

L'effet de la motivation et des émotions sur le rappel onirique

Dominic Beaulieu-Prévost

Objectifs de l'exposé

Les facteurs motivationnels et émotionnels ont un effet sur la fréquence à laquelle les individus se rappellent de leurs rêves.

Cet exposé propose:

- 1) Une présentation des résultats empiriques
- 2) Une intégration conceptuelle des résultats

Le rappel onirique : phénomène de base

- o Rappel matinal : 2 à 5 rêves par semaine
- o Oubli rapide du contenu des rêves
- o Durant une nuit typique de 8h
4 à 5 cycles de 1h30 à 2h
Probabilité de rappel après éveil en SP : 80%
Probabilité de rappel après éveil en SNP : 10-40%
Fréquence moyenne estimée : 4 à 5 rêves par nuit
28 à 35 rêves par semaine

Les interventions motivationnelles

Effets observés

Exemples:

- Se faire interroger à propos de ses rêves
- Se faire encourager à se rappeler de ses rêves
- S'auto-suggérer un meilleur rappel onirique
- Participer à une étude sur les rêves
- Commencer une thérapie incluant un travail sur les rêves
- Recevoir un entraînement onirique

Permet une augmentation du rappel, surtout chez les rêveurs occasionnels.

Les interventions motivationnelles

Mécanisme d'action potentiel

Amélioration de l'encodage du souvenir onirique par activation intentionnelle des processus attentionnels durant les éveils nocturnes et/ou au moment du réveil.

Le stress

Effets observés

- A) Induction expérimentale de stress
 - **Baisse de la FRR** suite à une présentation de film ou diapos angoissantes ou entraînement à l'affirmation de soi chez des H.
- B) Événements traumatisants
 - **Faible FRR** chez des survivants d'événements traumatisants (ex. vétérans du Vietnam, victimes de l'Holocauste, décès du conjoint).
 - **Résultats contradictoires** pour les événements non-terminés (ex. bande de Gaza).
- C) Environnement quotidien
 - Les périodes de stress, d'inquiétude et de détresse émotionnelle sont associées à une augmentation de la FRR chez des F et des échantillons mixtes mais à une absence d'effet ou une baisse de la FRR chez des H.

Le stress

Mécanismes d'action potentiels

- A) Induction expérimentale de stress
- L'anxiété induite détournerait l'attention de l'individu et empêcherait de se concentrer sur ses rêves.
- B) Événements traumatisants
- Éviter de porter attention à ses rêves serait un processus d'adaptation. TSPT et mauvais rêves récurrents.
- C) Environnement quotidien
- Différences sexuelles dans les stratégies de coping:
H -> Stratégies orientées vers le problème ou intoxication
F -> Stratégies orientées vers les émotions.
 - Réinterprétation des effets des inductions et événements stressants.

Les facteurs émotionnels

Effets observés

- A) Humeur négative
- **Augmentation de la FRR** suite à une humeur plus négative qu'à l'habitude avant endormissement, surtout chez les rêveurs occasionnels.
- B) Dépression
- **Faible FRR** associée à des diagnostics de dépression.
 - Mais, chez des F déprimées suite à un divorce, plus la FRR était élevée, meilleur était le pronostic.
- C) Alexithymie
- **Faible FRR** associée à l'alexithymie, une incapacité à identifier et exprimer ses émotions et un style cognitif concret orienté vers l'extérieur.

Les facteurs émotionnels

Mécanisme d'action potentiel

L'humeur négative et les types de dépression moins sévères (ex. dépression de courte durée ou réactionnelle) amènent les gens à porter davantage attention à leurs expériences subjectives, contrairement à *l'alexithymie*...

...tandis que...

...l'expérience d'une *dépression chronique ou sévère* (et potentiellement endogène) amène une baisse de la motivation généralisée.

Résumé

Motivation et états émotionnels

A) Effets observés

- La motivation à se rappeler de ses rêves, les périodes de stress (chez les F) et l'humeur négative sont associés à une **FRR élevée**.
- La dépression, l'alexithymie, le fait d'avoir vécu un événement traumatisant et le stress induit expérimentalement sont associés à une **FRR faible**.

B) Explications

- Les facteurs affectant les *prédispositions motivationnelles* influenceraient le rappel onirique principalement en influençant l'attention que les gens portent à leurs expériences subjectives en général, et à leurs rêves en particulier.

Pour en savoir plus...

- A) Les diapos sont accessibles à:

<http://www.projetmemoire.info>

- B) Le texte complet duquel la présentation a été tirée est:

Beaulieu-Prévost, D., et Zadra, A. (sous presse). Les variations dans le rappel onirique: synthèse et intégration des connaissances. *Pratiques Psychologiques*.

Résumé du modèle complet

Production des expériences oniriques

- *Compétences visuospatiales*

Rappel des expériences oniriques

- *Prédispositions motivationnelles* (motivation, stress, humeur, dépression) en dirigeant l'attention
- *Opportunités d'exposition aux expériences oniriques* (durée du sommeil, fréquence et moments des éveils nocturnes)
- *Présence d'interférences entre l'éveil et le rappel* (méthode d'éveil et éléments distrayants)