randolph, C., & Clothier, A. (1992). Individual difference correlates of reported lucid dreaming frequency and control. *Journal of Mental Imager, 16*(3-4), 231-236.
- Yokuşoğlu, Ç., Atasoy, M., Tekeli, N., Ural, A., Ulus, Ç., Taylan, Y., Aydın, G., Gültekin, G., & Emül, M. (2017). A survey focusing on lucid dreaming, metacognition, and dream anxiety in medical students. *Nöropsikiyatri Arşivi, 54*(3), 255-259. <https://doi.org/10.5152/npa.2017.12606>

- Yu, C. K.-C. (2008). Typical dreams experienced by Chinese people. *Dreaming*, 18(1), 1-10. <https://doi.org/10.1037/1053-0797.18.1.1>
- Zadra, A. L. (1996). Recurrent dreams: Their relation to life events. Dans D. Barrett (Éd.), *Trauma and dreams* (pp. 231-247). Harvard University Press.
- Zadra, A., Desjardins, S., & Marcotte, E. (2006). Evolutionary function of dreams: A test of the threat simulation theory in recurrent dreams. *Consciousness and Cognition*, 15(2), 450-463. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2005.02.002>
- Zadra, A. L., Donderi, D. C., & Pihl, R. O. (1992). Efficacy of lucid dream induction for lucid and non-lucid dreamers. *Dreaming*, 2(2), 85-97. <https://doi.org/10.1037/h0094350>
- Zadra, A. L., Pilon, M., & Donderi, D. C. (2006). Variety and intensity of emotions in nightmares and bad dreams. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 194(4), 249-254. <https://doi.org/10.1097/01.nmd.0000207359.46223.dc>
- Zappaterra, M., Jim, L., & Pangarkar, S. (2014). Chronic pain resolution after a lucid dream: A case for neural plasticity?. *Medical Hypotheses*, 82(3), 286-290. <https://doi.org/10.1016/j.mehy.2013.12.011>
- Zink, N., & Pietrowsky, R. (2015). Theories of dreaming and lucid dreaming: An integrative review towards sleep, dreaming and consciousness. *International Journal of Dream Research*, 8(1), 35-53. <https://doi.org/10.11588/ijodr.2015.1.17811>

Appendice
Questionnaires

1. QUESTIONNAIRE SOCIODÉMOGRAPHIQUE

1. **Âge** _____

2. **Genre**

Féminin

Autre

Masculin

Préfère ne pas répondre

3. **Statut civil**

Célibataire

Séparé(e)

Marié(e)

Divorcé(e)

Union de fait

Veuf(veuve)

4. **Plus haut niveau de scolarité complété**

Diplôme d'études secondaires

Baccalauréat

Diplôme d'études professionnelles

Maîtrise

Diplôme d'études collégiales

Doctorat

Formation technique (cégep)

Autre _____

5. **Occupation principale**

Travailleur(travailleuse)

Sans emploi

Étudiant(e)

Parent à la maison

Retraité(e)

Autre _____

6. **Revenu personnel annuel brut (avant impôts)**

Moins de 25 000 \$

Entre 75 000 et 100 000 \$

Entre 25 000 et 49 999 \$

Plus de 100 000 \$

Entre 50 000 et 74 999 \$

Préfère ne pas répondre

2. MANNHEIM DREAM QUESTIONNAIRE (MADRE)

1. **À quelle fréquence vous êtes-vous souvenu de vos rêves récemment (dans les quelques mois qui ont précédé)?**

- | | |
|--|---|
| <input type="radio"/> Presque chaque matin | <input type="radio"/> Environ une fois par mois |
| <input type="radio"/> Plusieurs fois par semaine | <input type="radio"/> Moins d'une fois par mois |
| <input type="radio"/> Environ une fois par semaine | <input type="radio"/> Jamais |
| <input type="radio"/> Deux ou trois fois par mois | |

2. **À quel point vos rêves sont-ils intenses émotionnellement?**

- | | |
|--|--------------------------------------|
| <input type="radio"/> Pas du tout intenses | <input type="radio"/> Assez intenses |
| <input type="radio"/> Pas tellement intenses | <input type="radio"/> Très intenses |
| <input type="radio"/> Un peu intenses | |

3. **Quelle est la tonalité émotionnelle de vos rêves en général?**

- | | |
|---------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="radio"/> Très négative | <input type="radio"/> Un peu positive |
| <input type="radio"/> Un peu négative | <input type="radio"/> Très positive |
| <input type="radio"/> Neutre | |

4. **À quelle fréquence avez-vous fait des cauchemars récemment (dans les quelques mois passés)?**

Définition : Les cauchemars sont des rêves avec des émotions négatives fortes qui ont pour conséquence le réveil. L'histoire du rêve peut être rappelée de manière très vive après le réveil.

- | | |
|--|---|
| <input type="radio"/> Plusieurs fois par semaine | <input type="radio"/> Environ deux à quatre fois par an |
| <input type="radio"/> Environ une fois par semaine | <input type="radio"/> Environ une fois par an |
| <input type="radio"/> Deux ou trois fois par mois | <input type="radio"/> Moins d'une fois par an |
| <input type="radio"/> Environ une fois par mois | <input type="radio"/> Jamais |

5. **Si vous faites des cauchemars en ce moment, à quel point sont-ils pénibles pour vous?**

- | | |
|--|--------------------------------------|
| <input type="radio"/> Pas du tout pénibles | <input type="radio"/> Assez pénibles |
| <input type="radio"/> Pas tellement pénibles | <input type="radio"/> Très pénibles |
| <input type="radio"/> Un peu pénibles | |

6. Faites-vous l'expérience de cauchemars récurrents qui sont liés à une situation que vous avez vécue dans votre vie?

Oui

Non

7. Quel pourcentage de vos cauchemars sont des cauchemars récurrents?

_____ %

8. A quelle fréquence faisiez-vous des cauchemars pendant votre enfance (de 6 à 12 ans)?

Plusieurs fois par semaine

Environ deux à quatre fois par an

Environ une fois par semaine

Environ une fois par an

Deux ou trois fois par mois

Moins d'une fois par an

Environ une fois par mois

Jamais

9. Voulez-vous bien lister les thématiques de vos cauchemars d'enfance?

10. À quelle fréquence faites-vous l'expérience de rêves lucides (voir définition)?

Définition : Dans un rêve lucide, on est conscient qu'on est en train de rêver pendant le rêve. Ainsi, il est possible de se réveiller délibérément, d'influencer l'action du rêve activement ou d'observer le cours du rêve passivement.

Plusieurs fois par semaine

Environ deux à quatre fois par an

Environ une fois par semaine

Environ une fois par an

Deux ou trois fois par mois

Moins d'une fois par an

Environ une fois par mois

Jamais

11. Si vous avez fait l'expérience de rêves lucides, quel âge aviez-vous quand ils sont apparus pour la première fois?

_____ ans

12. Attitude envers les rêves

| | Pas du tout | Pas tellement | Partiellement | Quelque peu | Tout à fait |
|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| À quel point attribuez-vous de la signification à vos rêves? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| À quel point êtes-vous intéressé par les rêves? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Je veux en savoir plus sur les rêves. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Si quelqu'un peut rappeler et interpréter ses rêves, sa vie sera enrichie. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Je pense que le rêve est en général un phénomène très intéressant. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Une personne qui réfléchit à propos de ses rêves sera certainement capable d'en apprendre plus sur elle-même. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Avez-vous l'impression que les rêves fournissent des impulsions ou des indications dans votre vie éveillée? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Questions 13 à 18

| | Plusieurs fois par semaine | Environ 1 fois par semaine | 2 ou 3 fois par mois | Environ 1 fois par mois | Environ 2 à 4 fois par an | Environ 1 fois par an | Moins de 1 fois par an | Jamais |
|--|----------------------------|----------------------------|-----------------------|-------------------------|---------------------------|-----------------------|------------------------|-----------------------|
| 13. À quelle fréquence racontez-vous vos rêves à autrui? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 14. À quelle fréquence prenez-vous note de vos rêves? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 15. À quelle fréquence vos rêves affectent-ils votre humeur pendant la journée? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 16. À quelle fréquence vos rêves vous donnent-ils des idées créatives? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 17. À quelle fréquence vos rêves vous aident-ils à identifier ou à résoudre vos problèmes? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 18. À quelle fréquence faites-vous l'expérience d'impression de déjà-vu (voir définition)? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Définition : Pendant une expérience de déjà-vu, on est convaincu qu'on est en train de revivre une situation dans la vie réelle qu'on avait déjà vécue dans un rêve.

19. Avez-vous déjà lu quelque chose sur le sujet du rêve? (livres ou articles de magazine)

- Non
 Une ou deux fois
 Plusieurs fois

20. Est-ce que la littérature sur le rêve/ l'interprétation du rêve vous aide à mieux comprendre vos rêves?

- Pas du tout
 Pas tellement
 Un peu
 Assez bien
 Vraiment bien

3. *LUCID DREAMING SKILLS SCALE (LUSK)*

(version traduite en français)

Si vous avez déjà fait l'expérience de rêves lucides – même si c'était il y a longtemps – veuillez répondre aux questions suivantes. Elles concernent vos expériences et vos compétences à l'intérieur de vos rêves lucides.

Pour chacun des énoncés, veuillez rapporter dans combien de rêves lucides il était vrai. Si vous ne vous souvenez pas des faits précisément, veuillez choisir l'option qui correspond le mieux à votre estimé.

Dans combien de vos rêves lucides...

| | Aucun | Le quart | La moitié | Les trois quarts | Tous les rêves lucides |
|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|------------------------|
| 1. ... avez-vous été conscient de certaines différences par rapport à l'état d'éveil (p. ex. incidents ou environnements bizarres)? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2. ... avez-vous été conscient que votre corps physique était endormi? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 3. ... avez-vous été conscient que tous les objets du rêve n'étaient pas réels? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4. ... avez-vous pensé aux différentes options que vous pourriez réaliser en rêve? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 5. ... avez-vous été en mesure de conserver votre conscience pour une période de temps satisfaisante? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 6. ... avez-vous décidé délibérément d'observer le rêve en tant que rêve? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 7. ... avez-vous été capable de délibérément façonner votre environnement (p. ex. changer les paysages/les environs, laisser des personnes/des personnages apparaître ou disparaître)? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 8. ... avez-vous eu le plein contrôle de votre corps en rêve (mouvements, actions)? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 9. ... avez-vous choisi délibérément de faire une action précise? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 10. ... avez-vous été capable de réaliser une action précise (p. ex. voler, léviter, parler à des personnages du rêve, faire de la magie, avoir des relations sexuelles)? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

**4. ÉCHELLE DE MESURE DES MANIFESTATIONS DU BIEN-ÊTRE
PSYCHOLOGIQUE (EMMBEP)** (Version courte – 25 items)

Au cours du dernier mois, avez-vous expérimenté ces signes de bien-être?

| | Jamais | Rarement | La moitié du temps | Fréquemment | Presque toujours |
|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1. Je me suis senti(e) en santé, en pleine forme. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2. J'avais un bon moral. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 3. J'ai trouvé la vie excitante et j'ai eu envie d'en profiter. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4. J'étais bien dans ma peau, en paix avec moi-même. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 5. J'ai eu l'impression de vraiment jouir de la vie. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 6. Je me suis senti(e) en confiance. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 7. Je me suis senti(e) utile. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 8. Je me suis senti(e) aimé(e) et apprécié(e). | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 9. J'ai su affronter positivement des situations difficiles. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 10. J'étais satisfait(e) de mes réalisations, j'étais fier(fière) de moi | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 11. J'avais facilement un beau sourire. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 12. J'ai été en bons termes avec mon entourage. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 13. J'avais beaucoup d'humour, je faisais rire mes amis. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 14. J'étais plutôt calme, posé(e). | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 15. J'ai eu le goût de m'amuser, de faire du sport, de pratiquer mes loisirs et activités préférées. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 16. J'avais une bonne écoute pour mes amis. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 17. J'ai été fonceur(se), j'ai entrepris plein de choses. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 18. J'ai facilement trouvé des solutions à mes problèmes. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 19. J'ai pu faire la part des choses lorsque confronté(e) à des situations complexes. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

| | Jamais | Rarement | La moitié du temps | Fréquemment | Presque toujours |
|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 20. J'étais curieux(se), je m'intéressais à toutes sortes de choses. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 21. J'ai vécu avec modération, en évitant de tomber dans les excès. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 22. J'ai été égal(e) à moi-même, naturel(le), en toutes circonstances. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 23. Ma vie était bien équilibrée entre mes activités professionnelles, familiales et personnelles. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 24. Je me suis senti(e) équilibré(e) émotionnellement. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 25. J'avais des buts, des ambitions. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |