

INFORMATION TO USERS

This manuscript has been reproduced from the microfilm master. UMI films the text directly from the original or copy submitted. Thus, some thesis and dissertation copies are in typewriter face, while others may be from any type of computer printer.

The quality of this reproduction is dependent upon the quality of the copy submitted. Broken or indistinct print, colored or poor quality illustrations and photographs, print bleedthrough, substandard margins, and improper alignment can adversely affect reproduction.

In the unlikely event that the author did not send UMI a complete manuscript and there are missing pages, these will be noted. Also, if unauthorized copyright material had to be removed, a note will indicate the deletion.

Oversize materials (e.g., maps, drawings, charts) are reproduced by sectioning the original, beginning at the upper left-hand corner and continuing from left to right in equal sections with small overlaps.

Photographs included in the original manuscript have been reproduced xerographically in this copy. Higher quality 6" x 9" black and white photographic prints are available for any photographs or illustrations appearing in this copy for an additional charge. Contact UMI directly to order.

Bell & Howell Information and Learning
300 North Zeeb Road, Ann Arbor, MI 48106-1346 USA
800-521-0600

UMI[®]



Université d'Ottawa • University of Ottawa

Entête: Activité onirique et mémoire autobiographique

L'activité onirique et la mémoire autobiographique

Par

Jean Grenier

**Thèse présentée à l'École des Études Supérieures
et de la Recherche de l'Université d'Ottawa, en vue
de l'obtention du Doctorat en Psychologie Clinique**

©Jean Grenier, Ottawa, Canada, 1999



National Library
of Canada

Acquisitions and
Bibliographic Services

395 Wellington Street
Ottawa ON K1A 0N4
Canada

Bibliothèque nationale
du Canada

Acquisitions et
services bibliographiques

395, rue Wellington
Ottawa ON K1A 0N4
Canada

Your file Votre référence

Our file Notre référence

The author has granted a non-exclusive licence allowing the National Library of Canada to reproduce, loan, distribute or sell copies of this thesis in microform, paper or electronic formats.

The author retains ownership of the copyright in this thesis. Neither the thesis nor substantial extracts from it may be printed or otherwise reproduced without the author's permission.

L'auteur a accordé une licence non exclusive permettant à la Bibliothèque nationale du Canada de reproduire, prêter, distribuer ou vendre des copies de cette thèse sous la forme de microfiche/film, de reproduction sur papier ou sur format électronique.

L'auteur conserve la propriété du droit d'auteur qui protège cette thèse. Ni la thèse ni des extraits substantiels de celle-ci ne doivent être imprimés ou autrement reproduits sans son autorisation.

0-612-46521-7

Canada

**“Un homme qui dort tient en cercle autour de lui
le fil des heures, l’ordre des années et des mondes.”**

**~ Marcel Proust ~
~ À la Recherche du Temps Perdu ~**

**“... en dormant, j’avais rejoint sans effort un âge à jamais révolu
de ma vie primitive, retrouvé telle de mes terreurs enfantines
comme celle que mon grand-oncle me tirât par mes boucles et
qu’avait dissipé le jour où on les avait coupées. J’avais oublié
cet événement, pendant mon sommeil, j’en retrouvais le souvenir
aussitôt que j’avais réussi à m’éveiller pour échapper aux mains de
mon grand-oncle, mais par mesure de précaution j’entourais
complètement ma tête de mon oreiller avant de retourner dans
le monde des rêves.”**

REMERCIEMENTS

Cette étude a été réalisée grâce à l'appui financier de nombreux organismes canadiens, notamment le Conseil de Recherche en Sciences Naturelles et en Génie (CRSNG), les Fonds pour la Formation de Chercheurs et l'Aide à la Recherche (FCAR), et les Bourses d'Études Supérieures de l'Ontario (BESO).

Le doctorat en psychologie clinique, comme tout projet d'envergure, s'accomplit grâce à l'appui et la contribution de plusieurs personnes qui nous entourent. J'en profite donc pour remercier d'une part, les gens sans qui cette recherche n'aurait pu être réalisée, de même que les gens qui ont contribué à ma formation en tant que clinicien, et d'autre part, les gens qui souvent sans le savoir, ont su m'encourager et me motiver dans la poursuite de mon objectif.

D'abord, je tiens à remercier les femmes qui ont accepté de participer volontairement à cette étude. Elles ont contribué à l'avancement du savoir en nous permettant d'étudier certains aspects de leurs rêves et de leurs souvenirs autobiographiques.

Il m'est aussi important de remercier les membres de mon comité qui m'ont guidé dans l'élaboration de la thèse et qui y ont aussi grandement contribué: soit Dr Philippe Cappeliez, Dr Monique Lortie-Lussier et Dr Pierre Mercier. Je vous remercie Dr Cappeliez, de m'avoir guidé vers les études sur la mémoire autobiographique pour la thèse et aussi pour vos maintes corrections. J'ai bien apprécié toutes nos discussions sur la psychologie cognitive. Un grand merci au Dr Lortie-Lussier pour nos discussions sur le rêve et comment me préparer à la cueillette de données avec mes participantes aînées. Ma thèse n'aurait pas été la même sans l'appui soutenu de vos connaissances, de vos conseils et corrections. J'ai bien apprécié votre encouragement de même que votre accueil et disponibilité. Un grand merci au Dr Mercier qui m'a énormément guidé dans les analyses statistiques. Je vous

remercie pour vos conseils judicieux, d'avoir été généreux avec votre temps et aussi patient avec mes maintes questions. Enfin, même s'il n'a pas été "membre" proprement dit de mon comité de thèse, je tiens à remercier le Dr David Foulkes, qui m'a aussi guidé dans l'élaboration méthodologique de la thèse. Je suis honoré que vous ayez manifesté un intérêt pour ma recherche.

La collecte de données pour la thèse a été, en soi, une activité d'envergure. Je me considère chanceux d'avoir pu bénéficier de l'aide de Mélanie St-Onge, de Julie Vachon et de Sophie Vinette. Je vous remercie pour le travail impeccable que vous avez fait pendant ces 4 mois d'été, les plus de 60 nuits en laboratoire et les longues entrevues du matin. Le succès de la collecte de données est en majeure partie attribuable à vous. Je garderai d'excellents souvenirs de ces nuits en laboratoire, notamment votre sens de l'humour, vos habiletés originales à combattre le sommeil et votre insatiable appétit pour les chips, la pizza, etc... .

Je tiens aussi à remercier Francine Roussy, ma collègue de laboratoire, pour ses conseils et son écoute lors des moments exigeants du doctorat. Souvent, le besoin d'être écouté était réciproque et cela me faisait plaisir de te rendre la pareille. Je remercie également le Dr Ken Campbell pour ses conseils, son encouragement et pour son hospitalité lors des "Sleep Meetings" où bouffe et vin étaient toujours servis en abondance.

En ce qui a trait à l'aspect clinique de ma formation, je tiens à remercier les psychologues qui m'ont supervisé: Dr Pierre Ritchie, Dr John Hunsley, Dr Don Boulet, Dr Philippe Cappeliez, Dr Tim Aubry et Dr Marta Young. Vous avez contribué de façon significative à ma conceptualisation du processus thérapeutique et à mon identité professionnelle en tant que clinicien. Pour ce, j'en suis très reconnaissant. J'espère un jour pouvoir exercer envers d'autres, l'influence riche et positive que vous avez été pour moi.

À un niveau plus personnel maintenant, je veux remercier Gilles Hébert et Michelle

Fortier pour leur encouragement et le partage de leurs propres expériences au doctorat. Gilles, tu es mon grand ami que j'aime et estime énormément. C'est réellement grâce à toi que j'ai eu le courage de quitter une première carrière pour poursuivre cet objectif que j'entretenais depuis plus de 10 ans. Sans le savoir, tu as souvent été un modèle pour moi et une source d'inspiration. Plusieurs de mes souvenirs de la vingtaine seront toujours reliés à notre profonde amitié, à notre sens de l'humour et à nos nombreuses péripéties.

Je veux aussi remercier deux collègues de ma première carrière à l'école André-Laurendeau. Jean-Pierre Gascon, qui m'a menacé de m'infliger des blessures corporelles si je n'allais pas de l'avant pour faire ma demande au doctorat et puis accepter l'offre officielle. Marcel Papineau, qui m'a aussi fortement encouragé à aller de l'avant et à ne pas manquer ma chance. De par le travail et nos maintes interactions, vous m'avez influencé de façon positive et significative. Je continue à vous respecter et garde d'excellents souvenirs de notre séjour commun.

Un merci spécial à "Mister" Yannick Mailloux, un ami spécial dont j'ai eu le privilège de rencontrer au doctorat. J'ai bien apprécié nos nombreuses sessions d'encouragement mutuel tout au long de notre cheminement dans le programme. J'apprécie énormément ton amitié, ton excellent sens de l'humour et ton éternel optimisme.

Je tiens à remercier ma famille: Jeanne d'Arc ma mère, ma soeur Lorraine et mon beau-frère Michel de même que mes frères Gilles et André pour leur amour, leur respect, et leur appui non seulement pendant les années au doctorat mais bien avant cela. Merci spécialement à toi maman pour ton amour inconditionnel, ton appui sans pareil, et tous tes nombreux sacrifices à mon égard. De tous les messages que tu m'as transmis, celui que je garde comme étant le plus précieux, est: " l'important dans la vie, c'est d'avoir un bon jugement...le reste s'en suit ". Mes expériences et apprentissages au doctorat en ont confirmé

l'importance et la véracité. Je t'aime beaucoup et continue toujours de t'apprécier. Un merci spécial à mon père, décédé depuis déjà 25 ans. Les sacrifices qu'il a faits pendant son combat de 4 ans à la Deuxième Guerre mondiale ont fait en sorte que mes études au Baccalauréat et à la Maîtrise ont été déboursées par le Ministère des Anciens Combattants. Une des choses dont il n'avait pas eu la chance de bénéficier mais dont il souhaitait pour ses enfants était une éducation universitaire. J'espère que là où tu es, tu puisses partager la grande satisfaction et le sentiment d'accomplissement que je ressens présentement.

Je veux aussi remercier mes beaux-parents, Guy Léger et Lise Benoit-Léger pour leur appui et disponibilité tout au long de ces 5 années d'études. Quand je ne faisais que contempler l'idée de retourner aux études, vous m'avez bien encouragé à poursuivre l'objectif que je m'étais fixé. Dorénavant, vous n'aurez plus à me demander: "L'as-tu fini ta thèse?". Merci aussi à ma belle-soeur Chantal et mon beau-frère Rob pour leur écoute et encouragement. Pour me sentir mieux dans les moments de travail intense, je n'avais qu'à penser à ce que le programme de médecine vous impose en terme d'heures de travail.

Il m'est très important de souligner l'appui de ma partenaire de vie. Claudine, merci pour ton amour, ton respect et ton appui incessant. Tu as été une présence chaleureuse et une source d'encouragement tout au long de ces années d'études. Je réalise que tu as fait de nombreux sacrifices quotidiens pour m'aider à atteindre mon objectif. Il y a eu plusieurs mois où j'ai passé plus de temps avec mes articles et mon ordinateur qu'avec toi. Malgré cela, je ne peux pas me souvenir d'une seule fois où tu aurais exprimé du mécontentement au sujet de notre situation. Au contraire, tu as toujours fait preuve de tolérance et d'ouverture à l'inconnu. Je tiens à ce que tu saches que j'apprécie ta douceur, ta bonté, ta patience, ta compréhension et tes rires plus que tu ne peux te l'imaginer. Je t'aime et suis fier de partager ma vie avec toi.

Enfin, mes remerciements les plus importants vont à mon superviseur, Dr Joseph De Koninck. Joseph, il n'y a pas de mots pour exprimer combien je suis reconnaissant pour tout ce que tu as fait pour moi. Tu ne le réalises probablement pas mais le fait que nos chemins se soient croisés a transformé ma vie. M'accepter au doctorat en psychologie a fait en sorte que je puisse exercer et aussi contribuer à la profession que je considère comme étant des plus intéressantes et stimulantes. Tu m'as permis de réaliser un rêve et de vivre une aventure intellectuelle que très peu de gens ont le privilège d'entreprendre. Tu m'as permis de savourer et apprécier les plaisirs associés à faire grandir mes horizons intellectuels, à être autodidacte, à écrire, et surtout, à contribuer à l'avancement des connaissances. Ta bienveillance a été présente à travers toutes les étapes du doctorat. En rétrospective, je constate que tu as su exactement quand parler, quand te taire, quand me guider, quand me motiver. Tes sages conseils m'auront influencé au doctorat et continueront à bien me servir pour les années à venir. Pour tout ceci, j'en suis bien reconnaissant. Ton sens de l'humour est certes à souligner: j'ai assurément ressenti autant de plaisir à te taquiner que de me faire rendre la pareille. Bref, nous aurons tous deux appris bien des choses quant à l'importance du camouflage de V-8 et de la valeur nutritive du poulet Tandouri. Il ne faudrait surtout pas oublier les bienfaits psychiques de la "repentance" et de l'"auto-flagellation"...

Jean Grenier
Janvier 1999

CURRICULUM STUDIORUM

Jean Grenier est né le 8 août 1965, à Ottawa, Ontario. Il a obtenu son diplôme d'études secondaires à l'école Belcourt en 1983 et son diplôme d'études secondaires supérieures à l'école De-La-Salle en 1984. Il a ensuite poursuivit des études universitaires à l'Université d'Ottawa où il a obtenu les diplômes suivants: Baccalauréat ès Arts (B.A.) avec une spécialisation en Psychologie en 1988; Baccalauréat en Éducation (B.Ed.) en 1989; Maîtrise en Éducation (M.Ed) avec une spécialisation en Counselling en 1990.

PUBLICATIONS / COMMUNICATIONS

Grenier, J., Cappeliez, P., St-Onge, M., Vachon, J., Vinette, S., Mercier, P., Lortie-Lussier, M., De Koninck, J. *REM dreams and autobiographical memory in the elderly*. Sera présenté au "Reminiscence and Life Review Conference", Brooklyn, New York, Octobre 1999.

Grenier, J., St-Onge, M., Vachon, J., Vinette, S., Lortie-Lussier, M., De Koninck, J. *REM dreams and autobiographical memory in the elderly*. Sera présenté au "16th Annual International Conference of the Association for the Study of Dreams", Santa Cruz, Californie, Juillet, 1999.

Grenier, J., St-Onge, M., Vachon, J., Vinette, S., De Koninck, J. *Temporal references of REM dreams in the elderly: decreased remoteness as the night progresses*. Sera présenté au "13th Annual Meeting of the Association of Professional Sleep Societies", Orlando, Floride, Juin 1999.

St-Onge, M., Grenier, J., Vachon, J., Vinette, S., Dupuis-Roy, N., Roussy, F., & De Koninck, J. *A comparison of visual imagery in laboratory and home dreams*. Sera présenté au "13th Annual Meeting of the Association of Professional Sleep Societies", Orlando, Floride, Juin 1999.

Grenier, J., St-Onge, M., Vachon, J., Vinette, S., Roussy, F., Mercier, P., Lortie-Lussier, M., De Koninck, J. *Dreams and Autobiographical Memory: A Study of Remote Temporal References*. Présenté au "19th European Congress of Sleep Research Societies", Madrid, Espagne, Septembre 1998. Abstract publié dans Sleep Research.

Grenier, J., De Koninck, J. *A Decision Tree Approach to the differential diagnosis of insomnia*. Présenté au "12th Annual Meeting of the Association of Professional Sleep Societies", Nouvelle Orléans, Louisiane, juin 1998.

St-Onge, M., Grenier, J., Vachon, J., Vinette, S., Roussy, F., Mercier, P., De Koninck, J. *Visual Imagery in Dreams of the Elderly*. Présenté au "12th Annual Meeting of the Association of Professional Sleep Societies", Nouvelle Orléans, Louisiane, juin 1998.

Roussy, F., Raymond, I., Gonthier, I., Grenier, J., De Koninck, J. *Temporal reference in manifest dream content: confirmation of increased remoteness as the night progresses*. Présenté au "12th Annual Meeting of the Association of Professional Sleep Societies", Nouvelle orléans, Louisiane, juin 1998. Abstract publié dans Sleep, 21 (3), 285.

Grenier, J., De Koninck, J. *Le développement d'un arbre décisionnel pour le diagnostic différentiel de l'insomnie*. Présenté aux 3èmes Journées Internationales des Troubles du Sommeil, Bordeaux, France, avril 1997.

Raymond, I. Roussy, F., Gonthier, I., Grenier, J. & De Koninck, J. (1997). L'augmentation des références temporelles lointaines à travers les rêves des périodes de sommeil paradoxal de la nuit. Science et comportement, 26, supplément, S168.

Grenier, J., Bouchard, I., Roussy, F., De Koninck, J., Lortie-Lussier, M. *La référence temporelle du contenu manifeste des rêves d'adultes et de personnes âgées*. Présenté au XIXe Congrès de la Société Québécoise pour la Recherche en Psychologie, Trois-Rivières, Québec, Octobre 1996. Programme et Résumés des Communications, 102.

Roussy, F., Brunette, M., Grenier, J., Sirois-Berliss, M., Lortie-Lussier, M., & De Koninck, J. (1996). *Les sources du rêve sont-elles liées aux événements de la journée précédente?* Présenté au XIXe Congrès de la Société Québécoise pour la Recherche en Psychologie, Trois-Rivières, Québec, Octobre 1996. Programmes et Résumés des Communications, 237.

Grenier, J., Bouchard, I., Roussy, F., De Koninck, J., Lortie-Lussier, M. *The temporal reference of manifest dream content in the elderly: A pilot study*. Présenté à la 13ième Conférence Internationale de l'"Association for the Study of Dreams", Université de Berkely, Berkely, Californie, juillet 1996.

Roussy, F., Brunette, M., Grenier, J., Sirois-Berliss, M., Lortie-Lussier, M., De Koninck, J. (1996). *Pairing descriptions of daily events and dreams: An exploration of three methods*. Présenté à la 13ième Conférence Internationale de l'Association for the Study of Dreams, Université de Berkeley, Berkeley, Californie, Juillet 1996.

Viens, M., De Koninck, J., Lorrain, D., Grenier, J., & Hébert, G. (1989). *Trait anxiety as an important factor in psychophysiological insomnia*. *Sleep Research*, 18, 362.

Viens, M., De Koninck, J., Lorrain, D., Grenier, J., & Hébert, G., *Trait anxiety as an important factor in psychophysiological insomnia*. Présenté à la réunion annuelle de l'Association of Professional Sleep Societies, Washington, Juin 1989.

Viens, M., De Koninck, J., Lorrain, D., Grenier, J., & Hébert, G., *L'anxiété généralisée et l'insomnie d'endormissement: évaluation d'un traitement utilisant l'Anxiety Management Training*. Présenté au XIIe Congrès de la Société Québécoise pour la Recherche en Psychologie, Ottawa, Octobre 1989.

Viens, M., De Koninck, J., Lorrain, D., Grenier, J., & Hébert, G. *Trait-anxiety as a potential mediator for the treatment of psychophysiological insomnia*. Présenté au "9th European Congress of Sleep Research Societies", Jérusalem, Israël, Septembre 1988.

Grenier, J., *Le rôle de l'anxiété généralisée sur l'étiologie et le maintien de l'insomnie d'endormissement*. Présenté au congrès annuel des thèses des finissants de l'Université d'Ottawa, avril 1988.

TRAVAUX EN PRÉPARATION

Grenier, J., De Koninck, J. *Le diagnostic différentiel de l'insomnie: un arbre décisionnel*. (En préparation sous format de livre).

Roussy, F., Brunette, M., Grenier, J., Sirois-Berliss, M., Lortie-Lussier, M., & De Koninck, J. *Daily events and dream content: Unsuccessful matching attempts*. (Accepté pour publication dans Dreaming).

TABLES DES MATIÈRES

Chapitre	Page
Remerciements	i
Curriculum Studiorum	vi
Publications / Communications	vi
Table des matières	ix
Liste des tableaux	xiii
Liste des figures	xv
Liste des appendices	xiii
Résumé	xix
1 Continuité entre la vie éveillée, la mémoire et les rêves	1
Le 19 ème siècle	1
Le 20 ème siècle	4
Mécanisme d'adaptation psychologique	4
Découverte du sommeil paradoxal	7
Activité neurophysiologique	7
Reflet des caractéristiques du rêveur ou de la rêveuse	8
Activité cognitive	9
2 Activité onirique et références temporelles	12
Résidus diurnes	12
Délai onirique	14
Passé lointain	17
3 Effet du vieillissement sur l'activité onirique	23
Études de rêves à la maison	24
Études de rêves en laboratoire	28

4	Articulation théorique de la présente étude et lien avec la mémoire autobiographique	32
5	Mémoire autobiographique	37
	Définition	37
	Échantillonnage de souvenirs autobiographiques	37
	Références temporelles des souvenirs autobiographiques	38
	Jeunes adultes	38
	Amnésie infantile	39
	Adultes plus âgés	39
	Modèle ontogénétique	41
	Dimension cognitive	43
	Dimension identitaire	44
	Mémoire autobiographique et activité onirique	45
6	Les hypothèses et prédictions	51
	Première hypothèse	51
	Prédiction 1	51
	Prédiction 2	51
	Prédiction 3	52
	Deuxième hypothèse	53
	Prédiction 1 - A/B	53
	Prédiction 2 - A/B/C	54
	Troisième hypothèse	54
	Prédiction 1	55
	Autres questions d'intérêt	55
	Question 1	55
	Question 2	56
7	Méthodologie	57
	Sélection des sujets	57
	Critères d'inclusion	60
	Plan expérimental	62
	Mesures psychométriques	64

Collecte de rêves à la maison	65
Collecte de rêves en laboratoire	66
Mesures de sécurité	68
Procédure de réveil	68
Préparation de l'entrevue du matin	69
Entrevue du matin et identification des références temporelles	70
Collecte de souvenirs autobiographiques	74
Analyses statistiques	75
8 Résultats	76
Souvenirs autobiographiques	76
Rêves en laboratoire	76
Réveils en sommeil paradoxal	76
Rappel de rêves en sommeil paradoxal	77
Rêves-labo retenus pour identification des références temporelles	77
Longueur des rêves-labo	77
Longueur des rêves en fonction de la période de sommeil paradoxal	80
Références temporelles oniriques	81
Rêves à la maison	81
Journaux de rêves	81
Rêves-maison retenus pour identification des références temporelles	81
Longueur des rêves-maison	82
Références temporelles oniriques	82
Vérification des hypothèses et prédictions	83
Première hypothèse	83
Prédiction 1	83
Prédiction 2	90
Prédiction 3	92
Deuxième hypothèse	99
Prédiction 1 - A/B	99
Prédiction 2 - A/B/C	107
Troisième hypothèse	119
Prédiction 1	119

	Autres questions d'intérêt	129
	Question 1	129
	Question 2	133
9	Discussion	137
	Rappels de rêves en sommeil paradoxal	137
	Longueur des rêves en sommeil paradoxal	138
	Rappel et longueur des rêves à la maison	139
	Hypothèse 1: Prédiction 1	140
	Hypothèse 1: Prédictions 2 et 3	143
	Hypothèse 2: Prédiction 1	147
	Hypothèse 2: Prédiction 2	149
	Hypothèse 3: Prédiction 1	156
	Question d'intérêt 1	158
	Question d'intérêt 2	162
	Suggestions de recherches ultérieures	163
10	Conclusion	166
	Bibliographie	169
	Appendices	180

LISTE DES TABLEAUX

Tableau	Page
1	Liste des médicaments consommés par les sujets 61
2	Plan expérimental 63
3	Distribution par périodes de sommeil paradoxal (SP) des rêves retenus pour fins d'analyse des références temporelles 79
4	Statistiques descriptives du nombre de mots des récits de rêve spontanés 79
5	Statistiques descriptives du nombre de mots des récits de rêve complets 80
6	Statistiques descriptives du nombre de mots des récits de rêves à la maison 82
7	Corrélations Pearson entre les proportions de références temporelles des rêves en laboratoire et les proportions de souvenirs du groupe jeune pour chacune des catégories temporelles de 10 ans 120
8	Corrélations Pearson entre les proportions de références temporelles des rêves en laboratoire et les proportions de souvenirs du groupe âgé pour chacune des catégories temporelles de 10 ans 121
9	Corrélations Pearson entre les proportions de références temporelles des rêves en laboratoire et les proportions de souvenirs du groupe jeune pour chacune des catégories temporelles à l'intérieur des 0 à 9 ans 123
10	Corrélations Pearson entre les proportions de références temporelles des rêves en laboratoire et les proportions de souvenirs du groupe âgé pour chacune des catégories temporelles à l'intérieur des 0 à 9 ans 124

11	Corrélations Pearson entre les proportions de références temporelles des rêves à la maison et les proportions de souvenirs du groupe jeune pour chacune des catégories temporelles de 10 ans	125
12	Corrélations Pearson entre les proportions de références temporelles des rêves à la maison et les proportions de souvenirs du groupe âgé pour chacune des catégories temporelles de 10 ans	126
13	Corrélations Pearson entre les proportions de références temporelles des rêves à la maison et les proportions de souvenirs du groupe jeune pour chacune des catégories temporelles à l'intérieur des 0 à 9 ans	127
14	Corrélations Pearson entre les proportions de références temporelles des rêves à la maison et les proportions de souvenirs du groupe âgé pour chacune des catégories temporelles à l'intérieur des 0 à 9 ans	128

LISTE DES FIGURES

Figure		Page
1	(1A) Distribution des références temporelles des rêves en laboratoire du groupe jeune dans toutes les catégories temporelles	85
	(1B) Distribution des références temporelles des rêves en laboratoire du groupe âgé dans toutes les catégories temporelles	85
2	(2A) Distribution des références temporelles des rêves à la maison du groupe jeune dans toutes les catégories temporelles	88
	(2B) Distribution des références temporelles des rêves à la maison du groupe âgé dans toutes les catégories temporelles	88
3	(3A) Distribution des références temporelles des rêves en laboratoire du groupe jeune en catégories de moins et de plus de 5 ans	91
	(3B) Distribution des références temporelles des rêves en laboratoire du groupe âgé en catégories de moins et de plus de 5 ans	91
4	(4A) Distribution des références temporelles des rêves à la maison du groupe jeune en catégories de moins et de plus de 5 ans	93
	(4B) Distribution des références temporelles des rêves à la maison du groupe âgé en catégories de moins et de plus de 5 ans	93
5	(5A) Distribution des références temporelles des rêves en laboratoire du groupe jeune en catégories de 10 ans	95
	(5B) Distribution des références temporelles des rêves en laboratoire du groupe âgé en catégories de 10 ans	95

6	(6A)	Distribution des références temporelles des rêves à la maison du groupe jeune en catégories de 10 ans	97
	(6B)	Distribution des références temporelles des rêves à la maison du groupe âgé en catégories de 10 ans	97
7	(7A)	Distribution des souvenirs autobiographiques du groupe jeune dans toutes les catégories temporelles	102
	(7B)	Distribution références temporelles des rêves en laboratoire du groupe jeune dans toutes les catégories temporelles	102
8	(8A)	Distribution des souvenirs autobiographiques du groupe jeune en catégories de 10 ans	103
	(8B)	Distribution des références temporelles des rêves en laboratoire du groupe jeune en catégories de 10 ans	103
9	(9A)	Distribution des souvenirs autobiographiques du groupe jeune dans toutes les catégories temporelles	105
	(9B)	Distribution des références temporelles des rêves à la maison du groupe jeune dans toutes les catégories temporelles	105
10	(10A)	Distribution des souvenirs autobiographiques du groupe jeune en catégories de 10 ans	106
	(10B)	Distribution des références temporelles des rêves à la maison du groupe jeune en catégories de 10 ans	106
11	(11A)	Distribution des souvenirs autobiographiques du groupe âgé en catégories de 10 ans	109
	(11B)	Distribution des références temporelles des rêves en laboratoire du groupe âgé en catégories de 10 ans	109
12	(12A)	Distribution des souvenirs autobiographiques du groupe âgé qui remontent à plus de 10 ans	110
	(12B)	Distribution des références temporelles des rêves en laboratoire du groupe âgé qui remontent à plus de 10 ans	110
13	(13A)	Distribution des souvenirs autobiographiques de chacune des participantes âgées	112
	(13B)	Distribution des références temporelles des rêves en laboratoire de chacune des participantes âgées	112

14	(14A) Distribution des souvenirs autobiographiques du groupe âgé en catégories de 10 ans	113
	(14B) Distribution des références temporelles des rêves à la maison du groupe âgé en catégories de 10 ans	113
15	(15A) Distribution des souvenirs autobiographiques du groupe âgé qui remontent à plus de 10 ans	115
	(15B) Distribution des références temporelles des rêves à la maison du groupe âgé qui remontent à plus de 10 ans	115
16	(16A) Distribution des souvenirs autobiographiques de chacune des participantes âgées	116
	(16B) Distribution des références temporelles des rêves à la maison de chacune des participantes âgées	116
17	(17A) Distribution des souvenirs du groupe âgé dans toutes les catégories temporelles	118
	(17B) Distribution des références temporelles des rêves en laboratoire du groupe âgé dans toutes les catégories temporelles	118
	(17C) Distribution des références temporelles des rêves à la maison du groupe âgé dans toutes les catégories temporelles	118
18	(18A) La référence temporelle la plus lointaine à travers les trois rêves de la nuit	132
	(18B) La référence temporelle moyenne à travers les trois rêves de la nuit	132
	(18C) La référence temporelle la plus récente à travers les trois rêves de la nuit	132
19	(19A) La référence temporelle la plus lointaine pour chacun des éléments des rêves en laboratoire	136
	(19B) La référence temporelle la plus lointaine pour chacun des éléments des rêves à la maison	136
	(19C) La référence temporelle la plus lointaine pour chacun des éléments des souvenirs	136

LISTE DES APPENDICES

Appendice	Page
A Scores des participantes des deux groupes d'âge à l'Échelle de statut mental modifiée	180
B Scores des participantes des deux groupes d'âge à l'Échelle de dépression de Beck	181
C Demande d'approbation de cette étude au Comité de déontologie de l'Université d'Ottawa	182
D Formulaire de consentement	190
E Questionnaire de renseignements généraux	192
F Instructions pour le journal de rêves	196
G Journal de rêves	197
H Consignes données aux participantes au laboratoire de sommeil avant le coucher	198
I Consignes suivies par les assistantes pour l'exercice de mémoire autobiographique	199
J Échelle de Statut Mental Modifiée	200
K Inventaire de dépression de Beck	201

RÉSUMÉ

Le rêve incorpore souvent des expériences récemment vécues et parfois, des expériences de vie très lointaines et oubliées. Cependant, nous ne savons toujours pas s'il existe un patron selon lequel les mécanismes oniriques pigent des éléments mnémoniques dans le vaste répertoire de souvenirs personnels.

Foulkes (1985) a postulé que le rêve est un acte cognitif dont l'organisation cognitive reflète celle de l'éveil. Durant l'éveil, on a observé que la distribution des souvenirs autobiographiques (SA) d'adultes de plus de 60 ans, épouse une forme cubique, à trois composantes: 1) une fréquence élevée de souvenirs pour les 10 à 20 dernières années qui diminue au fur et à mesure qu'ils deviennent lointains; 2) une recrudescence de souvenirs qui remontent à l'adolescence et au début de l'âge adulte; 3) très peu de souvenirs qui remontent à la petite enfance. Selon Rubin, Rahal et Poon (1998), les souvenirs d'événements appartenant aux époques de l'adolescence et du début de l'âge adulte sont plus facilement repérables parce qu'ils ont été encodés à un moment de la vie où la nouveauté et l'apprentissage sont en effervescence.

Nous nous sommes donc demandé s'il serait possible que l'organisation temporelle dite "inconnue" des sources mnémoniques auxquelles se réfère l'activité onirique pendant le sommeil soit la même que l'organisation temporelle des sources mnémoniques auxquelles se réfère la mémoire autobiographique à l'éveil ?

Vingt-huit étudiantes universitaires (âge moyen = 22 ans) et trente enseignantes / infirmières retraitées (âge moyen = 65 ans) ont tenu un journal de rêve pendant une semaine et ont dormi une nuit en laboratoire au cours de laquelle elles ont été réveillées à toutes les périodes de sommeil paradoxal. Le matin, elles ont été invitées à identifier les références temporelles (RT) par rapport à cinq éléments du contenu manifeste (personnages, objets, lieux, événements, activités). En plus, elles ont été invitées à fournir un échantillon de SA suivant la méthode du stimulus sémantique de Galton (1879). Tous les SA et seulement les RT oniriques rapportées comme n'ayant pas accédé à la conscience depuis l'expérience vécue en réalité ont été classifiées dans des catégories temporelles.

Un total de 148 rêves en laboratoire (80 pour les jeunes et 68 pour les aînées) et 173 rêves à la maison (82 pour les jeunes et 91 pour les aînées) ont été analysés. En ce qui a trait aux rêves des aînées, des analyses de comparaisons planifiées ont indiqué que tant les SA, que les RT dans les rêves en laboratoire et à la maison, ont suivi une tendance cubique statistiquement significative.

Cette étude démontre donc que la distribution des RT dans les rêves ressemble à celle des SA repérés à l'éveil. Elle suggère en plus, que pendant le sommeil, les mécanismes oniriques sembleraient également bénéficier de l'enchérissement mnésique et de la facilité de repérage des éléments mnémoniques initialement stockés pendant l'adolescence et la vie de jeune adulte.

CHAPITRE 1

Continuité entre la vie éveillée, la mémoire et les rêves

Le 19^{ème} siècle

Plusieurs auteurs du 19^{ème} siècle ont formellement discuté du fait que les expériences de vie emmagasinées en mémoire, qu'elles datent d'un passé récent ou lointain, sont récupérées par l'activité onirique. Freud, dans "L'interprétation des rêves" (Freud, 1900), a cité les paroles de quelques-uns des auteurs de l'époque qui avaient souligné cette continuité entre les expériences de l'éveil, la mémoire et l'activité onirique:

Hervey de Saint-Denis (1807) -

Aristocrate et professeur au Collège de France, le Marquis Hervey de Saint-Denis a noté maintes observations et élaboré plusieurs concepts par l'entremise d'explorations auprès de ses propres récits de rêves. En plus d'avoir été le premier à traiter en détail des rêves lucides et à proposer que les éléments du rêve (personnages, activités, etc...) pourraient être une projection de certains aspects psychologiques, Hervey de Saint-Denis était d'avis que les mécanismes de production onirique fonctionnaient par la remémoration d'images emmagasinées en mémoire.

Hildebrandt (1875) -

À l'époque, Hildebrandt voyait le rêve comme étant l'incorporation onirique des allées et venues journalières réelles de même que des préoccupations intérieures (idées, émotions...) de la personne. En ce qui a trait aux rêves et à la mémoire, Hildebrandt a expliqué que les

rêves émanaient d'éléments emmagasinés récemment ou depuis bien longtemps en mémoire:

"It has already been expressly admitted that the dream sometimes brings back to the mind with wonderful reproductive ability remote and even forgotten experiences from the earliest periods" (Hilderbrandt, cité dans Freud (1900); p. 11).

"For it is a remarkable fact that dreams do not, as a rule, take their elements from great and deep-rooted events or from the powerful and urgent interests of the preceding day, but from unimportant matters, from the most worthless fragments of recent experience or of a more remote past" (Hilderbrandt, cité dans Freud (1900); p. 13)

Volkelt (1875) -

Volkelt fut un autre savant de l'époque qui a traité des rêves dans lesquels on retrouve des souvenirs lointains, inaccessibles à la conscience éveillée.

"It is essentially noteworthy how easily infantile and youthful reminiscences enter into the dream. What we have long ceased to think about, what has long since lost for us all importance, is constantly recalled by the dream" (Volkelt, cité par Freud (1900); p. 11)

Ces rêves qui disposent de souvenirs inaccessibles à la veille ont été nommés "hypermnésiques" par Freud (1900).

Alfred Maury (1878) -

Alfred Maury, Professeur au Collège de France, a rapporté dans "Le sommeil et les rêves" une série de rêves personnels dans lesquels il soulignait avoir observé des personnages, des scènes et des lieux dont il avait été témoin, ne serait-ce que pour quelques instants

anodins, dans son enfance. En ce qui a trait à l'incorporation de stimuli externes dans les rêves, Maury fut l'un des pionniers à s'adonner à des manipulations expérimentales dans le but d'en observer les résultats. Ainsi, il s'est rendu compte, entre autre, que si de l'eau de Cologne était placée sous son nez pendant le sommeil, il se mettait à rêver qu'il était effectivement dans une parfumerie quelconque.

Haffner (1884) -

Haffner (1884) reconnaissait aussi une continuité entre les rêves et les expériences de la veille.

"First of all, the dream is the continuation of the waking state. Our dreams always unite themselves with those ideas which have shortly before been in our consciousness. Careful examination will nearly always find a thread by which the dream has connected itself with the experience of the previous day" (Haffner, cité par Freud (1900); p. 5)

Delboeuf (1885) -

Dans son livre "Le sommeil et les rêves", Delboeuf avait relaté l'expérience du souvenir d'un rêve dont il ne pouvait absolument pas identifier ou relier les éléments (personnages, lieux, objets, etc...) à une expérience de vie. Il demeurait donc ignorant face aux sources de ce rêve jusqu'à ce que plus tard, une nouvelle expérience de vie lui permette de se souvenir des expériences du passé incorporées dans le rêve.

Bref, ces savants ne sont que quelques-uns de ceux qui ont contribué aux connaissances du 19^{ième} siècle sur l'activité onirique. Il est possible de résumer, à partir de la littérature de l'époque, quelques observations particulières qui auront continué à intéresser

et influencer les cercles savants du siècle suivant: 1) la reconnaissance d'une relation entre le rêve et la vie éveillée; 2) la reconnaissance du rôle de la mémoire dans la production onirique: c'est-à-dire que le contenu du rêve provenait d'une manière quelconque des expériences personnelles de vie, récentes ou lointaines, qui étaient alors reproduites ou remémorées dans le cadre de l'activité onirique; 3) la reconnaissance que les rêves pouvaient être produits ou influencés par des stimuli internes ou externes: certains auteurs s'étaient adonnés à des manipulations expérimentales pour en étudier les conséquences sur le contenu des rêves; et 4) la reconnaissance du phénomène des rêves lucides.

Le 20^{ème} siècle

Mécanisme d'adaptation psychologique

La notion de continuité entre l'éveil, la mémoire et les rêves se retrouve également au sein des travaux d'auteurs qui se sont intéressés au rôle potentiel que les rêves pourraient avoir en terme de mécanisme d'adaptation psychologique.

Sigmund Freud

L'idée de continuité entre le rêve, la mémoire et les événements de l'éveil a été présente dans les travaux de Freud. En plus de décrire le phénomène d'incorporation des expériences de l'éveil dans les rêves, il a formulé sa propre théorie visant à définir la nature et la fonction du rêve, de même qu'un processus par lequel le contenu des rêves pouvait être interprété.

Freud voyait le rêve comme étant la fenêtre vers l'inconscient. Sa théorie est fondée sur la dynamique qui existe entre trois entités psychiques. Le Moi est le médiateur entre les

demandes du Surmoi (la conscience morale inculquée par la société) et du Ça (forces libidinales et agressives). Puisque cette tâche médiatrice est très exigeante, le Moi ressent tous les jours le besoin de se reposer par le biais du sommeil. Pendant le sommeil, les forces libidinales et agressives refoulées et inconscientes tentent de s'infiltrer dans la conscience. Toutefois, si elles réussissaient à s'infiltrer, elles risqueraient de perturber l'intégrité du sommeil. La fonction du rêve est donc de protéger la continuité du sommeil en permettant aux pulsions libidinales et agressives inconscientes de s'exprimer par le truchement du déguisement. Le rêve est donc composé d'un contenu dit "manifeste" (le déguisement), c'est-à-dire tous les éléments perçus visuellement comme les personnages, les objets, les lieux, etc., et un contenu "latent", c'est-à-dire, l'expression symbolique ou codée des pulsions inconscientes. Selon Freud, il arrive fréquemment que les mécanismes du rêve empruntent de la mémoire les expériences de l'enfance de même que les expériences de la journée précédente pour déguiser les pulsions inacceptables. Il a utilisé le terme "résidus diurnes" pour nommer les expériences de la journée précédente incorporées dans le rêve.

La perspective freudienne a voulu que le rêve révèle des conflits de la petite enfance alors que d'autres théoriciens ont relié le rêve aux expériences contemporaines du rêveur ou de la rêveuse.

Carl Gustave Jung

Jung a défini le rêve comme étant le produit non déguisé d'une activité psychique créative inconsciente pendant le sommeil (Jung, 1954). L'activité onirique était donc en continuité avec l'éveil et avait en plus, une fonction adaptatrice: c'est à dire d'aider à

restaurer l'équilibre psychique de la personne par le truchement de la compensation pour les attitudes conscientes à l'état d'éveil.

Alfred Adler

Adler considérait le rêve comme un reflet des préoccupations journalières et des problèmes existentiels de la personne (Adler, 1931/1960). À partir de cette prémisse, il a postulé que si pendant la vie éveillée une personne faisait face à ses problèmes de façon équilibrée, elle n'aurait peu ou pas de rêves pendant la nuit (Ansbacher & Ansbacher, 1956). Bien que la fonction adaptative de l'activité onirique était de prévoir et de résoudre les problèmes quotidiens, Adler n'était pas nécessairement d'avis que les rêves évoquaient toujours des solutions des plus adéquates (Adler, 1961). En expliquant que le rêve sert de mécanisme d'adaptation pour résoudre les problèmes journaliers, Adler reconnaissait donc un lien très étroit entre les rêves et la vie d'éveil.

Luis Breger

Breger (1967) a développé une théorie de la fonction adaptatrice du rêve dont l'unité de base est la mémoire. Selon cet auteur, le rêve a comme fonction de favoriser la maîtrise des préoccupations actuelles en récupérant à l'intérieur de "systèmes mnésiques" des stratégies de résolution de problèmes qui se seraient avérées efficaces dans le passé. Sa théorie fait donc appel aux notions d'information emmagasinée en mémoire de même qu'aux processus cognitifs par lesquels l'information mnésique peut être récupérée. Or, le contenu des rêves est généré par l'activation de systèmes mnésiques particuliers déclenchée par un événement, une pensée ou une émotion survenue avant le coucher (Breger, 1967).

Découverte du sommeil paradoxal

Jusqu'au milieu du 20^{ème} siècle, la collecte de rêves pour fins d'études s'était toujours faite par l'entremise de rappels spontanés, suivant le réveil matinal. Cette méthodologie est encore couramment utilisée aujourd'hui. Toutefois, la découverte du sommeil paradoxal par Aserinsky et Kleitman (1953) a ouvert la voie à toute une nouvelle génération empirique: l'étude du rêve dans le laboratoire de sommeil. Jusqu'au début des années 60, on a cru que les rêves avaient lieu exclusivement en sommeil paradoxal. Ensuite, d'autres chercheurs ont trouvé que l'activité onirique est bel et bien présente toute la nuit, mais avec une intensité et une qualité variables dépendant du stade de sommeil dans lequel elle a lieu (Foulkes, 1962; Foulkes, 1964; Foulkes et Vogel, 1965).

Suite à la découverte des deux types de sommeil, les chercheurs qui se sont intéressés à l'activité onirique ont ouvert la voie à trois traditions empiriques: premièrement, l'étude du rêve en tant qu'activité neurophysiologique du cerveau; deuxièmement, l'étude systématique de la signification psychologique du contenu des rêves et à sa relation avec certains facteurs de la vie éveillée; et enfin, l'étude du rêve en tant que processus cognitif.

Activité neurophysiologique

L'optique de cette tradition de recherche est de préciser davantage la nature des corrélats physiologiques des processus oniriques de même que les fonctions psychophysiologiques du rêve à l'intérieur des stades de sommeil. Les théories à caractère neurophysiologique qui ont probablement reçu le plus d'appui de la communauté scientifique ont été celles apparentées à l'apprentissage et au traitement de l'information.

Vers la fin des années 60, Dewan (1968a, 1968b, 1970) a proposé l'hypothèse "P" de la programmation. En comparant le cerveau humain à un ordinateur, il a suggéré que pour permettre l'apprentissage, le cerveau devait entreposer temporairement la nouvelle information et que la tâche du sommeil paradoxal serait donc de consolider ce matériel appris durant la journée. Quelques années plus tard, Crick et Mitchison (1983, 1986) ont formulé l'hypothèse intitulée "Detuning Hypothesis". Ils ont proposé que le sommeil paradoxal (et alors les rêves) servirait à l'élimination des pensées et des associations inutiles rendant ainsi le cerveau plus apte à recevoir et traiter de nouvelles informations à l'éveil. Ils ont donc proposé un mécanisme d'apprentissage pendant le sommeil paradoxal qui est quelque peu à l'inverse à celui de Dewan.

Reflet des caractéristiques du rêveur ou de la rêveuse

D'autres chercheurs se sont intéressés à l'étude systématique de la signification psychologique du contenu des rêves et de sa relation avec certains facteurs de la vie éveillée. Certaines études ont démontré que les rêves reflètent le sexe biologique (Hall et Domhoff, 1963; Hall & Nordy, 1972), les rôles sociaux, professionnels et parentaux (Lortie-Lussier, Schwab et De Koninck, 1985; Lortie-Lussier, Simond, Rinfret et De Koninck, 1992), la culture (Domhoff, 1993; Lortie-Lussier, De Koninck et Roy, 1994) certains traits de personnalité (Lang & O'Connor, 1984; Nesca & Koulack, 1991), l'âge (Foulkes et al., 1967; Foulkes, Larson, Swanson & Rardin, 1969; Howard, 1978; Zepelin, 1980, 1981; Winget, Kramer & Whitman, 1972; Brenneis, 1975; Howe & Blick, 1983) et les expériences de vie emmagasinées en mémoire (Epstein, 1985; Jouvett, 1979; Nielsen &

Powell, 1988, 1989; Powell, Nielson & Cheung, 1993; Verdone, 1965; Smith & Hall, 1964).

Activité cognitive

Cette approche à l'étude du rêve s'est intéressée à formuler des hypothèses quant aux processus cognitifs et mnémoniques impliqués dans la production onirique plutôt qu'à formuler des hypothèses quant à la signification du contenu des rêves (Antrobus, 1978, 1983; Baylor et Deslauriers, 1987; Cavallero et Cicogna, 1984; Foulkes, 1978, 1981, 1982, 1985; Cavallero & Foulkes, 1993).

C'est probablement David Foulkes (Foulkes, 1985) qui a le plus contribué à cette conceptualisation de l'activité onirique. Partant des études sur l'activité cognitive à l'état d'éveil, Foulkes a tenté de démontrer que c'est en se basant sur le développement ontogénétique des processus cognitifs et mnémoniques qu'il deviendra possible de mieux comprendre les rêves (Domhoff, 1996).

En fait, dans "Dreaming: A Cognitive-Psychological Analysis" (1985) Foulkes postule que le rêve est un acte cognitif dont l'organisation cognitive reflète l'organisation cognitive à l'état d'éveil. À partir de données empiriques, il a expliqué que les rêves d'enfants ne commencent à peine à ressembler aux rêves d'adultes que vers l'âge de 7 à 9 ans (Foulkes, 1982), c'est-à-dire lorsque les capacités cognitives commencent à être assez développées (début du stade opératoire-concret) pour ressembler aux capacités cognitives retrouvées chez les adultes. Selon sa théorie, l'habileté à rêver présuppose l'habileté à reconstruire le monde de façon symbolique. C'est pourquoi l'enfant qui est encore à un stade préopératoire ne rêve

qu'à des images ou des événements isolés et statiques dénués de quelque qualité narrative que ce soit.

Les points saillants de sa théorie dite "cognitive" se résument comme suit (Foulkes, 1985):

- *Les rêves sont des actes cognitifs symboliques involontaires et non des actes de perception visuelle.*
Rêver est un acte parallèle à l'acte de "penser" et non à l'acte de "regarder". La preuve la plus convaincante que le rêve est associé à un processus cognitif plutôt que de perception vient des études menées auprès de personnes qui ont souffert d'un traumatisme crânien et dont le système de perception est intact mais dont certaines capacités cognitives (ie., générer et manipuler des images mentales) sont endommagées. Les rêves de ces personnes contiennent toutes les expériences sensorielles sauf les images visuelles. En d'autres mots, ces personnes rêvent au monde qui les entoure comme elles peuvent se l'imaginer - sans images visuelles - et non comme elles peuvent le voir.
- *Les sources du rêve reposent sur ce que nous savons.*
Les rêves puisent leurs éléments dans le vaste répertoire mnémorique qui contient l'ensemble des informations, des connaissances et des expériences de vie emmagasinées à travers la vie. Les rêves contiennent aussi des éléments qui émanent des expériences de la veille tout aussi bien que des expériences d'un passé lointain.
- *Le rêve contient des éléments mnémoriques et des connaissances dissociées.*
Les rêves contiennent des éléments puisés en mémoire et qui se présentent dans les rêves sans aucune logique ou cohérence. Par exemple, il arrive fréquemment qu'un rêve soit construit d'un mélange d'éléments qui datent de différentes périodes du passé.
- *Le rêve est un acte cognitif organisé.*
Même si le contenu des rêves est plutôt "désorganisé" et "illogique", le rêve en tant que processus est quand même très organisé. Chez les enfants, les rêves commencent à ressembler à ceux des adultes seulement vers l'âge de 7-9 ans alors que la pensée à l'état d'éveil commence à être plus régularisée et cohérente (stade pré-opératoire).
- *Le rêve est une expérience crédible.*
L'expérience vécue dans le rêve est vécue comme étant une expérience "vraie" (incluant toutes les expériences sensorielles) et non comme une simple idée.

- *Le rêve est une révélation de soi.*

Le rêve est une expérience personnelle et innée. Il peut donc révéler de l'information sur nous-même qui n'est peut-être pas consciemment accessible pendant la vie éveillée.

La conceptualisation théorique de Foulkes (1985) est donc consistante avec la notion de continuité entre la vie éveillée, la mémoire et les rêves. En fait, cette théorie présuppose que les mécanismes de production onirique puisent leurs éléments dans le vaste répertoire mnémonique de l'ensemble des souvenirs qui ont été emmagasinés à travers toute une vie. Plus spécifiquement, les mécanismes en question puiseraient en mémoire des éléments mnémoniques sans aucune logique ou cohérence connue, de sorte que les rêves soient fréquemment construits d'un mélange d'éléments qui datent de différentes périodes temporelles du passé.

CHAPITRE 2

Activité onirique et références temporelles

La majorité des études se sont penchées sur deux types de références temporelles:

1) les résidus diurnes; c'est-à-dire l'incorporation d'un événement ou d'une expérience de vie de la journée précédente et 2) le phénomène du délai onirique, qui se rapporte au délai d'environ une semaine avant l'incorporation dans le rêve.

Résidus diurnes

C'est le phénomène des résidus diurnes qui a été le plus étudié. Nielsen et Powell (1992) sont d'avis que ce statut préférentiel émane probablement du fait que Freud (1900), dans "L'interprétation des rêves", a suggéré ce terme pour souligner le rôle des expériences journalières dans l'élaboration des rêves:

"...the dream distinctively prefers impressions of the few days preceding" (Freud, 1900; p. 138).

"...in every dream it is possible to find a point of contact with the experiences of the previous day" (Freud, 1900; p. 165).

Plusieurs études expérimentales qui se sont intéressées aux effets des stimuli sensoriels et des expériences pré-sommeil sur l'activité onirique sont consistantes avec le phénomène des résidus diurnes.

La littérature sur l'effet des stimuli sensoriels sur l'activité onirique remonte au 19^{ième} siècle aux travaux d'Alfred Maury (1878). Il parlait de l'incorporation dans ses rêves

des parfums exotiques placés sous le nez pendant son sommeil (voir Ramsey (1953) pour une revue des études datant d'avant la découverte du sommeil paradoxal).

Suite à la découverte du sommeil paradoxal (Aserinsky & Kleitman, 1953), l'une des premières questions a été de savoir si les stades de sommeil, et plus particulièrement l'activité onirique, pouvaient être influencés par des stimuli externes (Arkin & Antrobus, 1991). Arkin & Antrobus (1991) ont circonscrit l'ensemble des recherches sur ce sujet et les ont classifiées comme suit:

1. Les effets de stimuli appliqués pendant le sommeil sur le contenu des rêves (lumières, sons, voix, verbalisation de noms connus et inconnus, stimulation thermique, stimulation corticale, ...) (Dement & Wolpert, 1958; Baldrige et al., 1965; Goodenough et al., 1965a; Koulack, 1969).
2. Les effets de certaines variables présentées au sujet avant le sommeil, c'est-à-dire plus tôt dans la journée ou immédiatement avant le coucher (présentation de films à thèmes spécifiques, une expérience spécifique planifiée dans la journée, la frustration des besoins biologiques comme la soif ou la faim, l'isolation sociale, association libre au coucher,...) (Dement & Wolpert, 1950; Baldrige, 1966; Bokert, 1968; Wood, 1962; Foulkes & Rechtschaffen, 1964; Foulkes, Pivik, Steadman, Spear & Symonds, 1967; De Koninck & Koulack, 1975; Tart & Dick, 1970).

Bien que ces expériences aient été consistantes avec la notion des résidus diurnes, d'autres chercheurs ont étudié, de façon encore plus directe, l'incorporation des expériences de la journée dans les rêves (Davidson & Kelsey, 1987; Botman & Crovitz, 1989-90; Epstein, 1985, Hartmann, 1968; Jovet, 1979; Nielson & Powell, 1988, 1992; Verdone, 1965).

Hartmann (1968) a présenté une étude de cas basée sur sa collection personnelle de 800 rêves auxquels il a associé 463 expériences récentes. Il a calculé que 94% des expériences récentes notées avaient eu lieu la journée précédant le rêve.

Dans l'étude de Davidson & Kelsey (1987), deux juges indépendants ont jumelé les récits de rêves de 40 sujets avec une de deux listes remplies au préalable par chacun des sujets: une liste des événements de la journée précédente et une liste d'événements aléatoires. Les résultats ont indiqué qu'une proportion significative de rêves contenaient des éléments qui provenaient des expériences de la journée précédente. D'autres études ont examiné des incorporations d'expériences diurnes à délais temporels de 2, 3 et 4 jours (Epstein, 1985; Cartwright, Bernick, Borowitz & Kling, 1969). Elles ont démontré que les expériences journalières, ou résidus diurnes, jouent un rôle important dans l'élaboration du contenu onirique.

Le phénomène du délai onirique

Certains chercheurs ont étudié les références temporelles en utilisant des échelles temporelles assez sensibles pour identifier des incorporations d'épisodes de vie remontant à environ une semaine avant le rêve.

Michel Juvet (1979) a été le premier à traiter abondamment du délai temporel d'environ une semaine. Il a retenu 130 rêves auxquels il a été capable de clairement établir un lien avec ses expériences diurnes. Il a observé que ses rêves contenaient des résidus du jour précédent (34%) mais qu'il y avait aussi des éléments qui puisaient leurs sources dans des événements ayant eu lieu 6 à 9 jours avant le rêve.

Les prochains chercheurs à avoir étudié systématiquement ce phénomène ont été Nielsen et Powell (1988, 1989, 1992) et Powell, Nielsen, Cheung (1993) qui ont initié l'utilisation du terme "délai onirique" (dream-lag effect). Ils ont mené quatre études dont trois ont vérifié le phénomène et une qui ne l'a pas reproduit.

Dans la première étude (Nielsen & Powell, 1988), des juges ont évalué l'incorporation d'une seule expérience diurne (jugée importante par le sujet) dans une série de rêves (subséquents à l'expérience diurne) notés par le sujet. Les rêves de la première et de la sixième nuit suivant l'expérience diurne ont montré des niveaux significativement plus élevés d'incorporations; résultats congruents avec les notions de résidus diurnes et du délai onirique. Le but de la deuxième étude (Nielsen & Powell, 1989) a été de reproduire les résultats de la première. Des juges ont donc évalué la présence d'incorporations d'éléments du laboratoire dans les rêves. Bien que peu de résidus diurnes aient été observés, le phénomène du délai onirique s'est reproduit: les auteurs ont observé une hausse d'incorporations lors de la sixième nuit.

Nielsen & Powell (1989) ont fait l'hypothèse que le délai onirique pouvait être relié à un rythme infradien. Ils ont donc prédit qu'il devrait y avoir une recrudescence d'incorporations oniriques non seulement le sixième jour mais aussi le douzième jour suivant l'expérience diurne en question. En 1992, Nielsen & Powell ont vérifié cette hypothèse en demandant à des juges indépendants d'évaluer les incorporations dans les rêves d'expériences, premièrement, émotionnelles (jugées émotionnellement significatives par le sujet) et deuxièmement, négatives (jugées négatives par le juge). L'analyse des résultats a montré une

incidence élevée de résidus diurnes mais aucune manifestation du délai onirique. Bien que l'hypothèse que le phénomène du délai onirique soit régi par un rythme infradien est intéressante, l'étude en question a toutefois omis d'explorer l'influence potentielle de certains rythmes environnementaux (ie.: activités ou expériences qui réapparaissent suivant un cycle hebdomadaire) qui risqueraient également d'entraîner un rythme cognitivo-onirique.

Finalement, cette équipe de chercheurs a tenté de vérifier à nouveaux les variations temporelles d'incorporations oniriques suite au visionnement d'un film stressant. Dix-neuf sujets ont visionné le film et ont ensuite tenu un journal de rêves au cours de la semaine suivante. Deux juges qui ignoraient les dates des rêves ont évalué les incorporations des éléments du film. Il y a eu significativement plus d'incorporations au cours des première, deuxième, troisième, sixième et septième journées subséquentes au film. Ces résultats ont donc à nouveau appuyé la notion du délai onirique.

Puisque ces études se sont toujours limitées à vérifier les incorporations d'une seule expérience diurne à la fois, il est fort probable que maintes incorporations aient été ignorées. En fait, il existe une multitude d'expériences dans une seule journée qui peuvent être incorporées dans les rêves. La méthodologie a aussi fait appel au jugement de juges, plutôt qu'aux rêveurs et rêveuses. Puisque les expériences diurnes sont souvent déformées une fois qu'elles apparaissent dans les rêves (Hoffmann, Bonato, Gates & Moffat, 1992), il aurait été intéressant de vérifier l'impact d'avoir demandé aux rêveuses et aux rêveurs eux-mêmes d'identifier les incorporations sur le nombre et leur distribution temporelle.

Une récente investigation des résidus diurnes et du délai onirique a été menée par

Marquandt, Bonato et Hoffman (1996). Ces auteurs ont demandé aux rêveurs et aux rêveuses, d'identifier des incorporations dans un rêve, d'en faire un lien avec des expériences vécues qui auraient pu servir de sources à l'élaboration du rêve puis de dater ces expériences diurnes. Selon leurs résultats, 47.7% des incorporations identifiées par les sujets étaient des *résidus diurnes*, 19.3% étaient reliées à des expériences diurnes vécues *au courant de dernière semaine* et 32.9% étaient reliées à des expériences vécues *avant la dernière semaine*. Leurs résultats ont donc appuyé les phénomènes des résidus diurnes et du délai onirique. Cependant, les auteurs n'ont pas demandé aux sujets de spécifier les époques exactes (ie., il y a un mois, deux ans, etc...) des références temporelles datant d' "il y a plus d'une semaine", qui comptaient pour un tiers de toutes les références identifiées.

Il semble donc bien établi que les rêves incorporent des expériences de vie remontant à un, deux jours, voire une semaine avant le rêve. Cependant on connaît très peu de choses en ce qui concerne l'incorporation d'éléments d'un passé lointain dans les rêves.

Passé lointain

Parmi les études en laboratoire de sommeil, Paul Verdone a été le premier, en 1965, à avoir systématiquement identifié des références temporelles à un passé lointain. Il s'est intéressé à étudier la relation entre les références temporelles et certains corrélats physiologiques tel le rythme cardiaque, la température corporelle, la température périphérique, de même que la réponse galvanique cutanée. Quatre jeunes hommes ont dormi en laboratoire pendant 10 nuits consécutives. Un total de 210 réveils en sommeil paradoxal a été fait; chaque sujet a donc été réveillé environ 5,25 fois par nuit. À chaque réveil, les sujets

étaient invités à spontanément décrire leur rêve puis à répondre à un questionnaire contenant 6 questions: portant sur la qualité de l'expérience onirique (ie., rêve vif et réel, qualité du rappel, qualité et genres d'émotions...) et sur les références temporelles des éléments dans le rêve (ie., à quelle période de temps se réfèrent les personnages, lieux, événements et activités?...quelle est la période de temps la plus lointaine pour chacun des éléments?).

Les résultats ont montré que les références temporelles non contemporaines (au-delà d'un mois) étaient en corrélation négative avec la température corporelle et en corrélation positive avec la durée de temps passé au lit. Or, les rêves obtenus en sommeil paradoxal durant les 3.5 premières heures de la nuit contenaient typiquement des références temporelles à des éléments de la dernière semaine, tandis que les rêves obtenus durant les 4 heures suivantes contenaient des références à un passé plus lointain. Après 7.5 heures de sommeil, les rêves en sommeil paradoxal contenaient des éléments associés à des expériences de vie plus récentes.

Verdone a été le premier auteur à utiliser une échelle permettant d'identifier des références temporelles remontant au-delà de 5 ans, cependant, il n'a pas demandé aux sujets de spécifier les époques exactes (ie, il y a 7, 8 ou 10 ans) de ces références. Voici les statistiques descriptives des références temporelles qui ont été identifiées par les 4 sujets:

Earlier this evening.....	8%	Past 6 months.....	7%
Past day.....	14%	6 to 12 months ago.....	8%
Day before.....	6%	1 to 2 years ago.....	10%
Past week.....	23%	2 to 5 years ago.....	9%
Past month.....	6%	Over 5 years ago.....	10%

L'étude de Verdone comporte une lacune importante: les références temporelles des éléments du rêve ont été strictement identifiées en fonction de la dernière fois que le sujet avait vu le personnage, le lieu ou l'objet en particulier ou vécu l'expérience (un événement ou une activité) en réalité. Ceci représente un problème méthodologique majeur puisque le simple fait d'avoir récemment pensé, au personnage, au lieu ou à l'activité identifiée dans le rêve, aurait pu servir de source ou de stimulus à la dite incorporation. Par exemple, je peux tout juste avoir rêvé à mon père qui est décédé depuis 25 ans et que j'ai vu pour la dernière fois il y a 25 ans. Dans l'étude de Verdone, ceci aurait compté pour une référence de plus de 5 ans. Cependant, si j'ai pensé à mon père il y a deux jours, c'est probablement cette pensée qui a servi de source (qui date de 2 jours et non 25 ans) à l'élaboration du rêve. D'ailleurs, la question sur la référence temporelle qui a été posée aux sujets (sous forme de questionnaire écrit) était ambiguë (With what time period where the characters, objects, events and activities concerned ?) et se référait au rêve en général laissant aux sujets trop de latitude pour examiner ou non les références temporelles de chacun des éléments du rêve. La formulation de la question sur les références temporelles de même que la procédure suivie (administration d'un questionnaire écrit dans la chambre à coucher pendant la nuit) a potentiellement laissé de côté des détails importants quant à la composition temporelle des récits de rêves.

D'autres études des références temporelles à un passé lointain s'inscrivent dans la tradition visant à comparer les rêves du sommeil paradoxal et non paradoxal. Partant du postulat que les rêves sont composés à partir d'éléments emmagasinés en mémoire, une équipe de chercheurs de l'Université de Bologne en Italie (Cavallero, 1987; Battaglia,

Cavallero, & Cicogna, 1987; Cavallero, Cicogna & Bosinelli, 1988; Cicogna, Cavallero, & Bosinelli, 1986), parfois en collaboration avec des américains (Cavallero, Foulkes, Hollifield & Terry, 1990) s'est intéressée aux sources mnémoniques des rêves. Ces auteurs ont développé une méthodologie expérimentale visant à faciliter l'identification des sources mnémoniques du rêve activées au moment de la production onirique. Selon Cavallero (1993), les éléments mnémoniques (ie., expériences du passé) activés au moment de la production onirique, devraient maintenir un certain niveau d'activation après le réveil et le rapport de rêve. Or, seul(e) le rêveur ou la rêveuse devrait être en réelle position d'identifier les sources mnémoniques activées au moment de la production onirique.

Leur méthodologie consiste donc à:

- 1) réveiller le sujet en sommeil paradoxal
- 2) inviter le sujet à décrire spontanément les idées qu'il avait en tête avant de se faire réveiller (le récit de rêve est enregistré sur magnétophone)
- 3) faire réécouter le récit de rêve au complet au sujet
- 4) faire réécouter le récit de rêve au sujet mais en petites unités thématiques (exemple d'une unité thématique: "J'étais sur le bord de la rive en train de lancer un caillou"); l'enregistrement est arrêté dès qu'il y a un changement de personnage, de lieux, d'activité...
- 5) suite à chacune des unités thématiques, inviter le sujet à partager les idées qui lui viennent en tête (la conversation est enregistrée sur magnétophone)
- 6) présenter la thématique suivante au sujet
- 7) répéter les étapes 3, 4 et 5 jusqu'à la fin du récit de rêve

Chacune des associations est ensuite classifiée en fonction des distinctions de base qui sont définies par rapport à la mémoire humaine (Tulving & Thompson, 1973): 1) mémoire épisodique; 2) mémoire sémantique et 3) références abstraites à soi-même.

Les conclusions reliées aux références temporelles sont présentées:

- A) lorsque les sources mnémoniques à caractère épisodique sont classifiées en catégories temporelles, les résidus diurnes se retrouvent plus fréquemment dans l'activité onirique à l'endormissement (stade 2) qu'en sommeil paradoxal. Les souvenirs des expériences de vie qui datent d'au-delà d'un an se retrouvent plus fréquemment dans les rêves du sommeil paradoxal (Battaglia et al., 1987)
- B) il est important de demander aux sujets d'identifier les références temporelles le plus vite possible après avoir eu le rêve. Les associations originales peuvent être retenues seulement à l'intérieur des 8 semaines suivant la prise en note d'un rêve; sinon, les différences observées entre les rêves du sommeil paradoxal et non paradoxal sont perdues. (Cavallero, 1987)
- C) les sources mnémoniques des rêves à l'endormissement contiennent plus d'éléments de la mémoire épisodique alors que les sources mnémoniques en sommeil paradoxal plus d'éléments de la mémoire sémantique (Cavallero et al., 1988; Cicogna et al., 1991)

Cette série de recherches a confirmé qu'il existe un mécanisme cognitif de production onirique et qu'il fonctionne pendant toute la nuit mais à des niveaux d'engagement différents selon le stade de sommeil. Le mécanisme de production onirique fonctionne à son apogée en sommeil paradoxal, alors que l'activité corticale est la plus élevée et l'activation mnémonique la plus diffuse. C'est pourquoi les rêves en sommeil paradoxal contiennent plus d'éléments mnémoniques d'un passé lointain (défini dans ces études comme étant de plus d'un an) et les rêves en sommeil non paradoxal, plus d'éléments mnémonique de type "résidus diurnes".

Bien que ces recherches aient permis de parfaire une méthodologie rigoureuse quant à l'identification de références temporelles et des sources mnémoniques des rêves, elles ont toujours transformé (ie.: classification d'un élément mnémonique en catégories de mémoire)

les éléments bruts du rêve avant d'en analyser les références temporelles. Elles n'ont pas tenté de décrire les paramètres temporels des éléments à leur état brut: c'est-à-dire s'il existe des variations temporelles quelconques au niveau des éléments bien précis du contenu manifeste (personnages, objets, lieux, événements et activités).

Outre les études rapportées, peu d'auteurs se sont intéressés à l'incorporation d'éléments d'un passé lointain dans les rêves. Seul Verdone (1965) a comptabilisé des références de plus de 5 ans, sans toutefois clairement détailler leur distribution en terme d'années.

CHAPITRE 3

Effet du vieillissement sur l'activité onirique

Au cours des dernières décennies, plusieurs études systématiques sur l'activité onirique, tout particulièrement chez les enfants, les jeunes adultes et les adultes d'âge moyen ont été publiées. Nous en connaissons donc beaucoup plus en ce qui a trait aux rêves des plus jeunes comparativement aux rêves des aîné(e)s. L'ensemble de ces recherches semble avoir généré deux types de données empiriques: (1) des données relatives aux différences d'âge observées par rapport au contenu manifeste des rêves et aux références temporelles; (2) des données relatives à l'effet du vieillissement sur la longueur des rêves et la fréquence du rappel.

Il ne semble pas exister d'entente explicite entre chercheurs en ce qui a trait au "début" de la "vieillesse" proprement dite. En fait, il semble que la majorité des recherches qui ont traité de l'effet du "vieillissement" sur le rêve, ont fait appel, tantôt à des sujets d'âge moyen (quarantaine et cinquantaine), tantôt à des sujets âgés de plus de 60 ans, 70, et 80 ans.

Parmi l'ensemble des études, certains auteurs ont procédé à cueillir des rêves à la maison via la méthode du journal de rêves ou la méthode par rappel rétrospectif. D'autres études ont exploré l'effet de l'âge sur l'activité onirique en étudiant les récits de rêves obtenus en laboratoire suite à des réveils en sommeil paradoxal.

Études de rêves à la maison

Brenneis (1975) a comparé les rêves de femmes âgées (entre 40 et 85 ans) avec ceux de femmes plus jeunes (entre 16 et 26 ans) et a trouvé un déclin significatif du contenu d'agressivité avec l'âge. Brenneis (1975) a également noté chez les femmes un accroissement avec l'âge au niveau de l'intériorisation et de l'activité locomotrice.

Blick et Howe (1984) ont demandé à 24 étudiantes universitaires et à 37 femmes âgées entre 59 et 87 ans de garder un journal de rêves et un inventaire des émotions vécues dans leurs rêves. Les résultats ont dévoilé que les jeunes femmes vivaient significativement plus d'émotions dans leurs rêves que les femmes plus âgées.

En Finlande, un groupe de chercheurs (Achté, Malassu & Saarenheimo, 1985) se sont intéressés à la qualité de sommeil et aux rêves chez les personnes âgées. Quarante personnes âgées (âge moyen = 75 ans) ont donc été interviewées quant à leurs rêves. Des récits de rêve ont été obtenus (via la méthode de rappel rétrospectif) auprès de 75% des sujets. Plusieurs des rêves décrits étaient des cauchemars de type classique, c'est-à-dire où le rêveur ou la rêveuse tente de se sauver ou est incapable de terminer une activité avec satisfaction. Plusieurs rêves comportaient également des éléments reliés au thème des ressources perdues (i.e., scènes du travail occupé avant la retraite, situations où le rêveur est incompetent au travail). Vingt-cinq pour-cent des sujets ont rapporté avoir récemment rêvé à des scènes, à des objets, à des lieux, ou à des personnes de leur enfance. Ces rêves étaient habituellement décrits comme étant plaisants. Bien que cette recherche suggère que les rêves des personnes âgées contiennent des références temporelles à un passé lointain, aucun effort n'a été investi

en ce qui a trait à l'identification précise d'années de retour dans le passé, ni en ce qui a trait aux références temporelles d'éléments spécifiques du rêve (personnages, lieux, objets, activités et événements). La méthodologie utilisée pour obtenir les rêves (rapporter des rêves qui viennent à l'esprit) rend également les données quelque peu douteuses. En fait, puisqu'il est bien connu que l'intensité de la charge affective ou le caractère bizarre d'un rêve favorise la capacité de rappel (Zepelin, 1981), il n'est point surprenant qu'un grand pourcentage des personnes âgées se souvenaient de rêves à l'intérieur desquels elles avaient eu la chance de "revivre" des souvenirs de jeunesse. Puisque cette méthode de cueillette de rêves est très sensible à la contamination et à l'élaboration secondaire, il importe également d'étudier les références temporelles de rêves obtenus par d'autres méthodes moins sensibles à l'élaboration secondaire, notamment par l'entremise de réveils en sommeil paradoxal ou par le journal de rêve.

Barad, Altschuler et Goldfarb (1961) ont étudié le contenu manifeste des rêves (obtenus par rappel rétrospectif) de 52 sujets institutionnalisés (souffrant d'handicaps physiques et mentaux) âgés d'environ 80 ans. Les résultats de leurs analyses ont indiqué que le rêveur ou la rêveuse en tant que personnage dans le rêve était souvent caractérisé(e) comme étant affaibli(e), frustré(e), vulnérable et menacé(e) par un manque de contrôle sur les événements environnementaux.

En ce qui a trait à la fréquence de rappel des rêves, Herman et Shows (1984) ont conclu, en conduisant un sondage auprès de 295 sujets âgés entre 17 et 69 ans, qu'après l'âge de 50 ans, les hommes autant que les femmes ont tendance à se souvenir moins

fréquemment de leurs rêves.

Waterman (1991) a investigué l'influence de l'âge sur le rappel de rêves en relation avec certaines variables cognitives telles que la mémoire visuelle, l'intelligence visuo-spatiale et l'intelligence verbale. À partir de 332 rêves obtenus auprès de 80 hommes et femmes âgé(e)s de 45 à 75 ans, cet auteur en est arrivé à la conclusion que le rappel des rêves (tel que mesuré par la fréquence et la longueur des récits rapportés) ne tend pas à diminuer avec l'âge. En d'autres mots, ces données ont démontré, contrairement à bien d'autres études, que la personne âgée normale et bien intégrée dans son environnement est encore capable, à la maison au réveil matinal, de rapporter régulièrement des rêves. Aucune corrélation significative n'a été mesurée entre le rappel des rêves et les variables cognitives susmentionnées.

Plus récemment, Giambra, Jung et Grodsky (1996) ont également étudié le rappel des rêves (mesuré de façon rétrospective avec l'aide d'un questionnaire) auprès de 2328 sujets âgés de 17 à 92 ans. L'analyse de données a encore une fois confirmé un certain déclin avec l'âge au niveau de la capacité à se rappeler de ses rêves. Les données ont aussi été consistantes avec d'autres études (Achté, Malassu & Saarenheimo, 1985) à savoir que les femmes démontreraient un déclin moins rapide, avec l'âge, de la capacité à se souvenir de leurs rêves.

En 1996, Schredl, Shröder & Löw ont investigué l'hypothèse que la mémoire visuelle est la variable cognitive qui est responsable du déclin de la fréquence de rappel des rêves plutôt que l'âge. Ils ont analysé les rêves (obtenus par rappel rétrospectif et par journal de

rêve) de 82 sujets âgés de 55 à 93 ans. Seulement un tiers des sujets ont fait preuve d'un déclin de rappel. Les analyses statistiques ont suggéré qu'un déclin du fonctionnement de la mémoire visuelle, plutôt qu'une augmentation de l'âge, exerçait une influence significative sur la diminution de la fréquence de rappel. Les auteurs ont également examiné le contenu affectif des rêves et ont noté que la majorité des rêves contenaient des émotions positives. En plus, il a été observé qu'il existe une corrélation significative entre le niveau de satisfaction de vie et la tonalité émotionnelle des rêves: les rêves des sujets peu satisfaits de leur vie contenaient plus d'émotions négatives tandis que les rêves des sujets très satisfaits comptaient plus d'émotions positives. Aucune preuve n'a été observée en ce qui a trait aux références temporelles à un passé lointain.

Dans l'ensemble des recherches qui ont étudié l'activité onirique via la méthode du journal de rêves auprès des personnes âgées, seule l'étude de Smith & Hall (1964) a systématiquement exploré la distribution des "régressions" temporelles en relation avec l'âge. Cette étude de cas ne comportait qu'un seul sujet âgé de 76 ans, Smith elle-même. Celle-ci avait gardé un journal de rêves pendant 50 ans (de 25 à 76 ans) dans lequel elle avait accumulé un total de 649 rêves. Les résultats de son étude ont démontré qu'il n'y avait pas d'augmentation de régressions temporelles (éléments oniriques dont l'expérience originale s'était déroulée plus d'un an avant le rêve) avec l'âge. Il est toutefois difficile de tirer des conclusions de cette étude en raison de lacunes importantes sur le plan méthodologique: a) cette étude ne comportait qu'un seul sujet, b) l'auteure a tenté d'identifier des références temporelles en relisant ses propres récits de rêves plusieurs années et décennies après avoir eu

le rêve, c) seuls les rêves jugés intéressants par la rêveuse ont été notés dans le journal de rêves et d) l'auteure a comptabilisé une seule référence temporelle par rêve, ignorant ainsi les références temporelles multiples à l'intérieur d'un seul rêve.

Études de rêves en laboratoire

Fein et al. (1985) ont obtenu des récits de rêve lors de réveils en sommeil paradoxal et non-paradoxal auprès de 18 femmes âgées entre 69 et 74 ans. En comparant leurs résultats à des données obtenues auprès de 23 jeunes femmes adultes (Foulkes et Schmidt, 1983), ils conclurent que seulement 71.4% des rêves obtenus en sommeil paradoxal chez les femmes âgées et 90% des jeunes étaient suffisamment longs pour fins d'analyses. Les récits de rêves obtenus en sommeil non paradoxal (stade 2) ont donné lieu à des analyses de contenu dans 47.2% et 60.3% des cas respectivement. Fein et al. (1985) ont également utilisé le "Psycholinguistic Scoring Manual" (Antrobus, Schnee, Offer & Sylverman, 1977; Antrobus, 1983) dans le but de compter les mots dans chacun des récits de rêve et de les classifier en catégories de contenu: soit le contenu total, l'imagerie visuelle, l'imagerie auditive, l'intentionnalité et les émotions. Les auteurs ont observé une diminution significative d'imagerie visuelle dans les rêves (obtenus en sommeil paradoxal et non-paradoxal) des personnes âgées comparativement aux plus jeunes.

En 1969, Weisz a étudié, pendant 4 nuits consécutives, les rêves obtenus en sommeil paradoxal et non paradoxal de 4 hommes non institutionnalisés âgés de 60 à 71 ans. Un total de 55 réveils ont été effectués alors que 63% des réveils en sommeil paradoxal et 12.5% des réveils en sommeil non-paradoxal ont donné lieu à des récits de rêves assez longs pour

fins d'analyse. En premier lieu, l'analyse de contenu a démontré que la participation des rêveurs dans leur rêves était relativement passive plutôt qu'active. Les données ont aussi dévoilé des scores très faibles sur les échelles d'agressivité (sexuelle, verbale et physique) reflétant ainsi une diminution au niveau de l'expression et de l'impulsivité. Troisièmement, les récits de rêves contenaient plus d'éléments reliés à des thèmes récréatifs et sociaux que tout autre thème. Finalement, ils ont rapporté que seulement quelques rêves contenaient des références temporelles au passé et que celles-ci se manifestaient souvent sous la forme d'un ami, et non du rêveur, qui apparaissait plus jeune. Cette étude n'a toutefois pas tenté de décortiquer davantage les caractéristiques temporelles du contenu manifeste. D'ailleurs, aucune explication n'a été donnée en ce qui a trait à la méthodologie utilisée pour identifier les références temporelles.

Kahn, Fisher et Lieberman (1969) ont étudié la relation entre l'âge et le rappel des rêves en obtenant des récits de rêves via la méthode de réveil en sommeil paradoxal auprès de 27 hommes et femmes âgés entre 66 et 87 ans. Comparativement à une proportion de 87% chez des jeunes adultes, seulement 55.4% des récits de rêves des sujets plus âgés étaient suffisamment longs pour fins d'analyse du contenu manifeste. Ces mêmes auteurs ont rapporté que les femmes se souvenaient plus souvent de leurs rêves que les hommes et qu'il y avait une corrélation positive, mais non significative, entre la fréquence de rappels et l'intelligence verbale.

En ce qui a trait aux données sur la fréquence de rappel des rêves, Zepelin (1973), après avoir mené une étude auprès de 714 sujets âgés de 23 à 81 ans, a conclu qu'après l'âge

de 50 ans les hommes autant que les femmes se souvenaient moins fréquemment de leurs rêves.

En 1980, Harold Zepelin a publié une étude à partir de rêve obtenus en laboratoire et à la maison. Il a voulu vérifier s'il y avait une continuité entre les histoires des sujets obtenus par le TAT (Thematic Apperceptive Test) à l'éveil et le contenu de leurs rêves. Pour ce faire, il a étudié les rêves de 58 hommes âgés de 27 à 64 ans. Chaque sujet a dormi 2 nuits en laboratoire et a été réveillé à toutes les périodes de sommeil paradoxal. En tout, 322 rêves en sommeil paradoxal ont été obtenus. Il est à noter que l'auteur a traité les récits de rêve qui comptaient plusieurs séquences d'événements indépendants comme étant deux ou trois rêves séparés. Zepelin a également demandé aux sujets de raconter des rêves qu'ils avaient eu à la maison (rappel rétrospectif). Trente-six des 58 sujets ont contribué un total de 100 récits de rêves. Parmi plusieurs douzaines d'analyses de contenu sur diverses échelles, seule l'agressivité a subi un déclin significatif avec l'âge: en somme, des résultats parallèles à Weisz (1969) et Brenneis (1975).

En 1981, Zepelin a écrit une seconde publication à partir des données obtenues dans l'étude ci-haut mentionnée (Zepelin, 1980). En ce qui a trait aux rêves obtenus par rappel rétrospectif seulement, les sujets ont été invités à identifier les éléments du rêve (personnages, lieux ou activités) qui faisaient référence à une époque quelconque de la vie (indéfinie, futur, présent, depuis la dernière année, plus d'une année passée). Les données relatives aux références temporelles ont ensuite été calculées en fonction de leur présence / absence.

L'analyse des résultats a indiqué que la distorsion (bizarrerie) de même que le

contenu relié au thème de la famille (plus haute fréquence chez les 35 à 55 ans) ont subi un déclin avec l'âge. Zepelin (1981) a expliqué que puisque des hauts niveaux d'intensité et de bizarrerie contribuent à faciliter le rappel des rêves, les faibles niveaux de ces deux variables observés dans les rêves des aîné(e)s expliquent peut-être pourquoi la fréquence de rappel tend à diminuer avec l'âge. Aucune différence significative n'a été trouvée en ce qui a trait à la présence / absence de références temporelles dans les rêves. L'échelle de références temporelles ne comportait que 4 catégories générales et ne permettait donc pas d'obtenir une distribution de références temporelles en terme d'années de retour dans le passé. En fait, la composante temporelle a seulement été étudiée en fonction de sa présence ou de son absence et a en plus, été vérifiée auprès des rêves obtenus par rappel rétrospectif en soirée.

En somme, les études antérieures suggèrent qu'en vieillissant:

- la capacité de se souvenir de ses rêves diminue
- les femmes âgées se souviennent plus souvent de leurs rêves que les hommes âgés
- plus les émotions, l'agressivité et la bizarrerie au niveau du contenu manifeste tendent à s'atténuer
- les rêves obtenus en sommeil paradoxal et non paradoxal semblent contenir moins d'imagerie visuelle que les rêves des sujets plus jeunes
- il semble y avoir, dans les rêves des femmes, une augmentation d'énergie et d'activité locomotrice
- il semble y avoir, dans les rêves des hommes âgés, une augmentation de contenu relié aux thèmes récréatifs et sociaux
- il semble y avoir, dans les rêves des hommes âgés, une participation plutôt passive de la part du rêveur
- il semble y avoir, dans les rêves des personnes âgées institutionnalisées, une augmentation de certains thèmes tels la perte de ressources, la frustration, le sentiment d'être perdu, la vulnérabilité et la perte de contrôle
- il semble y avoir présence de références temporelles à un passé lointain; certaines personnes âgées ont rapporté avoir rêvé à des éléments issus de leur enfance

CHAPITRE 4**Articulation théorique de la présente étude et
lien avec la mémoire autobiographique**

Dès le 19^{ième} siècle, plusieurs autorités s'entendaient pour dire que les rêves semblent être étroitement reliés à la mémoire: les expériences de vie emmagasinées en mémoire et éventuellement sélectionnées par les mécanismes de production oniriques datent souvent d'un passé récent et parfois, de manière assez impressionnante, d'un passé très lointain (Hildebrandt, 1875; Volkelt, 1875; Maury, 1878; Haffner, 1884; Delboeuf, 1885; Robert, 1886; Freud, 1900).

Plus récemment, suite à la découverte du sommeil paradoxal (Aserinsky & Kleitman, 1953) plusieurs chercheurs se sont intéressés à clarifier les paramètres temporels sous-jacents aux sources mnémoniques des rêves. La majorité des recherches ont étudié deux genres de références temporelles: les résidus diurnes et le phénomène du délai onirique. Peu de recherches se sont intéressées à mieux cerner les paramètres propres aux sources mnémoniques qui remontent à un passé lointain.

Sur le plan conceptuel et théorique, Foulkes (1985) a expliqué que la nature même du fonctionnement des mécanismes de production onirique est de puiser des éléments dans le vaste répertoire mnémonique qui contient l'ensemble des souvenirs et connaissances qui ont été emmagasinés à travers toute une vie. Il a particulièrement expliqué que ces mécanismes oniriques puiseraient en mémoire des éléments mnémoniques sans aucune logique ou cohérence connue, ce qui fait que les rêves soient fréquemment construits d'un mélange

d'éléments qui datent de différentes périodes temporelles de notre passé. Même Foulkes (1985) a souligné la réalité que ce phénomène impressionnant est peu connu:

“...the discrete memories to which the dream refers are by no means limited to recent waking experience. Sometimes our dreams bring back persons, places, or situations dating back to childhood - things we weren't aware of for years and years. **This may not happen often (and, again, it would be nice to know just how often), but when it does, it is terribly impressive.** It can, for example, be an altogether moving experience to wake up and realize that you have been conversing with a parent who's been dead for 30 years.” (Foulkes, 1985; p. 25)

À la lumière des informations ci-haut mentionnées, le présent travail a exploré le phénomène des références temporelles à un passé lointain tout particulièrement dans les rêves des personnes âgées. L'étude des références temporelles et de l'activité onirique chez les personnes âgées mérite une attention particulière pour au moins quatre raisons:

I. Bien qu'en toute apparence il n'existe point de recherches qui aient confirmé de façon rigoureuse ce phénomène onirique, plusieurs auteurs semblent partager la conviction et rapporter ouvertement que les personnes âgées rêvent plus souvent à des éléments d'un passé lointain que tout autre groupe d'âge.

Entre autres, le psychiatre Robert N. Butler, en 1963, a écrit que les personnes âgées rêvent plus souvent à des éléments d'un passé lointain et à des thèmes reliés à la mort que tout autre groupe d'âge puisque celles-ci s'adonnent à un processus mental inné nommé le “bilan de vie”, selon lequel chaque individu réévalue sa vie.

“The dreams and nightmares of the aged, which are frequently reported, appear to principally concern the past and death. Imagery of past events and symbols of death seem frequent in waking life as well as in dreams, suggesting that the life review is a highly visual process.” (Butler, 1968; p. 489)

De son côté, Van de Castle (1994) écrit:

“In the dreams of the elderly there is frequently a temporal regression to earlier periods of the dreamer’s life.” (Van de Castle, 1994; p. 355).

Enfin, Ripa (1988) dans son livre intitulé “Histoire du rêve”, écrit:

“.... le songe est une mémoire qui s’exprime et non un avenir qui s’annonce. L’onirique des personnes âgées illustre ce retournement: plus le temps avance, plus le rêve devient le lieu des retrouvailles avec le passé lointain. Les rêveurs s’étonnent de la vitalité des souvenirs de l’enfance que la mémoire diurne avait perdus. Le rêve devient le refuge du passé, l’asile de toute une vie.” (Ripa, 1988; p. 221)

Il a semblé important que ce phénomène onirique, si bien rapporté dans plusieurs ouvrages, soit confirmé sous la lumière de la rigueur empirique.

II. La littérature ne dévoile aucune recherche qui ait étudié, systématiquement et en suivant une méthodologie rigoureuse, les références temporelles au-delà de 5 ans.

Verdone (1965) a été le seul auteur à avoir mené une étude empirique, en laboratoire, visant à étudier et mesurer les références temporelles à un passé lointain de l’ordre d’ “il y a plus de

5 ans". La majorité des recherches ont été menées presque exclusivement auprès de jeunes adultes. D'ailleurs, il ne semble exister que 4 études (Smith & Hall, (1964); Weisz (1969); Zepelin (1981); Achte, Malassu & Saarenheimo (1985)) qui aient abordé, plutôt vaguement et de façon secondaire, la question des références temporelles dans les rêves des personnes âgées.

III. Le savoir est limité en ce qui a trait aux rêves des personnes âgées comparativement aux rêves des plus jeunes. D'ailleurs, la majorité des études ont étudié les rêves des personnes âgées par la méthode du rappel rétrospectif. La présente étude a donc été conçue avec l'objectif de combler des lacunes dans la description ontogénétique des phénomènes cognitifs reliés au sommeil, et ce, à partir de méthodes plus sûres et respectueuses de l'intégrité des rêves: les méthodes du réveil en sommeil paradoxal dans le laboratoire et du journal de rêves à la maison.

IV. Au cours de la dernière décennie, le domaine de la recherche sur la cognition humaine a connu un renouvellement d'intérêt pour la mémoire autobiographique (Ross, 1989; Whitbourne, 1985; Sperbeck & Whitebourne, 1985; Borrini et al., 1989; Botman & Crovitz, 1989) d'une part, en tant que processus cognitif (psychologie expérimentale / cognition), et d'autre part, en tant que produit d'un effort cognitif pouvant servir au bien-être psychologique de la personne (psychologie clinique / réminiscence). Toutefois, très peu de recherches ont étudié la mémoire autobiographique chez les personnes âgées. Webster &

Cappeliez (1993) ont commenté que des données descriptives de base dans cette veine seront nécessaires pour parfaire nos connaissances en ce qui a trait à la psychologie cognitive et vieillissement. À cet effet, cette étude a aussi été conçue pour servir de pont ou de complémentarité entre les domaines de recherche sur l'activité onirique, le vieillissement cognitif et plus particulièrement, la mémoire autobiographique.

Ceci étant dit, il a été discuté que les mécanismes de production onirique puisent en mémoire des éléments mnémoniques sans aucune logique ou cohérence connue, de sorte à ce que les rêves soient fréquemment construits d'un mélange d'éléments qui datent de différentes périodes temporelles du passé (Foulkes, 1985). Or, à partir du postulat que la mémoire autobiographique fait référence à des actes de remémoration d'expériences personnelles, accompagnés d'images visuelles, de pensées et d'émotions (Brewer, 1986), a émergé la question suivante: serait-il possible que l'organisation temporelle dite "inconnue" des sources mnémoniques auxquelles se réfère l'activité onirique pendant le sommeil soit tout simplement la même que l'organisation temporelle des sources mnémoniques auxquelles se réfère la mémoire autobiographique à l'éveil ?

CHAPITRE 5

Mémoire autobiographique

Définition

Webster & Cappeliez (1993) ont recommandé que les études limitent la définition de la mémoire autobiographique à l'idée du "souvenir personnel" tel que suggéré dans la conceptualisation brewerienne (Brewer, 1986) de la mémoire autobiographique: un souvenir personnel est donc la remémoration d'une expérience unique et discrète de vie que l'individu peut situer à l'intérieur d'un contexte spatio-temporel. La plupart du temps, cet acte de remémoration est accompagné d'images visuelles, de pensées et d'émotions. Conway (1990) a ajouté qu'une caractéristique critique des souvenirs autobiographiques est qu'ils représentent non pas des remémorations entièrement exactes et objectives d'événements vécus, mais bien des remémorations étoffées d'interprétations et de significations personnelles.

Échantillonnage de souvenirs autobiographiques

La procédure classique d'échantillonnage de souvenirs autobiographiques est celle qui a été introduite par Galton (1879): soit l'inspection d'une série de mots (stimulus sémantiques) suivie de l'association d'un souvenir personnel à chacun des mots. L'attribution d'une date à chacun des souvenirs est faite à la toute fin de la procédure.

Au début des années 70, plusieurs études sur la mémoire autobiographique ont été menées auprès de jeunes adultes et ont permis d'identifier certaines caractéristiques en ce qui a trait au rappel et à la distribution des souvenirs autobiographiques.

Références temporelles des souvenirs autobiographiques

Jeunes adultes

La méthode galtonienne a été ravivée et modifiée par Crovitz & Schiffman (1974). Ces auteurs ont demandé à 92 étudiants et étudiantes universitaires d'associer un souvenir personnel à 20 mots présentés sous forme de liste. Les résultats ont indiqué que la fréquence de souvenirs autobiographiques tend à diminuer de façon linéaire en fonction de l'âge (c'est-à-dire du caractère lointain) du souvenir.

En 1976, Crovitz & Quina-Holland ont mené 2 expériences en utilisant la méthode du stimulus sémantique de Galton. Dans la première expérience, ils ont demandé à 155 étudiants(e)s universitaires d'associer des souvenirs de leur enfance à chacun d'une liste de 12 mots. Dans la deuxième expérience, 44 étudiant(e)s universitaires ont été invités à associer 10-15 souvenirs d'enfance à partir de 3 mots individuels. Les auteurs voulaient vérifier si la fréquence de souvenirs autobiographiques tend à diminuer de façon linéaire en fonction de leur âge (caractère lointain) même lorsque le sujet est soumis à la condition de se remémorer strictement des souvenirs appartenant à l'enfance (8 premières années de la vie). En plus, ils voulaient vérifier si la distribution temporelle des souvenirs serait la même lorsque les sujets associent un souvenir par mot aussi bien que lorsqu'ils associent plusieurs souvenirs à un seul mot. Les résultats ont confirmé, et ce dans les deux stratégies d'associations (association individuelle vs associations multiples), leur hypothèse à savoir que la fréquence de souvenirs autobiographiques tend à diminuer de façon linéaire au fur et à mesure qu'ils deviennent lointains.

En 1982, Rubin a suggéré que tout au long de la vie, la capacité de rappel pour les souvenirs autobiographiques tend à s'atténuer au fur et à mesure que le temps entre l'expérience vécue en réalité et le moment de rappel augmente. Il a appelé ce phénomène "fonction de rétention". Dans l'optique de vérifier cette fonction de rétention pour la mémoire autobiographique, Rubin (1982) a mené une série d'études auprès d'étudiant(e)s universitaires en utilisant la méthode du stimulus sémantique. Ses études, de même que bien d'autres, ont permis de conclure que chez les jeunes adultes, cette fonction de rétention est observée dans la distribution des souvenirs autobiographiques de sujets individuels, de groupes de sujets, en réponse à différentes catégories de mots (objets, actions, émotions) (Robinson, 1976; Fitzgerald, 1980) ou de mots individuels, que ce soit à l'intérieur de tâches de rappel pour des périodes temporelles spécifiques ou à l'intérieur de tâches de rappel libre.

Amnésie infantile

Le phénomène d' "amnésie infantile" dérive de l'observation que très peu de gens sont capables de se souvenir d'expériences ayant eu lieu avant l'âge de 6 - 8 ans (Rubin, 1986). Plusieurs auteurs ont documenté empiriquement que ce phénomène est constant à travers tous les groupes d'âge et peut être observé même en utilisant différentes méthodes de cueillette de données et différentes modalités de stimuli sémantiques (Crovitz & Harvey, 1979; Crovitz & Harvey, 1980; Waldfoegel, 1948; Crovitz & Harvey, 1979).

Adultes plus âgés

Certains auteurs ont voulu vérifier si les caractéristiques de rétention pour les souvenirs autobiographiques sont les mêmes chez les personnes plus âgées.

Franklin & Holding (1977) ont demandé à 100 sujets divisés en 5 groupes d'âge (25-34, 35-44, 45-54, 55-64, 65-74) d'associer une référence personnelle à 50 mots et d'ensuite dater chaque référence une fois l'expérience terminée. Les résultats ont démontré que chez les adultes au-delà de la quarantaine, la distribution de souvenirs semblait suivre une courbe bi-modale: c'est-à-dire une fréquence élevée de souvenirs récents, une diminution abrupte de souvenirs au fur et à mesure qu'ils deviennent lointains (surtout à l'intérieur des 10 dernières années), une recrudescence de souvenirs pour les expériences de vie ayant eu lieu au moment où les sujets étaient âgés entre 10 et 30 ans. Cette observation était plus marquée à l'intérieur du groupe des 50 ans où les souvenirs remémorés pouvaient référer à des expériences de vie appartenant à l'enfance (sujet âgé de 10 ans au moment de l'expérience originale). À l'intérieur du groupe des 30 ans, la distribution des éléments mnémoniques avait plutôt tendance à diminuer de façon linéaire en fonction de l'âge des souvenirs.

McCormack (1979) a mené 3 études dans lesquelles il a demandé à un total de 115 sujets âgés de plus de 70 ans d'associer et de dater immédiatement un souvenir personnel à une liste de 24 mots tout en suivant la consigne spécifique d'essayer d'échantillonner des souvenirs s'échelonnant sur la pleine étendue de leur vécu. L'ensemble des souvenirs pour les trois études ont été distribués en quatre catégories temporelles, c'est-à-dire en quarts de vie (0-25 ans, 26-50 ans, 51-75 ans, 76 -plus). La distribution des souvenirs a dévoilé que la majorité des souvenirs étaient datés du premier quart de vie (avant l'âge de 25 ans) tandis que relativement peu de souvenirs du troisième quart de vie (51 à 75 ans) étaient remémorés. Il n'y avait pas de différence significative entre les fréquences de souvenirs observés pour les

deuxième et quatrième quarts de vie (entre 26-50 et plus de 76 ans) bien que la fréquence de rappels pour le quatrième quart de vie (souvenirs récents) était plus élevée que la fréquence observée pour le troisième quart. Des analyses plus détaillées ont démontré, d'une part, que dans la première étude ce sont les souvenirs des expériences de vie ayant eu lieu au moment où les sujets étaient âgés entre 5 et 15 ans qui ont le plus contribué à la haute incidence de souvenirs pour le premier quartier de vie. McCormack (1979) a commenté que les résultats étaient donc consistants avec les rapports subjectifs obtenus auprès d'individus, à savoir qu'en vieillissant, il semble y avoir une recrudescence de souvenirs d'expériences de l'enfance, de l'adolescence et de la période de jeune adulte. D'autre part, les analyses subséquentes ont dévoilé que dans l'ensemble des trois études, la distribution des souvenirs appartenant au premier quart de vie correspondait très étroitement à la distribution des souvenirs autobiographiques observés chez les jeunes adultes (Crovitz & Schiffman, 1974; Crovitz & Quina-Holland, 1976; Rubin, 1982).

L'hypothèse que la fonction de rétention de Rubin (1982) semblerait s'appliquer à la distribution des souvenirs autobiographiques pour la période d'adolescence et de jeune adulte et non pour l'étendue complète de la vie des sujets a subséquentement été appuyée par les résultats de Fitzgerald & Lawrence (1984).

Modèle ontogénétique

En 1986, Rubin, Wetzler & Nebes ont comparé les résultats de 4 études sur la mémoire autobiographique ayant été menées jusqu'en 1986 (Franklin & Holding, 1977; Zola-Morgan, Cohen & Squire, 1983; Fitzgerald & Lawrence, 1984; Rubin, Wetzler et

Nebes, 1986) et ont élaboré un modèle à trois composantes servant à décrire la distribution ontogénétique des souvenirs autobiographiques.

La première composante du modèle de la mémoire autobiographique est une simple fonction de rétention illustrant qu'en général, les souvenirs deviennent de plus en plus difficiles à remémorer au fur et à mesure qu'ils deviennent lointains. Il y aurait donc une fréquence élevée de souvenirs récents qui diminue au fur et à mesure qu'ils vieillissent. Cette première composante décrit la distribution entière des souvenirs autobiographiques des jeunes adultes (moins de 35 ans) de même que la distribution des souvenirs autobiographiques des 30 années les plus récentes chez les adultes d'âge moyen et avancé. Il est à noter que dans l'ensemble des 4 études analysées par Rubin et al. (1986), plus de 50% des souvenirs se réfèrent à la dernière année. À elle seule, la fonction de rétention ne peut toutefois pas décrire adéquatement la pleine distribution des souvenirs autobiographiques chez les adultes âgés de plus de 40 ans.

La deuxième composante du modèle est celle de la réminiscence: c'est-à-dire que les adultes plus âgés auraient tendance à penser ou à parler plus fréquemment des expériences de vie qu'ils auraient eu pendant leur jeunesse. Cette composante du modèle tente d'expliquer la recrudescence différentielle de souvenirs autobiographiques que démontrent les sujets plus âgés pour les événements et les activités ayant eu lieu alors qu'ils étaient âgés entre 10 et 30 ans (adolescents et jeunes adultes).

La troisième composante du modèle a trait au phénomène d'amnésie infantile. Les sujets de tous les groupes d'âge semblent avoir de la difficulté à se souvenir d'expériences de

vie remontant avant l'âge de 8 ans.

Ceci étant dit, l'on ne peut pas s'empêcher de souligner l'observation suivante en ce qui a trait à l'impact du modèle de Rubin, Wetzler et Nebes (1986) sur nos connaissances actuelles des sources mnémoniques du rêve. De toute évidence, la majorité des recherches sur les références temporelles oniriques ont été menées auprès de jeunes adultes. À la lumière de ce modèle de la mémoire autobiographique, ne serait-il pas logique que ces études n'aient observé que des références limitées à des expériences de vie récentes ? D'ailleurs, ce ne sont que les quelques études menées auprès d'adultes d'âge avancé qui ont observé, malgré leurs lacunes méthodologiques importantes, l'identification occasionnelle de références oniriques à l'enfance ou à l'adolescence.

Dimension cognitive

Récemment, Rubin, Rahal & Poon (1998) ont expliqué la raison d'être de la recrudescence différentielle de souvenirs d'expériences remontant à l'adolescence et la vie adulte jeune. Une première explication relève de la psychologie cognitive: les souvenirs d'événements appartenant à ces époques de vie sont plus facilement repérables parce qu'ils ont eu lieu dans une période de vie caractérisée par des changements rapides, une ouverture à l'information nouvelle sur le monde, une exposition à maintes activités et événements nouveaux. Ils expliquent que ces conditions cèdent la place à trois constituants qui enchérissent la performance des processus mnésiques. Premièrement, il y a présence accrue d'efforts cognitifs conscients pour mieux comprendre les informations nouvelles. Ces efforts cognitifs ont pour effet de transformer les informations apprises en des éléments

mnémoniques riches en puissance immédiate de stockage, en facilité de repérage (Bjork & Bjork, 1992), en potentiel associatif (Rubin, 1983) et en disponibilité mnésique (Tulving et Pearlstone, 1966). Deuxièmement, puisque toute "nouveau" est par définition différente de ce qui la précède, il y a présence minimale d'interférence pro-active. L'interférence pro-active est une des causes majeures de l'oubli (Rubin, 1995): lorsqu'une série d'items similaires sont appris, les derniers items sont plus difficilement repérés par la mémoire puisqu'ils ont été dans un contexte où la nouveauté était minimale. À l'inverse, l'apprentissage d'une série d'items dissimilaires ne montre pas cette difficulté éventuelle de repérage. Troisièmement, toute nouveauté a un caractère distinctif. La première fois qu'un événement se déroule, il y a habituellement plus d'attention portée aux détails. Plus il y a d'exposition à l'événement, plus la nouveauté s'estompe et plus l'attention portée aux détails diminue.

Dimension identitaire

En plus du contexte d'apprentissage d'informations nouvelles, Rubin, Rahal & Poon (1998) ont également expliqué que la formation de l'identité personnelle pourrait tout aussi bien être un autre facteur de motivation pour le recours aux mécanismes cognitifs ci-haut mentionnés. Ils mentionnent que si l'identité personnelle est perçue comme étant une narration des aspects importants de la vie d'une personne (Fitzgerald, 1988), et que la majeure partie de l'identité se forme pendant l'adolescence et la vie de jeune adulte (Erickson, 1950), il semblerait logique de croire que plusieurs souvenirs d'expériences de vie datant de ces époques soient plus souvent repérés dans le but d'être insérés dans la narration que la

personne élabore de son identité. Des exemples de ceci seraient les narrations que les personnes élaborent de leur identité dans le cadre d'activités de réminiscence (à tous les âges) et aussi de bilan de vie (plus spécifiquement chez les personnes âgées ou mourantes). Les éléments mnémoniques se référant aux expériences de l'adolescence et de la vie de jeune adulte bénéficieraient donc de tous les attributs mnésiques et cognitifs mentionnés antérieurement: puissance de stockage, facilité de repérage, potentiel associatif et disponibilité mnésique.

Mémoire autobiographique et activité onirique

Comme il a été mentionné antérieurement, il n'existe qu'une seule recherche qui ait tenté d'étudier la mémoire autobiographique et l'activité onirique.

Botman & Crovitz (1989) ont tenté d'étudier la continuité potentielle du fonctionnement de la mémoire autobiographique pendant le sommeil en explorant la capacité de rappel de rêves à l'état d'éveil de même que l'incidence d'incorporation d'événements de la veille dans les rêves (résidus diurnes). Ils ont mené deux expériences.

La première expérience (Botman & Crovitz, 1989) avait pour but premier de vérifier si la fonction de rétention pour la distribution de rappels de souvenirs autobiographiques à l'éveil pouvait aussi s'appliquer à la distribution de rappels de rêves. En parallèle aux études menées dans le domaine de la recherche sur les rêves, ils ont aussi voulu explorer le phénomène d'incorporation des expériences des derniers jours (résidus diurnes). Pour ce faire, 49 étudiants et 75 étudiantes universitaires ont répondu à un questionnaire qui a permis de recueillir les données suivantes:

1. Le souvenir d'un rêve de la veille signalé par rappel rétrospectif (Do you remember a dream from last night ?),
2. L'identification de résidus diurnes dans le rêve (Did the dream incorporate somebody or something from your recent past ?),
3. Le délai temporel entre les expériences des derniers jours et leur incorporation subséquente dans le rêve (If the dream incorporated somebody or something from your recent past, from how many hours before the dream ?),
4. Le souvenir d'une expérience vécue dans le passé (My most vivid memory of an event in my life refers to a moment that was years ago) de même que la qualité affective de cette expérience (plaisante - déplaisante)
5. Le souvenir d'un rêve que le sujet aurait déjà eu (My most vivid memory of a dream refers to a moment that was ago) de même que le caractère affectif de ce rêve (plaisant - déplaisant)

Les résultats ont montré que 63% des incorporations signalées par les sujets étaient des résidus diurnes. L'âge moyen des souvenirs pour une expérience vécue dans le passé était de 4.2 ans et l'âge moyen des souvenirs d'un rêve déjà eu était de 4.6 ans. Les données concernant la qualité affective des rappels ont démontré qu'en général, les sujets se souvenaient plus souvent de rêves déplaisants mais d'expériences de vie plaisantes. La distribution d'âge des souvenirs d'une expérience de vie et la distribution d'âge des souvenirs d'un rêve que le sujet aurait déjà eu ont été présentées sous forme d'histogramme: les distributions temporelles pour les souvenirs d'une expérience de vie et pour les souvenirs d'un rêve étaient quasi identiques. À partir de cette expérience, les auteurs ont conclu que la mémoire autobiographique semble fonctionner en continuité pendant le sommeil puisque la remémoration de rêves à l'état d'éveil suivait la même distribution que la remémoration de souvenirs autobiographiques: c'est-à-dire que tout comme pour les souvenirs d'événements

diurnes, les souvenirs de rêves ont tendance à s'estomper en fonction du temps.

Des difficultés majeures avec cette première expérimentation méritent d'être mentionnées. Premièrement, nous pouvons difficilement comprendre pourquoi cette étude prétend confirmer la notion de continuité entre le fonctionnement de la mémoire autobiographique à l'éveil et son fonctionnement pendant le sommeil. Outre l'investigation de la présence de résidus diurnes dans les rêves, cette étude initiale a plutôt examiné la capacité des sujets à se remémorer un rêve, et ce, au même titre que la capacité à se remémorer tout autre souvenir autobiographique. Deuxièmement, la procédure utilisée en ce qui a trait à la cueillette et à la datation de souvenirs de rêves est problématique. Les sujets ont été invités à se remémorer un rêve de la nuit dernière et à analyser si ce rêve avait incorporé des éléments diurnes des derniers jours. Puisque l'administration des questionnaires s'est déroulée en soirée, plus de 12 heures après le réveil matinal, il devient extrêmement difficile pour les sujets de déterminer avec assurance que la remémoration en question est bel et bien d'un rêve de la nuit dernière et exempt d'élaborations secondaires de la part de la conscience éveillée. En addition, les sujets étaient invités à se remémorer et à dater un rêve qu'ils ont eu dans le passé. En raison d'absence de points de repères (landmarks) comme il en est le cas pour la remémoration d'expériences diurnes, nous croyons qu'il est extrêmement difficile pour quiconque de se remémorer un rêve et d'être capable de définir avec quelque précision que ce soit la date à laquelle il a été rêvé. De toute évidence, les sujets avaient tendance à se souvenir d'un rêve à connotation affective déplaisante: il a déjà été discuté (Zepelin, 1981) que le rappel rétrospectif de rêves à charge émotionnelle

négative est plus fréquent que le rappel rétrospectif de rêves à charge émotionnelle neutre ou positive.

Dans la deuxième expérience, Botman & Crovitz (1989) ont voulu examiner si une fonction de rétention (fréquence de souvenirs diminue de façon linéaire en fonction du passage du temps) pourrait expliquer la distribution des événements de la vie diurnes incorporés dans les rêves. Ils ont assigné 54 étudiantes et 53 étudiants universitaires à trois groupes de stimulus sémantiques à l'intérieur duquel chaque sujet devait suivre la consigne d'utiliser chacun des mots comme stimulus pour se remémorer les détails appartenant seulement aux rêves de la nuit précédente:

1. Mots favorisant la remémoration de souvenirs d'enfance
2. Mots reliés à des événements de la journée précédente (événements rattachés aux catégories suivantes: émotion forte, personne du même sexe, personne du sexe opposé, émotion positive, émotion négative, personne plus âgée, fantaisie)
3. Noms de couleurs

Suite à la procédure d'association, les sujets devaient répondre à un questionnaire qui permettait de récolter de l'information quant à: 1) l'incorporation d'expériences de la journée précédente dans les rêves, 2) le délai temporel (en terme d'heures) entre l'expérience vécue en réalité et son incorporation onirique.

Les résultats ont démontré que 41% des rêves remémorés par les sujets avaient incorporé des expériences de la journée précédente (résidus diurnes). Contrairement à leurs attentes, les rêves dont le rappel a été stimulé par des mots reliés aux événements de la journée précédente ne contenaient pas plus de résidus diurnes que les rêves dont le rappel a été stimulé par d'autres genres de mots. En plus, puisque la fonction de rétention pour les

résidus diurnes dans les rêves était très similaire à la fonction de rétention observée dans les études des souvenirs autobiographiques dont le rappel est facilité par des mots associés à des émotions (Rubin, 1982), les auteurs ont conclu que l'accès à l'information par les mécanismes de la mémoire autobiographique semblent être le même pendant le sommeil que pendant l'éveil.

Encore une fois, certaines réserves quant aux conclusions apportées par Botman & Crovitz (1989) méritent d'être signalées. Dans cette deuxième expérimentation, les sujets ont été invités, en soirée plus de 10 heures après le réveil, à se remémorer avec l'aide de stimulus sémantiques, l'ensemble des rêves qu'ils ont eu la nuit précédente. Comme il a été mentionné antérieurement, il peut s'avérer très difficile pour les sujets de déterminer avec assurance que la remémoration en question est bel et bien des rêves de la nuit précédente et exempt d'élaborations secondaires de la part de la conscience éveillée. D'ailleurs, il est quasi impossible de savoir si le stimulus sémantique n'aurait pas, en plus de stimuler le repérage de souvenirs de rêves, stimulé le repérage de souvenirs autobiographiques. Si tel est le cas, les soit disant "rêves" obtenus dans cette étude ne seraient pas des rêves proprement dits, mais plutôt le produit d'un effort cognitif à l'éveil dont le contenu serait mélangé de segments de rêves contaminés par des segments de souvenirs d'expériences vécues à l'éveil. Or, il est fort probable que plusieurs détails pertinents à l'identification des références temporelles du contenu manifeste ont tout simplement été perdus. La validité des données reliées aux rêves dans cette étude est à questionner: à vrai dire, contrairement à ce que cette étude prétend, les deux expérimentations n'ont pas étudié la continuité de la mémoire autobiographique

pendant le sommeil mais plutôt la capacité qu'ont eu les sujets à se remémorer des rêves à l'état d'éveil.

Ceci étant dit, nous croyons que l'étude de la continuité du fonctionnement de la mémoire autobiographique pendant le sommeil devrait se faire d'une part, par l'entremise de l'étude systématique et rigoureuse de la distribution des références temporelles oniriques et d'autre part, avec des rêves obtenus directement en sommeil paradoxal ou le matin au réveil.

CHAPITRE 6

Hypothèses et prédictions

La présente étude a eu pour but d'élucider la relation entre l'activité onirique et l'activité cognitive à l'état d'éveil en faisant appel à la participation de personnes âgées (60 à 77 ans) et de jeunes adultes (20 à 33 ans). À la lumière de la recension des écrits, trois hypothèses principales ont été retenues.

Première hypothèse

À partir de la notion générale que les rêves se réfèrent à des expériences de vie stockées en mémoire, émerge l'hypothèse qu'un rêveur ou une rêveuse devrait être capable de reconnaître, dans ses propres récits de rêves, des éléments du contenu manifeste qui se rapportent à différentes époques de sa vie et qui ne se limitent pas au vécu récent (ie., les journées précédant le rêve) comme l'ont montré les recherches existantes. Il importe de réitérer que les recherches antérieures n'ont jamais systématiquement comptabilisé des références temporelles au-delà de cinq ans.

Plus spécifiquement, il a été prédit que:

1. Les participantes des deux groupes d'âge identifieraient, à partir d'éléments du contenu manifeste (personnages, objets, lieux, événements et activités) des références à un passé récent de même qu'à un passé lointain (plus de cinq ans).
2. Les participantes âgées identifieraient, à partir d'éléments du contenu manifeste, une plus grande quantité de références temporelles lointaines (de plus de

cinq ans) que les jeunes participantes.

3. Les participantes âgées identifieraient, à partir d'éléments du contenu manifeste, des références encore plus lointaines que les jeunes participantes.

Vérification de la première hypothèse

La procédure suivie pour identifier les références temporelles est détaillée sous la rubrique intitulée "L'entrevue du matin et l'identification des références temporelles" dans la section décrivant la méthodologie. Cependant, il importe de souligner immédiatement que pour chacun des éléments oniriques (personnages, lieux, objets, activités, événements) les rêveuses ont été invitées à identifier:

- 1) l'époque à laquelle se référait la dernière occasion où elles auraient été témoin (vu ou vécu) en réalité de l'élément, et 2) l'époque à laquelle se référait la dernière occasion où elles auraient pensé, réfléchi ou discuté de l'élément en question. Il a été important de distinguer la dernière fois que la rêveuse a "pensé" ou "discuté" de l'élément de la dernière fois qu'elle en a été "témoin en réalité" puisque l'accès à la conscience (ie.: avoir pensé à... ou parlé de...) de l'élément dans les jours ou semaines précédant le rêve aurait pu servir de source mnémonique aux mécanismes de production onirique. Or, contrairement aux recherches antérieures, cette nouvelle procédure a permis de distinguer les références temporelles rapportées (au meilleur du jugement des rêveuses) comme n'ayant pas accédé à la conscience depuis l'expérience vécue en réalité, des références temporelles qui auraient récemment été matière à réflexion ou à discussion à l'éveil. Cette distinction est importante et permet de rendre l'identification des références lointaines plus conservatrice: par exemple, je peux avoir rêvé à la maison dans

laquelle j'ai grandi, que j'ai vu pour la dernière fois il y a 20 ans. Cependant, si j'ai pensé à ou parlé de cette maison la semaine dernière, c'est probablement cette pensée qui a servi de source (qui date d'une semaine et non de 15 ans) à l'élaboration du rêve. Or, seules les références temporelles identifiées comme n'ayant pas accédé à la conscience depuis l'expérience vécue en réalité ont été comptabilisées et analysées.

Deuxième hypothèse

À la lumière des postulats qu'il existe un lien entre la mémoire et l'activité onirique et que la structure de l'organisation des rêves est un acte cognitif qui reflète l'organisation cognitive à l'état d'éveil, émerge la deuxième hypothèse à savoir que l'organisation temporelle du contenu manifeste des rêves devrait être la même que l'organisation temporelle des souvenirs autobiographiques.

À partir de cette deuxième hypothèse, il a été prédit que chez les deux groupes d'âge, la distribution des références temporelles, à la fois des souvenirs autobiographiques et des éléments oniriques, devrait être la même que celle qui est prescrite par le modèle ontogénétique de la distribution temporelle des souvenirs autobiographiques de Rubin, Wetzler & Nebes (1986). Or,

1. Chez les jeunes participantes, la forme générale de la distribution des références temporelles oniriques et des souvenirs autobiographiques devrait épouser la forme d'une droite linéaire, caractéristique des deux composantes prédites par le modèle ontogénétique:

A) Une fréquence élevée de références récentes qui diminue au fur et à mesure qu'elles deviennent lointaines.

- B) Très peu de références temporelles à des expériences de vie remontant à la petite enfance (phénomène d'amnésie infantile).
2. Chez les participantes âgées, la forme générale de la distribution des références temporelles oniriques et des souvenirs autobiographiques devrait épouser la forme d'une courbe cubique, caractéristique des trois composantes prédites par le modèle ontogénétique:
- A) Une fréquence très élevée de références temporelles pour les 10 dernières années qui diminue au fur et à mesure qu'elles deviennent lointaines jusqu'à il y a approximativement 30 ans.
- B) Une recrudescence de références temporelles à des expériences de vie remontant à l'adolescence et la vie de jeune adulte (phénomène de réminiscence): il y a approximativement 30 à plus de 50 ans dans le passé.
- C) Très peu de références temporelles à des expériences de vie remontant à la petite enfance (phénomène d'amnésie infantile): il y a presque 60 ans ou plus dans le passé.

Troisième hypothèse

La troisième hypothèse émerge d'une suite logique à la deuxième hypothèse à savoir qu'il devrait y avoir une relation positive entre la proportion de références temporelles oniriques dans une catégorie temporelle donnée et la proportion de références temporelles de souvenirs dans la même catégorie. Par exemple, on devrait s'attendre qu'une participante qui témoigne d'une grande proportion de souvenirs autobiographiques dans la catégorie "il ya 50 à 59 ans" témoigne aussi d'une grande proportion de références temporelles oniriques dans cette même catégorie.

À partir de cette troisième hypothèse, il a été prédit que:

1. À l'intérieur de chaque groupe d'âge, il devrait y avoir une corrélation positive significative entre la proportion de références temporelles oniriques dans une catégorie temporelle donnée et la proportion de références temporelles de souvenirs dans la même catégorie.

Autres questions d'intérêt

Puisque nous avons une quantité intéressante de données, nous avons pensé en profiter pour explorer deux questions additionnelles qui dépassent, toutefois, le cadre des hypothèses de la thèse.

Question 1

Des études ont trouvé que les époques temporelles auxquelles se réfèrent les rêves sont influencées par le moment de la nuit dans lequel le rêve est élaboré. En 1965, Verdone a noté chez des jeunes adultes, que les rêves se réfèrent à des expériences diurnes de plus en plus lointaines au fur et à mesure que la nuit progresse. En 1998, Roussy et al. ont corroboré ces résultats, encore une fois à partir de rêves de jeunes adultes. Ce phénomène n'a jamais été exploré dans les rêves des aîné(e)s. Nous l'avons donc exploré auprès des rêves obtenus en laboratoire de nos participantes jeunes et âgées. À partir des études ci-haut mentionnées, il a été prédit pour les deux groupes d'âge, que les rêves se référeraient à des expériences diurnes de plus en plus lointaines au fur et à mesure que la nuit progresse.

Question 2

Les éléments du rêve, c'est-à-dire les personnages, les lieux, les objets, les activités et les événements, diffèrent-ils en ce qui a trait aux époques temporelles auxquelles ils se rapportent ? Si oui, lequel ou lesquels de ces éléments se rapportent plus souvent à des expériences diurnes d'un passé lointain ? Cette question a été posée avec l'idée que le type d'élément serait peut-être une constante qui joue un rôle en ce qui a trait au repérage d'information mnémonique par les mécanismes de production onirique.

CHAPITRE 7

Méthodologie

Sélection des sujets

Un total de soixante-quatre femmes appartenant à deux groupes d'âge (32 jeunes et 32 aînées) ont rencontré les critères d'inclusion pour participer à cette étude. Trois raisons nous ont motivé à exclure les femmes d'âge moyen de cette recherche. Tout d'abord, le modèle ontogénétique de Rubin et al. (1986) décrit la distribution des souvenirs chez les adultes de moins et de plus de 35 ans. Le recrutement de jeunes femmes et d'aînées était donc la façon la plus parsimonieuse de vérifier la continuité potentielle de toutes les composantes du modèle dans les rêves. Deuxièmement, une mini-étude pilote a montré que d'obtenir la participation volontaire de femmes aînées pour dormir en laboratoire était en soi, un défi. Puisque les femmes d'âge moyen sont habituellement très occupées (responsabilités professionnelles et familiales), nous avons jugé que le recrutement de jeunes femmes faciliterait nos tâches nous permettant ainsi d'investir plus d'effort et de temps au recrutement des aînées, qui après tout, représentaient notre groupe-cible.

La décision d'obtenir environ trente sujets par groupe et de mener une seule nuit en laboratoire par sujet a été fondée sur les recommandations de Antrobus, Fein, Jordan, Ellman & Arkin (1991). Ces experts ont analysé les données de plusieurs études sur les rêves menées en laboratoire et ont conclu que la meilleure stratégie pour augmenter le pouvoir statistique était d'augmenter le nombre de sujets plutôt que d'augmenter le nombre

de rêves obtenus par sujet. D'ailleurs, leur recommandation finale en ce qui a trait aux plans expérimentaux menés en laboratoire est d'obtenir entre vingt et quarante sujets et de se limiter à une nuit en laboratoire. L'expérience d'une mini étude-pilote nous avait également dicté que peu de femmes âgées étaient prêtes à dormir plus d'une nuit en laboratoire. Limiter la participation à une seule nuit (tout en étant conscient des risques pour la qualité du sommeil) maximisait donc la probabilité d'obtenir plus de sujets âgés.

Puisque plusieurs études (Giambra, Jung et Grodsky, 1996; Achté, Malassu & Saarenheimo, 1985) ont démontré que les femmes se souviennent plus souvent, et avec plus de détails, de leurs rêves que les hommes, seules les femmes ont été invitées à participer.

Puisque l'éducation et le statut socio-économique semblent influencer le contenu des rêves (Kramer, Whitman & Wignet, 1970; Wignet, Kramer & Whitman, 1970), un effort particulier a été investi pour obtenir des sujets homogènes sur ces sphères. À cet effet, les participantes âgées étaient toutes des infirmières et/ou des enseignantes retraitées (à l'exception de trois participantes dont deux travailleuses sociales et une administratrice retraitées) francophones de la région de l'Outaouais recrutées via différentes modalités: invitations via la radio, la télévision et journaux de la région. De façon stratégique, nous avons systématiquement encouragé ces femmes à inviter une amie ou une membre de la famille (qui rencontrait les critères de sélection) à participer à l'étude en même temps qu'elles dans le but de rendre l'expérience plus "agréable". La coparticipation d'une personne connue servait donc à motiver et à sécuriser les participantes âgées lors de leur nuit au laboratoire de sommeil.

Les jeunes femmes adultes ont été recrutées au sein du programme pré-diplômé en psychologie à l'Université d'Ottawa via différentes modalités: visites dans les classes, annonces à la radio et à la télévision. Elles étaient francophones et étudiaient toutes à l'université à temps complet à l'exception de quatre participantes dont une enseignante, une éducatrice, une technicienne de laboratoire et une conseillère en nutrition qui avaient, elles aussi, déjà suivi des cours de niveau universitaire. Puisqu'il est documenté que le cycle menstruel influence le contenu des rêves (Sirois-Berliss & De Koninck, 1982), les jeunes femmes étaient averties que leur participation complète devait se dérouler à l'extérieur de cette période du cycle menstruel.

Les femmes intéressées ont été invitées à nous téléphoner pour de plus amples renseignements. Lors de cette entrevue téléphonique, nous avons expliqué que nous étions intéressés à étudier l'effet du vieillissement sur les rêves de même que la relation entre le contenu des rêves et la mémoire. Les étapes et composantes de leur participation leur ont été présentées. Elles étaient également informées d'une compensation de \$50.00 pour leur participation. Lors de cette mini entrevue téléphonique, nous cherchions à déceler des symptômes de troubles du sommeil (ie.: difficultés à dormir), de désordres psychologiques (ie.: anxiété sévère, dépression), de conditions médicales (dommage cérébral, accidents cérébraux vasculaires, difficultés de mémoire, antécédents cardiaques). Nous avons également demandé de préciser la prise de médicaments prescrits et non-prescrits de même que les conditions de santé pour lesquelles ils étaient consommés.

Critères d'inclusion

Seules les femmes qui ont accepté de se soumettre aux exigences de l'expérimentation et qui rencontraient les critères suivants ont été sélectionnées:

1. Intégrité cognitive

Puisqu'il était question d'étudier le contenu des rêves, les processus oniriques et la mémoire autobiographique, il était primordial de s'assurer que les participantes étaient intactes sur le plan cognitif et ne souffraient pas de problèmes mnésiques.

2. Absence de dépression cliniquement significative

La dépression perturbe l'architecture du sommeil et affecte le contenu des rêves (Kryger, Roth & Dement, 1994); il est aussi connu que les gens déprimés sont grandement préoccupés par le passé pouvant ainsi compromettre l'intégrité de notre recherche en ce qui concerne les références temporelles.

3. Absence de problèmes de sommeil

Puisqu'elles étaient invitées à dormir en laboratoire, il était important que les participantes ne souffrent pas d'insomnie ni de tout autre désordre du sommeil pouvant perturber le sommeil et rendre la collecte de rêves impossible.

4. Prise de médicaments

Dans toute étude menée en laboratoire de sommeil, il est habituellement recommandé d'obtenir des sujets qui ne consomment aucun médicament puisque toute substance pharmacologique influence l'architecture du sommeil. Cette exigence n'est cependant pas réaliste lorsqu'il est question de sujets âgés. Nous avons donc noté les types de médicaments consommés. La liste des médicaments et des indications thérapeutiques est présentée au tableau 1. Les participantes qui affirmaient consommer des antidépresseurs, des préparations antipsychotiques ou qui consommaient régulièrement (ou pendant leur participation) des somnifères et/ou des benzodiazépines étaient exclues de l'étude. Les participantes qui affirmaient consommer des benzodiazépines à l'occasion n'ont pas été exclues de cette étude. L'utilisation chronique de somnifères était indicatif d'insomnie tandis que l'utilisation régulière de benzodiazépines était indicatif de difficultés de sommeil ou d'anxiété excessive. En plus, Kryger, Roth et Dement (1994) ont noté que les benzodiazépines diminuent la capacité de rappel des rêves de même que la quantité de sommeil paradoxal, influençant ainsi l'intégrité de notre recherche.

Tableau 1Liste des médicaments consommés par les participantes.

<u>Groupe jeune</u>		
<u>Nom</u>	<u>Type de médicament</u>	<u>Indication thérapeutique</u>
Ortho 777	Anovulant	Contraception
Trifasil 21	Anovulant	Contraception
Tricquilor	Anovulant	Contraception
Prémarin	Supplé. hormonal	Dérègle. hormonal
Syntroïde	Supplé. hormonal	Hypothyroïdie
<u>Groupe âgé</u>		
<u>Nom</u>	<u>Type de médicament</u>	<u>Indication thérapeutique</u>
Eltroxin	Supplé. hormonal	Hypothyroïdie
Syntroïde	Supplé. hormonal	Hypothyroïdie
Prémarin	Supplé. hormonal	Ménopause
Estroderme	Supplé. hormonal	Ménopause
Aspirine	Anti-inflammatoire	Douleur arthritique
Voltaren	Anti-inflammatoire	Douleur arthritique
Ativan	Benzodiazépine	Nervosité (occasion)
Valium	Benzodiazépine	Nervosité (occasion)
Trazodone	Benzodiazépine	Nervosité (occasion)
Norvasc	Anti-hypertenseur	Hypertension
Vasotec	Anti-hypertenseur	Hypertension
Cardizem	Anti-hypertenseur	Hypertension
Apo-hydro	Diurétique	Hypertension
Nitrate	Anti-angineux	Angine
Timoptic	Anti-hypertenseur	Pression oculaire
Cortisone	Anti-inflammatoire	Acné rosacée

5. Capacité minimale à se souvenir de ses rêves

Il est à noter que plusieurs aînées qui avaient initialement signalé leur intérêt à participer rapportaient une fréquence de rappel quasi inexistante. Nous les avons donc invitées à pratiquer leur rappel de rêves pendant une semaine ou deux (en se donnant la suggestion au coucher et en laissant calepin/stylo près du lit) et ensuite communiquer avec

nous. Ces femmes ont toutes rappelé disant qu'elles avaient réussi, au moins à quelques reprises, à se souvenir de rêves. Bien que les jeunes participantes rapportaient immédiatement une bonne capacité de rappel, la suggestion de pratiquer quelque peu à noter leurs rêves leur a aussi été communiquée.

Plan expérimental

Le but de la présente recherche était d'étudier l'architecture des références temporelles dans les rêves et de la comparer à l'architecture temporelle d'un échantillon de souvenirs autobiographiques.

Au terme de la collecte de données, six participantes des soixante-quatre ont été éliminées: quatre jeunes participantes qui n'avaient pas réussi à dormir en laboratoire, une participante aînée qui avait confirmé avoir consommé des benzodiazépines pendant sa participation et une participante aînée dont la latence au sommeil paradoxal était à l'intérieur des paramètres temporels habituellement mesurés chez des patients déprimés.

Les rêves de cinquante-huit participantes ont donc été retenus pour fins d'analyses: soit vingt-huit femmes âgées de 20 à 33 ans ($M = 22$ ans) et trente femmes âgées de 60 à 77 ans ($M = 65$ ans). L'âge médian du jeune groupe est de 23 ans. L'âge médian du groupe âgé est de 64 ans. Le plan expérimental est illustré au tableau 2.

Suite au contact téléphonique initial, leur participation comportait les étapes suivantes: 1) visiter le laboratoire de sommeil dans le but de se familiariser avec l'environnement et aussi répondre à une série de questionnaires; 2) maintenir à la maison pendant une semaine, un journal de rêve dans lequel elles notaient leurs rêves, le matin, avec le plus de détails possible; 3) au terme de cette semaine de collecte de rêves à la maison,

Tableau 2
Plan expérimental

Contact initial	➔ Visite-labo	➔ Journal de rêve	➔ Nuit-labo
<ul style="list-style-type: none"> ◆ Par téléphone ◆ Explication de la recherche ◆ Invitation à pratiquer le rappel de rêves 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Environ 1-2 semaines suivant le contact initial ◆ Consentement ◆ Questionnaires <ul style="list-style-type: none"> - Info - 3MS - Beck ◆ Explication sur la procédure du journal de rêves 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Pendant une semaine à la maison 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ À la fin de la semaine du journal de rêves ◆ Réveils à toutes les périodes de SP ◆ Identifier les références temporelles à l'entrevue du matin ◆ Collecte de souvenirs autobiog.

Nota: - Info = Questionnaire d'informations générales
 - 3MS = Échelle de Statut Mental Modifié (Hébert et al., 1992)
 - Beck = Inventaire de Dépression de Beck (Bourquette et Beaudette, 1982)
 - SP = Sommeil paradoxal

dormir une nuit en laboratoire où elles étaient réveillées en sommeil paradoxal et invitées à rapporter leurs rêves; 4) en laboratoire, au lever du matin, participer à une entrevue visant à identifier les références temporelles dans les rêves à la maison et dans les rêves obtenus en laboratoire; et 5) le matin, avant de quitter le laboratoire, participer à une collecte de souvenirs autobiographiques suivant la méthode du stimulus sémantique.

La collecte de données s'est échelonnée du mois de juin au mois d'octobre 1997.

L'horaire de l'expérimentation était organisé de façon à ce qu'il y ait une participation alternante entre le groupe des jeunes et le groupe des aînées.

Mesures psychométriques

Suite au consentement officiel, chacune des participantes a été invitée à remplir une série de questionnaires:

1. Questionnaire d'information générale
 - incluait des questions sur la prise de médicaments, la présence de conditions médicales, de troubles du sommeil, la fréquence de rappel des rêves et autres informations démographiques (voir appendice E)
2. Échelle de Statut Mental Modifiée (3 MS) (Hébert, Bravo et Girouard, 1992)
 - outil de dépistage de l'intégrité du fonctionnement cognitif (voir appendice J)
 - le 3 MS a été choisi en raison de sa rapidité d'administration, de ses excellentes qualités psychométriques (Cappeliez et al., 1996) et de sa capacité à dépister un déclin du fonctionnement cognitif au même titre que des tests psychométriques plus longs (Stuss et al., 1996)
3. Échelle de Dépression Beck (Bourque et Beaudette, 1982)
 - outil de dépistage de la dépression (voir appendice K)
 - nous avons également utilisé le tracé polysomnographique comme outil de dépistage/confirmation de dépression

Les résultats obtenus à l'Échelle de Statut Mental Modifiée et à l'Échelle de Dépression Beck sont présentés aux appendices A et B respectivement. Les scores moyens obtenus à l'Échelle de Statut Mental Modifiée pour le groupe des jeunes et le groupe des aînées étaient de 99 et 98 respectivement, sur un maximum possible de 100. De tels résultats sont habituellement obtenus par des patients dont le fonctionnement cognitif est tout à fait intact. En ce qui a trait aux résultats obtenus à l'Inventaire de Dépression de

Beck chez le groupe des jeunes, une seule participante a obtenu un score de 15 (dépression légère). Toutes les autres jeunes participantes ont obtenu des scores en-dessous de 10 (absence de dépression). Chez les aînées, vingt-deux participantes ont obtenu un score en-dessous de 10 (absence de dépression), six participantes ont obtenu un score entre 10 et 15 (dépression légère) et deux participantes ont obtenu des scores de 16 et 18 (dépression modérée). Les cas susmentionnés qui ont obtenu des scores s'inscrivant dans les catégories "dépression légère" et "dépression modérée" ont été retenus: d'une part, parce qu'elles ne prenaient pas d'antidépresseurs et d'autre part, parce que leur architecture du sommeil était normale.

Collecte de rêves à la maison (Journal de rêves)

La collecte de rêves à la maison s'est faite entre la première rencontre avec l'expérimentateur et la nuit en laboratoire (approximativement 7 à 9 jours). En plus de nous permettre d'obtenir plus de rêves, à coûts et à efforts minimales de la part des participantes, nous étions d'avis que cet exercice serait une bonne stratégie pour les sensibiliser à la collecte de rêve et aussi pour maintenir leur motivation jusqu'à la nuit en laboratoire.

Le matin, au réveil, les participantes devaient donc noter leurs rêves sur un formulaire approprié et avec le plus de détails possible (voir appendices F et G). Elles devaient ensuite apporter leur journal de rêves au moment de la nuit en laboratoire pour l'entrevue du matin visant à identifier les références temporelles.

Collecte de rêves en laboratoire

Le laboratoire pouvait accommoder deux participantes par nuit. Initialement, chaque participante devait dormir une nuit en laboratoire à raison de trois réveils par nuit (deuxième, troisième et quatrième périodes de SP; environ dix minutes après les premiers mouvements oculaires). Cependant, après avoir administré ce protocole à huit jeunes participantes et à six participantes âgées, nous avons conclu qu'il serait plus stratégique d'effectuer le réveil initial dès la première période de SP: à vrai dire, les participantes âgées avaient tendance à se réveiller pendant ou immédiatement suivant la première période de SP et, conscientes qu'elles venaient de rêver, devenaient ouvertement perplexes et anxieuses que l'on ne les avait pas réveillées. Le matin, ces participantes faisaient spontanément référence à ce phénomène et aux difficultés de sommeil qui en découlaient. Elles semblaient avoir développé une certaine anxiété de performance, qui à son tour, gênait la continuité du sommeil. Dans le but de subséquemment prévenir ce phénomène, nous avons modifié le protocole initial pour faire place à un protocole de réveils à toutes les périodes de SP selon les modalités suivantes: le premier réveil était effectué en état phasique lors de la première période de SP environ cinq minutes suivant l'apparition des mouvements oculaires rapides; les autres réveils étaient effectués en état phasique environ dix minutes suivant l'apparition des mouvements oculaires rapides des périodes de SP subséquentes. La détermination du début des périodes de SP était fondée sur les critères de Rechtschaffen & Kales (1968): c'est-à-dire une baisse soudaine de la tension musculaire, un tracé électroencéphalographique à fréquences et à amplitudes mixtes de même que l'apparition de mouvements oculaires rapides.

Étant donné que les sujets étaient tous des femmes, deux assistantes, en plus de l'expérimentateur en chef, étaient omniprésentes dans le laboratoire. Puisque les participantes dormaient en laboratoire une seule nuit, il était capital de créer une atmosphère calme et sécurisante. Nous avons tenté de créer et de maintenir cette atmosphère en témoignant une attitude bienveillante, en normalisant les craintes et l'anxiété et en assurant une continuité au niveau de l'interaction assistante-participante dès l'arrivée en soirée et jusqu'au départ le lendemain matin.

Les mesures habituelles de polysomnographie (EEG, EOG et EMG) ont été enregistrées à l'aide d'un polygraphe Nihon Kohden (modèle 4314-B). L'emplacement des électrodes (Grass - plaquées or) respectaient les normes du système international de Rechtschaffen & Kales (1968). L'activité EEG a été mesurée à partir des sites C3/C4 référés à des électrodes passives situées au niveau des mastoïdes (A2/A1 respectivement). Les deux électrodes mesurant l'activité EOG ont été placées près des yeux, c'est-à-dire l'une en position supra-orbitale et l'autre en position infra-orbitale. Les deux électrodes mesurant l'activité EMG ont été placées sur les muscles mentonniers. Une dernière électrode de référence a été placée sur le front. L'ensemble des mesures électro-physiologiques ont été enregistrées sur papier (calibration à 50µV et vitesse à 10mm/seconde) et ont aussi été digitalisées.

Une fois la pose d'électrodes terminée, des explications standardisées (voir appendice H) sur la procédure de réveil en sommeil paradoxal ont été données.

L'heure du coucher était déterminée à partir de l'heure habituelle du coucher signalée

par les sujets (habituellement entre 22:00 et 24:00). L'heure du réveil matinal était ajusté en fonction de l'heure de départ souhaité par la participante tout en considérant que l'entrevue du matin pouvait durer deux à trois heures.

Mesures de sécurité

Puisqu'il s'agissait de la présence de personnes plus âgées en laboratoire, des mesures de sécurité ont été planifiées en ce qui a trait à la possibilité d'urgences-santé. Celles-ci incluait: 1) un avertissement auprès du service de protection de l'université expliquant la participation de personnes âgées à une étude dans le laboratoire de sommeil; 2) l'identification d'une personne qui pouvait être contactée en cas d'urgence et 3) la présence d'au moins une assistante de laboratoire certifiée en urgence-santé lors des nuits en laboratoire.

Procédure de réveil

Les réveils ont été effectués par les assistantes de laboratoire (qui ignoraient les hypothèses de l'étude). La procédure a été inspirée en partie des procédures décrites par Verdone (1965), Zepelin (1980) et Cavallero (1993). Les participantes étaient réveillées en entendant leur nom via un intercom. La question leur était posée: "Qu'est-ce que vous aviez à l'esprit au moment où on vous a réveillé?". La participante avait alors la chance de raconter spontanément son expérience mentale. Quand la participante arrêta de parler pendant quelques moments, l'assistante élaborait un reflet de la dernière composante du rêve et/ou demandait s'il y avait d'autres détails à ajouter.

Tous les récits de rêves étaient enregistrés sur bande magnétique. Suivant la

définition opératoire de Zepelin (1980), toute idée organisée et/ou série organisée d'images a été définie comme étant des rêves et retenue pour fins d'analyses. Toute série d'images isolées et d'idées fragmentées a été rejetée (ie.: une lampe...).

Préparation de l'entrevue du matin

Le but de l'entrevue du matin était de demander aux participantes d'identifier des références temporelles dans leurs rêves. La préparation des récits de rêves pour l'entrevue du matin a été faite pendant que les participantes dormaient. Pendant la nuit, les assistantes retranscrivaient sur traitement de texte les récits de rêves qui venaient tout juste d'être enregistrés. Un maximum de 4 rêves en laboratoire et un maximum de 3 rêves à la maison ont été sélectionnés de façon aléatoire en vue de l'entrevue du matin. Un maximum de 6 ou 7 rêves s'imposait pour que l'entrevue du matin, suivie de la collecte de souvenirs autobiographiques, n'excède pas une durée totale de trois heures. Une fois que les rêves étaient sélectionnés, les assistantes devaient segmenter chaque rêve en unités thématiques (il y avait changement d'unité thématique chaque fois qu'il y avait changement d'idée ou de déroulement d'action dans le rêve) et identifier tous les personnages, les lieux, les objets, les événements et les activités à l'intérieur de chacune de ces unités thématiques. Les assistantes complétaient ceci pour chacun des rêves de la participante dont elles étaient responsables. Lorsqu'elles avaient toutes deux individuellement complété cette procédure, elles se réunissaient pour contre-vérifier l'exactitude des éléments identifiés. Lorsqu'il y avait mésentente quant à l'identification et/ou la classification de certains éléments, elles devaient en discuter et arriver à un accord. L'objectif de cette procédure de contre-vérification était

d'assurer une certaine exactitude et une continuité méthodologique à travers l'ensemble des rêves. Pendant la nuit il était impossible, faute de temps, de calculer des statistiques d'accords inter-assistantes. L'identification et la classification des éléments oniriques sont faites selon les paramètres suivants:

- Personnages:** tous les individus, les groupes d'individus, les animaux et les créatures
- Lieux:** toutes les régions géographiques nommées, tous les endroits intérieurs et extérieurs
- Objets:** tous les éléments qui sont ordinairement reconnus comme des objets (ie.: chaise, table, bretelles), les parties de corps, les bâtiments, les arbres et les plantes, etc...
- Événements:** tout ce qui se déroule dans le rêve mais qui ne fait pas partie des actions exécutées par la rêveuse ou les personnages (ie: un mariage, un anniversaire, le fait de pleuvoir dehors...), toutes les émotions explicitement décrites dans le rêve (ie: avoir peur)
- Activités:** toutes les actions (physiques ou mentales) exécutées par la rêveuse ou les personnages

L'entrevue du matin et l'identification des références temporelles

L'entrevue du matin était enregistrée sur bande magnétique et prenait place dans la chambre à coucher immédiatement après le réveil. Les participantes pouvaient aller aux toilettes mais ne devaient pas prendre de douche ni s'habiller avant que l'entrevue et la collecte de souvenirs autobiographiques ne soient terminées. Toutefois, jus et café étaient servis au lit, avant de commencer l'entrevue.

L'assistante lisait le rêve à haute voix à une ou deux reprises alors que la participante

avait aussi accès à une copie du rêve. L'assistante procédait ensuite à relire individuellement chaque unité thématique et pour chacun des éléments oniriques (personnage, lieu, objet, événement et activité) qui s'y retrouvait, demandait à la participante:

1) Si elle reconnaissait l'élément en question...

L'élément onirique était considéré "tel quel" lorsque la participante affirmait, au meilleur de sa connaissance, reconnaître l'élément tel qu'elle l'avait déjà vu en réalité. D'autre part, l'élément onirique était considéré "générique" si la participante affirmait ne pas le reconnaître.

Exemple:

Question: "Reconnaissez-vous cet ordinateur" ?

Réponse 1: "Oui, c'est mon ordinateur à la maison"
- Cet élément aurait été identifié "tel quel".

Réponse 2: "Non, c'était tout simplement un ordinateur, je ne peux pas dire que je le reconnais"
- Cet élément aurait été identifié "générique".

Puisque l'activité onirique produit parfois des images (par exemple, de personnages ou d'objets) très fidèles à leur apparence en réalité et d'autres fois des images tout à fait déformées lorsque comparées à la réalité, il a été jugé important de traiter les éléments oniriques d'une façon qui serait congruente avec ce phénomène. C'est pourquoi la distinction "tel quel" versus "générique" a été suggérée.

2) Quand était la dernière fois qu'elle avait vu ou vécu en réalité l'élément (vu la personne, l'objet, le lieu ou vécu l'activité, l'événement)...

a) S'il s'agissait d'un élément "tel quel", l'assistante faisait référence à l'élément tel qu'il apparaissait dans le rêve:

Exemple:

Question: "Quand est la dernière fois que vous avez vu **votre** ordinateur, tel qu'il apparaissait dans votre rêve" ?

Il est à noter que lorsqu'un personnage apparaissait dans le rêve comme étant plus jeune qu'en réalité, la question était formulée en fonction de l'apparence du personnage tel qu'il apparaissait dans le rêve (c'est-à-dire avec son apparence plus jeune). Cette logique était aussi appliquée aux autres éléments oniriques identifiés "tel quel" (lieux, objets, activités et événements).

b) S'il s'agissait d'un élément "générique", l'assistante faisait référence à l'élément en terme générique et non tel qu'il apparaissait dans le rêve:

Exemple:

Question: "Quand est la dernière fois que vous avez vu **un** ordinateur" ?

3) Depuis la dernière fois vu/vécu en réalité, aurait-elle pensé ou discuté de l'élément en question ...

a) S'il s'agissait d'un élément "tel quel", l'assistante faisait encore référence à l'élément tel qu'il apparaissait dans le rêve:

Exemple:

Question: "Auriez-vous pensé ou discuté de **votre** ordinateur depuis la dernière fois que vous l'avez vu en réalité" ?

b) S'il s'agissait d'un élément "générique", l'assistante faisait référence à l'élément en terme générique et non tel qu'il apparaissait dans le rêve:

Exemple:

Question: "Auriez-vous pensé ou discuté d'un ordinateur depuis la dernière fois que vous en avez vu un en réalité" ?

Les participantes devaient identifier les références temporelles en les situant dans les catégories temporelles que voici:

- | | |
|------------------------------|-------------------------|
| (1) en soirée | (9) il y a 1 à 5 ans |
| (2) hier | (10) il y a 6 à 9 ans |
| (3) avant hier | (11) il y a 10 à 19 ans |
| (4) au courant de la semaine | (12) il y a 20 à 29 ans |
| (5) il y a une semaine | (13) il y a 30 à 39 ans |
| (6) il y a un mois | (14) il y a 40 à 49 ans |
| (7) il y a 1 à 6 mois | (15) il y a 50 à 59 ans |
| (8) il y a 7 à 11 mois | (16) il y a 60 à 69 ans |
| | (17) il y a 70 à 79 ans |

En ce qui a trait à l'identification des références temporelles, l'accent a été strictement mis sur les éléments manifestes du rêve et non sur des associations quant aux facteurs historiques qui auraient pu produire ou expliquer la présence de ces éléments.

Collecte de souvenirs autobiographiques

En dernier lieu, les participantes devaient compléter, en matinée avant de quitter le laboratoire, une tâche d'association de souvenirs autobiographiques à une liste de mots. Cette tâche a été prévue en matinée plutôt qu'en soirée dans l'optique de prévenir toute contamination du contenu onirique et de s'assurer qu'elles répondraient toutes au même moment de la journée. Un total de 25 mots dactylographiés individuellement sur des cartons ont été présentés de façon aléatoire. Au début de l'expérimentation, les participantes recevaient la consigne de verbaliser le premier souvenir d'une expérience personnelle qui leur venait à l'esprit suite à la présentation de chaque mot (voir appendice I). Deux mots (livre, coton) (McCormack, 1979) ont été utilisés pour fins de pratique tandis qu'un total de 25 mots choisis de façon aléatoire parmi une liste de 925 noms (Paivio, Yuille & Madigan, 1968) ont été utilisés pour l'expérimentation proprement dite.

Ces 25 mots ont été classifiés en 5 catégories de stimuli sémantiques:

- personnages: boucher, prêtre, musicien, policier, roi
- objets: chaise, fenêtre, arbre, sang, étoile
- lieux: église, rue, maison, forêt, sous-sol
- événements: cérémonie, fête, désastre, incendie, Noël
- activités: jardiner, magasiner, orchestrer, photographe, chanter

Ces mots ont été choisis en raison de leur caractère familier et aussi parce qu'il ont été classifiés par Paivio, Yuille & Madigan (1968) comme ayant des propriétés élevées en ce

qui a trait aux paramètres suivants: 1) caractère concret (capacité à évoquer des expériences vécues par les sens), 2) caractère imagé (capacité à évoquer des images non-verbales), 3) caractère significatif (apte à faciliter le repérage de plusieurs associations en peu de temps).

La collecte de souvenirs était enregistrée sur bande magnétique. Une fois que la participante eut associé un souvenir personnel à chacun des 25 mots, l'assistante faisait rejouer la bande magnétique et invitait la participante à dater chaque souvenir (standard dating method) suivant la même échelle temporelle utilisée pour les rêves.

Analyses statistiques

Puisque plusieurs auteurs (Tabachnick, 1989; Harris, 1975; Lindman, 1974) expliquent que les tests paramétriques sont assez robustes face aux violations de leurs postulats de base tels la normalité (en autant que le nombre de sujets est supérieur à 20 et que les groupes sont égaux) et l'homogénéité de la variance (en s'assurant que le rapport entre la plus grande et la plus petite variance n'excède pas 20:1), des tests t et des analyses de la variance ont été utilisés. Des analyses de tendances (analyses de contrastes) et des corrélations ont également été utilisées. Pour les tests t où il a été question d'hétérogénéité de la variance, des tests t à estimés séparés des variances ont été utilisés pour rendre l'analyse plus conservatrice. Pour les analyses de la variance où il a été question d'hétérogénéité de la variance, nous nous sommes fiés à la suggestion de Tabachnick (1989) et Harris (1975) à savoir que le recours à la transformation de données n'est nécessaire que dans les cas où la plus grande variance est au moins vingt fois plus élevée que la plus petite. Toutes les analyses post hoc ont été basées sur le test formel de Tukey.

CHAPITRE 8

Résultats

Les observations de base et statistiques descriptives des souvenirs, des rêves en laboratoire et des rêves à la maison sont d'abords présentés. S'en suit la vérification de chacune des hypothèses et prédictions.

Souvenirs autobiographiques

En tout, les participantes âgées ont repéré et daté 742 souvenirs autobiographiques. Pour leur part, les jeunes participantes ont repéré et daté 696 souvenirs autobiographiques. Dans les deux groupes, il s'est présenté des occasions où les participantes ont déclaré qu'elles étaient incapables de repérer un souvenir (8 et 4 occasions chez les participantes âgées et jeunes respectivement).

Rêves en laboratoire

Réveils en sommeil paradoxal (SP)

Un total de 184 réveils en sommeil paradoxal ont été effectués (93 chez les jeunes participantes et 91 chez les participantes âgées). Les 184 réveils ont généré 91 rêves chez le groupe jeune et 72 rêves chez le groupe âgé, pour un total de 163 rêves en laboratoire.

Rappel de rêves en SP

Le pourcentage des rappels en sommeil paradoxal a été de 98% au niveau du jeune groupe et de 81% au niveau du groupe âgé. Les pourcentages individuels de rappel ont varié de 66% à 100% pour les jeunes participantes et de 33% à 100% pour les participantes âgées. En utilisant un test d'hypothèse qui fait appel à des estimés séparés de la variance, il s'est avéré que les jeunes participantes se sont rappelé leurs rêves ($\underline{M} = .98$) significativement plus que les participantes âgées ($\underline{M} = .81$), $t(df = 35.92) = -3.66, p < .01$.

Rêves-labo retenus pour identification de références temporelles

Puisque la procédure d'identification des références temporelles pendant la nuit était longue et qu'il était important de limiter l'entrevue du matin à un maximum de trois heures, un maximum par participante de 4 rêves obtenus en sommeil paradoxal ont été choisis de façon aléatoire et retenus. Un(e) minimum/maximum/moyenne de 2/4/3 rêves en laboratoire par participante du groupe jeune ont été retenus tandis qu'un(e) minimum/maximum/moyenne de 1/4/2 rêves en laboratoire par participante du groupe âgé ont été retenus. Le tableau 3 présente la distribution par période de sommeil paradoxal de ces 148 rêves (80 et 68 pour groupes jeune et âgé, respectivement).

Longueur des rêves en laboratoire

L'analyse de la longueur des rêves a servi pour comparer: 1) nos résultats aux études antérieures; 2) la longueur des récits de rêves des deux groupes d'âge; 3) la longueur des récits de rêves en fonction des périodes de sommeil paradoxal. Le calcul du nombre de mots a été fait après avoir enlevé tout matériel excessif et externe à l'intégrité du rêve (ie.: mots et

phrases répétitives, commentaires qui n'avaient rien à voir avec le contenu du rêve). Il est aussi à noter que le processus d'identification des éléments oniriques (personnages, objets, lieux, événements et activités) et des références temporelles n'a pas tenu compte des composantes redondantes ni des commentaires externes.

Dans le but d'obtenir le profil le plus complet possible, le nombre de mots a été calculé de deux façons: 1) le nombre de mots du récit de rêve "spontané"; avant qu'il n'y ait quelque intervention que ce soit de l'assistante et 2) le nombre de mots du récit de rêve "complet"; en tenant compte des éléments additionnels ajoutés après son intervention (ie.: demander à la rêveuse s'il elle se souvenait d'autres détails).

Les statistiques descriptives du nombre de mots des récits spontanés pour les deux groupes sont présentées au tableau 4. Les statistiques descriptives du nombre de mots des récits complets pour les deux groupes sont présentées au tableau 5. Dans les deux conditions (récits spontanés et complets), quatre cas extrêmes (rêves de plus de 450 mots) de quatre participantes âgées ont été omis des analyses portant sur la longueur des rêves puisqu'ils exerçaient une influence indue à l'intérieur du groupe aîné. Les récits de rêves spontanés des jeunes participantes ont été significativement plus longs ($\underline{M} = 100.56$) que les récits spontanés des participantes âgées ($\underline{M} = 63.79$), $t(df = 142) = -3.15$, $p < .01$. De même, les récits de rêves complets des jeunes participantes ont aussi été significativement plus longs ($\underline{M} = 134.38$) que ceux des participantes âgées ($\underline{M} = 93.07$), $t(df = 142) = -3.15$, $p < .01$).

Tableau 3

Distribution par période de sommeil paradoxal (SP) des rêves retenus pour fins d'analyse des références temporelles.

Période de SP	Groupe d'âge			
	Jeune		Âgé	
	<u>n</u>	<u>Pourcentage</u>	<u>n</u>	<u>Pourcentage</u>
SP 1	7	8.8%	12	17.6%
SP 2	24	30.0%	24	35.3%
SP 3	26	32.5%	21	30.9%
SP 4	15	18.7%	9	13.2%
SP 5	7	8.8%	1	1.5%
SP 6	1	1.2%	1	1.5%
Total	80	100%	68	100%

Tableau 4

Statistiques descriptives du nombre de mots des récits de rêve spontanés.

Statistique	Groupe d'âge	
	Jeune	Âgé
Moyenne	101	64
Écart-type	70	69
Minimum	7	4
Maximum	278	277
Nombre de rêves	80	64

Tableau 5
Statistiques descriptives du nombre de mots des récits de rêve complets.

Statistique	Groupe d'âge	
	Jeune	Âgé
Moyenne	134	123
Écart-type	70	87
Minimum	11	5
Maximum	305	411
Nombre de rêves	80	64

Longueur des rêves en fonction de la période SP

Les quatre longs rêves susmentionnés ont été omis de cette analyse. Les rêves obtenus des périodes de sommeil paradoxal 5 et 6 ont aussi été omis étant donné qu'il y en a eu si peu dans les deux conditions.

Une ANOVA calculée sur la longueur des récits spontanés des deux groupes d'âge a montré une différence significative au niveau des périodes de sommeil paradoxal ($F(3, 126) = 10.36, p < .01$). Aucune différence n'a été décelée entre les groupes d'âges ($F(1, 126) = 3.78, p > .05$). Les analyses post hoc ont révélé que les récits spontanés obtenus en SP 1 ($M = 26.02$) ont été significativement plus courts que ceux obtenus en SP 3 ($M = 94.01$) et SP 4 ($M = 130.89$) mais pas significativement plus courts que ceux en SP 2 ($M = 65.22$). Aucune différence significative n'a été décelée entre les récits de rêves des périodes de SP 3 et de SP 4. Des analyses de comparaisons planifiées ont révélé une tendance

linéaire significative indicative que la longueur des récits de rêves augmente au fur et à mesure que la nuit progresse ($F(1, 126) = 29.93, p < .01$).

Références temporelles oniriques

Pour les rêves en laboratoire, les références temporelles oniriques ont été calculées à partir des 148 récits de rêve complets (80 pour les jeunes et 68 pour les participantes âgées). Seules les références temporelles auxquelles les rêveuses n'auraient pas, au meilleur de leur jugement, pensé ou discuté depuis l'expérience vécue en réalité ont été utilisées pour fins d'analyses statistiques. Les jeunes participantes ont identifié 661 références temporelles rencontrant ce critère d'inclusion tandis que les participantes âgées en ont identifié 474.

Rêves à la maison

Journaux de rêves

Les jeunes participantes ont rapporté un total de 110 rêves à la maison et les participantes âgées 145.

Rêves-maison retenus pour identification de références temporelles

Pour les raisons de limites de temps mentionnées antérieurement, un total de 173 rêves à la maison ont été retenus aléatoirement pour fins d'analyse (82 et 91 rêves pour le groupe jeune et le groupe âgé, respectivement). En fait, un(e) minimum/maximum/moyenne de 2/3/3 rêves à la maison par participante du groupe jeune et 2/4/3 rêves à la maison par participante du groupe âgé, ont été retenus.

Longueur des rêves à la maison

Tout comme pour les rêves en laboratoire, le calcul du nombre de mots a été fait après avoir enlevé tout matériel excessif. Les statistiques descriptives du nombre de mots des récits de rêves à la maison sont présentées au tableau 6.

Tableau 6

Statistiques descriptives du nombre de mots des récits de rêves à la maison.

Statistique	Groupe d'âge	
	Jeune	Âgé
Moyenne	161	141
Écart-type	99	94
Minimum	16	26
Maximum	469	457
Nombre de rêves	82	91

Un test d'hypothèse a montré que les récits de rêves-maison des jeunes participantes ($M = 160.71$) ne sont pas significativement plus longs que ceux des participantes âgées ($M = 141.03$), $t(df = 171) = -1.34$, $p > .05$.

Références temporelles oniriques

Les références temporelles oniriques ont été calculées à partir des 173 récits de rêves à la maison (82 pour les jeunes et 91 pour les participantes âgées) selon les mêmes critères

d'inclusion que pour les rêves en laboratoire. Les jeunes participantes ont identifié 743 références temporelles rencontrant ce critère d'inclusion tandis que les participantes âgées en ont identifié 970.

Vérification des hypothèses et prédictions

La vérification de chacune des hypothèses et prédictions est présentée en terme des résultats obtenus pour les rêves en laboratoire d'abord, suivie des résultats obtenus pour les rêves à la maison. Dans le but de faciliter la comparaison des distributions temporelles des souvenirs et des références oniriques, des graphiques sont présentés en paires sur une seule figure. Pour cette raison, certains graphiques sont présentés une deuxième fois dans des figures subséquentes.

Première hypothèse

Prédiction 1

La première hypothèse prédisait que les rêveuses des deux groupes d'âge identifieraient des références temporelles oniriques à un passé récent (moins de 5 ans) de même qu'à un passé lointain (plus de cinq ans).

Cette prédiction a été confirmée pour les rêves en laboratoire et à la maison.

Rêves en laboratoire

Dans le but d'obtenir une vue globale de la distribution des références temporelles des deux groupes d'âge, l'ensemble des références des rêves en laboratoire ont été regroupées, à la figure 1 (jeunes (1A) et âgées (1B), respectivement), selon leur proportion dans chacune des

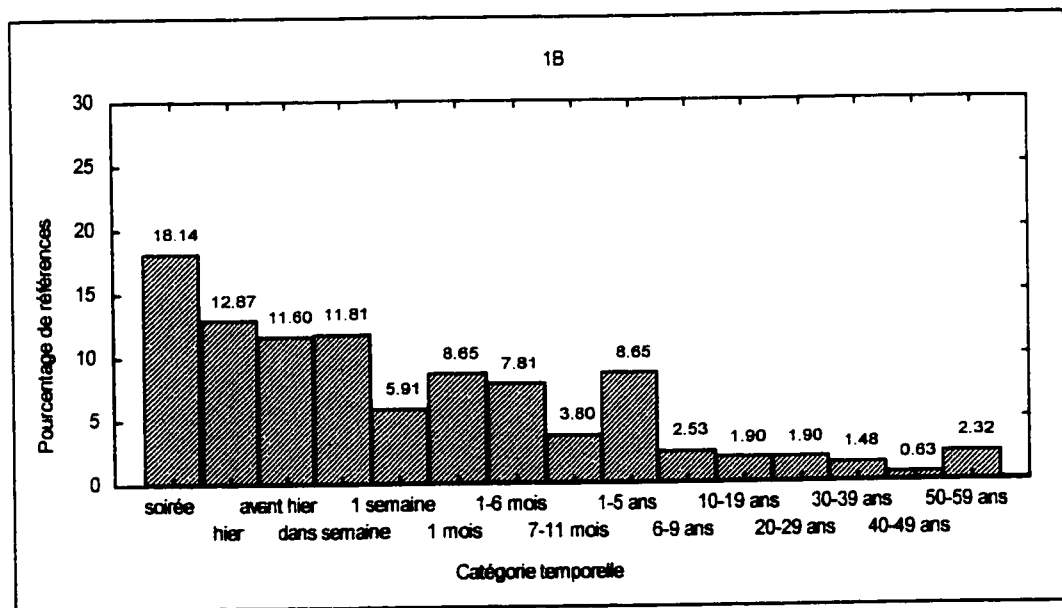
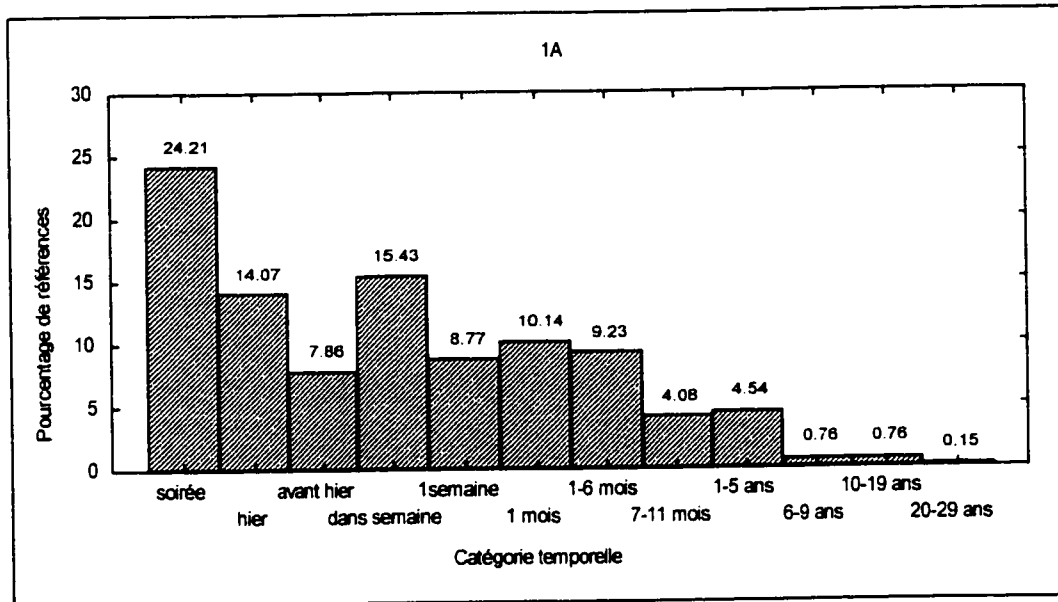
catégories temporelles. Il est important de noter que les catégories brutes de cette échelle ne sont pas égales en terme de durée. Les catégories récentes sont très courtes (journées et mois) tandis que les catégories plus lointaines s'expriment en tranches d'années. Cela peut potentiellement porter à confusion lors de l'examen des proportions en terme d'éloignement dans le passé. Néanmoins, cette échelle est presque identique à celle de Verdone (1965). Comme il sera constaté ultérieurement, les catégories peuvent être amalgamées pour permettre une expression plus claire à travers des tranches temporelles égales.

Chez les jeunes rêveuses (1A), les références temporelles identifiées dans les rêves se rapportent à des expériences datant de la "soirée" précédant le rêve jusqu'à "20 à 29 ans". La catégorie contenant le plus de références (24.21%) a été celle qui se rapporte aux expériences de la "soirée" suivie de "dans la semaine" (15.43%) et "hier" (14.07%). Les catégories "en soirée / hier", considérées comme étant de l'ordre des résidus diurnes, comptent pour 38.28% de toutes les références temporelles. L'amalgamation des catégories "avant hier / dans la semaine / il y a une semaine", représente l'intervalle d'une semaine précédant le rêve (excluant les résidus diurnes) et compte pour 32.06% des références. Cela veut donc dire que chez les jeunes rêveuses, 70.34% des références temporelles dans les rêves se rapportent à des expériences de vie datant de la veille à environ une semaine avant le rêve. La catégorie "un mois" englobe l'intervalle des deuxième, troisième et quatrième semaines précédant le rêve et compte pour 10.14% des références temporelles. Donc, 80.48% des références temporelles remontent à des expériences de vie datant de la veille à environ un mois précédant le rêve.

Figure 1

(1A) Distribution des références temporelles des rêves en laboratoire du groupe jeune dans toutes les catégories temporelles.

(1B) Distribution des références temporelles des rêves en laboratoire du groupe âgé dans toutes les catégories temporelles.



De plus, chez les jeunes rêveuses, 98.34% des références temporelles se rapportent à des expériences de vie datant des cinq dernières années, et seulement 1.66% se sont référées à des expériences datant de plus de cinq ans. Enfin, seulement 0.91% des références temporelles oniriques datent de plus de 10 ans.

Chez les rêveuses âgées (1B), les références temporelles se rapportent à des expériences de vie datant de la "soirée" précédant le rêve jusqu'à "50 à 59 ans". La catégorie contenant le plus de références temporelles (18.14%) a été celle qui se rapporte aux expériences de vie de la "soirée" suivie de "hier" (12.87%) et "dans la semaine" (11.81%). Les catégories "en soirée / hier" considérées comme des résidus diurnes, comptent pour 31.01% de toutes les références temporelles. L'amalgamation des catégories "avant hier / dans la semaine / il y a une semaine", représente l'intervalle d'une semaine précédant le rêve (excluant les résidus diurnes) et compte pour 29.32% des références. Cela veut donc dire que chez les rêveuses âgées, 60.33% des références temporelles oniriques se réfèrent à des expériences de vie datant de la veille à environ une semaine avant le rêve. La catégorie "un mois" englobe l'intervalle des deuxième, troisième et quatrième semaines précédant le rêve et compte pour 8.65% des références temporelles. Donc, 68.98% des références temporelles remontent à des expériences de vie datant de la veille à environ un mois précédant le rêve. De plus, chez les rêveuses âgées, 89.24% des références temporelles se rapportent à des expériences de vie des cinq dernières années, tandis que 10.76% se rapportent à des expériences vécues il y a plus de cinq ans. Enfin, un total de 8.23% des références temporelles oniriques datent de plus de 10 ans.

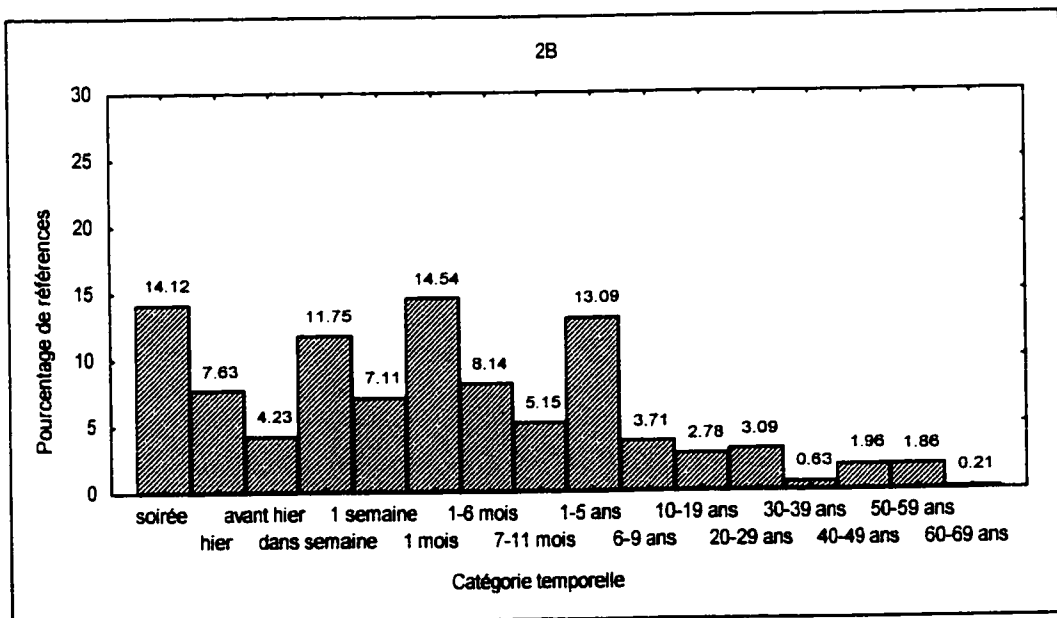
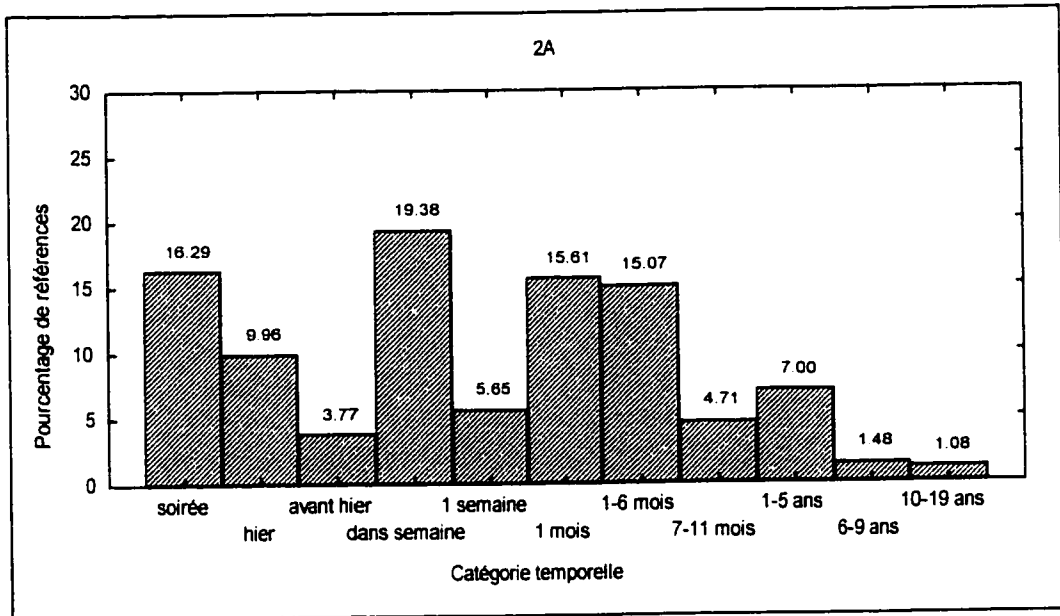
Rêves à la maison

En ce qui concerne les rêves à la maison, l'ensemble des références temporelles ont aussi été regroupées, à la figure 2 pour les groupes jeune (2A) et âgé (2B) respectivement, selon leur proportion dans chacune des catégories de l'échelle temporelle. Chez les jeunes rêveuses (2A), les références temporelles identifiées se rapportent à des expériences de vie datant de la "soirée" précédant le rêve à le rêve jusqu'à "10 à 19 ans". La catégorie contenant le plus de références temporelles (19.38%) a été celle des expériences de vie de "dans la semaine" suivie de "en soirée" (16.29%) et "1 mois" (15.61%). Les catégories "en soirée / hier", considérées comme des résidus diurnes, comptent pour 26.25% de toutes les références temporelles.

Comparativement à leurs rêves en laboratoire ($M = 41.91$), les rêves à la maison des jeunes rêveuses contiennent significativement moins de résidus diurnes ($M = 29.43$) ($t(df = 27) = -2.81, p < .01$). L'amalgamation des catégories "avant hier / dans la semaine / il y a une semaine", représente l'intervalle d'une semaine précédant le rêve (excluant les résidus diurnes) et compte pour 28.80% des références. Donc, chez les jeunes rêveuses, 55.05% des références temporelles se rapportent à des expériences de vie datant de la veille à environ une semaine avant le rêve. La catégorie "un mois" englobe l'intervalle des deuxième, troisième et quatrième semaines précédant le rêve et compte pour 15.61% des références temporelles. Donc, 70.66% des références temporelles remontent à des expériences de vie datant de la veille à environ un mois précédant le rêve.

Figure 2

- (2A) Distribution des références temporelles des rêves à la maison du groupe jeune dans toutes les catégories temporelles.
- (2B) Distribution des références temporelles des rêves à la maison du groupe âgé dans toutes les catégories temporelles.



En plus, chez les jeunes rêveuses, 97.44% des références temporelles se rapportent à des expériences de vie datant des cinq dernières années, tandis que seulement 2.56% se rapportent à des expériences de plus de cinq ans. Enfin, seulement 1.08% des références temporelles oniriques remontent à plus de 10 ans.

Chez les rêveuses âgées (2B), les références temporelles identifiées remontent à des expériences de vie datant de la "soirée" précédant le rêve jusqu'à "60 à 69 ans". Les catégories "en soirée / hier" considérées comme des résidus diurnes, comptent pour 21.75% de toutes les références temporelles. Comparativement à leurs rêves en laboratoire ($M = 32.86$), les rêves à la maison des rêveuses âgées contiennent significativement moins de résidus diurnes ($M = 21.77$) ($t(df = 29) = -2.29, p < .03$). L'amalgamation des catégories "avant hier / dans la semaine / il y a une semaine", représente l'intervalle d'une semaine précédant le rêve (excluant les résidus diurnes) et compte pour 23.09% des références. Cela veut donc dire que chez les rêveuses âgées, 44.84% des références temporelles oniriques se rapportent à des expériences de vie datant de la veille à environ une semaine avant le rêve. La catégorie "un mois" englobe l'intervalle des deuxième, troisième et quatrième semaines précédant le rêve et compte pour 14.54% des références temporelles. Donc, 59.38% des références temporelles remontent à des expériences de vie datant de la veille à environ un mois précédant le rêve. En plus, chez les rêveuses âgées, 85.76% des références temporelles se rapportent à des expériences de vie des cinq dernières années, tandis que 14.24% se rapportent à des expériences vécues il y a plus de cinq ans. Un total de 10.53% des références temporelles oniriques remontent à plus de 10 ans.

Prédiction 2

Deuxièmement, la première hypothèse a prédit que les participantes âgées identifieraient une plus grande quantité de références temporelles lointaines (de plus de cinq ans) que les jeunes participantes.

Cette prédiction a été confirmée tant pour les rêves en laboratoire que pour les rêves à la maison.

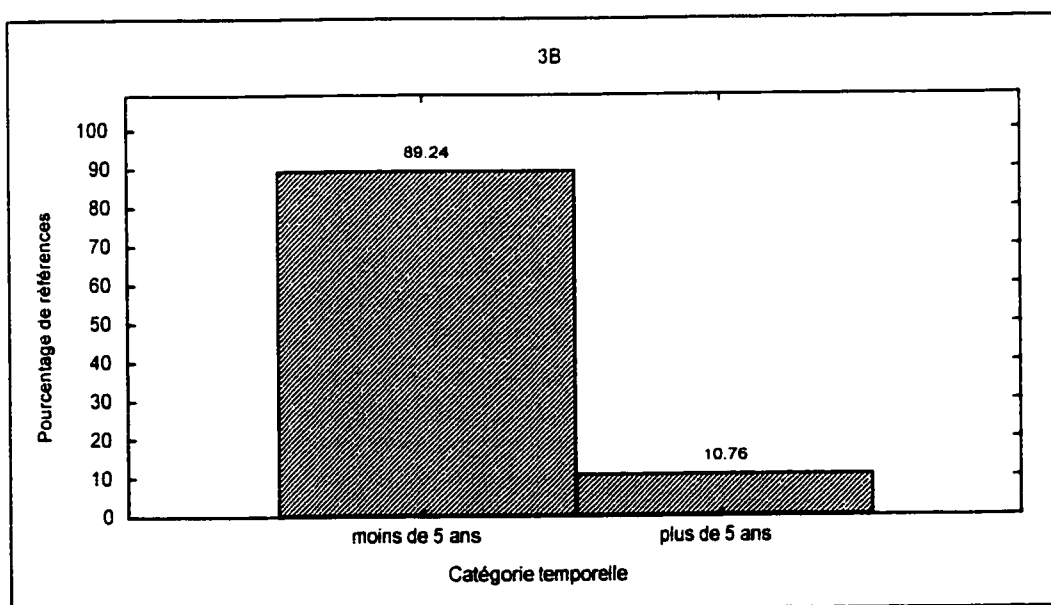
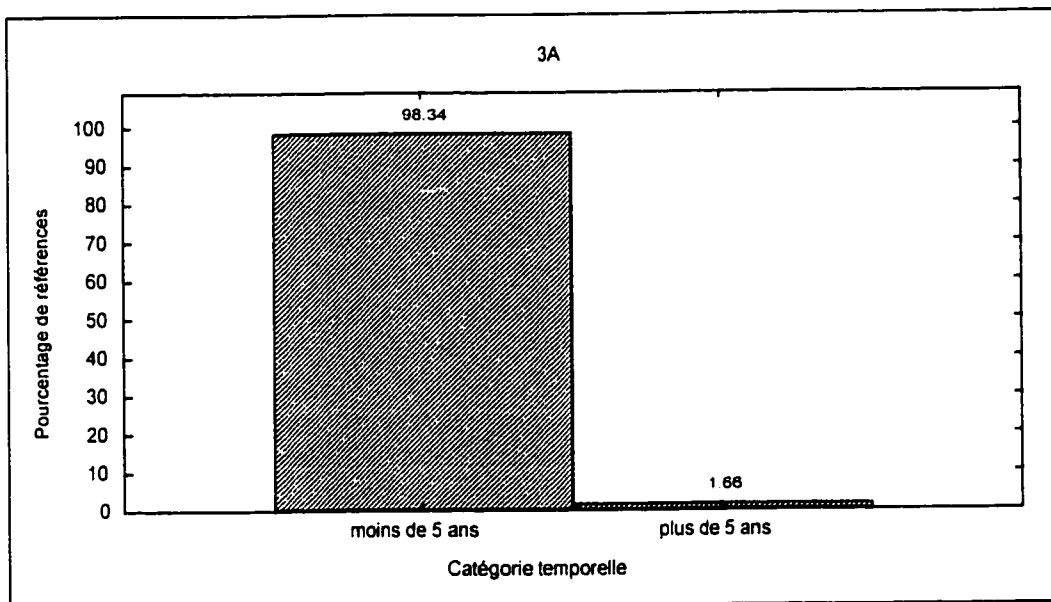
Rêves en laboratoire

Les proportions de références temporelles des rêves obtenus en laboratoire qui datent de moins et de plus de 5 ans sont présentées à la figure 3 pour les rêveuses jeunes (3A) et âgées (3B) respectivement.

Nous avons comparé les groupes d'âge en terme de leur proportion de références temporelles de moins de 5 ans et de plus de 5 ans en utilisant un test d'hypothèse qui vérifie la différence entre deux proportions indépendantes. En ce qui a trait aux proportions de références de plus de 5 ans, il a été important de comparer les deux groupes d'âge sur la même étendue disponible de vie, soit de "6 à 9 ans" jusqu'à "20 à 29 ans", donc 1.66% pour les jeunes et strictement 6.33% pour le groupe âgé. Ce test a indiqué que les jeunes rêveuses ont identifié significativement plus de références temporelles de moins de 5 ans ($p = .98$) que les rêveuses âgées ($p = .89$), $Z = 6.65$ (unilatéral), $p < .01$. Deuxièmement, ce test a montré que les rêveuses âgées ont rapporté significativement plus de références temporelles de plus de 5 ans ($p = .06$) que les jeunes rêveuses ($p = .02$), $Z = -3.17$ (unilatéral), $p < .01$.

Figure 3

- (3A) Distribution des références temporelles des rêves en laboratoire du groupe jeune en catégories de moins et de plus de 5 ans.
- (3B) Distribution des références temporelles des rêves en laboratoire du groupe âgé en catégories de moins et de plus de 5 ans.



Rêves à la maison

Les proportions de références temporelles des rêves à la maison qui datent de moins et de plus de 5 ans sont présentées à la figure 4 pour les jeunes (4A) et aînées (4B).

Nous avons comparé les proportions de références temporelles de moins de 5 ans et de plus de 5 ans des deux groupes d'âge en utilisant un test d'hypothèse pour proportions indépendantes. En ce qui a trait aux proportions de références de plus de 5 ans, les deux groupes d'âge ont été comparés sur la même étendue de vie disponible (de "6 à 9 ans" jusqu'à "20 à 29 ans"), donc 2.56% pour les jeunes et strictement 9.58% pour le groupe âgé. Ce test a indiqué que les jeunes rêveuses ont identifié significativement plus de références temporelles de moins de 5 ans ($p = .97$) que les rêveuses âgées ($p = .86$), $Z = 8.28$ (unilatéral), $p < .01$. Deuxièmement, ce test a dévoilé que les rêveuses âgées ont rapporté significativement plus de références temporelles de plus de 5 ans ($p = .10$) que les jeunes rêveuses ($p = .03$), $Z = -5.82$ (unilatéral), $p < .01$.

Prédiction 3

La première hypothèse a finalement prédit que les rêveuses âgées identifieraient des références temporelles plus lointaines que celles des jeunes rêveuses.

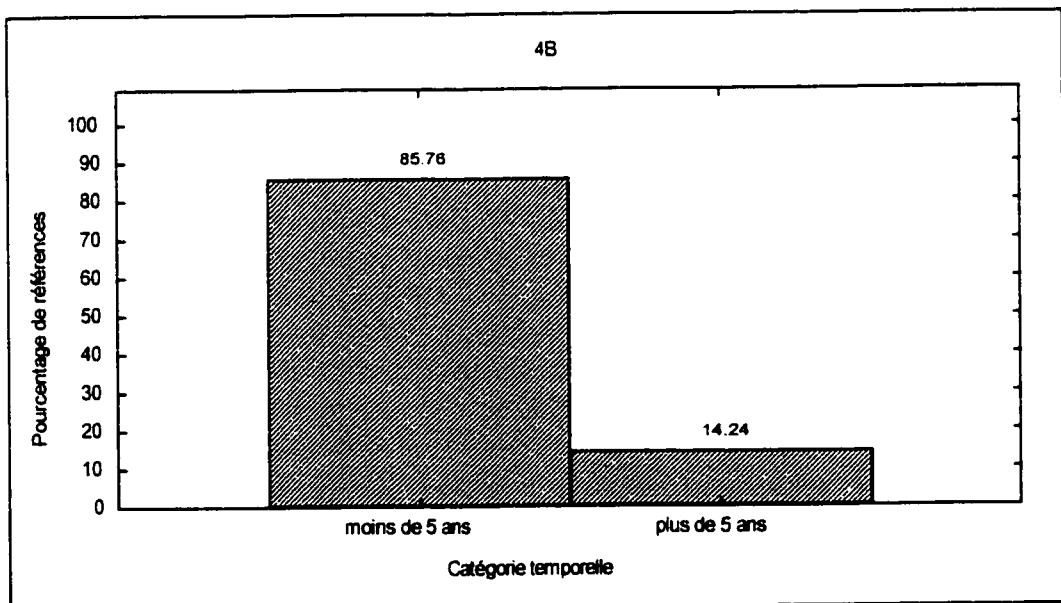
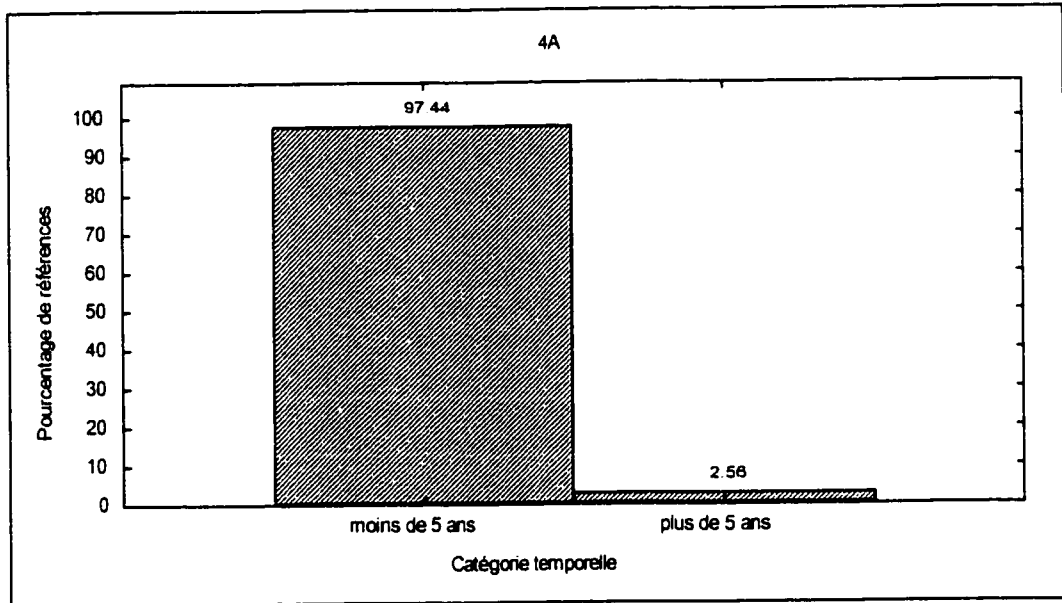
Cette prédiction a été vérifiée tant au niveau des rêves en laboratoire qu'à la maison.

Rêves en laboratoire

Pour chaque groupe d'âge, l'ensemble des références temporelles des rêves en laboratoire ont été regroupées en catégories de 10 ans (0-9 ans / 10-19 ans / 20-29 ans / etc...).

Figure 4

- (4A) Distribution des références temporelles des rêves à la maison du groupe jeune en catégories de moins et de plus de 5 ans.
- (4B) Distribution des références temporelles des rêves à la maison du groupe âgé en catégories de moins et de plus de 5 ans.



La figure 5 illustre les distributions de références oniriques en terme de proportions à l'intérieur de chacune des catégories de 10 ans, pour les groupes jeune (5A) et âgé (5B).

Un simple examen visuel de ces distributions permet de constater que comparativement aux jeunes rêveuses, les rêveuses âgées ont effectivement identifié des références temporelles plus lointaines. Dans l'ensemble des références temporelles identifiées par les jeunes, 99.09% tombent dans la catégorie "0 à 9 ans" tandis que les autres 0.76% et 0.15% tombent dans les catégories "10 à 19 ans" et "20 à 29 ans", respectivement. Pour ce qui est des participantes âgées, 91.77% des références temporelles se situent dans la catégorie "0 à 9 ans" alors que les autres proportions se sont réparties comme suit: "10-19 ans" (1.90%), "20-29 ans" (1.90%), "30-39 ans" (1.48%), "40-49 ans" (0.63%), "50-59 ans" (2.32%).

La référence temporelle la plus lointaine identifiée par les rêveuses âgées se trouve dans la catégorie "50 à 59 ans" tandis qu'elle se trouve dans la catégorie "20 à 29 ans" pour les jeunes rêveuses.

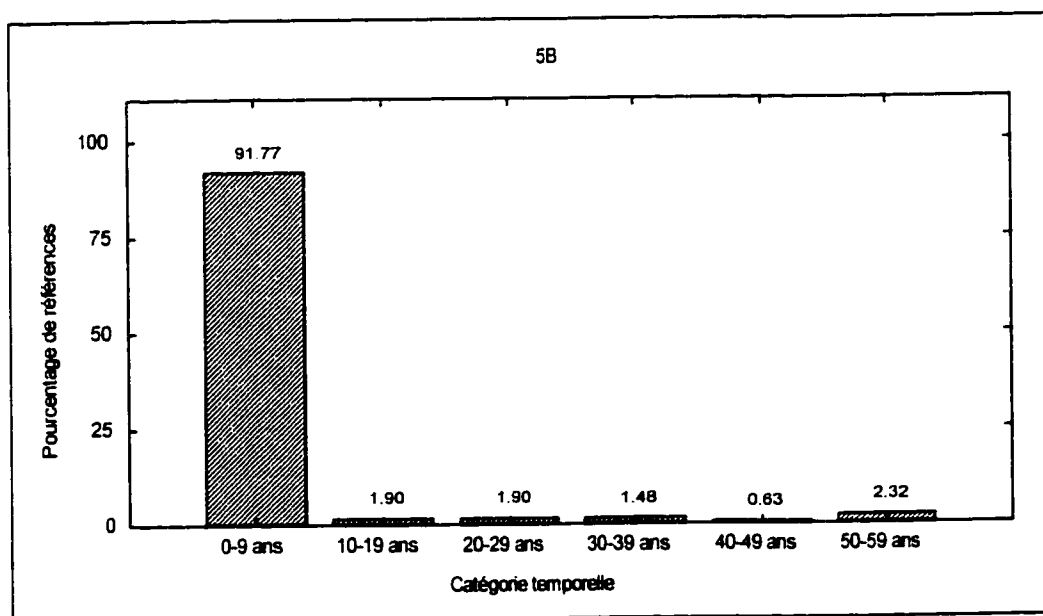
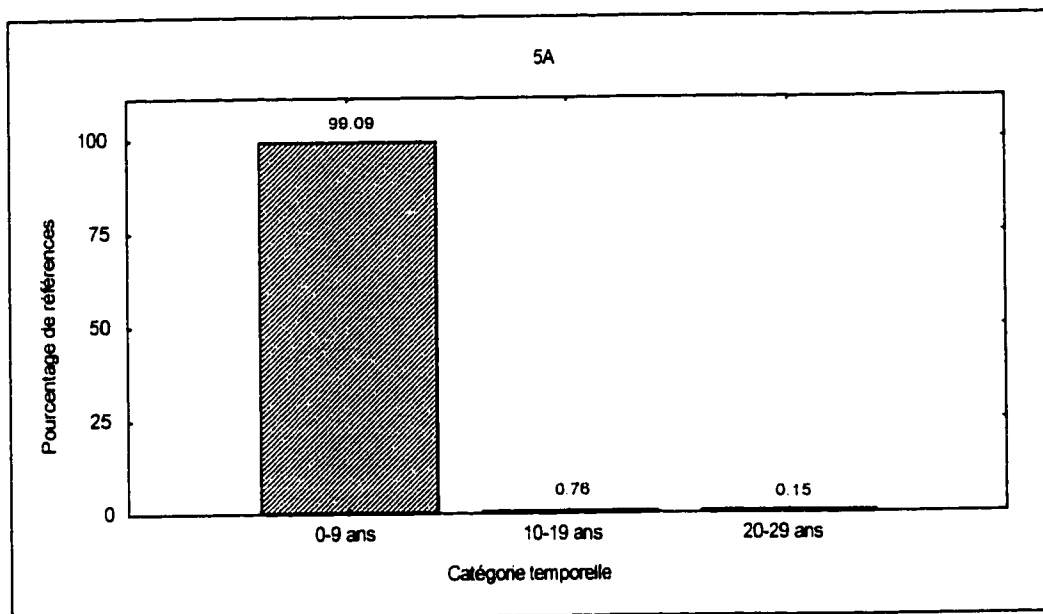
Dans le but de conclure statistiquement que les rêveuses âgées ont identifié des références temporelles plus lointaines, des analyses ont été menées en utilisant la référence temporelle la plus lointaine par participante. Une fois ces références identifiées, le point milieu de la catégorie temporelle (c'est-à-dire la tranche de 10 ans) dans laquelle la référence tombait a été utilisé à titre d'index temporel.

Un test d'hypothèse à estimations séparées des variances a indiqué que les rêveuses âgées ont identifié des références temporelles significativement plus lointaines ($\underline{M} = 18.93$) que les jeunes participantes ($\underline{M} = 6.64$) ($t(33.41) = 3.48, p < .01$).

Figure 5

(5A) Distribution des références temporelles des rêves en laboratoire du groupe jeune en catégories de 10 ans.

(5B) Distribution des références temporelles des rêves en laboratoire du groupe âgé en catégories de 10 ans.



Il a aussi été jugé important de vérifier, dans l'étendue de vie "disponible" des rêveuses, jusqu'où les rêves remontent. Or, dans le but d'estimer les proportions de vie retracées dans les rêves des deux groupes, une autre analyse a été menée en utilisant la référence temporelle la plus lointaine de chaque participante. Une fois ces références identifiées, le point milieu de la catégorie temporelle (encore une fois la tranche de 10 ans) dans laquelle la référence tombait a été utilisé à titre d'index temporel. Cet index temporel a ensuite été divisé par l'âge de la rêveuse. La plus grande proportion de vie retracée dans les rêves en laboratoire a été de 74.24% pour les jeunes rêveuses et de 90.83% pour les rêveuses âgées.

Puisqu'en général, peu de gens remémorent des souvenirs remontant aux 5 premières années de vie (amnésie infantile), les jeunes participantes se trouvent à être pénalisées en terme d'étendue de vie "disponible" comparativement à leurs consœurs âgées. Il a été jugé important de compenser pour ce déséquilibre avant de calculer un test d'hypothèse: 5 ans a été soustrait de l'âge actuel de toutes les participantes. Un test d'hypothèse à estimations séparées des variances a dévoilé que peu importe l'âge des rêveuses, la proportion de vie retracée dans les rêves en laboratoire n'est pas significativement différente ($\underline{M} = .32$ et $\underline{M} = .37$ chez les rêveuses âgées et jeunes respectivement) ($t(50.06) = -0.64$, $p = .53$).

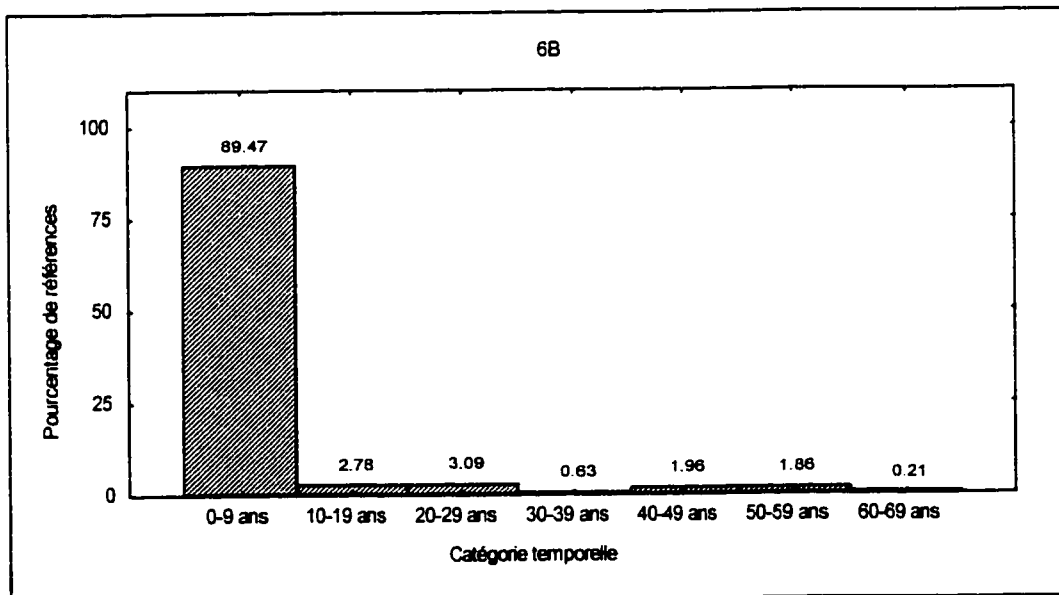
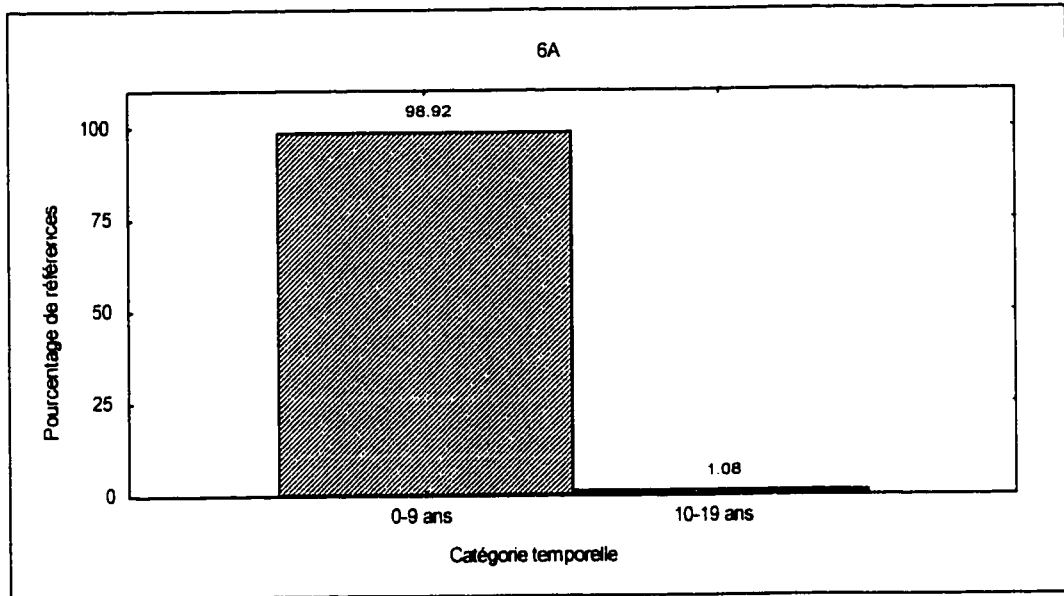
Rêves à la maison

Pour chaque groupe d'âge, l'ensemble des références temporelles des rêves à la maison ont été regroupées en catégories de 10 ans. La figure 6 présente la distribution des références temporelles exprimées sous forme de proportions dans chacune des catégories de 10 ans

Figure 6

(6A) Distribution des références temporelles des rêves à la maison du groupe jeune en catégories de 10 ans.

(6B) Distribution des références temporelles des rêves à la maison du groupe âgé en catégories de 10 ans.



pour les groupes jeune (6A) et âgé (6B). Un simple examen visuel des distributions permet encore de constater que comparativement aux jeunes rêveuses, les rêveuses âgées ont identifié des références temporelles plus lointaines. Dans l'ensemble des références temporelles identifiées par les jeunes rêveuses, 98.92% sont tombées dans la catégorie "0-9 ans" tandis que les derniers 1.08%, dans la catégorie "10-19 ans". Chez les participantes âgées, 89.47% des références temporelles se situent dans la catégorie "0-9 ans" alors que les autres proportions de références sont réparties comme suit: "10 à 19 ans" (2.78%), "20 à 29 ans" (3.09%), "30 à 39 ans" (0.63%), "40 à 49 ans" (1.96%), "50 à 59 ans" (1.86%) et "60 à 69 ans" (0.21%).

Dans les rêves à la maison, la référence temporelle la plus lointaine identifiée par les rêveuses âgées est tombée dans la catégorie "60 à 69 ans", tandis que chez les jeunes rêveuses, dans la catégorie "10 à 19 ans".

Dans le but de conclure statistiquement que les rêveuses âgées ont identifié des références temporelles plus lointaines, des analyses ont été menées en utilisant la référence temporelle onirique la plus lointaine de chaque participante. La procédure suivie est identique à celle qui vient tout juste d'être décrite pour les rêves en laboratoire. Un test d'hypothèse à estimations séparées des variances a été calculé. Les résultats ont montré que les rêveuses âgées ont identifié des références temporelles significativement plus lointaines ($M = 29.82$) que les jeunes participantes ($M = 6.64$) ($t(31.31) = 5.76, p < .01$).

En ce qui a trait aux proportions de vie retracées dans les rêves à la maison, la plus grande proportion de vie retracée a été de 69.05% pour les jeunes rêveuses et de 96.27%

pour les rêveuses âgées. Avant d'effectuer un test d'hypothèse, nous avons soustrait 5 ans de l'âge actuel de toutes les participantes afin de compenser pour le déséquilibre au niveau de l'étendue "disponible" de vie.

Un test d'hypothèse à estimations séparées des variances a indiqué que les proportions de vie retracées dans les rêves à la maison des participantes âgées ($\underline{M} = .50$) n'est pas significativement différentes des jeunes ($\underline{M} = .38$) ($t(48.90) = 1.53, p = .13$).

À titre d'intérêt, nous avons également examiné les proportions de vie retracées, à l'éveil, dans les souvenirs autobiographiques des participantes des deux groupes d'âge. La plus grande proportion de vie retracée dans les souvenirs a été de 98.00% pour les jeunes participantes et de 99.23% pour les participantes âgées. Avant d'effectuer un test d'hypothèse, nous avons encore une fois compensé pour le déséquilibre entre jeunes et aînées en soustrayant 5 ans de l'âge actuel de toutes les participantes.

Un test d'hypothèse a montré que les proportions de vie retracées dans les souvenirs des participantes âgées ($\underline{M} = .79$) n'ont pas été significativement différentes de celles des jeunes ($\underline{M} = .73$) ($t(56) = 0.73, p = .47$).

Deuxième hypothèse

Prédiction 1

La deuxième hypothèse prédisait que chez les jeunes participantes, la distribution des références temporelles, à la fois des souvenirs et des éléments oniriques, devrait épouser la forme d'une droite. Cette droite devrait être caractéristique des deux composantes prédites par le modèle ontogénétique de Rubin, Wetzler & Nebes (1986):

A) une fréquence élevée de références récentes qui diminue au fur et à mesure qu'elles deviennent lointaines et B) très peu de références temporelles remontant à la petite enfance.

La première partie de cette prédiction n'a pu être vérifiée statistiquement. La deuxième partie a été confirmée dans le cas des rêves comme des souvenirs.

Rêves en laboratoire

La figure 7 présente les souvenirs autobiographiques des jeunes participantes (7A) selon leur proportion dans chacune des catégories de l'échelle temporelle. Pour faciliter la comparaison, la distribution des références temporelles de leurs rêves en laboratoire est présentée à nouveau (7B). Il est à réitérer que les catégories brutes de cette échelle ne sont pas égales en terme de durée et que cela peut potentiellement porter à confusion lors de l'examen des proportions en terme d'éloignement dans le passé. En raison de catégories temporelles inégales et à faible résolution, il est impossible de calculer statistiquement la linéarité de la distribution des références temporelles, et des rêves (7B) et des souvenirs (7A).

Cependant, à partir du simple examen visuel de ces deux figures, il est toutefois possible d'extraire des observations intéressantes. D'abord, en ce qui a trait aux références temporelles oniriques (7B), elles s'échelonnent à travers toutes les catégories temporelles. De plus, il y a une forte prépondérance de références très récentes par opposition aux références lointaines. En ce qui a trait aux références des souvenirs (7A), on note les mêmes observations, cependant, par opposition aux références oniriques, il y a une plus faible fréquence de souvenirs pour les catégories très récentes (en soirée, hier), soit de l'ordre des résidus diurnes.

Un test t a indiqué que la distribution des souvenirs autobiographiques contient significativement moins de références "en soirée" ($\underline{M} = 9.14$) que celle des rêves en laboratoire ($\underline{M} = 25.10$), t ($dl = 27$) = 4.99, $P < .01$. Un test t a de plus indiqué que la distribution des souvenirs autobiographiques contient significativement moins de références à "hier" ($\underline{M} = 8.29$) comparativement à celle des rêves en laboratoire ($\underline{M} = 16.81$), t ($dl = 27$) = 3.15, $P < .01$.

La figure 8 présente les souvenirs des jeunes participantes distribués en catégories de 10 ans (8A). Cette distribution peut donc être comparée à celle des références temporelles de leurs rêves en laboratoire également distribuées en catégories de 10 ans (8B).

Il devient évident que les rêves et les souvenirs se réfèrent à des expériences de vie datant des 10 dernières années. Même si ces deux distributions sont réparties en catégories égales, il est impossible de calculer statistiquement quelque tendance linéaire ou curvilinéaire que ce soit puisqu'il est question de seulement deux (pour les références oniriques) ou trois (pour les souvenirs) catégories temporelles à travers lesquelles la quasi totalité des références se situent à l'intérieur de la première catégorie (0 à 9 ans). Enfin, chez les jeunes participantes, il y a très peu de références temporelles oniriques et de souvenirs remontant à la petite enfance (catégories 10 à 19 ans et 20 à 29 ans).

Figure 7

(7A) Distribution des souvenirs autobiographiques du groupe jeune dans toutes les catégories temporelles.

(7B) Distribution références temporelles des rêves en laboratoire du groupe jeune dans toutes les catégories temporelles.

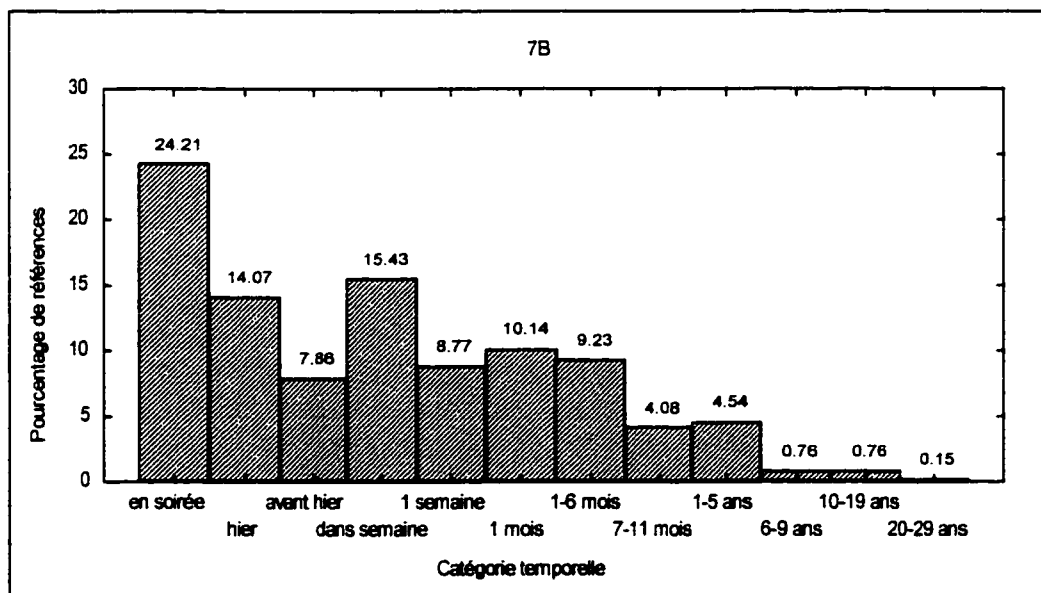
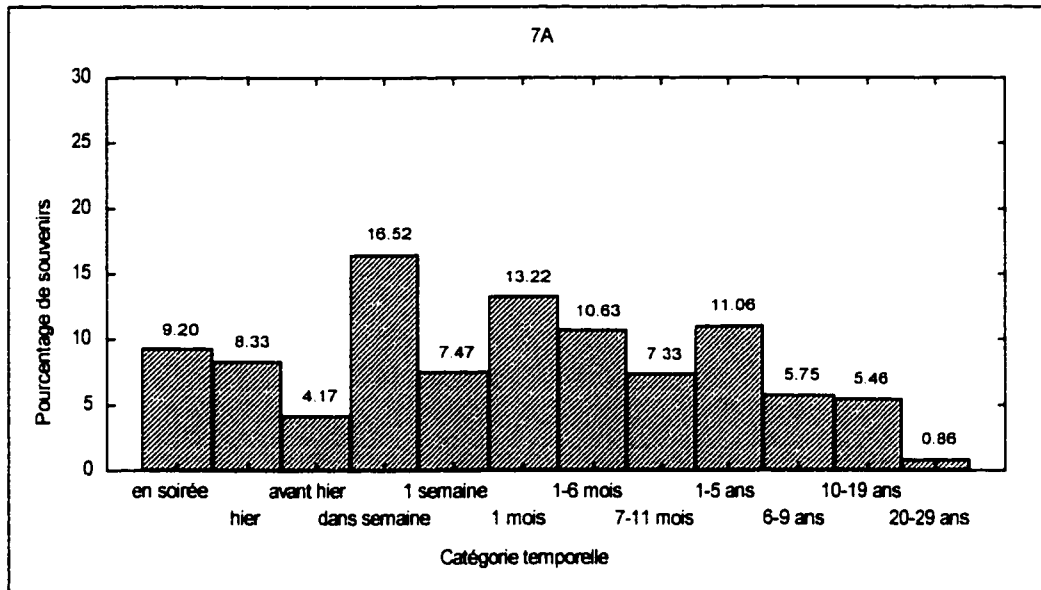
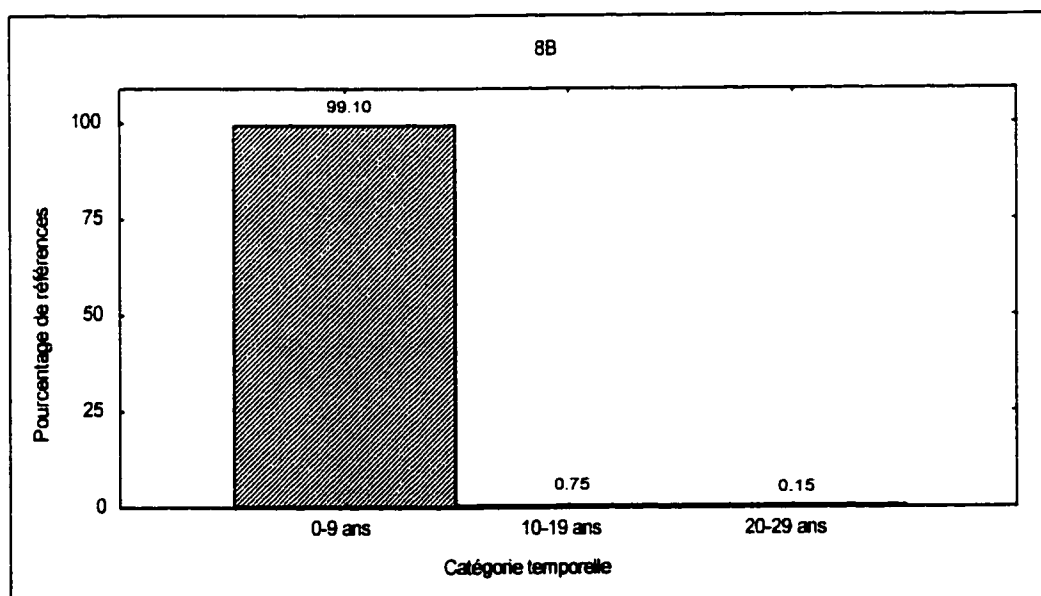
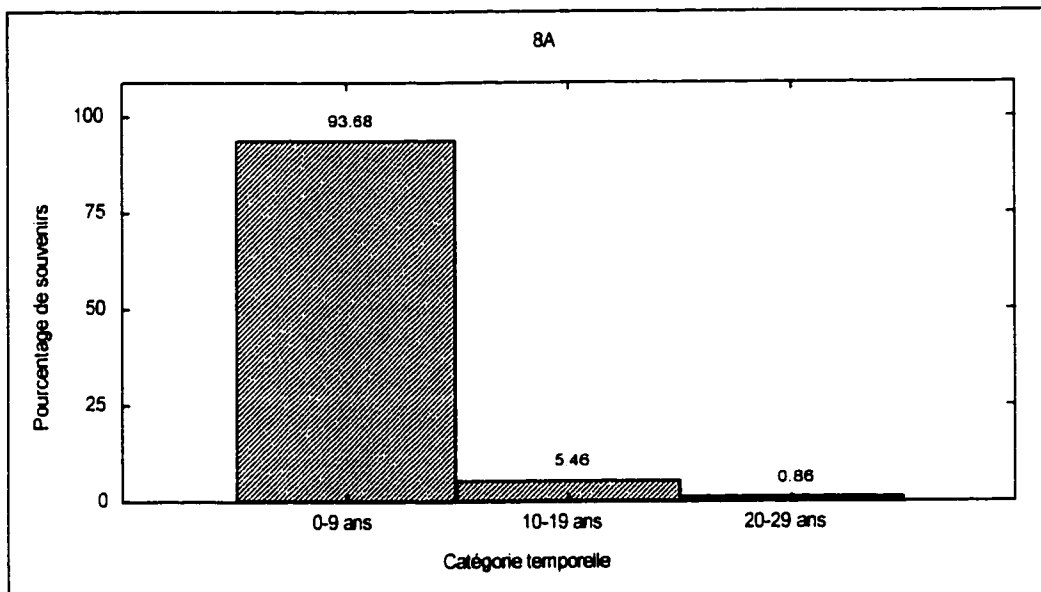


Figure 8

(8A) Distribution des souvenirs autobiographiques du groupe jeune en catégories de 10 ans.

(8B) Distribution des références temporelles des rêves en laboratoire du groupe jeune en catégories de 10 ans.



Rêves à la maison

La figure 9 reprend la distribution des souvenirs (9A) et illustre les références temporelles des rêves à la maison (9B) des jeunes participantes selon leurs fréquences relatives dans chacune des catégories de l'échelle temporelle. Tel que mentionné, en raison de catégories temporelles inégales et à faible résolution, il est impossible de calculer la linéarité de la distribution des références temporelles, et des rêves-maison et des souvenirs. Cependant, d'ordre général, l'examen visuel de la distribution des références oniriques dévoile qu'elles s'échelonnent dans toutes les catégories temporelles. On distingue des prépondérances différentielles pour les catégories "dans la semaine", "en soirée", "1 mois" et "1 à 6 mois", par rapport aux autres catégories.

Un test t a indiqué que la distribution de souvenirs autobiographiques contient significativement moins de références "en soirée" ($\underline{M} = 9.14$) que celle des rêves à la maison ($\underline{M} = 18.15$), $t (df = 27) = 2.35$, $P < .03$.

La figure 10 présente les souvenirs (10A) et les références temporelles des rêves à la maison (10B) des jeunes participantes en catégories de 10 ans. Il est évident que les rêves à la maison et les souvenirs se réfèrent à des expériences de vie des 10 dernières années. Même si ces deux distributions sont réparties en catégories égales, il est encore impossible de calculer une tendance linéaire. Il y a trop peu de catégories temporelles et la quasi totalité des références se situent à l'intérieur de la première catégorie (0 à 9 ans). Enfin, chez les jeunes participantes, il y a très peu de références temporelles oniriques se référant à des expériences de vie remontant à la petite enfance.

Figure 9

(9A) Distribution des souvenirs autobiographiques du groupe jeune dans toutes les catégories temporelles.

(9B) Distribution des références temporelles des rêves à la maison du groupe jeune dans toutes les catégories temporelles.

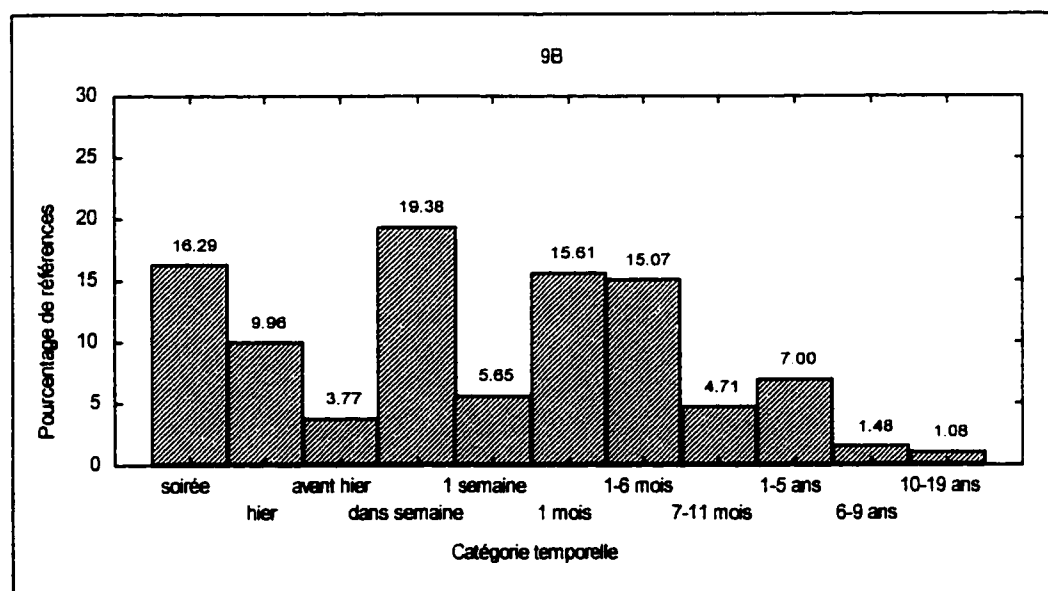
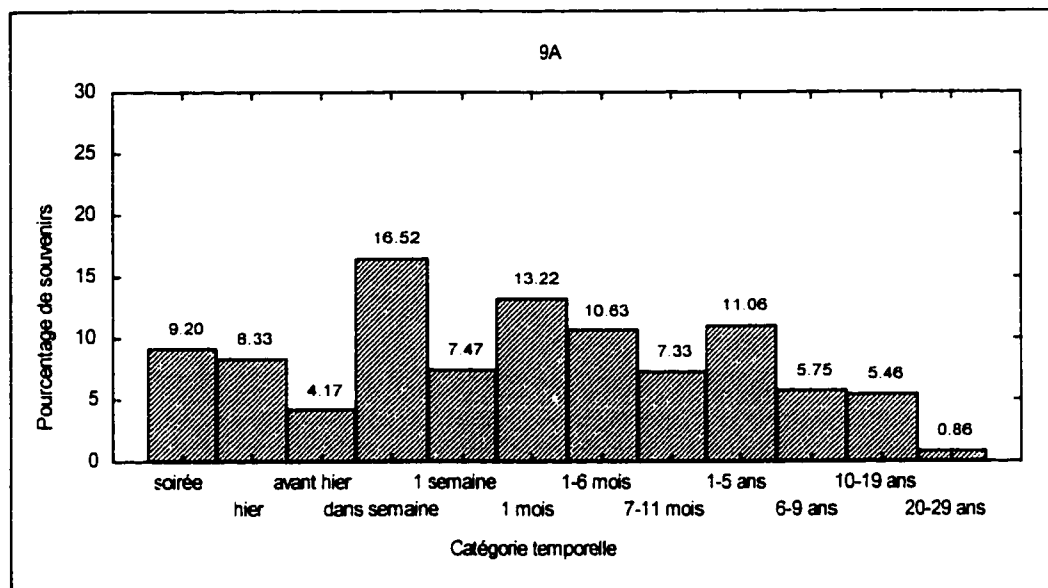
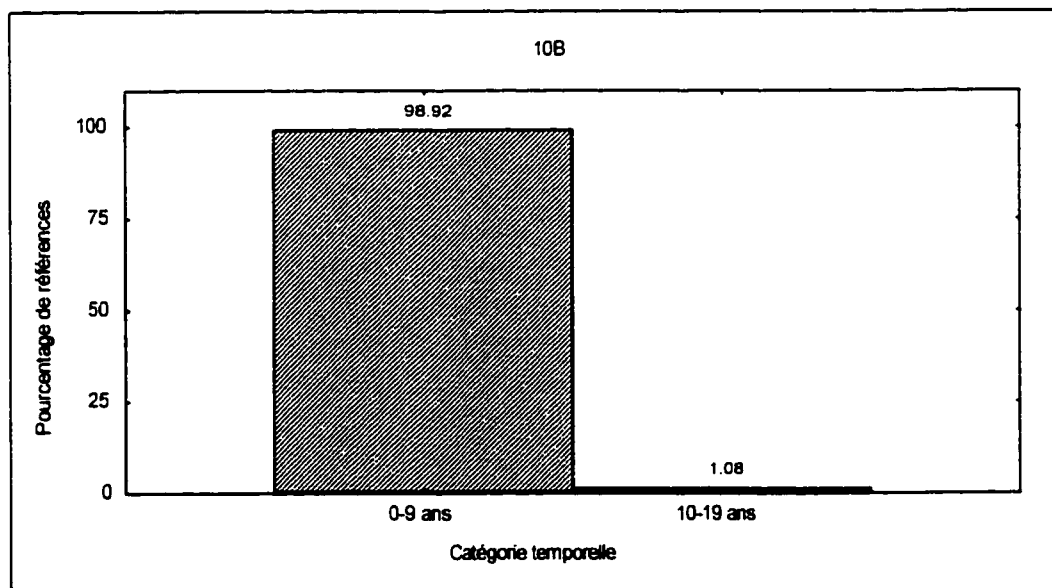
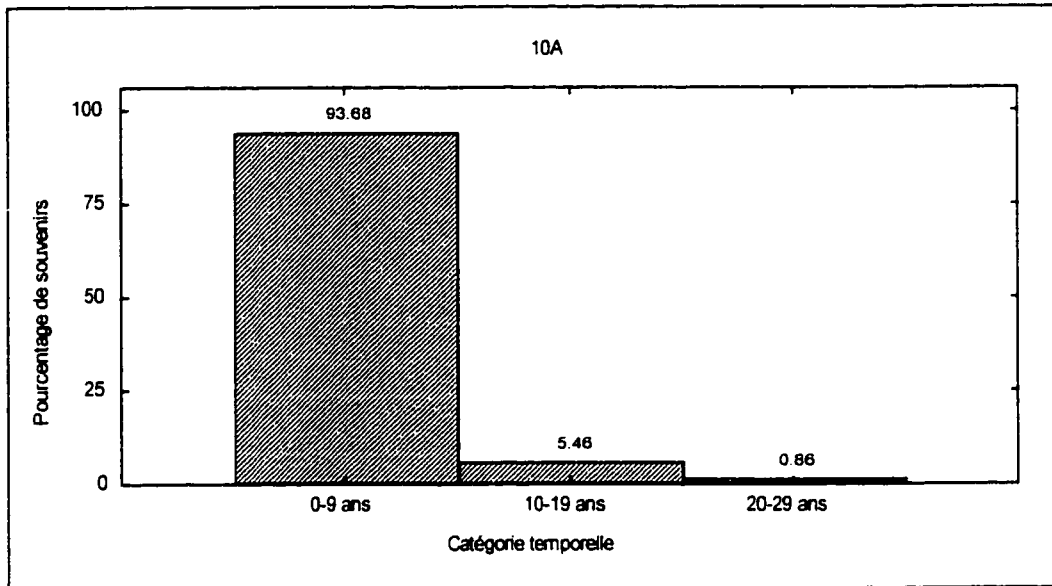


Figure 10

(10A) Distribution des souvenirs autobiographiques du groupe jeune en catégories de 10 ans.

(10B) Distribution des références temporelles des rêves à la maison du groupe jeune en catégories de 10 ans.



Prédiction2

À partir de la deuxième hypothèse, il a été prédit que chez les participantes âgées, la distribution des références temporelles oniriques et des souvenirs devrait épouser la forme d'une courbe cubique, caractéristique des trois composantes prédites par le modèle de la mémoire autobiographique: A) une fréquence plus élevée de références temporelles récentes qui diminue au fur et à mesure qu'elles deviennent lointaines; B) une recrudescence de références temporelles remontant à l'adolescence et la vie de jeune adulte (il y a une trentaine à une cinquantaine d'années); C) très peu de références temporelles remontant à la petite enfance (il y a une soixantaine d'années).

Cette prédiction a été confirmée pour les souvenirs autobiographiques de même que pour les rêves obtenus en laboratoire et à la maison.

Rêves en laboratoire

Dans le but d'examiner si les distributions temporelles des souvenirs et des références oniriques des participantes âgées sont conformes au modèle de la mémoire autobiographique, l'ensemble des souvenirs et des références temporelles des rêves en laboratoire ont été distribués en catégories de 10 ans à la figure 11. On s'aperçoit, chez les participantes âgées (11A), qu'il y a une forte proportion de souvenirs autobiographiques pour la plus récente décennie (73.18% dans "0 à 9 ans") et que les proportions subséquentes de souvenirs, quoique faibles, diminuent au fur et à mesure qu'elle deviennent lointaines, jusqu'à il y a 40 ans. Il y a une montée de souvenirs pour la catégorie "50 à 59 ans" (7.68%). Enfin, une très faible proportion de souvenirs remontant à "60 à 69 ans". Lorsque l'on distribue les

références temporelles oniriques des participantes âgées en catégories de 10 ans (11B), on s'aperçoit encore qu'il y a une forte proportion de références oniriques pour la dernière décennie (91.89% dans "0 à 9 ans") et que les proportions de références oniriques subséquentes, quoique très faibles, diminuent très légèrement au fur et à mesure qu'elles deviennent lointaines. Il y a une faible résurgence de références temporelles lointaines pour la catégorie "50 à 59 ans" (2.31%). Il n'y a aucune référence dans la catégorie "60 à 69 ans", qui correspond à la petite enfance.

Dans le but de vérifier la prédiction d'une distribution épousant la forme cubique, des analyses de tendances ont été calculées sur les proportions des souvenirs et des références temporelles oniriques réparties en catégories de 10 ans. En ce qui a trait à la distribution des souvenirs autobiographiques, l'analyse des contrastes (1, -1, -1, 0, 1, 1, -1) a montré que la tendance de forme cubique s'est avérée significative ($F(1, 29) = 238.60, p < .01$). En ce qui a trait à la distribution des références temporelles des rêves en laboratoire, l'analyse des contrastes (1, -1, -1, 0, 1, 1, -1) a aussi montré que la tendance de forme cubique s'est avérée significative ($F(1, 29) = 2162.07, p < .01$).

Pour mieux discerner la recrudescence de souvenirs (12A) et de références temporelles dans les rêves en laboratoire (12B) occasionnant la tendance cubique, la figure 12 n'illustre que les références qui remontent à plus de 10 ans.

Figure 11

(11A) Distribution des souvenirs autobiographiques du groupe âgé en catégories de 10 ans.

(11B) Distribution des références temporelles des rêves en laboratoire du groupe âgé en catégories de 10 ans.

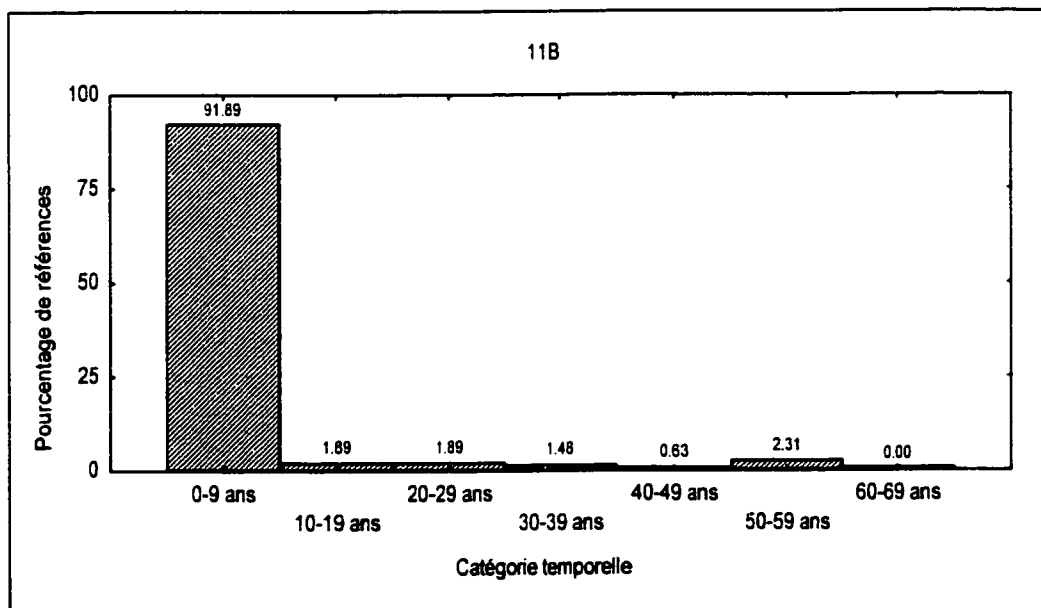
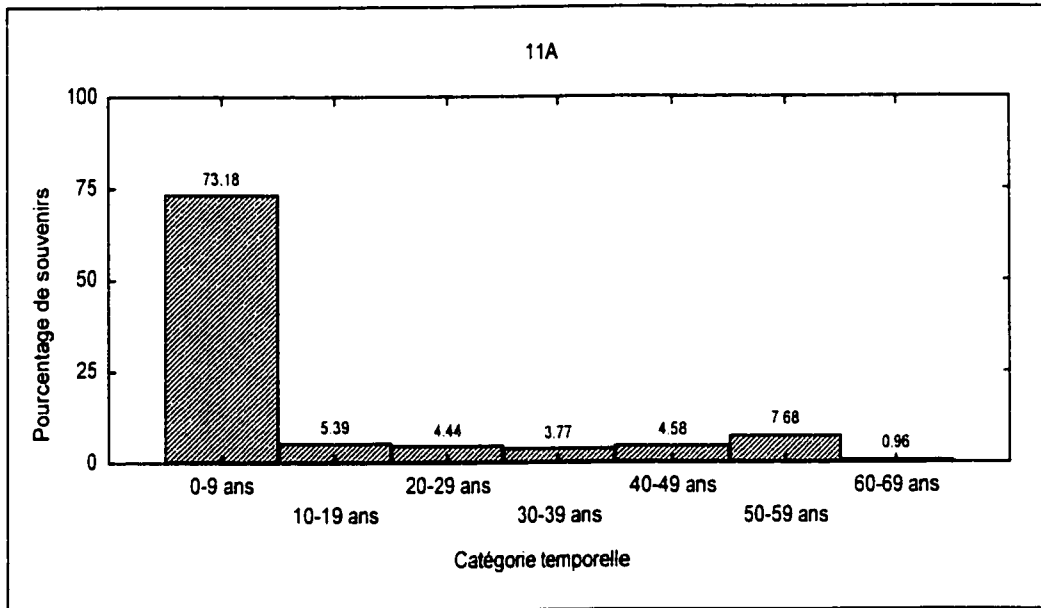
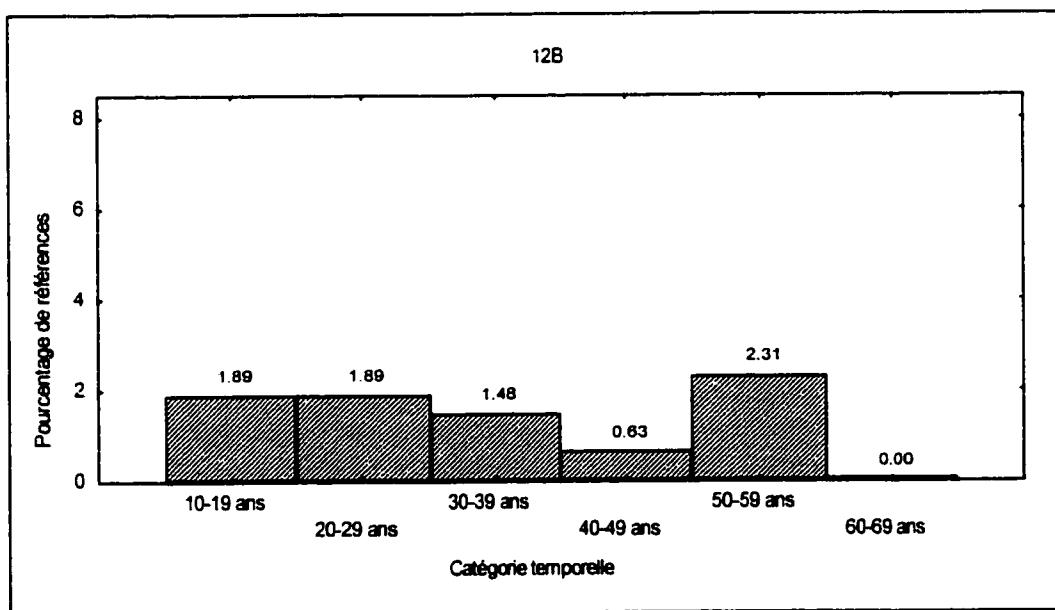
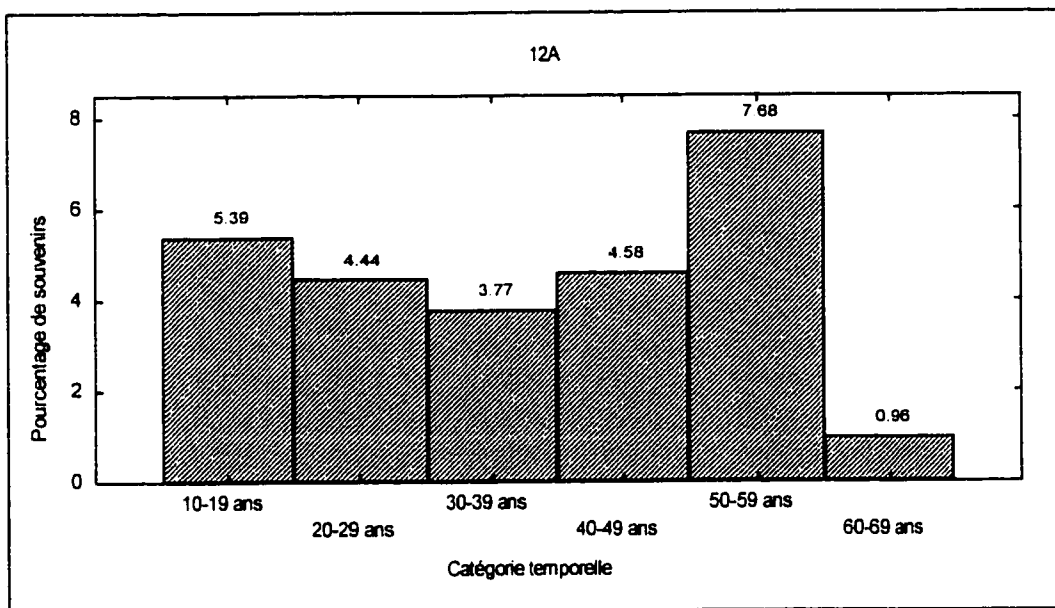


Figure 12

(12A) Distribution des souvenirs autobiographiques du groupe âgé qui remontent à plus de 10 ans.

(12B) Distribution des références temporelles des rêves en laboratoire du groupe âgé qui remontent à plus de 10 ans.



La figure 13 présente les distributions individuelles des références des souvenirs (13A) et des rêves en laboratoire (13B) de chacune des participantes âgées. On observe (13B) que quatre participantes seulement (13.33% de l'échantillon) ont contribué à la recrudescence de références temporelles oniriques dans la catégorie "50 à 59 ans". D'un autre côté, on s'aperçoit (13A), que 14 participantes (46.67% de l'échantillon) et 17 participantes (56.67% de l'échantillon) ont identifié des souvenirs se référant à "40 à 49 ans" et "50 à 59 ans", respectivement.

Rêves à la maison

L'ensemble des références temporelles des souvenirs et des rêves à la maison des participantes âgées sont présentées à la figure 14 en catégories de 10 ans. En ce qui a trait aux références des rêves à la maison (14B), on s'aperçoit encore qu'il y a une forte proportion de références datant des derniers "0 à 9 ans" (89.47%) et que les proportions subséquentes sont peu nombreuses. Il y a une faible résurgence de références lointaines aux catégories "40 à 49 ans" et "50 à 59 ans". Très peu de références se trouvent dans la catégorie "60 à 69 ans".

Dans le but de vérifier la prédiction d'une distribution épousant la forme cubique, des analyses de tendance ont été calculées sur les proportions des références temporelles oniriques distribuées en catégories de 10 ans.

Figure 13

- (13A) Distribution des souvenirs autobiographiques de chacune des participantes âgées.
- (13B) Distribution des références temporelles des rêves en laboratoire de chacune des participantes âgées.

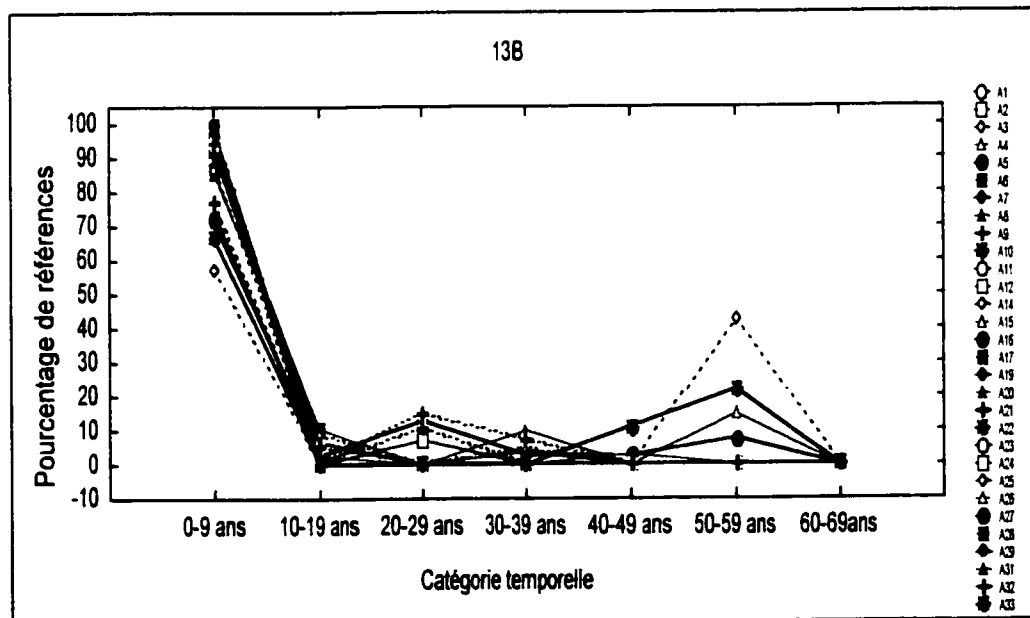
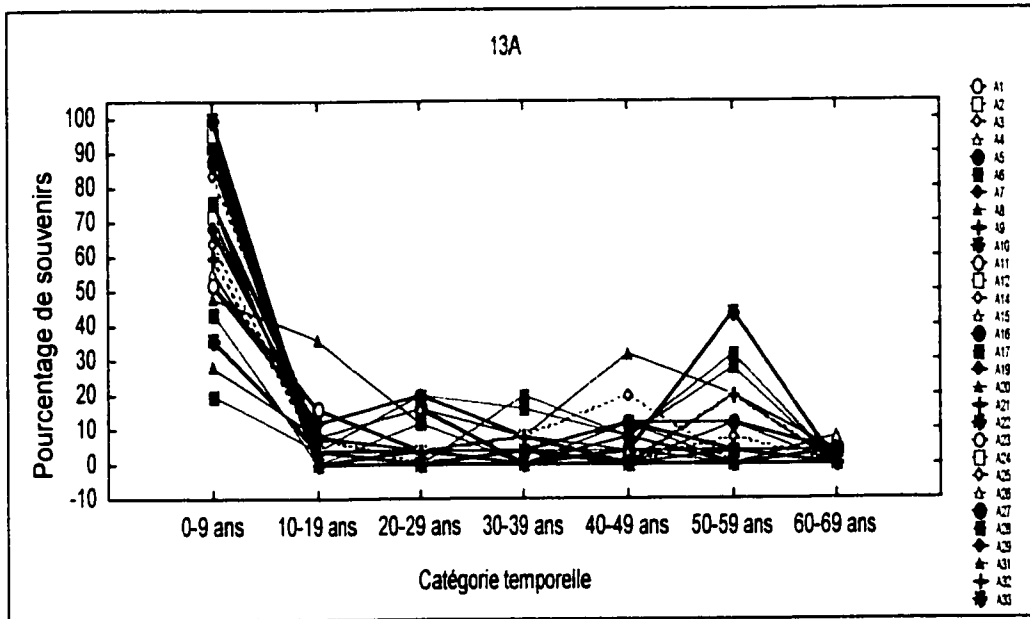
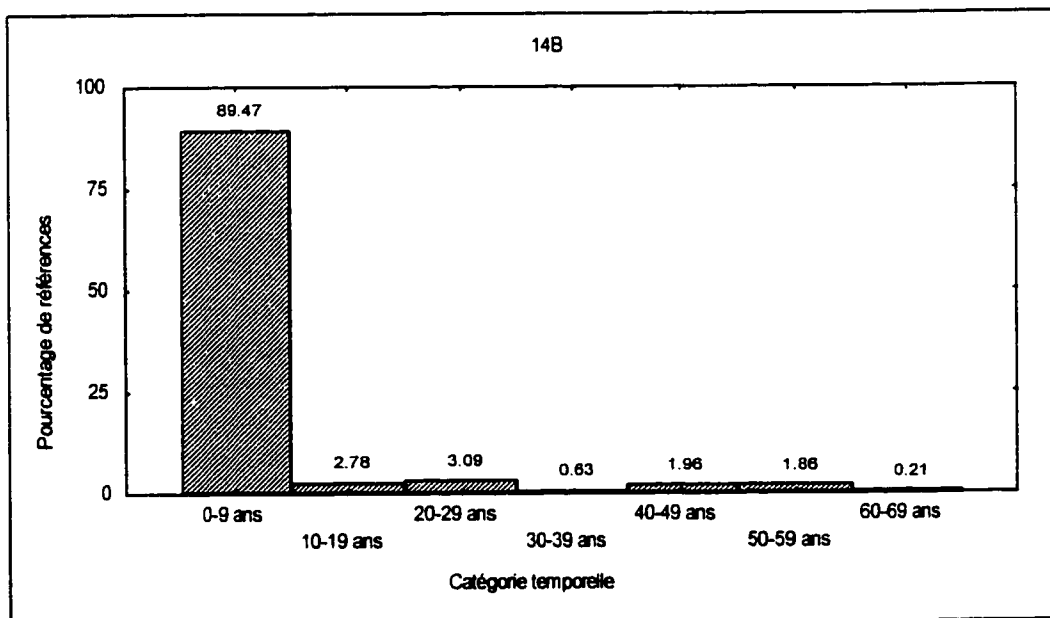
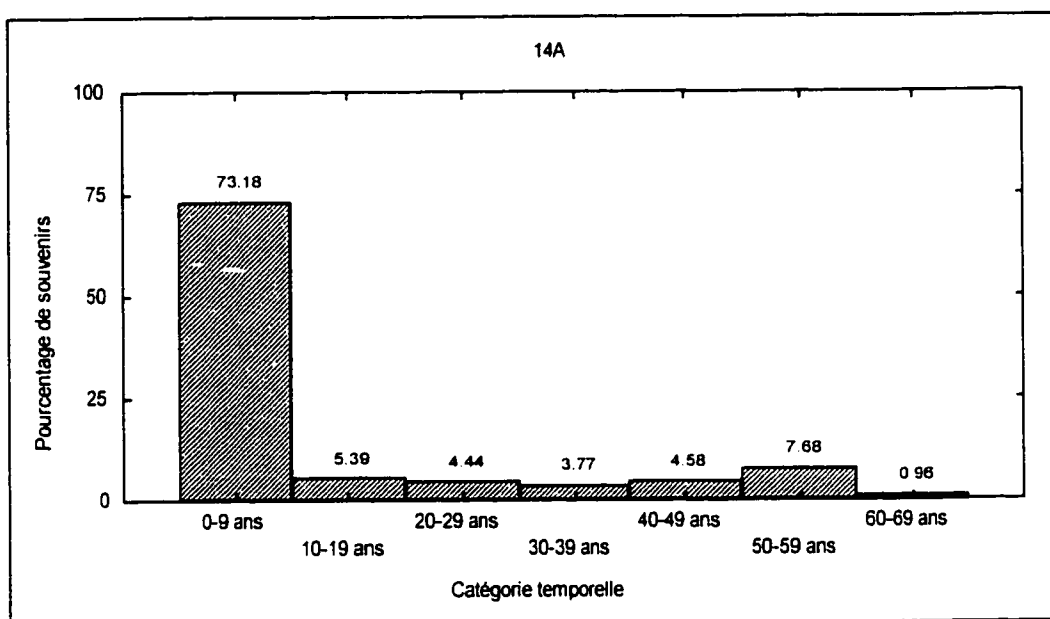


Figure 14

(14A) Distribution des souvenirs autobiographiques du groupe âgé en catégories de 10 ans.

(14B) Distribution des références temporelles des rêves à la maison du groupe âgé en catégories de 10 ans.



En ce qui a trait à la distribution des références temporelles des rêves à la maison, l'analyse des contrastes (1, -1, -1, 0, 1, 1, -1) a montré que la tendance de forme cubique s'est avérée significative ($F(1, 29) = 981.27, p < .01$).

Pour mieux discerner la recrudescence de références occasionnant une tendance cubique, la figure 15 n'illustre que les références temporelles remontant à plus de 10 ans pour les rêves à la maison (15B). Pour faciliter la comparaison avec la distribution des souvenirs, cette dernière est à nouveau présentée en (15A).

La figure 16 présente les distributions individuelles des références temporelles des souvenirs (16A) et des rêves à la maison (16B) de chacune des aînées. On observe (16B) que seulement huit aînées (26.67% de l'échantillon) ont contribué à la recrudescence de références oniriques dans la catégorie "40 à 49 ans" et que huit aînées (26.67% de l'échantillon) ont contribué à la recrudescence dans la catégorie "50 à 59 ans". D'autre part (16A), on s'aperçoit que 14 aînées (46.67% de l'échantillon) et 17 aînées (56.67% de l'échantillon) ont identifié des souvenirs remontant à "40 à 49 ans" et "50 à 59 ans", respectivement.

Figure 15

(15A) Distribution des souvenirs autobiographiques du groupe âgé qui remontent à plus de 10 ans.

(15B) Distribution des références temporelles des rêves à la maison du groupe âgé qui remontent à plus de 10 ans.

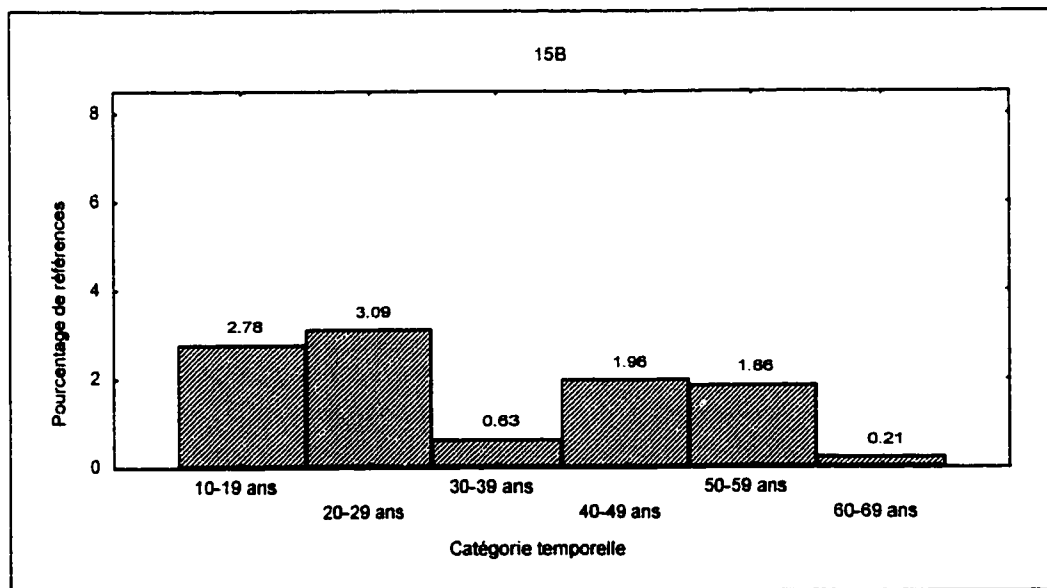
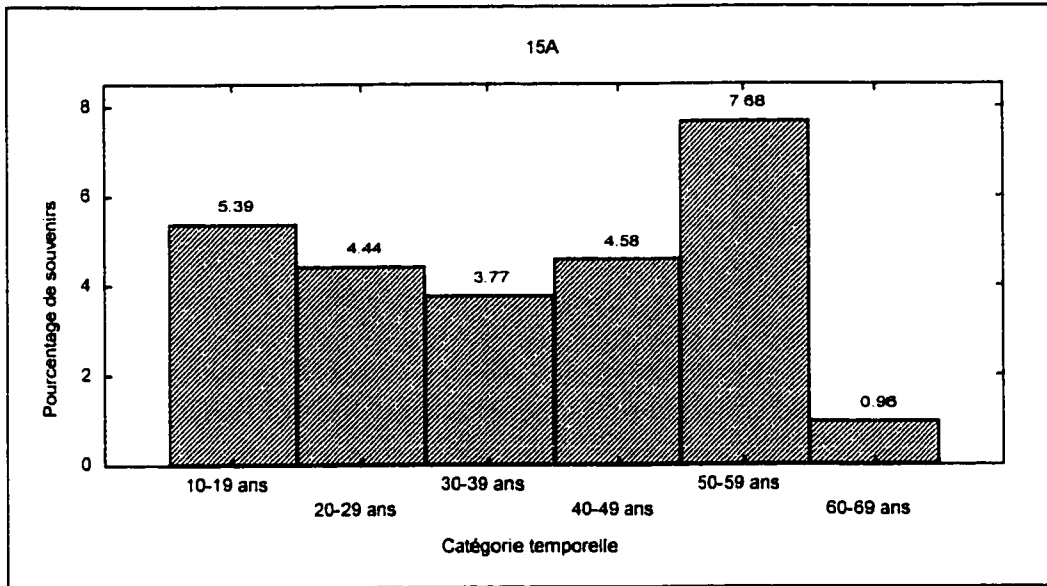
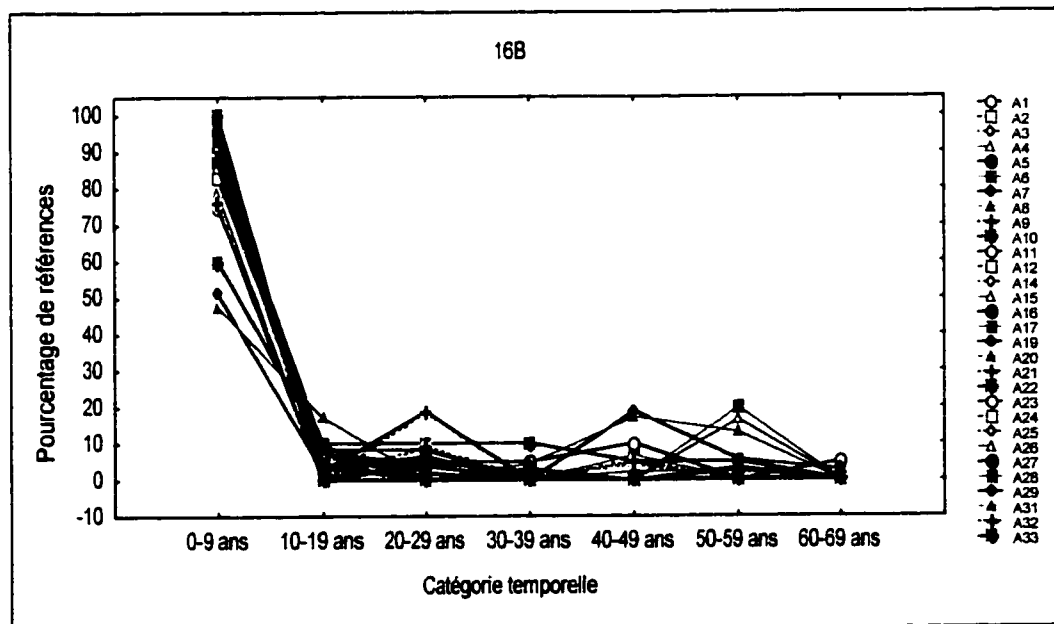
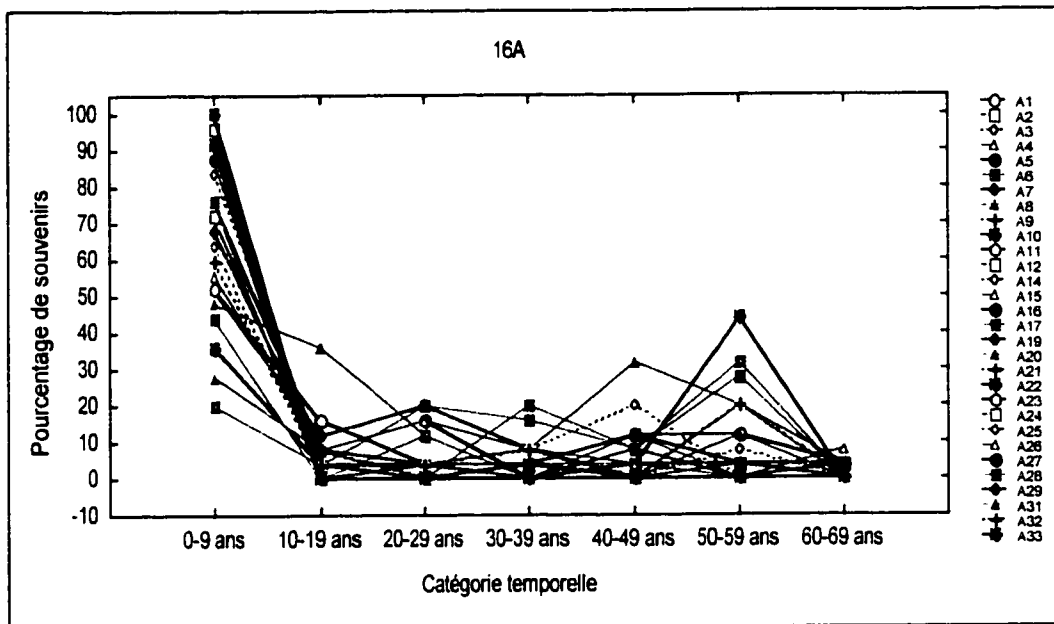


Figure 16

(16A) Distribution des souvenirs autobiographiques de chacune des participantes âgées.

(16B) Distribution des références temporelles des rêves à la maison de chacune des participantes âgées.



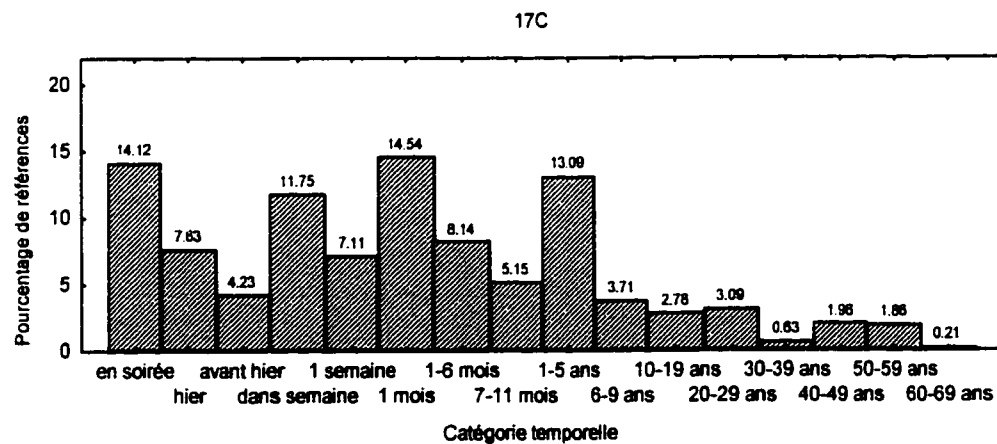
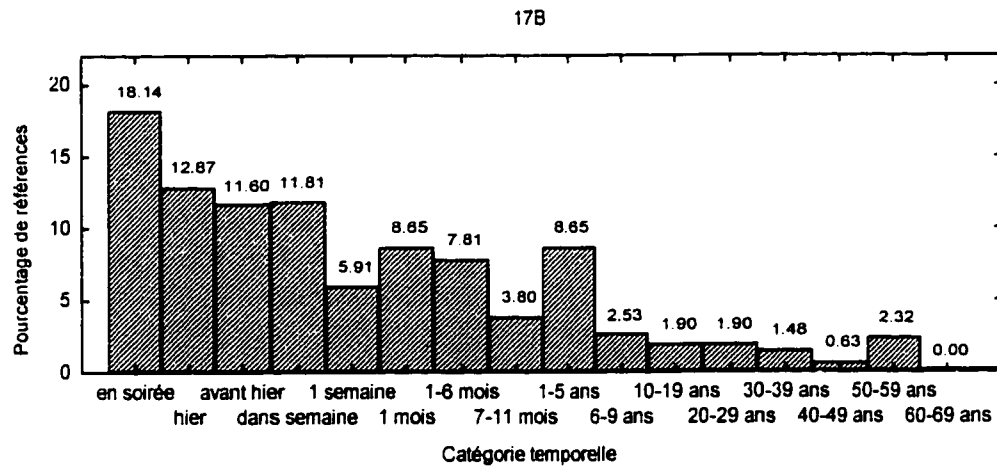
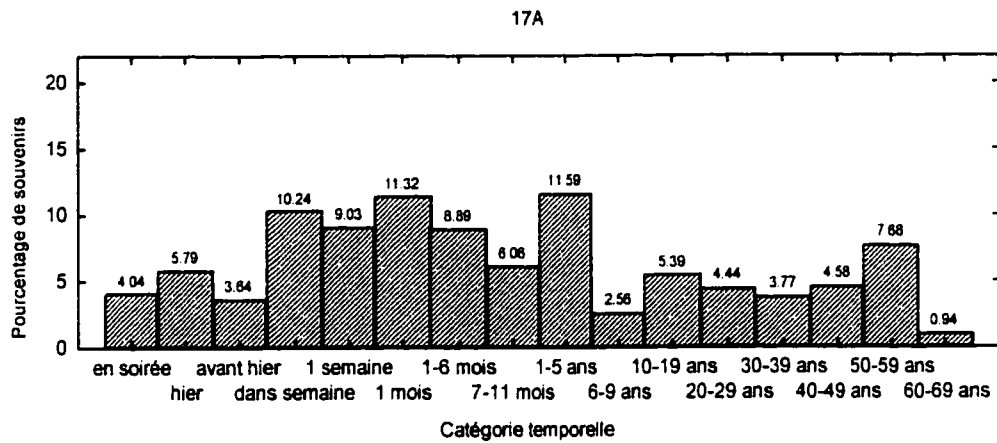
À titre d'intérêt pour le groupe âgé, nous avons regroupé à la figure 17A, l'ensemble des références temporelles des souvenirs selon leur proportion dans toutes les catégories de l'échelle temporelle. Ceci permet maintenant d'examiner la distribution des souvenirs à l'intérieur des "0 à 9 ans" et de la comparer à celle des rêves. Pour faciliter la comparaison, les références temporelles des rêves en laboratoire et à la maison sont présentées à nouveau aux figures 17B et 17C, respectivement.

De façon descriptive, on constate que les références des souvenirs tout comme celles des rêves, s'échelonnent dans toutes les catégories temporelles. Comparativement aux rêves, les souvenirs autobiographiques contiennent moins de références se rapportant à "en soirée" et "hier", qui sont de l'ordre des "résidus diurnes" pour l'activité onirique.

Des test t ont montré que la distribution des souvenirs contient significativement moins de références "en soirée" ($\underline{M} = 4.00$) que celle des rêves en laboratoire ($\underline{M} = 16.77$), t ($df = 29$) = 4.96, $p < .01$ et à la maison ($\underline{M} = 15.03$), t ($df = 29$) = 5.18, $p < .01$. Un test t a également montré que la distribution des souvenirs contient significativement moins de références à "hier" ($\underline{M} = 5.73$) que celle des rêves en laboratoire ($\underline{M} = 16.09$), t ($df = 29$) = 2.06, $p < .05$.

Figure 17

- (17A) Distribution des souvenirs du groupe âgé dans toutes les catégories temporelles.
- (17B) Distribution des références temporelles des rêves en laboratoire du groupe âgé dans toutes les catégories temporelles.
- (17C) Distribution des références temporelles des rêves à la maison du groupe âgé dans toutes les catégories temporelles.



Troisième hypothèse

La troisième hypothèse émerge logiquement de la deuxième à savoir qu'il devrait y avoir une relation positive entre la proportion des références temporelles oniriques dans une catégorie temporelle donnée et la proportion de références temporelles de souvenirs dans la même catégorie. Par exemple, on devrait s'attendre à ce qu'une participante qui témoigne d'une grande proportion de souvenirs dans la catégorie "il y a 50 à 59 ans" témoigne aussi d'une grande proportion de références temporelles oniriques dans cette même catégorie.

À partir de cette troisième hypothèse, il a été prédit qu'à l'intérieur de chaque groupe d'âge, il devrait y avoir une corrélation positive significative entre les proportions de références temporelles oniriques dans une catégorie temporelle donnée et la proportion de références temporelles de souvenirs dans la même catégorie.

Les résultats obtenus ne sont pas conformes à cette prédiction.

Rêves en laboratoire

Nous avons premièrement calculé la corrélation entre la proportion de références temporelles oniriques et la proportion de souvenirs autobiographiques appartenant à chaque catégorie de 10 ans. Puisque ce calcul corrélationnel comprenait plusieurs tests formels de signification, une correction Bonferroni a été effectuée pour rendre le niveau alpha plus conservateur. Or, pour le groupe jeune, seulement trois catégories temporelles (0 à 9 ans, 10 à 29 ans, 30 à 39 ans) offraient suffisamment de données pour permettre le calcul d'une corrélation. Les coefficients de corrélation de Pearson sont présentés au tableau 7.

Tableau 7

Corrélations Pearson entre les proportions de références temporelles des rêves en laboratoire et les proportions de souvenirs du groupe jeune pour chacune des catégories temporelles de 10 ans.

Variabiles	RTOL 0-9 ans	RTOL 10-19 ans	RTOL 20-29 ans
RTS 0-9 ans	.24 p=.215	-----	-----
RTS 10-19 ans	-----	.28 p=.151	-----
RTS 20-29 ans	-----	-----	.24 p=.210

Note: RTOL = références temporelles oniriques des rêves-labo

RTS = références temporelles des souvenirs

Note: Aucune de ces corrélations sont significatives ($p > .02$).

Aucune des corrélations ne s'est avérée significative. Pour le groupe âgé, des corrélations pour six catégories temporelles ont pu être calculées (0 à 9 ans, 10 à 19 ans, 20 à 29 ans, 30 à 39 ans, 40 à 49 ans, 50 à 59 ans). Les coefficients de corrélation de Pearson sont présentés au tableau 8. Aucune de ces corrélation ne s'est avérée significative.

À titre d'intérêt, nous avons aussi calculé pour les deux groupes d'âge, la corrélation entre le souvenir autobiographique le plus lointain et la référence temporelle onirique la plus lointaine. Encore une fois, aucune de ces corrélations ne s'est avérée significative ($r = -0.22$, $p = .24$; $r = 0.00$, $p = .99$, pour groupes âgé et jeune respectivement).

Activité onirique et mémoire autobiographique

Tableau 8

Corrélations Pearson entre les proportions de références temporelles des rêves en laboratoire et les proportions de souvenirs du groupe âgé pour chacune des catégories temporelles de 10 ans.

Variables	RTOL 0-9 ans	RTOL 0-19 ans	RTOL 20-29 ans	RTOL 30-39 ans	RTOL 40-49 ans	RTOL 50-59 ans
RTS 0-9 ans	-.00 p = .99	-----	-----	-----	-----	-----
RTS 10-19 ans	-----	-.01 p = .97	-----	-----	-----	-----
RTS 20-29 ans	-----	-----	.08 p = .67	-----	-----	-----
RTS 30-39 ans	-----	-----	-----	.25 p = .19	-----	-----
RTS 40-49 ans	-----	-----	-----	-----	.04 p = .83	-----
RTS 50-59 ans	-----	-----	-----	-----	-----	-.01 p = .97

Note: RTOL = références temporelles oniriques des rêves-labo

TRS = références temporelles des souvenirs

Note: Aucune de ces corrélations n'est significative ($p > .008$).

Deuxièmement, nous avons calculé la corrélation entre les proportions de références temporelles oniriques et de souvenirs autobiographiques de chaque catégorie à l'intérieur des 10 années précédentes (soit de "en soirée" à "6 à 9 ans"). Puisque ce calcul corrélationnel comprenait 10 tests formels de signification, une correction Bonferroni a été effectuée pour rendre le niveau alpha plus conservateur: le niveau de signification critique a donc été corrigé à 0.005 (soit $0.05 / 10$).

Les 10 coefficients de corrélation de Pearson pour le groupe jeune sont présentés au tableau 9. Aucune des corrélations ne s'est avérée significative. Pour le groupe âgé, les 10 coefficients de corrélation de Pearson sont présentés au tableau 10. Aucune corrélation ne s'est avérée significative.

Rêves à la maison

Les mêmes calculs corrélationnels ont été faits pour les rêves à la maison. Les coefficients de corrélation entre la proportion de références temporelles oniriques et la proportion de souvenirs appartenant à chaque catégorie de 10 ans sont présentés au tableau 11 (groupe jeune). Aucune des corrélations mesurées n'est significative. Pour le groupe âgé, les coefficients de corrélation sont présentés au tableau 12. On remarque une seule corrélation positive significative ($r = .56$, $p = .001$) à la catégorie temporelle "50 à 59 ans".

De même, nous avons calculé la corrélation entre la proportion de références temporelles oniriques et la proportion de souvenirs appartenant à chaque catégorie à l'intérieur des 10 premières années (correction Bonferroni: $\alpha = .005$). Les coefficients de Pearson pour le groupe jeune sont présentés au tableau 13.

Activité onirique et mémoire autobiographique

Tableau 9

Corrélations Pearson entre les proportions de références temporelles des rêves en laboratoire et les proportions de souvenirs du groupe jeune pour chacune des catégories temporelles à l'intérieur des 0 à 9 ans.

Variables	RTOL en soirée	RTOL hier	RTOL avant hier	RTOL dans la sem.	RTOL une sema.	RTOL 1 mois	RTOL 1-6 mois	RTOL 7-11 mois	RTOL 1-5 ans	RTOL 6-9 ans
RTS en soirée	.09 p = .65	----	----	----	----	----	----	----	----	----
RTS hier	----	.28 p = .16	----	----	----	----	----	----	----	----
RTS avant hier	----	----	.30 p = .12	----	----	----	----	----	----	----
RTS dans la semaine	----	----	----	-.08 p = .69	----	----	----	----	----	----
RTS une semaine	----	----	----	----	.05 p = .79	----	----	----	----	----
RTS 1 mois	----	----	----	----	----	.34 p = .08	----	----	----	----
RTS 1-6 mois	----	----	----	----	----	----	.23 p = .24	----	----	----
RTS 7-11 mois	----	----	----	----	----	----	----	.09 p = .65	----	----
RTS 1-5 ans	----	----	----	----	----	----	----	----	.05 p = .82	----
RTS 6-9 ans	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-.25 p = .19

Note: RTOL = références temporelles oniriques des rêves-labo

TRS = références temporelles des souvenirs

Note: Aucune de ces corrélations n'est significative ($p > .005$).

Activité onirique et mémoire autobiographique

Tableau 10

Corrélations Pearson entre les proportions de références temporelles des rêves en laboratoire et les proportions de souvenirs du groupe âgé pour chacune des catégories temporelles à l'intérieur des 0 à 9 ans.

Variables	RTOL en soirée	RTOL hier	RTOL avant hier	RTOL dans la sem.	RTOL une sema.	RTOL 1 mois	RTOL 1-6 mois	RTOL 7-11 mois	RTOL 1-5 ans	RTOL 6-9 ans
RTS en soirée	.41 p = .03	---	---	---	---	---	---	---	---	---
RTS hier	---	-.34 p = .06	---	---	---	---	---	---	---	---
RTS avant hier	---	---	.38 p = .04	---	---	---	---	---	---	---
RTS dans la semaine	---	---	---	-.21 p = .26	---	---	---	---	---	---
RTS une semaine	---	---	---	---	.15 p = .44	---	---	---	---	---
RTS 1 mois	---	---	---	---	---	-.00 p = .99	---	---	---	---
RTS 1-6 mois	---	---	---	---	---	---	.47 p = .01	---	---	---
RTS 7-11 mois	---	---	---	---	---	---	---	-.13 p = .50	---	---
RTS 1-5 ans	---	---	---	---	---	---	---	---	-.11 p = .55	---
RTS 6-9 ans	---	---	---	---	---	---	---	---	---	-.18 p = .33

Note: RTOL = références temporelles oniriques des rêves-labo
TRS = références temporelles des souvenirs

Note: Aucune de ces corrélations n'est significative ($p > .005$).

Tableau 11

Corrélations Pearson entre les proportions de références temporelles des rêves à la maison et les proportions de souvenirs du groupe jeune pour chacune des catégories temporelles de 10 ans.

Variables	RTOM 0-9 ans	RTOM 10-19 ans
RTS 0-9 ans	.07 p=.727	-----
RTS 10-19 ans	-----	.04 p=.830

Note: RTOA = références temporelles oniriques des rêves-maison
 TRS = références temporelles des souvenirs

Note: Aucune de ces corrélations n'est significative ($p > .025$).

Activité onirique et mémoire autobiographique

Tableau 12

Corrélations Pearson entre les proportions de références temporelles des rêves à la maison et les proportions de souvenirs du groupe âgé pour chacune des catégories temporelles de 10 ans.

Variables	RTOM 0-9 ans	RTOM 0-19 ans	RTOM 20-29 ans	RTOM 30-39 ans	RTOM 40-49 ans	RTOM 50-59 ans	RTOM 60-69 ans
RTS 0-9 ans	.36 p = .051	-----	-----	-----	-----	-----	-----
RTS 10-19 ans	-----	-.01 p = .978	-----	-----	-----	-----	-----
RTS 20-29 ans	-----	-----	-.01 p = .962	-----	-----	-----	-----
RTS 30-39 ans	-----	-----	-----	.07 p = .718	-----	-----	-----
RTS 40-49 ans	-----	-----	-----	-----	.34 p = .069	-----	-----
RTS 50-59 ans	-----	-----	-----	-----	-----	.56** p = .001	-----
RTS 60-69 ans	-----	-----	-----	-----	-----	-----	.06 p = .751

Note: RTOM = références temporelles oniriques des rêves-labo

TRS = références temporelles des souvenirs

Note: ** = corrélation statistiquement significative à $p < .01$

Activité onirique et mémoire autobiographique

Tableau 13

Corrélations Pearson entre les proportions de références temporelles des rêves à la maison et les proportions de souvenirs du groupe jeune pour chacune des catégories temporelles à l'intérieur des 0 à 9 ans.

Variables	RTOL en soirée	RTOL hier	RTOL avant hier	RTOL dans la sem.	RTOL une semna.	RTOL 1 mois	RTOL 1-6 mois	RTOL 7-11 mois	RTOL 1-5 ans	RTOL 6-9 ans
RTS en soirée	.07 p = .73	----	----	----	----	----	----	----	----	----
RTS hier	----	-.04 p = .86	----	----	----	----	----	----	----	----
RTS avant hier	----	----	-.01 p = .97	----	----	----	----	----	----	----
RTS dans la semaine	----	----	----	-.04 p = .84	----	----	----	----	----	----
RTS une semaine	----	----	----	----	.09 p = .62	----	----	----	----	----
RTS 1 mois	----	----	----	----	----	.03 p = .90	----	----	----	----
RTS 1-6 mois	----	----	----	----	----	----	.15 p = .43	----	----	----
RTS 7-11 mois	----	----	----	----	----	----	----	.15 p = .44	----	----
RTS 1-5 ans	----	----	----	----	----	----	----	----	.18 p = .37	----
RTS 6-9 ans	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-.07 p = .71

Note: RTOL = références temporelles oniriques des rêves-labo
 TPS = références temporelles des souvenirs

Note: Aucune de ces corrélations n'est significative ($p > .005$).

Activité onirique et mémoire autobiographique

Tableau 14

Corrélations Pearson entre les proportions de références temporelles oniriques des rêves à la maison et les proportions de souvenirs du groupe âgé pour chacune des catégories temporelles à l'intérieur des 0 à 9 ans.

Variables	RTOL en soirée	RTOL hier	RTOL avant hier	RTOL dans la sem.	RTOL une sema.	RTOL 1 mois	RTOL 1-6 mois	RTOL 7-11 mois	RTOL 1-5 ans	RTOL 6-9 ans
RTS en soirée	.39 p = .03	----	----	----	----	----	----	----	----	----
RTS hier	----	.02 p = .93	----	----	----	----	----	----	----	----
RTS avant hier	----	----	.31 p = .10	----	----	----	----	----	----	----
RTS dans la semaine	----	----	----	.21 p = .26	----	----	----	----	----	----
RTS une semaine	----	----	----	----	.18 p = .33	----	----	----	----	----
RTS 1 mois	----	----	----	----	----	-.03 p = .86	----	----	----	----
RTS 1-6 mois	----	----	----	----	----	----	-.16 p = .41	----	----	----
RTS 7-11 mois	----	----	----	----	----	----	----	.09 p = .66	----	----
RTS 1-5 ans	----	----	----	----	----	----	----	----	.31 p = .10	----
RTS 6-9 ans	----	----	----	----	----	----	----	----	----	.20 p = .29

Note: RTOL = références temporelles oniriques des rêves-labo

TRS = références temporelles des souvenirs

Note: Aucune de ces corrélations n'est significative (p > .005).

Aucune des corrélations ne s'est avérée significative. Pour le groupe âgé, les 10 coefficients de corrélations de Pearson sont présentés au tableau 14. Encore une fois, aucune des corrélations s'est avérée significative.

À titre d'intérêt, nous avons aussi calculé, à l'intérieur des deux groupes d'âge, la corrélation entre le souvenir autobiographique le plus lointain et la référence temporelle onirique la plus lointaine. Encore une fois, aucune corrélations ne s'est avérée significative ($r = 0.32$, $p = .90$; $r = 0.15$, $p = .43$, pour groupes âgé et jeune respectivement).

Autres questions d'intérêt

Question 1

Les références temporelles des rêves obtenus en laboratoire se réfèrent-elles à des expériences de plus en plus lointaines au fur et à mesure que la nuit progresse ? À partir des études antérieures, il a été prédit qu'en effet, pour les deux groupes d'âge, les rêves se référeraient à des expériences diurnes de plus en plus lointaines au fur et à mesure de la nuit.

Cette prédiction n'a pas été confirmée. En fait, les résultats obtenus auprès des rêveuses âgées indiquent le phénomène contraire.

Puisque qu'il y a eu un grand nombre de participantes qui n'ont pas eu au moins trois rêves de périodes consécutives de sommeil paradoxal, les données ont été organisées en terme de l'ordre chronologique d'apparition du rêve dans la nuit: premier, deuxième et troisième rêve. Les références temporelles ont été classifiées à partir de l'échelle temporelle brute où les scores de 1 à 16 ont été attribués en fonction du plus récent (en soirée) au plus lointain (60 à 69 ans). Des analyses de la variance 2 (groupes d'âge) x 3 (ordre des rêves) ont ensuite été

effectuées à partir de trois différents index temporels: la référence temporelle la plus lointaine, la référence moyenne et puis la référence la plus récente par participante.

L'ANOVA calculée à partir de la référence la plus lointaine par participante a montré un effet principal d'âge ($F(1,24) = 4.31, p < .04$) et un effet d'interaction entre l'âge et l'ordre d'apparition du rêve dans la nuit ($F(2,48) = 4.06, p < .02$). Peu importe l'ordre d'apparition du rêve dans la nuit, les rêveuses âgées ont identifié des références significativement plus lointaines ($M = 9.14$) que les jeunes rêveuses ($M = 7.21$). La distribution de la référence temporelle la plus lointaine à travers les trois rêves de la nuit est illustrée à la figure 18A pour les deux groupes d'âge. Des analyses post hoc ont indiqué que les premiers rêves ($M = 10.00$) et deuxièmes rêves ($M = 9.25$) du groupe âgé se sont référés à des éléments significativement plus lointains que les premiers rêves du groupe jeune ($M = 6.21$).

L'ANOVA calculée à partir de la référence moyenne par participante a montré un effet principal d'âge ($F(1,24) = 14.71, p < .01$) et un effet d'interaction entre l'âge et l'ordre d'apparition du rêve dans la nuit ($F(2,48) = 5.73, p < .01$). Peu importe l'ordre d'apparition du rêve dans la nuit, les rêveuses âgées ont identifié des références significativement plus lointaines ($M = 6.01$) que les jeunes rêveuses ($M = 3.92$). La distribution de la moyenne des références temporelles à travers les trois rêves de la nuit est illustrée à la figure 18B pour les deux groupes d'âge. Des analyses post hoc ont montré qu'à l'intérieur du groupe âgé, les premiers rêves ($M = 7.49$) ont été significativement plus lointains que les troisièmes rêves ($M = 4.48$). Des analyses post hoc ont dévoilé que les

premiers rêves ($\underline{M} = 7.49$) du groupe âgé ont été significativement plus lointains que les premiers, deuxième et troisièmes rêves des jeunes participantes ($\underline{M} = 3.37$; $\underline{M} = 4.01$; $\underline{M} = 4.37$, respectivement). Les analyses post hoc ont également indiqué que les deuxièmes rêves du groupe âgé ($\underline{M} = 6.05$) ont été significativement plus loin que les premiers rêves du groupe jeune ($\underline{M} = 3.37$). Des analyses de comparaisons planifiées ont montré une tendance linéaire significative à l'effet que les rêves des participantes âgées se sont référés à des éléments de plus en plus récents au fur et à mesure que la nuit progresse ($\underline{F}(1,24) = 14.60$, $p < .01$).

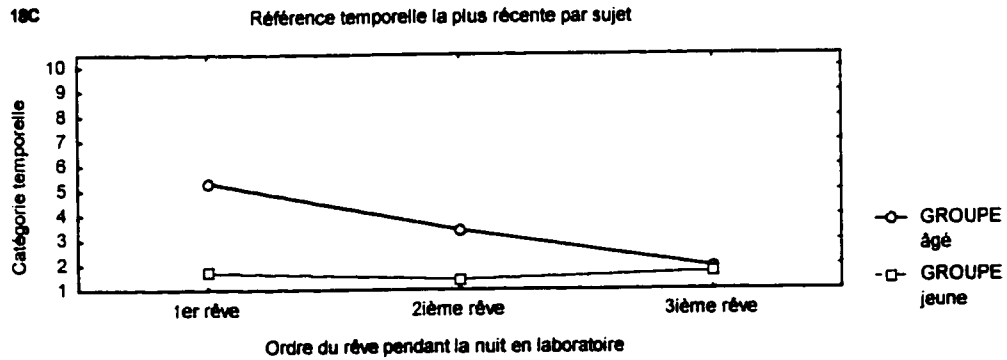
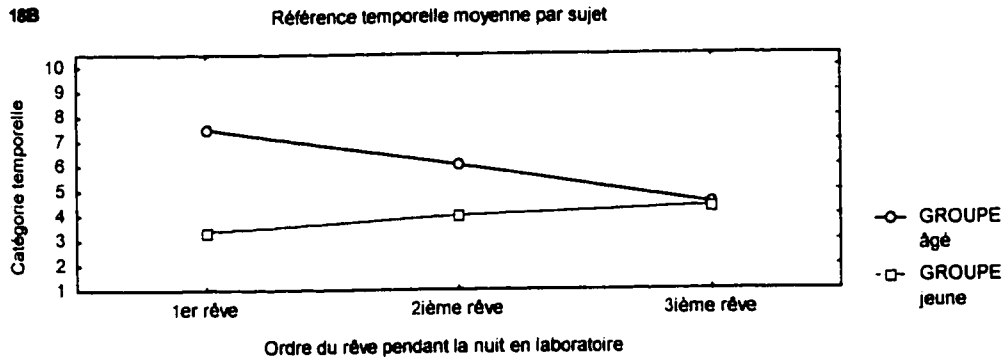
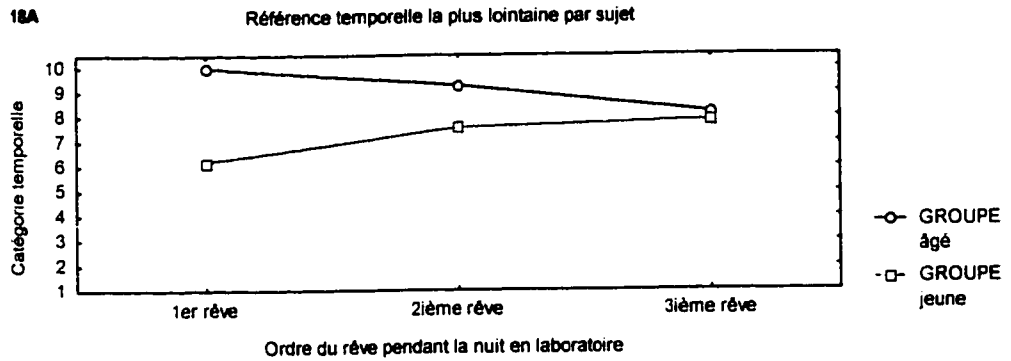
L'ANOVA calculée à partir de la référence la plus récente par participante a montré un effet principal d'âge ($\underline{F}(1,24) = 17.31$, $p < .01$), un effet principal de l'ordre d'apparition du rêve dans la nuit ($\underline{F}(2,48) = 3.77$, $p < .03$) et aussi un effet d'interaction entre les 2 facteurs ($\underline{F}(2,48) = 3.67$, $p < .03$). Encore une fois, peu importe l'ordre d'apparition du rêve dans la nuit, les rêveuses âgées ont identifié des références significativement plus lointaines ($\underline{M} = 3.56$) que les jeunes rêveuses ($\underline{M} = 1.62$). Peu importe le groupe d'âge, il y a une différenciation significative au niveau de l'ordre d'apparition des rêves dans la nuit ($\underline{M} = 3.52$; $\underline{M} = 2.42$ et $\underline{M} = 1.82$ pour les premiers, deuxièmes et troisièmes rêves respectivement). La distribution de la référence temporelle la plus récente à travers les trois rêves de la nuit est présentée à la figure 18C pour les deux groupes d'âge. Des analyses post hoc ont montré qu'à l'intérieur du groupe âgé, les troisièmes rêves ($\underline{M} = 1.92$) ont été significativement plus récents que les premiers ($\underline{M} = 5.33$).

Figure 18

(18A) La référence temporelle la plus lointaine à travers les trois rêves de la nuit.

(18B) La référence temporelle moyenne à travers les trois rêves de la nuit.

(18C) La référence temporelle la plus récente à travers les trois rêves de la nuit.



De plus, les premiers rêves des aînées ont été significativement plus lointains que les premiers, deuxièmes et troisièmes rêves des jeunes ($\underline{M} = 1.71$; $\underline{M} = 1.43$; $\underline{M} = 1.71$, respectivement). Des comparaisons planifiées ont indiqué une tendance linéaire significative montrant que les rêves des aînées se sont référés à des éléments de plus en plus récents au fur et à mesure de la nuit ($F(1,24) = 10.68, p < .01$).

En comparant les deux groupes, il est intéressant de noter que peu importe l'index temporel utilisé (référence la plus lointaine, la moyenne ou la plus récente), les premiers rêves des aînées se réfèrent toujours à des expériences diurnes plus lointaines. Cette différence inter-groupes s'atténue au fur et à mesure que la nuit progresse à un point tel que les troisièmes rêves des deux groupes se rapportent à des époques temporelles quasi identiques.

Question 2

Est-ce que les éléments du rêve, soit: les personnages, les lieux, les objets, les activités et les événements dans les rêves des deux groupes d'âge différent en terme d'époques temporelles auxquelles ils se réfèrent ? Plus spécifiquement, lequel ou lesquels de ces éléments oniriques sont plus souvent matière à incorporation d'expériences d'un passé lointain?

L'identification d'éléments oniriques qui se retrouvent à être plus souvent matière à incorporation d'un passé lointain pourrait nous informer à savoir si la "nature" même des éléments mnémoniques est une constante qui joue un rôle important dans le repérage d'information par les mécanismes de production onirique.

Les références temporelles ont été classifiées à partir de notre échelle temporelle brute

où les scores de 1 à 16 ont été attribués en fonction du plus récent (en soirée) au plus lointain (60 à 69 ans). Des analyses de la variance 2 (groupes d'âge) x 5 (éléments) ont ensuite été effectuées à partir de la référence temporelle de chaque participante qui était la plus lointaine pour chacun des éléments.

Rêves en laboratoire

En ce qui a trait aux rêves en laboratoire, l'ANOVA a montré un effet principal d'âge ($F(1,33) = 15.50, p < .01$) et un effet principal d'éléments du rêve ($F(4,132) = 3.61, p < .01$). Peu importe l'élément, les références identifiées par les aînées ont été significativement plus lointaines ($M = 8.71$) que pour celles des jeunes participantes ($M = 6.20$). Peu importe le groupe d'âge, l'ordre du plus lointain au plus récent élément se présente comme suit: 1) activités ($M = 8.48$); 2) événements ($M = 7.78$); objets ($M = 7.69$); personnages ($M = 7.13$); lieux ($M = 6.20$). Des analyses post hoc ont montré dans les rêves en laboratoire, que peu importe l'âge des rêveuses, les références temporelles des activités ont été significativement plus lointaines que celles des lieux ($p < .01$). La référence temporelle la plus lointaine de chacun des éléments du contenu manifeste des rêves en laboratoire est illustrée à la figure 19A pour les deux groupes d'âge.

Rêves à la maison

En ce qui a trait aux rêves à la maison, l'ANOVA a montré un effet principal d'âge ($F(1,48) = 15.72, p < .01$) et un effet principal d'éléments ($F(4,192) = 5.48, p < .01$). Peu importe l'élément, les références temporelles identifiées par les aînées ont été significativement plus lointaines ($M = 9.49$) que par les jeunes ($M = 7.15$). Peu importe le

groupe d'âge, l'ordre du plus lointain au plus récent élément se présente comme suit: 1) activités ($\underline{M} = 9.48$); 2) objets ($\underline{M} = 8.69$); événements ($\underline{M} = 8.25$); lieux ($\underline{M} = 7.62$); personnages ($\underline{M} = 7.56$). Des analyses post hoc ont indiqué que peu importe l'âge, les références temporelles des activités ont été significativement plus lointaines que celles des lieux ($p < .01$) et celles des personnages ($p < .01$). La référence temporelle la plus lointaine pour chacun des éléments du contenu manifeste des rêves à la maison est présentée à la figure 19B pour les deux groupes d'âge.

Souvenirs autobiographiques

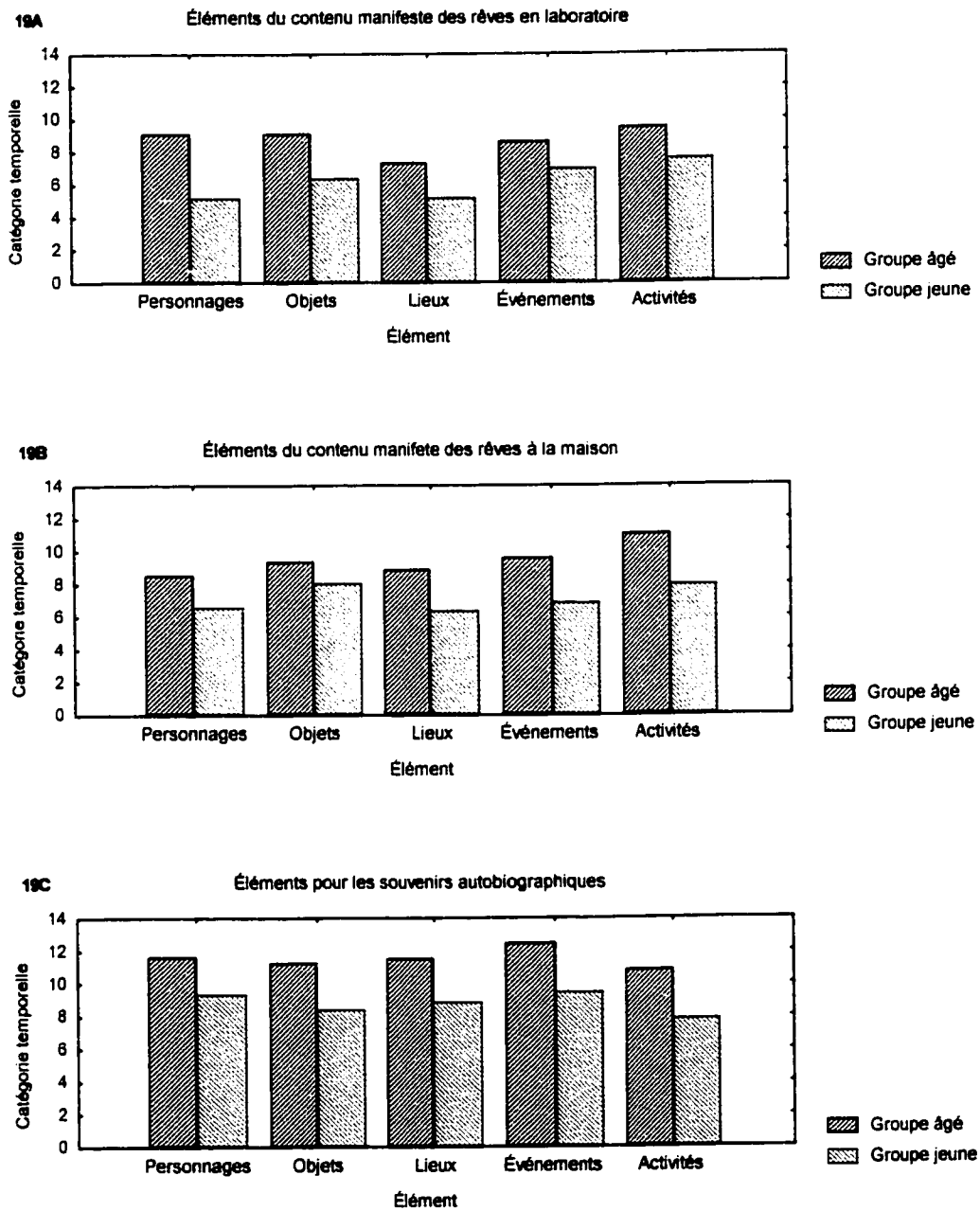
Les mêmes analyses ont été menées sur les références temporelles des souvenirs autobiographiques. Une ANOVA a montré un effet principal d'âge ($F(1,56) = 26.69$, $p < .01$) et un effet principal d'éléments ($F(4,224) = 5.62$, $p < .01$). Encore une fois, peu importe l'élément, les souvenirs identifiés par les aînées ont été significativement plus lointains ($\underline{M} = 11.49$) que ceux des jeunes ($\underline{M} = 8.79$). Peu importe le groupe d'âge, l'ordre du plus lointain au plus récent élément se présente comme suit: 1) événements ($\underline{M} = 10.97$); 2) personnages ($\underline{M} = 10.51$); lieux ($\underline{M} = 10.16$); objets ($\underline{M} = 9.80$); activités ($\underline{M} = 9.26$). Des analyses post hoc ont révélé que peu importe l'âge des participantes, les souvenirs des événements ont été significativement plus lointains que pour les objets ($p < .02$) et que pour les activités ($p < .01$). De plus, les souvenirs des personnages ont été significativement plus lointains que pour les activités ($p < .01$). La référence temporelle la plus lointaine pour chacun des éléments des souvenirs autobiographiques est illustrée à la figure 19C pour les deux groupes d'âge.

Figure 19

(19A) La référence temporelle la plus lointaine pour chacun des éléments des rêves/labo.

(19B) La référence temporelle la plus lointaine pour chacun des éléments des rêves/maison.

(19C) La référence temporelle la plus lointaine pour chacun des éléments des souvenirs.



CHAPITRE 9

Discussion

Ce chapitre débute par une discussion préliminaire sur certaines caractéristiques de nos données oniriques recueillies en laboratoire et à la maison. En deuxième lieu, les résultats obtenus quant aux hypothèses et prédictions de la thèse sont discutés. En troisième lieu suit une discussion sur les résultats obtenus aux deux questions d'intérêt. Finalement, des suggestions pour des recherches ultérieures sont avancées.

Rappel de rêves en sommeil paradoxal

Les pourcentages de rappel de rêves en sommeil paradoxal (98%) et les variations intra-groupe (66% à 100%) pour les jeunes participantes sont tout à fait consistants avec la littérature à ce sujet. Par contre, les pourcentages de rappel en sommeil paradoxal (81%) et des variations intra-groupe (33% à 100%) que nous avons observés chez nos participantes âgées sont plus élevés que les résultats rapportés dans d'autres études en laboratoire. Par exemple, 71.4% dans l'étude de Fein et al. (1985); 63.8% dans Weisz (1969) et 55.4% dans Kahn et al.(1969). Il est possible que cette différence soit en partie attribuable à l'âge des participantes. Dans les trois études susmentionnées plusieurs sujets étaient âgés de plus de 70 ans. Il est aussi possible que notre procédure ait eu une influence sur le rappel de rêves en sommeil paradoxal. Premièrement, presque toutes les participantes âgées qui ont téléphoné pour obtenir de plus amples informations sur l'étude, ont expliqué se souvenir rarement de leurs rêves et que pour cette raison, étaient indécises à participer. Ces femmes

ont toutes été encouragées à pratiquer leur rappel de rêves, au lever, pendant une semaine et de rappeler, advenant qu'elles décident de participer. La majorité ont rappelé en disant qu'elles avaient réussi à se souvenir d'un ou deux rêves et qu'elles étaient maintenant assez confiantes pour participer. Deuxièmement, les participantes ont toutes eu à tenir un journal de rêves à la maison pendant la semaine précédant la nuit en laboratoire. Il est donc possible que le taux élevé de rappel de rêves en sommeil paradoxal soit attribuable à un effet de pratique du rappel spontané au lever.

Longueur des rêves en sommeil paradoxal

La longueur des rêves en sommeil paradoxal des jeunes participantes est consistant avec la littérature (Foulkes, Spear & Symonds, 1966). Il est difficile de comparer clairement la longueur des rêves en sommeil paradoxal des participantes âgées avec toutes les études antérieures en laboratoire puisque les index rapportés diffèrent beaucoup (ie., plusieurs études font état de rêves suffisamment longs pour fins d'analyses plutôt que de donner le nombre de mots). Si nous adoptons la terminologie de "rêves suffisamment longs pour fins d'analyses", on peut aisément dire que la quasi totalité des rêves des participantes âgées étaient plus que suffisamment longs pour fins d'analyses. Les récits de rêves spontanés des participantes âgées dans cette étude ont été plus longs ($M = 64$) que ceux des participantes âgées ($M = 23$ mots) de l'étude de Fein et al. (1985). Encore une fois, il est possible qu'un certain "effet de pratique" puisse expliquer cette différence. Nous avons aussi investi beaucoup d'effort à rendre les participantes à l'aise, calmes et confortables dans le laboratoire

étant donné qu'il était question d'une seule nuit et que nous voulions maximiser les chances qu'elles dorment bien. Il est donc possible que l'attitude bienveillante maintenue par l'équipe de recherche ait eu un effet positif sur la prédisposition des aînées à s'ouvrir et à communiquer leurs expériences mentales pendant le sommeil. Le fait que les rêves des participantes aînées aient été plus courts que ceux des jeunes est aussi consistant avec les observations de Fein et al.(1985), et Kahn, Fisher et Lieberman (1969). Il a été surprenant que quatre participantes aîné(e)s aient pu raconter des rêves de 468, 484, 554 et 647 mots, spontanément, sans intervention de l'assistante.

Le fait que la longueur des récits de rêves augmente de façon linéaire au fur et à mesure que la nuit progresse est aussi analogue avec plusieurs recherches dont Hobson et al.(1987).

Cette étude montre que des personnes dans la soixantaine, qui sont en santé et ont un fonctionnement intact sur le plan cognitif, sont encore tout à fait aptes à rapporter des rêves lors de réveils en sommeil paradoxal. Cette étude suggère également qu'en vieillissant, la pratique de se souvenir de ses rêves peut favoriser une augmentation de rappel, non seulement pour les rêves à la maison, mais aussi pour les rêves obtenus en sommeil paradoxal.

Rappel et longueur des rêves à la maison

Les mêmes conclusions s'appliquent au rappel de rêves à la maison. Le fait que les participantes âgées aient rapporté autant de rêves que les jeunes et que leurs rêves ont été aussi longs que ceux des jeunes participantes est consistant avec les résultats de Waterman

(1991) et renforce davantage la notion que dans la soixantaine, il est encore possible de se souvenir de ses rêves et potentiellement d'augmenter sa capacité de rappel par la pratique.

Hypothèse 1: Prédiction 1

Il avait été prédit que les rêveuses des deux groupes d'âge identifieraient dans leurs rêves, des références temporelles à un passé récent (moins de 5 ans) de même qu'à un passé lointain (plus de 5 ans).

La prédiction 1 a été confirmée. Tant pour les rêves en laboratoire que pour les rêves à la maison, nous avons trouvé qu'à l'intérieur des deux groupes d'âge, les références temporelles identifiées s'échelonnent sur presque toute l'étendue disponible de vie (à l'exception de la petite enfance) et ne se limitent pas aux derniers 5 ans. Ces observations vont donc dans le sens de la littérature (Foulkes, 1985; Cavallero, 1993) qui soutient que les rêves sont liés aux expériences de vie stockées en mémoire et qu'ils sont élaborés d'éléments mnémoniques datant de différentes époques du passé. Elles appuient également la notion avancée par Cavallero (1993) à savoir que les rêves ne "créent" pas de nouveaux éléments mnémoniques mais repèrent et recombinent de façon originale, des éléments mnémoniques stockés en mémoire.

En ce qui a trait aux rêves en laboratoire, le fait qu'il y ait une grande proportion de références temporelles se référant aux catégories "en soirée" et "hier" (24.21% et 31.01% pour groupes jeune et âgé respectivement) est tout à fait consistant avec la littérature sur les résidus diurnes. En terme de proportions, nos résultats sont les plus analogues aux études de Verdone (1965) (22%) et Juvet (1979) (34%). D'autres études ont observé des proportions

plus élevées de résidus diurnes: par exemple, 52% dans l'étude de Epstein (1985), 94% dans l'étude de Hartmann (1968), 50% dans Botman & Crovitz (1990), 48 % dans Bonato & Hoffman (1996), 64% dans Roussy (1998). Il est évident que dans toutes ces études, incluant la nôtre, la proportion de résidus diurnes est beaucoup plus importante comparativement aux autres catégories temporelles. La variabilité dans les proportions observées est potentiellement due à des différences méthodologiques. Premièrement, plusieurs de ces études identifiaient les références temporelles à partir des facteurs historiques récents dans la vie de la personne qui auraient pu, logiquement, avoir été incorporés. Deuxièmement, ces auteurs s'intéressaient principalement aux résidus diurnes et cherchaient à identifier des références à l'intérieur d'intervalles temporels limités aux journées précédant le rêve. Troisièmement, certaines études ont demandé à des juges, plutôt qu'aux rêveuses elles-mêmes, d'identifier des incorporations. Il est important de réitérer que la méthodologie utilisée dans la présente étude s'apparente le plus à celle de Verdone (1965). Il n'est donc point surprenant que nos résultats soient comparables. Les mêmes observations s'appliquent aux proportions de résidus diurnes observées dans les rêves à la maison (26.25% et 21.75% pour groupes jeune et âgé respectivement). Il est intéressant qu'à l'intérieur des deux groupes d'âge, les rêveuses ont identifié significativement moins de résidus diurnes dans leurs rêves à la maison. Ceci est peut-être attribuable à la méthodologie: l'entrevue pour identifier les références temporelles ne s'est déroulée que le matin suivant la nuit en laboratoire, soit d'une journée à presque une semaine après avoir noté les rêves à la maison. L'identification des références temporelles très récentes (surtout pour la soirée et la journée précédant le rêve) a

donc pu être compromise par ce délai temporel, donnant lieu à moins d'identifications de références pour la veille du rêve. En fait, il est possible que l'identification de toutes les références dans les rêves à la maison aient été quelque peu compromise par ce délai. Cependant, l'identification des références plus lointaines (ie., il y a des mois ou des années), nécessite une estimation temporelle moins exacte et limitée, et pour cette raison, a probablement été plus à l'abri de ce délai.

Dans cette étude, l'intervalle d'une semaine précédant le rêve (avant hier / dans la semaine / il y a une semaine) a compté pour 38.28% (jeunes rêveuses) versus 29.32% (rêveuses âgées) des références dans les rêves en laboratoire et 28.80% (jeunes rêveuses) versus 23.09% (rêveuses âgées) des références dans les rêves à la maison. Encore une fois, ces proportions sont tout à fait consistantes avec celles de Verdone (1965) qui avait compté 29% de références dans l'intervalle d'une semaine précédant le rêve. Cette observation appuie la notion générale qu'une proportion importante des rêves sont construits d'éléments mnémoniques qui se rapportent à des expériences de vie à l'intérieur de la semaine qui précède le rêve (Jouvet, 1979; Nielson et Powell; 1988; 1989; 1992; 1995). Il faut être toutefois prudent de décrire nos observations comme étant de l'ordre du "dream-lag effect" (Nielson & Powell, 1988; 1989; 1992; 1995) puisque notre échelle ne dévoile pas les journées exactes auxquelles se réfèrent les incorporations, soit habituellement les journées 6 et 7 précédant le rêve.

L'observation que les rêves semblent principalement élaborés à partir des expériences de vie qui ne datent pas de plus d'une semaine avant le rêve est à souligner: 70.34% (jeunes

rêveuses) versus 60.33% (rêveuses âgées) dans les rêves en laboratoire et 55.05% (jeunes rêveuses) versus 44.84% (rêveuses âgées) dans les rêves à la maison. En revanche, une plus faible proportion d'éléments dans les rêves date d'un passé plus lointain. De façon générale, on peut dire que les rêves sont élaborés avec une partie importante d'éléments qui datent d'un passé très récent par opposition à un passé plus lointain. Cependant, il semble tout à fait remarquable que ce phénomène, qui ait été négligé pendant si longtemps par la communauté scientifique, ait pu être observé et quantifié à partir des rêves d'une seule nuit en laboratoire et de quelques rêves à la maison.

L'incorporation d'éléments qui datent d'un passé lointain, même si elle est peu fréquente, mérite qu'on lui accorde de l'importance. Les études futures sur le lien entre l'activité onirique et la mémoire ne devraient pas se limiter aux expériences de vie récentes, ou à une portion du répertoire mnémonique, mais plutôt s'ouvrir sur tout le spectre disponible du répertoire de souvenirs personnels.

Hypothèse 1: Prédiction 2 et prédiction 3

Il avait été prédit que les rêveuses âgées identifieraient une plus grande quantité de références lointaines (de plus de 5 ans) que les jeunes participantes.

Il avait été prédit que les rêveuses âgées identifieraient des références temporelles plus lointaines que celles des jeunes rêveuses.

La deuxième et la troisième prédiction ont toutes deux été confirmées pour les rêves en laboratoire et pour les rêves à la maison. En ce qui a trait à la définition de références "lointaines", nous avons choisi "il y a 5 ans et plus" comme point de démarcation puisque

la littérature n'offrait point de précisions pour les références au-delà de 5 ans. Les jeunes rêveuses ont identifié 1.66% (rêves en laboratoire) et 2.56% (rêves à la maison) de références datant de plus de 5 ans. Ces proportions sont inférieures à celles de Verdone (1965) qui en avait observé 10%. À vrai dire, ce sont les proportions obtenues auprès de nos rêveuses âgées (10.76% et 14.24% pour les rêves en laboratoire et à la maison, respectivement) qui sont plus consistantes avec celles de Verdone. Il est probable que la plus faible proportion de références de plus de 5 ans pour les jeunes rêveuses soit attribuable aux raffinements méthodologiques que nous avons apportés. Verdone demandait aux rêveurs d'identifier strictement la dernière fois que les sujets avaient "vu" ou "vécu" en réalité les éléments dans les rêves. Dans notre étude, nous avons aussi demandé à nos participantes si elles avaient "pensé" et/ou "discuté" de l'élément en question depuis la dernière fois "vu" ou "vécu" en réalité. Or, rêver à une personne vue pour la dernière fois il y a 20 ans est une chose impressionnante. Cependant, si on se souvient d'avoir pensé à cette personne il y a une semaine, il est logique que ce soit cette pensée datant d'une semaine qui ait servi de source mnémonique à l'élaboration du rêve. Il est donc fort possible que notre méthodologie ait eu pour effet de restreindre la proportion de références d'au-delà de 5 ans à un niveau plus conservateur.

Nous avons trouvé que les rêveuses âgées ont identifié significativement plus souvent des références temporelles de plus de 5 ans que les jeunes rêveuses. Cette observation est en partie consistante et en partie inconsistante avec les propos véhiculés dans divers ouvrages. Butler (1968), Van de Caslte (1994) et Ripa (1988) semblent avancer la notion que le rêve

des personnes âgées fait "fréquemment" référence à un passé lointain. Ou encore, qu'il est teinté d'une "préoccupation" presque démesurée pour le passé lointain qui se manifeste sous la forme d'un thème omniprésent dans le rêve, ce que notre étude ne montre pas. D'une part, il est possible que notre échantillon de femmes âgées n'ait pas été assez suffisamment "âgé" pour pouvoir observer ce phénomène. D'autre part, selon nos observations, il semble qu'en effet, comparativement aux jeunes dans la vingtaine, les personnes de plus de 60 ans rêvent plus souvent à des éléments d'un passé lointain (de plus de 5 ans). Cependant, bien que ce soit plus fréquent que chez les jeunes, si on regarde la distribution des références à l'intérieur du groupe âgé, la fréquence d'apparition d'éléments du passé, quoique significative, est quand même faible par opposition aux éléments plus récents.

Il semble donc plus juste de dire que les rêves des personnes âgées contiennent plus d'éléments d'un passé lointain que les rêves des jeunes adultes mais que les rêves des deux groupes d'âge sont principalement construits d'éléments qui datent d'un passé récent.

Nous n'avons observé aucun rêve dont le thème général était clairement "le passé". Au contraire, à l'exception de quelques rêves (des deux groupes d'âge) dans lesquels il y a eu des références explicites au passé, cette étude a plutôt observé que toute référence, peu importe l'époque temporelle, apparaît de façon discrète dans le rêve parmi un mélange d'éléments datant de différentes époques. En fait, les références temporelles semblent prendre la forme d'éléments banals et inattendus plutôt que de sous forme de thème ou de préoccupation.

Quant à la deuxième prédiction, les rêveuses âgées ont identifié des références

temporelles significativement plus lointaines que celles des jeunes rêveuses. Cette observation va de soi puisque les personnes âgées ont une étendue de vie disponible qui est, par définition, plus grande que celle des jeunes participantes.

L'observation qui est encore plus révélatrice, est celle à savoir que les jeunes participantes ne se différencient pas de leurs consœurs âgées en ce qui a trait à la proportion de vie retracée dans les rêves. Dans les deux groupes d'âge, il y a eu des participantes pour qui la plus grande proportion de vie retracée dans les rêves s'est rapportée à des expériences de l'enfance et de l'adolescence. Ceci suggère donc que la présence dans les rêves, d'éléments qui se réfèrent à l'enfance et à l'adolescence, bien que peu fréquent, n'est pas exclusif aux personnes âgées comme il est souvent avancé dans la croyance populaire et aussi par certains auteurs (Ripa, 1988; Van de Castle, 1994).

Il est aussi intéressant que nous ayons pu observer ce phénomène à partir de si peu de rêves. Cette observation va aussi dans le sens des commentaires de Hildebrandt (cité dans Freud (1900)) et Volkelt (cité par Freud (1900)) à savoir que l'on retrouve parfois dans les rêves des fragments disparates de choses vues ou vécues pendant l'enfance ou l'adolescence.

Par ailleurs, il est aussi intéressant de noter qu'au niveau des souvenirs autobiographiques, il n'y a pas eu de différence significative entre groupes d'âge en ce qui a trait aux proportions de vie retracées: les souvenirs personnels datant de l'enfance et de l'adolescence ne sont pas exclusivement remémorés par les personnes âgées et est consistant avec la littérature sur la mémoire autobiographique (Rubin, Wetzler et Nebes, 1986, Conway, 1990).

Ce parallèle entre rêves et souvenirs en ce qui a trait aux proportions de vie remémorées est également consistant avec la perspective cognitive de l'activité onirique (Foulkes, 1985) qui propose que le traitement de l'information par les rêves est relié au traitement de l'information à l'éveil.

Hypothèse 2: Prédiction 1

Il avait été prédit que chez les jeunes participantes, la distribution des références temporelles oniriques et des souvenirs, devrait épouser la forme d'une droite linéaire caractéristique des deux composantes du modèle ontogénétique de Rubin, Wetzler & Nebes (1986): A) une fréquence élevée de références récentes qui diminue au fur et à mesure qu'elles deviennent lointaines et B) très peu de références temporelles remontant à la petite enfance (il y a presque 20 ans ou plus dans le passé).

La première partie de cette prédiction n'a pu être confirmée puisqu'il a été impossible d'effectuer les calculs nécessaires pour vérifier la linéarité. En rétrospective, il aurait été important d'utiliser une échelle temporelle à catégories égales et à tranches temporelles plus restreintes pour les 20 dernières années. Néanmoins, un simple examen visuel de la distribution des références temporelles obtenues dans les rêves en laboratoire, permet de constater qu'en général, il y a une plus forte prépondérance de références temporelles récentes par opposition aux références plus lointaines. Mise à part l'idée bien spécifique de "baisse linéaire", les observations susmentionnées sont tout de même conformes à la prédiction d'une haute fréquence de références récentes et une plus faible proportion de références lointaines.

Des observations semblables peuvent aussi être apportées par rapport aux références temporelles des rêves à la maison. L'observation qu'il y a significativement moins de résidus diurnes dans les rêves à la maison est intéressante. En examinant la distribution des

références dans les rêves à la maison, on aurait tendance à croire que ce sont les catégories "dans la semaine", "en soirée", "il y a 1 mois" et "il y a 1-6 mois" qui ont en quelque sorte compensé pour le faible taux de résidus diurnes. Cette observation est potentiellement attribuable à la méthodologie comme mentionné antérieurement (ie., délai de quelques jours avant d'identifier les références).

En ce qui a trait à la distribution des souvenirs, les mêmes conclusions s'appliquent: on ne peut pas tirer de conclusion statistique quand à la nature de la distribution. Chez les jeunes participantes, il y a eu significativement moins de souvenirs personnels qui se réfèrent aux catégories très récentes ("en soirée" et "hier"). Or, il est intéressant de constater que comparativement aux souvenirs personnels évoqués à l'éveil, il semble que l'élaboration des rêves en laboratoire ait été plus influencée par les sources mnémoniques datant de la veille, soit de type "résidus diurnes". Il est aussi possible que cette observation soit attribuable au fait que les références oniriques ont été identifiées et datées le matin même suivant le rapport du rêve à un moment où les expériences de la veille étaient fraîches en mémoire.

La deuxième partie de la prédiction a été confirmée. En observant le grand tableau en terme de décennies de vie, dans le cas des rêves comme des souvenirs, la presque totalité des références temporelles se situe dans les 10 dernières années. Très peu d'éléments oniriques et de souvenirs se rapportent au-delà de 10 ans. De toute évidence, il y a eu très peu de références pouvant se rapporter à la petite enfance, ce qui est tout à fait consistant avec la littérature sur le phénomène d'amnésie infantile (Rubin, 1986; Waldfoegel, 1948; Crovitz & Harvey, 1979; Crovitz & Harvey, 1980). L'observation générale que les

éléments oniriques et les souvenirs des jeunes participantes se réfèrent presque entièrement à des expériences de vie datant des 10 dernières années et que très peu se rapportent à des expériences datant de plus de 10 ans, semble appuyer l'hypothèse que l'organisation temporelle générale du contenu manifeste des rêves est sensiblement la même que celle des souvenirs autobiographiques. En rétrospective, il aurait été sage d'utiliser une échelle temporelle avec plus de catégories à l'intérieur de la tranche "10 à 19 ans". Il aurait alors été plus facile de déterminer, même s'il s'agit d'une quantité minimale de références, à savoir si une référence quelconque se réfère à 10 versus 18 ans dans le passé, permettant ainsi de quantifier avec plus d'exactitude les références datant de la jeune enfance. Une autre façon de contrer ce manque d'exactitude serait de présenter les références temporelles non pas sous forme d'années de retour au passé mais plutôt en terme de l'âge de la participante au moment de l'expérience vécue en réalité.

Hypothèse 2: Prédiction 2

Il avait été prédit que chez les participantes âgées, la distribution des références temporelles oniriques et des souvenirs, devrait épouser la forme d'une courbe cubique, caractéristique des trois composantes prédites par le modèle ontogénétique de Rubin, Wetzler & Nebes (1986): A) une fréquence plus élevée de références temporelles pour les 10 dernières années qui diminue au fur et à mesure qu'elles deviennent lointaines jusqu'à il y a approximativement 30 ans; B) une recrudescence de références temporelles qui remontent à l'adolescence et la vie de jeune adulte (il y a approximativement 30 à 50 ans dans le passé); C) très peu de références temporelles qui remontent à la petite enfance (il y a approximativement 60 ans ou plus dans le passé).

Cette prédiction a été confirmée. Lorsque réparties en catégories de 10 ans, les distributions temporelles des rêves et des souvenirs personnels des participantes âgées ont

épousé la forme d'une courbe cubique: ces observations sont consistantes avec les études sur la mémoire autobiographique telles que rapportées par Rubin, Rahal & Poon (1998).

Le fait qu'il y ait une si forte proportion de références à l'intérieur de la catégorie "il y a 0-9 ans" est aussi tout à fait consistant avec la littérature sur la mémoire autobiographique. En examinant la répartition à l'intérieur de la catégorie "0-9 ans", 89.24% des références des rêves en laboratoire, 85.76% des références des rêves à la maison et 70.60% des souvenirs se rapportent à des expériences de vie datant des 5 dernières années. Ceci est consistant avec la synthèse d'études empiriques qu'ont faite Rubin, Rahal et Poon (1998): dans la majorité des recherches sur la mémoire autobiographique menées auprès d'adultes de plus de 60 ans, plus de la moitié des souvenirs pour la dernière décennie se rapportent aux années les plus récentes.

En ce qui a trait aux catégories à l'intérieur des "0 à 9 ans", il est intéressant de constater que comparativement aux souvenirs personnels évoqués à l'éveil, il semble que l'élaboration des rêves, surtout ceux en laboratoire, ait été plus influencée par les sources mnémoniques très récentes datant de la veille, soit de type "résidus diurnes". Cette observation a d'ailleurs été faite chez les jeunes participantes. Encore une fois, il est possible que cette observation soit attribuable au fait que les références des rêves en laboratoire ont été identifiées et datées le matin même suivant le rapport du rêve à un moment où les expériences de la veille sont fraîches en mémoire.

On s'attendait à ce que l'on observe plus de références temporelles oniriques et de souvenirs pour les catégories "il y a 10-19 ans" et "il y a 20-29 ans", cependant, en

examinant de plus près les différentes études sur la mémoire autobiographique, on s'aperçoit qu'il y a aussi de grandes variations entre les études à ce niveau.

L'observation la plus importante est celle de l'augmentation de références temporelles pour les catégories "40-49 ans / 50-59 ans" au niveau des souvenirs, "50-59 ans" au niveau des rêves en laboratoire et "40-49 ans / 50-59ans" au niveau des rêves à la maison. Ces résultats réitèrent la robustesse du phénomène de recrudescence de souvenirs pour les expériences de vie datant de l'adolescence et de la période de jeune adulte au niveau de la mémoire autobiographique tel que décrit par Rubin, Wetzler et Nebes (1986). En fait, à partir des catégories temporelles exprimées en terme d'années de retour au passé, on peut se permettre d'estimer l'âge au moment de l'expérience vécue en réalité. L'âge moyen est 65 ans et l'âge médian est 64 ans. On sait également que la majorité des références pour les "0 à 9 ans" datent des 5 dernières années. Or, une estimation "approximative" de l'âge des participantes au moment de l'expérience vécue en réalité serait comme suit:

Années de retour au passé

- il y a 0 à 9 ans
- il y a 10 à 19 ans
- il y a 20 à 29 ans
- il y a 30 à 39 ans
- il y a 40 à 49 ans
- il y a 50 à 59 ans
- il y a 60 à 69 ans

Âge "approximatif" au moment de l'expérience vécue en réalité

- 60 ans et plus
- 50 à 59 ans
- 40 à 49 ans
- 30 à 39 ans
- 20 à 29 ans
- 10 à 19 ans
- 10 ans et moins

Ces intervalles d'âge sont des approximations et non des paramètres mesurés auprès des participantes. Il importe de mentionner que dans le cadre des entrevues du matin visant

à identifier les références temporelles des rêves et des souvenirs, aucune participante jeune ou aînée n'a explicitement fait référence à des expériences de vie datant d'avant l'âge de 5 ans, soit de la période d'amnésie infantile.

À la lumière du postulat avancé par Foulkes (1985) selon lequel le fonctionnement cognitif de l'activité onirique reflète le fonctionnement cognitif à l'éveil, il semble logique de suggérer que nous avons trouvé une manifestation de cette recrudescence dans les rêves pour les mêmes raisons d'ordre cognitif qui ont été discutées dans le cadre des travaux sur la mémoire autobiographique (Rubin, Rahal et Poon, 1998): les souvenirs de l'adolescence et de la période de jeune adulte semblent plus facilement repérables parce qu'ils ont initialement été stockés dans des périodes de vie où la nouveauté et l'apprentissage sont en effervescence. Les variables de nouveauté et d'apprentissage intensif enchérissent la performance des processus mnésiques par le biais d'efforts cognitifs accrus de même que par un niveau minimal d'interférence pro-active, rendant plusieurs éléments mnémoniques riches en puissance de stockage, en facilité de repérage, en potentiel associatif et en disponibilité mnésique. Or, les mécanismes de production onirique sembleraient aussi bénéficier de l'enchérissement mnésique et de la facilité de repérage des éléments mnémoniques initialement stockés pendant l'adolescence et la période de jeune adulte.

Il est possible que le "potentiel associatif" accru des éléments mnémoniques stockés pendant les périodes adolescence / jeune adulte, soit une des variables qui joue un rôle particulièrement important au niveau des rêves. À l'éveil, nous avons tous vécu le phénomène dans lequel nous associons un deuxième souvenir à un premier, puis un troisième

souvenir au deuxième et ainsi de suite. Lorsque la conscience est inactive, il est possible que les mécanismes de production onirique s'adonnent à la même activité d'association en élaborant un rêve: un objet est associé à un personnage, puis une activité est associée au duo objet/personnage, puis un événement est associé au trio objet/personnage/activité et ainsi de suite. Si le "potentiel associatif" des éléments mnémoniques "récemment" encodés et originalement stockés en périodes d'adolescence / jeune adulte, est significativement élevé, on s'attendrait donc à ce que ces éléments soient significativement plus fréquemment repérés par les mécanismes de production onirique. Ceci expliquerait la présence dans les rêves des aînées, d'une fréquence élevée de références aux expériences de vie récentes et une recrudescence de références aux expériences datant des périodes d'adolescence/jeune adulte.

Les émotions sont également à considérer dans l'élaboration des rêves et dans le processus de repérage d'éléments mnémoniques. Brewer (1986) mentionne que la mémoire autobiographique fait référence à des actes de remémoration d'expériences personnelles, accompagnées d'images visuelles, de pensées et d'émotions. Puisque les émotions accompagnent la mémoire pour les souvenirs personnels, il est possible que les émotions vécues dans un rêve puissent aussi être riches en potentiel associatif et donc servir à stimuler le repérage d'autres éléments dans son élaboration. D'autant plus que les souvenirs pour les expériences de jeunesse sont riches sur le plan affectif.

En gros, cette étude semble donc souligner l'importance d'explorer davantage l'hypothèse que les mécanismes de production oniriques fonctionneraient, du moins en partie, sous l'égide des mécanismes mnésiques qui régissent la mémoire autobiographique.

Rubin, Rahal et Poon (1998) ont aussi tenté d'expliquer le soubresaut de souvenirs autobiographiques à partir des notions de formation de l'identité. Ainsi, la narration de son identité personnelle ou le fait de parler de soi, serait un facteur de motivation pour repérer plus souvent des souvenirs personnels datant des époques de l'adolescence/jeune adulte (ie., activités de réminiscence et du bilan de vie). Ce qui voudrait dire que les expériences de vie datant des époques de l'adolescence/jeune adulte seraient plus souvent remémorées dans la vie de tous les jours et donc plus facilement accessibles. Ce phénomène pourrait aussi expliquer pourquoi l'on aurait trouvé ce soubresaut de références temporelles dans les rêves des participantes aînées. Cependant, les références qui ont été identifiées dans cette étude, se limitent à celles pour qui les participantes ont bel et bien indiqué, au meilleur de leur jugement, ne pas y avoir pensé ou discuté depuis l'expérience vécue en réalité (ie., qui n'auraient pas été objet à réminiscence). Il est toujours possible, cependant, que les participantes aient oublié qu'elles y auraient pensé ou discuté depuis l'expérience vécue en réalité. Avoir omis de poser la question "dernière fois pensé ou discuté" comme il en était le cas dans l'étude de Verdone (1965), aurait probablement eu pour effet de gonfler les proportions de références temporelles lointaines. Il serait intéressant d'examiner le profil des références pour lesquelles les participantes aînées ont indiqué avoir récemment pensé/discuté et de retracer les époques auxquelles elles se réfèrent (en terme de dernière fois vu/vécu en réalité).

Nos résultats indiquent que plus de 50% des aînées ont contribué au soubresaut dans les souvenirs autobiographiques (sur un total de 742 souvenirs) alors que seulement près de

13% et 26% des participantes ont contribué aux soubresauts dans les rêves en laboratoire et à la maison respectivement. Il semble donc que dans notre échantillon, le soubresaut dans les souvenirs a été un phénomène plus généralisé (ie., observable dans un plus grand nombre de participantes) que le soubresaut dans les rêves. On note également qu'il y a deux fois plus de participantes âgées qui ont contribué au soubresaut dans les rêves à la maison comparativement aux rêves en laboratoire. Il est possible que cette différence soit attribuable à un plus grand nombre de rêves à la maison ($n=91$) qu'en laboratoire ($n=68$). Il y a donc aussi eu un plus grand nombre de références temporelles provenant des rêves à la maison ($n=970$) qu'en laboratoire ($n=474$).

D'autres raisons pourraient expliquer le fait que nous avons trouvé le soubresaut dans les rêves. Il est possible que le soubresaut soit un artefact de la méthodologie. Le matin, les participantes ont passé de 2 à 3 heures consécutives à identifier des références temporelles. Ce processus a peut-être éveillé plusieurs éléments mnémoniques ou souvenirs et créé des points de repères (landmarks) à différentes époques de la vie de la personne, guidant potentiellement les repérages subséquents vers des époques de vie spécifiques. N'oublions pas que les références temporelles dans les rêves ont été datées à l'éveil, alors que la conscience est active. À la rigueur, il est donc possible que le fait que la distribution des références temporelles oniriques ressemble beaucoup à celle des souvenirs est un artefact du fait que les références temporelles oniriques ont aussi été datées à l'état d'éveil, à l'intérieur des mêmes conditions psychophysiologiques sous lesquelles fonctionne habituellement la mémoire autobiographique.

Hypothèse 3: Prédiction 1

Il avait été prédit qu'à l'intérieur de chaque groupe d'âge, il devrait y avoir une corrélation positive significative entre la proportion de références temporelles oniriques dans une catégorie temporelle donnée et la proportion de références temporelles de souvenirs autobiographiques dans la même catégorie.

Cette troisième hypothèse n'a pas été confirmée. Les calculs corrélationnels se sont fait en deux temps: 1) à travers les tranches de 10 ans et 2) à travers les catégories temporelles à l'intérieur des 10 années les plus récentes. En ce qui a trait aux calculs de corrélations à travers les tranches de 10 ans, une seule corrélation s'est avérée significative: la corrélation entre la proportion de souvenirs datant d' "il y a 50-59 ans" et la proportion de références temporelles des rêves à la maison datant d' "il y a 50-59 ans". Ceci suggère donc que les participantes qui ont identifié une forte proportion de souvenirs dans cette catégorie ont aussi identifié une forte proportion de références temporelles de la même catégorie dans leurs rêves à la maison. C'est donc la seule corrélation qui ait été conforme à notre prédiction. Ce fut surprenant de ne pas avoir mesuré de corrélation positive significative entre les proportions de références temporelles oniriques et celles des souvenirs dans la catégorie "0-9 ans" puisque toutes les participantes (jeunes et âgées) ont identifié une très forte proportion de souvenirs et de références temporelles oniriques dans cette catégorie. Un examen plus poussé des données brutes a permis d'expliquer cette absence de corrélation. Premièrement, dans la catégorie 0-9 ans, il y a une variation très limitée de l'étendue des proportions mesurées (ie., dans les deux groupes d'âge, il y a plus de 89% et 70% des références temporelles oniriques (laboratoire et maison) et des souvenirs, respectivement, qui se réfèrent aux 9 dernières années). Or, la majorité des points se situent à une extrémité de

l'étendue possible sur un diagramme de dispersion alors que le calcul mathématique d'une corrélation requiert une dispersion suffisante des données. Deuxièmement, puisque pour plusieurs sujets, la grande proportion des références temporelles oniriques et des souvenirs s'est situé dans la catégorie 0-9 ans, il y est resté peu ou pas de références temporelles pour les autres catégories, laissant ainsi peu de données pour le calcul corrélationnel. La raison pour laquelle nous avons calculé ces corrélations en utilisant comme données des proportions plutôt que des fréquences brutes, est que pour chaque sujet, le nombre de contributions de références temporelles oniriques différait du nombre de références temporelles de souvenirs autobiographiques. Il était nécessaire de rendre les données comparables.

Dans le but de détailler les fortes proportions de références dans la catégorie "0-9 ans", nous avons procédé aux calculs de corrélations à travers les catégories de "en soirée" à "il y a 6-9 ans". Encore une fois, aucune des corrélations ne s'est avérée significative. Même les corrélations entre la référence temporelle onirique la plus lointaine et le souvenir le plus lointain par sujet ne se sont pas avérées significatives.

Ces statistiques nous permettent donc de conclure que dans notre échantillon, une participante qui a rapporté plusieurs souvenirs autobiographiques dans une catégorie temporelle donnée, n'a pas nécessairement rêvé à plusieurs éléments datant de cette même catégorie temporelle (à l'exception des participantes âgées pour la catégorie "50-59 ans"). En d'autres mots, pour une participante donnée il nous est impossible de prédire, à partir de la distribution temporelle de ses souvenirs autobiographiques, quelle sera la distribution temporelle des éléments dans ses rêves. Il est probable que ces résultats puissent être

expliqués par le fait que nous n'avions pas assez de rêves, de références temporelles et de souvenirs par participante pour pouvoir mesurer l'effet prédit.

Des plus grands échantillons de rêves et de souvenirs seraient donc nécessaires pour pouvoir observer cette corrélation. Il est quand même intéressant qu'au moins une corrélation a été positive et significative pour les rêves à la maison du groupe âgé et qu'elle s'avère à être dans la catégorie "50-59 ans". D'ailleurs, le fait qu'il y ait eu deux fois plus de références temporelles provenant de rêves à la maison que de rêves en laboratoire (ie., 970 versus 474) explique peut-être pourquoi il a été possible d'y mesurer au moins une corrélation significative. D'un autre côté, la raison pour laquelle il semble que ce soit les mêmes participantes qui aient contribué des souvenirs et des références temporelles oniriques à l'intérieur de cette catégorie, est peut-être un artefact de la méthodologie tel que mentionné antérieurement: le fait d'avoir daté plusieurs références pour les rêves aurait créé des points de repères (landmarks) à cette époque de vie, influençant ainsi les repérages subséquents pendant l'exercice de mémoire autobiographique (qui eu lieu en tout dernier). Il sera important d'essayer de reproduire les résultats de cette étude en élaborant d'autres recherches.

Questions d'intérêt

Question 1

Pour les rêves obtenus en sommeil paradoxal des deux groupes d'âge, il avait été prédit que les rêves se référeraient à des expériences diurnes de plus en plus lointaines au fur et à mesure que la nuit progresse.

Nous n'avons pas reproduit les résultats de Verdone (1965) et de Roussy et

al.(1998). Le fait que nous avons organisé les données en terme de l'ordre chronologique d'apparition du rêve dans la nuit (premier, deuxième et troisième rêve), ne nous permet pas de tirer des conclusions quant aux périodes spécifiques de sommeil paradoxal, mais plutôt de parler en terme de progression à travers la nuit.

Premièrement, en ce qui a trait aux rêves des jeunes participantes, les références temporelles n'ont pas été influencées par le moment de la nuit où le rêve a été élaboré. Il est possible que cela soit attribuable à un nombre insuffisant de données. Il ne semble pas que ce soit le protocole de réveils qui ait eu une influence sur les résultats. Verdone (1965) a effectué des réveils expérimentaux après 5 minutes en première période de sommeil paradoxal et après 12 minutes pour les périodes subséquentes. Roussy et al. (1998) ont effectué des réveils après 5, 5, 10, 15 et 20 minutes pour chaque période de sommeil paradoxal de la nuit, respectivement. Cependant leurs analyses (Roussy et al., 1998) ont été effectuées à partir des trois premières périodes de sommeil paradoxal seulement. Dans cette étude, les réveils ont été effectués après 5 minutes en première période de sommeil paradoxal et après 10 minutes pour les périodes subséquentes. Naturellement, on aurait pu postuler l'hypothèse que plus longtemps la rêveuse est en sommeil paradoxal, plus les mécanismes de production onirique ont l'opportunité de repérer des sources mnémoniques qui se réfèrent à un passé lointain. Cette explication ne semble toutefois pas être applicable dans ce cas.

Deuxièmement, dans les rêves des aînées, nous avons trouvé le contraire de ce que nous avons prédit: plus la nuit progresse, plus les rêves se réfèrent à des expériences diurnes récentes. En dépit du contrôle de la durée de temps passée en sommeil paradoxal, les

premiers rêves de la nuit des participantes âgées se sont quand même référés à un passé plus lointain que ceux des jeunes. Les troisièmes rêves des deux groupes d'âge se réfèrent à la même époque temporelle.

D'un point de vue ontogénétique et neurophysiologique, nous savons qu'en vieillissant, il y a une diminution tout à fait normale de sommeil lent profond (stades 3 et 4) en début de nuit qui est compensée par une plus grande quantité de stade 2. Est-ce que cette prolongation du montant de temps que le cerveau demeure en stade 2, là où l'activation corticale est plus élevée qu'en sommeil profond, aurait pour effet d'assister le sommeil paradoxal du début de la nuit à repérer des éléments mnémoniques plus lointains ?

D'un point de vue cognitif, Cicogna et al. (1986) de même que Battaglia et al. (1987) ont noté chez des jeunes adultes que les rêves obtenus en début de nuit, peu après l'endormissement sont typiquement reliés à des souvenirs de la journée précédente (résidus diurnes) comparativement aux rêves obtenus en sommeil paradoxal qui se réfèrent fréquemment à une vaste gamme de références récentes et lointaines. Cicogna et al. (1986) ont expliqué cette observation en suggérant, entre autres: 1) que les rêves élaborés peu après la perte de conscience sont influencés par des efforts cognitifs inconscients qui visent à garder contact avec les préoccupations / expériences de la journée pour maintenir une certaine continuité avec l'éveil; 2) que les sources mnémoniques disponibles à l'élaboration du rêve sont qualitativement différentes dépendant du stade de sommeil et du moment de la nuit. La première partie de ce raisonnement n'a jamais fait référence aux rêves en sommeil paradoxal mais bien aux rêves à l'endormissement (stade 2). Cependant, si on se permet de

l'appliquer aux rêves obtenus en sommeil paradoxal, serait-il possible de suggérer que l'élaboration des premiers rêves de la nuit aurait été plus sensible aux préoccupations journalières de nos participantes ? Ceci suggérerait que dans la journée, nos participantes âgées auraient été plus préoccupées par des éléments du passé que nos jeunes participantes. D'un autre côté, on note que l'on a limité les références temporelles analysées à celles qui n'auraient pas été matière à réflexion ou à discussion depuis l'expérience vécue en réalité. Cette discussion nous amène à la notion du "potentiel associatif" que démontrent certains éléments mnémoniques comme l'on suggéré par Rubin, Rahal et Poon (1998). Or, les éléments lointains identifiés dans les premiers rêves de nos participantes âgées ne seraient effectivement pas des éléments qui auraient récemment été matière à réflexion / discussion, mais plutôt des éléments mnémoniques indirectement reliés aux réflexions / discussions journalières, qui auraient tout simplement été repérés par l'activité onirique en raison de leur puissant potentiel associatif. Cette explication n'est que spéculative mais elle serait consistante avec certains éléments de la théorie cognitive de Rubin, Rahal et Poon (1998) sur le repérage de souvenirs autobiographiques lointains.

Il serait donc intéressant dans des recherches futures, d'échantillonner les pensées et les préoccupations à différents moments de la journée comme dans Roussy et al. (1997) et d'examiner si elles se réfèrent à des époques du passé, et si oui, lesquelles ?

Il est à noter que c'est la première fois que le changement qualitatif des références temporelles à travers la nuit est étudié chez la personne âgée. Il sera donc important de planifier d'autres études pour vérifier si nos résultats peuvent être répliqués. Il sera aussi

important d'obtenir plus de rêves provenant de périodes consécutives de sommeil paradoxal pour s'assurer d'observer à fond cette tendance.

Question 2

Est-ce que les personnages, les lieux, les objets, les activités et les événements dans les rêves des deux groupes d'âge diffèrent en terme d'époques temporelles auxquelles ils se rapportent ? Lequel ou lesquels de ces éléments sont plus souvent matière à incorporation d'expériences d'un passé lointain ?

Que ce soit au niveau des rêves ou des souvenirs, il n'y a pas vraiment eu un élément qui s'est significativement démarqué de l'ensemble des autres en terme de référence à des expériences de vie lointaines.

Dans le cas des rêves en laboratoire et à la maison, peut importe l'âge des rêveuses, l'élément qui s'est référé aux expériences de vie les plus lointaines a été "activités". Suivant notre définition opératoire d' "activités", on peut donc dire que dans cet échantillon, les actions / gestes posés par soi ou les autres se sont situées au premier rang en terme de sources mnémoniques reliés à des expériences de vie lointaines dans les rêves.

À la lumière de la théorie cognitive de Rubin, Rahal et Poon (1998), on peut donc suggérer la possibilité que les actions / gestes posés par soi ou les autres ont plus de potentiel associatif et sont plus facilement repérés dans le cadre de l'élaboration du rêve. D'autres études devons être menées pour explorer cette hypothèse.

Enfin, ce sont les souvenirs évoqués par les cinq stimuli sémantiques faisant partie de la catégorie "événements" (cérémonie, fête, désastre, incendie, Noël) qui se sont situés au premier rang en terme de sources mnémoniques reliées à des expériences de vie lointaines.

Cette observation est intéressante à la lumière du fait que Rubin, Rahal et Poon (1998) font souvent référence aux souvenirs pour les "événements" lorsqu'ils décrivent la raison d'être de la recrudescence de souvenirs pour les périodes d'adolescence et de jeune adulte.

Suggestions de recherches ultérieures

S'il était question de reproduire cette étude, certaines modifications pourraient être apportées. Par exemple, l'échelle temporelle utilisée pourrait être organisée en catégories temporelles égales et à plus petites tranches temporelles surtout pour les 20 dernières années pour permettre des estimations statistiques quant à la forme de la distribution chez un groupe de jeunes participantes. Il serait aussi intéressant de comptabiliser l'âge exact des rêveuses au moment de l'expérience vécue en réalité et non seulement les références temporelles en terme d'années de retour au passé.

L'échantillon d'ainé(e)s de cette étude, avec une moyenne d'âge de 65 ans, était encore relativement jeune. Il serait intéressant de mener d'autres études semblables mais auprès d'adultes d'âge plus avancé (ie., 75 et plus) afin de mieux élucider la question de la "préoccupation explicite" avec le "passé" dans l'activité onirique des personnes âgées.

Il serait aussi important d'espacer davantage la cueillette de souvenirs autobiographiques de l'entrevue d'identification des références temporelles oniriques. Ceci permettrait de mieux contrôler la contamination potentielle (ie., création de points de repère) du repérage des souvenirs autobiographiques. Par exemple, la cueillette de souvenirs pourrait être faite quelques temps après la cueillette et l'identification des références temporelles dans

les rêves.

Dans une recherche impliquant des rêves à la maison, il serait important de réduire le plus possible le délai temporel entre le rappel du rêve et l'identification des références temporelles. Par exemple, des participantes pourraient porter une pagette et avertir une assistante immédiatement suivant le rappel pour que celle-ci puisse communiquer avec elle et procéder à l'entrevue proprement dite.

Certaines observations faites à partir de cette étude méritent d'être explorées davantage. Entre autres, la possibilité que le rappel de rêves chez les gens de plus de soixante ans soit amélioré par la pratique est intéressante. Il serait important pour les études en laboratoire futures menées auprès d'aîné(e)s, de porter davantage attention à cette variable dans la méthodologie. Une étude pourrait par exemple, comparer le rappel de rêves en sommeil paradoxal d'un groupe de participantes aînées qui a tenu un journal de rêves avant de se présenter en laboratoire versus un groupe contrôle.

L'observation que les rêves en sommeil paradoxal des aîné(e)s semblent se référer à des expériences diurnes de plus en plus récentes au fur et à mesure que la nuit progresse est une première observation et devra également continuer à être étudiée. Il sera important d'explorer si ce phénomène est attribuable à certains changements au niveau des substrats neurophysiologiques du cerveau. D'autre part, il est aussi possible que l'appareillage neurophysiologique et les mécanismes cognitifs demeurent intacts et que ce soit tout simplement la nature du contenu mnémonique repéré qui change en fonction de l'âge.

Enfin, comme il a déjà été mentionné, la valence affective du rêve a peut-être un rôle

important à jouer en terme de "potentiel associatif" qui active et entretient en quelque sorte le repérage d'éléments mnémoniques. Il serait donc intéressant d'explorer le lien entre les émotions dans un rêve et les époques temporelles auxquelles ce rêve se réfère. Les rêves qui remontent à "il y a 50 à 59 ans" sont ils plus souvent plaisants, déplaisants, neutres ? Est-ce que certaines variables comme l'engagement intellectuel et le niveau de satisfaction quant aux paramètres de vie actuels influencent en quelque sorte la fréquence de références temporelles lointaines dans les rêves des personnes âgées ?

CHAPITRE 10

Conclusion

Depuis les temps anciens, les gens sont fascinés par la notion que les rêves sont intimement liés à la mémoire en ce qu'ils incorporent fréquemment des fragments d'expériences récentes et parfois, de manière originale, des éléments lointains que la mémoire diurne avait oubliés. À l'exception du fait bien établi que les expériences de la veille et de la semaine précédente occupent une place importante dans l'élaboration du rêve, on en connaît peu sur l'existence d'un patron cognitif selon lequel les mécanismes de production onirique puisent des éléments dans le vaste répertoire des souvenirs personnels de toute une vie.

La présente étude offre, via les connaissances empiriques récentes sur la mémoire autobiographique, la description d'un patron selon lequel les mécanismes de production onirique sembleraient puiser les éléments mnémoniques de même qu'une explication cognitive de la raison d'être d'un tel patron. Il semble que la piste proposée mérite d'être explorée davantage.

Bien que la notion de lien entre l'activité onirique et la mémoire autobiographique n'est qu'à un stade embryonnaire, la présente étude contribue de façon intéressante aux deux domaines de recherche.

En terme d'apport méthodologique, la présente étude a adopté la manière selon laquelle les gens discutent, autour d'une table, des références temporelles dans leurs rêves (ie., j'ai rêvé à un tel que je n'ai pas vu depuis 20 ans) et l'a adaptée pour la rendre opérationnelle

en laboratoire.

Cette étude confirme la notion déjà établie que les éléments récemment vécus, occupent une place très importante dans l'élaboration du rêve. Elle suggère en plus, que le passé lointain occupe une place appréciable dans l'élaboration du rêve. Or, l'étude des sources mnémoniques du rêve ne devrait pas se restreindre uniquement à l'investigation des références temporelles récentes. Il semble que l'étude systématique du passé lointain dans les rêves détient autant de potentiel à élucider la nature du fonctionnement de l'activité onirique et son lien avec la mémoire, que celle du passé récent.

L'idée d'aborder cette étude dans une perspective ontogénétique et de se donner comme fenêtre d'observation toute l'étendue disponible de vie, a mené à une première démonstration que lorsque répartie en décennies, la distribution des références temporelles dans les rêves d'aînées, semble ressembler de près à celle des souvenirs autobiographiques.

Des critiques pourraient être soulevées quant à la possibilité que la distribution cubique observée dans les rêves est tout simplement un artefact de la méthodologie. L'attribution d'une date aux références oniriques a été faite à l'éveil, sous les mêmes conditions psychophysiologiques que le repérage et la datation des souvenirs autobiographiques. Cette dernière facette de la méthodologie est toutefois difficile à contourner. D'autres recherches devront être menées pour vérifier si les résultats peuvent être reproduits.

La présente étude sert de pont ou de complémentarité entre deux domaines de recherche qui, à date, ont été considérés comme étant dissociés: l'activité onirique et la

mémoire autobiographique. Elle représente le premier test d'une application d'un modèle cognitif de la mémoire autobiographique à l'activité onirique. D'une part, elle réitère la robustesse du phénomène cognitif au fait que chez les adultes de plus de 60 ans, il y a une recrudescence différentielle de souvenirs personnels datant des périodes de l'adolescence et de jeune adulte. D'autre part, cette étude suggère que les éléments lointains identifiés dans les rêves des gens de plus de 60 ans, seraient aussi reliés aux expériences de vie de ces mêmes époques. L'hypothèse que l'organisation cognitive générale du rêve reflète l'organisation cognitive de l'éveil est donc également, fortement appuyée.

Finalement, les observations présentées dans cette étude contribuent à l'avancement des connaissances sur les sources mnémoniques du rêve et sur l'activité onirique dans une perspective ontogénétique.

Il est à souhaiter que cette étude donne au "passé" dans le rêve, l'attention qu'il mérite: après tout, le songe est une mémoire qui exprime les souvenirs de "toute" une vie.

Bibliographie

Achte, K., Malassu, P.L., & Saarenheimo, M. (1985). Sleeping and dreams of 75-year-old people living in Helsinki. In K. Achte & T. Tamminen (Eds.), *World psychiatric association symposium on the psychopathology of dream and sleeping*. Forssa, Finland: Auranen.

Adler, A. (1960). *What life should mean to you*. New York: Capricorn. (Original work published in 1931).

Adler, A. (1961). *Pratique et théorie de la psychologie individuelle comparée*. Paris: Payot.

Ansbacher, H.L., & Ansbacher, R.R. (1956). *The individual psychology of Alfred Adler*. New York: Basic Books.

Antrobus, J., fein, G., Jordan, L., Ellman, S., & Arkin, A. (1991). Measurement and design in research on sleep reports. In S. Ellman & J. Antrobus (Eds.), *The mind in sleep*. (pp. 83-121). New York: John Wiley & Sons.

Antrobus, J., Schnee, R., Offer, V., & Silverman, S. (1977). *A psycholinguistic scoring manual for mentation reports*. Unpublished test. Princeton, N.J. Educational Testing Service, ETS Test collection, Set D, #008737.

Antrobus, J.S. (1978). Dreaming for cognition. In J.S. Antrobus & S. Ellman (Eds.), *The mind in sleep: Psychology and psychophysiology*. Hillsdale, NJ: LEA.

Antrobus, J.S. (1983). REM and NREM sleep reports: comparaison of word frequencies by cognitive classes. *Psychophysiology*, 20: (5). 562-568.

Arkin, A., & Antrobus, J. (1991). The effects of external stimuli applied prior to and during sleep on sleep experience. In S. Ellman & J. Antrobus (Eds.), *The mind in sleep*. Toronto: John Willey & Sons.

Aserinsky, E., & Kleitman, N. (1953). Regularly occurring periods of eye motility, and concomitant phenomena, during sleep. *Science*, 118:273-274.

Baldrige, B.J. (1966). Physical concomitants of dreaming and the effect of stimulation on dreams. *Ohio State Medical Journal*, 62:1271-1279.

- Barad, M., Altschuler, K., & Goldfarb, A. (1961). A survey of dreams in aged persons. *Archives of General Psychiatry*, 4:419-424.
- Battaglia, D., Cavallero, C., & Cicogna, P. (1987). Temporal reference of the mnemonic sources of dreams. *Perceptual and Motor Skills*, 64:979-983.
- Baylor, G., & Deslauriers, D. (1987). *Le rêve: sa nature, sa fonction et une méthode d'analyse*. Sillery: Presses de l'Université du Québec.
- Bjork, R.A., & Bjork, E.L. (1992). A new theory of disuse and an old theory of stimulus fluctuation. In A. Healy, S. Kosslyn, & R. Shiffrin (Eds.), *From learning processes to cognitive processes: Essays in honor of William K. Estes*. (pp. 35-67). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Blick, K., & Howe, J. (1984). A comparison of the emotional content of dreams recalled by young and elderly women. *The Journal of Psychology*, 116:143-146.
- Bokert, E. (1968). The effects of thirst and a related verbal stimulus on dream reports. Doctoral Thesis. New York University;
- Borrini, G., dall'ora, P., Della Sala, S., Marinelli, L., & Spinnler, H. (1989). Autobiographical memory. Sensitivity to age and education of a standardized inquiry. *Psychological Medicine*, 19:215-224.
- Botman, H., & Crovitz, H. (1989). Dream reports and autobiographical memory. *Imagination, Cognition and Personality*, 9: (3). 213-224.
- Bourquette, P., & Beaudette, D. (1982). Étude psychométrique du questionnaire de dépression de Beck auprès d'un échantillon d'étudiants universitaires francophones. *Revue Canadienne des Sciences du Comportement*, 14: (3). 212-218.
- Breger, L. (1967). Functions of dreams. *Journal of Abnormal Psychology Monograph*, 72:1-28.
- Brenneis, C.B. (1975). Developmental aspects of aging in women: A comparative study of dreams. *Archives of General Psychiatry*, 32:429-435.
- Brewer, W. (1986). What is autobiographical memory? In D.C. Rubin (Ed.), *Autobiographical memory*. New York: Cambridge University Press.

Butler, R.N. (1963). The life review: An interpretation of reminiscence in the aged. *Psychiatry, Journal for the Study of Interpersonnal Processes*, 26: (1). 65-76.

Butler, R.N. (1968). The life review: An interpretation of reminiscence in the aged. In B.L. Neugarten (Ed.), *Middle age and aging*. (pp. 486-496). Chicago: The University of Chicago Press.

Cappeliez, P., Quintal, M., Blouin, M., Gagné, S., Bourgeois, A., Finlay, M., & Robillard, A. (1996). Les propriétés psychométriques de la version française du Modified Mini-Mental State (3MS) avec des patients âgés suivis en psychiatrie gériatrique. *Revue Canadienne de Psychiatrie*, 41:114-121.

Cavallero, C. (1987). Dream sources, associative mechanisms and temporal dimensions. *Sleep*, 10: (1). 78-83.

Cavallero, C. (1993). The quest for dream sources. *Journal of Sleep Research*, 2:13-16.

Cavallero, C., & Cicogna, P. (1984). Models and strategies of sleep mentation research. In M. Bosinelli & P. Cicogna (Eds.), *Psychology of dreaming*. Bologna: CLUEB.

Cavallero, C., Cicogna, P., & Bosinelli, M. (1988). Mnemonic activation in dream production. In W.P. Koella, F. Obal, H. Schulz, & P. Visser (Eds.), *Sleep '86*. (pp. 94 Stuttgart: Fisher-Verlag.

Cavallero, C., Foulkes, D., Hollifield, M., & Terry, R. (1990). Memory sources of REM and NREM dreams. *Sleep*, 13:449-455.

Cavallero, C., & Foulkes, D.(.). (1993). *Dreaming as cognition*. London: Harvester Wheatsheaf.

Cavallero, C., Natale, V., & Assunta, Z. (1996). Is there a linear relationship between dream report length and sleep cycle? *Journal of Sleep Research*, 5: (Supp.1). 30

Cicogna, P., Cavallero, C., & Bosinelli, M. (1986). Differential access to memory traces in the production of mental experience. *International Journal of psychophysiology*, 4:209-216.

Conway, M. (1990). *Autobiographical memory: An introduction*. Philadelphia: Open University Press.

Crick, F., & Mitchison, G. (1983). The function of dream sleep. *Nature*, 304:111-114.

Crick, F., & Mitchison, G. (1986). REM sleep and neural nets. *The Journal of Mind and Behavior*, 7:229-250.

Crovitz, H.F., & Harvey, M.T. (1979). Early childhood amnesia: a quantitative study with implications for the study of retrograde amnesia after brain injury. *Cortex*, 15:331-335.

Crovitz, H.F., Harvey, M.T., & McKee, D.C. (1980). Selecting retrieval cues for early childhood amnesia: implications for the study of shrinking retrograde amnesia. *Cortex*, 16:305-310.

Crovitz, H.F., & Quina-Holland, K. (1976). Proportion of episodic memories from early childhood by age. *Bulletin of the Psychonomic Society*, 7:61-62.

Crovitz, H.F., & Schiffman, H. (1974). Frequency of episodic memories as a function of their age. *Bulletin of the Psychonomic Society*, 4:517-518.

Davidson, J., & Kelsey, B. (1987). Incorporations of recent events in dreams. *Perceptual and Motor Skills*, 65:114

De Koninck, J., & Koulack, D. (1975). Dream content and adaptation to a stressful situation. *Journal of Abnormal Psychology*, 84:250-260.

Delboeuf, J. (1885). *Le sommeil et les rêves*. Paris.

Dement, W., & Wolpert, E. (1958). The relation of eye movements, body motility, and external stimuli to dream content. *Journal of Experimental Psychology*, 55:543-553.

Dewan, E.M. (1968a). Tests of the programming (P) hypothesis for REM. *Psychophysiology*, 5:203

Dewan, E.M. (1968b). The (P) programming hypothesis for REMs. *Psychophysiology*, 5:365-366.

Dewan, E.M. (1970). The programming (P) hypothesis for REM sleep. In E. Hartmann (Ed.), *Sleep and Dreaming*. Boston: Little: Brown.

Diener, E., Emmons, R., Larsen, R., & Griffen, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49: (1). 71-75.

Dornhoff, W. (1996). *Do dreams have meaning? A quantitative approach to an age-old question*. New York: Plenema.

Epstein, A. (1985). The waking event-dream interval. *American Journal of Psychiatry*, 142: (1). 123-124.

Erickson, E.H. (1950). *Childhood and society*. New York: Norton.

Fein, G., Feinberg, I., Insel, T., Antrobus, J., Price, L., Floyd, T., & Nelson, M. (1985). Sleep mentation in the elderly. *Psychophysiology*, 22: (2). 218-225.

Fitzgerald, J.M. (1980). Sampling autobiographical memory reports in adolescents. *Developmental Psychology*, 16:675-676.

Fitzgerald, J.M. (1988). Vivid memories and the reminiscence phenomenon: The role of the self narrative. *Human Development*, 31:261-273.

Fitzgerald, J.M., & Lawrence, R. (1984). Autobiographical memory across the life-span. *Journal of Gerontology*, 39:692-698.

Foulkes, D. (1962). Dream reports from different stages of sleep. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 62:14-25.

Foulkes, D. (1964). Series of dream formation and recent studies of sleep consciousness. *Psychological Bulletin*, 62:236-247.

Foulkes, D. (1978). *A grammar of dreams*. New York: Basic Books.

Foulkes, D. (1981). Dreams and dream research. In W.P. Koella (Ed.), *Sleep '80*. (pp. 246-257). Basel: Karger.

Foulkes, D. (1982a). A cognitive-psychological model of REM dream production. *Sleep*, 5: (2). 169-187.

Foulkes, D. (1982b). *Children's dreams*. New York: John Wiley.

Foulkes, D. (1985). *Dreaming: A cognitive-psychological analysis*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.

- Foulkes, D., Hollifield, M., Sullivan, B., Bradley, L., & Terry, R. (1990). REM dreaming and cognitive skills at ages 5-8: A cross-sectional study. *International Journal of Behavioral Development, 13*:447-465.
- Foulkes, D., Larson, J., Swanson, E., & Rardin, M. (1969). Two studies of childhood dreaming. *American Journal of Orthopsychiatry, 39*:627-643.
- Foulkes, D., Pivik, T., Steadman, H., Spear, P., & Symonds, J. (1967). Dreams of the male child: An EEG study. *Journal of Abnormal Psychology, 72*:457-467.
- Foulkes, D., & Rechtschaffen, A. (1964). Pre-sleep determinants of dream content: Effects of two films. *Perceptual and Motor Skills, 19*:983-1005.
- Foulkes, D., & Schmidt, M. (1983). Temporal sequence and unit composition in dream reports from different stages of sleep. *Sleep, 6*:265-280.
- Foulkes, D., Spear, P.S., & Symonds, J.D. (1966). Individual differences in mental activity at sleep onset. *Journal of Abnormal Psychology, 71*: (4). 280-286.
- Foulkes, D., & Vogel, G. (1965). Mental activity at sleep onset. *Journal of Abnormal Psychology, 70*:231-243.
- Franklin, H.C., & Holding, D.H. (1977). Personal memories at different ages. *Quarterly Journal of Experimental Psychology, 29*:527-532.
- Freud, S. (1988). *The interpretation of dreams*. New York: Gryphon Editions (original work published in 1900).
- Galton, F. (1879). psychometric experiments. *Brain, 2*:149-162.
- Giambra, L., Jung, R., & Grodsky, A. (1996). Age changes in dream recall in adulthood. *Dreaming, 6*: (1). 17-31.
- Goodenough, D., Lewis, H., Shapiro, A., Jaret, L., & Sleser, I. (1965). Dream reporting following abrupt and gradual awakenings from different types of sleep. *Journal of Personality and Social Psychology, 2*:170-179.
- Haffner, P. (1884). Schlafen und träumen. In Anonymous, *Frankfurter zeitgemässe Broschüren*.
- Hall, C., & Domhoff, B. (1963). A ubiquitous sex difference in dreams. *Journal of Abnormal and Social Psychology, 66*:278-280.

Hall, C., & Domhoff, W. (1964). friendliness in dreams. *Journal of Social Psychology*, 62:309-314.

Hall, C.S., & Domhoff, W. (1963). Agression in dreams. *International Journal of Social Psychiatry*, 9:259-267.

Hall, C.S., & Nordy, V.J. (1972). *The individual and his dreams*. New York: New American Library.

Harris, R.J. (1975). *Primer of Multivariate Statistics*. New York: Academic Press.

Hartmann, E. (1968). The day-residue: time distribution of waking events. *Psychophysiology*, 5: (2). 222

Herman, S., & Shows, W.D. (1984). How often do adults recall their dreams. *International Journal of Aging and Human Development*, 18:243-254.

Hébert, R., Bravo, G., & Girouard, D. (1992). Validation de l'adaption française du modified mini-mental state (3MS). *La Revue de Gériatrie*, 17: (8). 443-450.

Hobson, J.A. (1988). *The Dreaming Brain*. New York: Basic Books.

Hobson, J.A., Hoffman, S.A., Helfand, R., & Kostner, D. (1987). Dream bizarreness and the activation-synthesis hypothesis. *Human Neurobiology*, 6:157-164.

Howard, M. (, 1978). Dissertation. Manifest dream content of adolescents. Iowa State University;

Jouvet, M. (1979). Mémoire et "cerveau dédoublé" au cours du rêve à propos de 130 souvenirs de rêve. *L'année du Practicien*, 29: (1). 27-32.

Jung, C. (1954). *The development of personality*. Princeton: Princeton University Press.

Kahn, E., Fischer, C., & Lieberman, L. (1969). Dream recall in the normal aged. *Journal of the American Geriatrics Society*, 17:1121-1126.

Koulack, D. (1969). Effects of somatosensory stimulation on dream content. *Archives of General Psychiatry*, 20:718-725.

Kramer, M., Whitman, R.M., & Winget, C. (1970). A survey approach to nonnormative dream content: sex, age, marital status, race, and educational differences. *Psychophysiology*, 7:325

Kryger, M.H., Roth, T., & Dement, W.C. (1994). *Principles and Practice of Sleep Medicine*. London: W.B. Saunders Company.

Lang, R.J., & O'Connor, K.P. (1984). Personality, dream content and coping style. *Personality and Individual Differences*, 5:211-219.

Lindman, H.R. (1974). *Analysis of Variance in Complex Experimental Designs*. San Francisco: Freeman & Co.

Lortie-Lussier, M., De Koninck, J., & Roy, M.J. (1994). Du divan au laboratoire: Quelques perspectives contemporaines en psychologie du rêve. *Anthropologie et Sociétés*, 18: (2).

Lortie-Lussier, M., Schwab, C., & De Koninck, J. (1985). Working mothers versus homemakers: Do dreams reflect the changing role of women? *Sex Roles*, 12:1009-1021.

Lortie-Lussier, M., Simond, S., Rinfret, N., & De Koninck, J. (1992). Beyond sex differences: Family and occupational roles impact on women's and men's dreams. *Sex Roles*, 26:79-96.

Marquandt, C., Bonato, R., & Hoffmann, R. (1996). An empirical investigation into the day-residue and dream-lag effects. *Dreaming*, 6: (1). 57-65.

Maury, A. (1878). *Le sommeil et les rêves*. Paris.

McCormack, P.D. (1979). Autobiographical memory in the aged. *Canadian Journal of Psychology*, 33:118-124.

Nesca, M., & Koulack, D. (1991). Dream content and mood of type A-B college students. *Canadian Journal of Behavioral Science*, 23: (4). 469-474.

Nielsen, T., & Powell, R. (1988). Longitudinal dream incorporation: Preliminary evidence of cognitive processing with an infradian period. *Sleep Research*, 17:112

Nielsen, T., & Powell, R. (1989). The "dream-lag" effect: a 6-day temporal delay in dream content incorporation. *The Psychiatric Journal of the University of Ottawa*, 14: (4). 561-565.

Nielsen, T., & Powell, R. (1992). The day residue and dream-lag effects: a literature review and limited replication of the two temporal effects in dream formation. *Dreaming*, 2: (2). 67-77.

Paivio, A., Yuille, J., & Madigan, S. (1968). Concreteness, imagery, and meaningfulness values for 925 nouns. *Journal of Experimental Psychology Monograph Supplement*, 76: (1). 1-25.

Powell, R., Nielson, T., & Cheung, J. (1993). Temporal variations in dream incorporation after a stressful film. *Sleep Research*, 22: 139

Ramsey, G.V. (1953). Studies of dreaming. *Psychological Bulletin*, 50:432-455.

Rechtschaffen, A., & Kales, A. (1968). *A manual of standardized terminology, techniques and scoring system for sleep stages of human subjects*. Washington, D.C. Public health Service, U.S. Government Printing Office.

Ripa, Y. (1988). *Histoire du rêve*. Paris: Olivier Orban.

Robbins, P. (1988). *The psychology of dreams*. London: McFarland & Company.

Robinson, J. (1976). Sampling autobiographical memory. *Cognitive Psychology*, 8:578-595.

Ross, M. (1989). Relation of implicit theories to the construction of personal histories. *Psychological Review*, 96: (2). 341-357.

Roussy, F., Gonthier, I., Raymond, I., Mercier, P., & De Koninck, J. (1997). Further attempts at matching REM dream content with waking ideation. *Sleep Research*, 26:255

Roussy, F., Raymond, I., Gonthier, I., Grenier, J., & De Koninck, J. (1998). Temporal references in manifest dreams content: Confirmation of increased remoteness as the night progresses. *Sleep*, 21: (3). 285

Rubin, D. (1995). *Memory in oral traditions: The cognitive psychology of epic, ballads, and counting-out rhymes*. New York: Oxford University Press.

Rubin, D., Rahal, T., & Poon, L. (1998). Things learned in early adulthood are remembered best. *Memory & Cognition*, 26: (1). 3-19.

Rubin, D.C. (1982). On the retention function for autobiographical memory. *Journal of Verbal Learning and Verbal Behavior*, 21:21-38.

Rubin, D.C. (1983). Associative asymmetry, availability and retrieval. *Memory and Cognition*, 11:83-92.

Rubin, D.C., Wetzler, S.E., & Nebes, R.D. (1986). Autobiographical memory across the life-span. In D.C. Rubin (Ed.), *Autobiographical memory*. (pp. 202-221). Cambridge: Cambridge University Press.

Saint-Denis, H.d. (1982). *Dreams and how to guide them*. London: Duckworth (original work published in 1867).

Schredl, M., & Löw, H. (1994). Traumerleben von älteren menschen - teil 1: Literaturübersicht und entwicklung einer fragestellung. *Zeitschrift für Gerontopsychologie und -psychiatrie*, 7: (Heft 2, S.). 109-116.

Schredl, M., Schröder, A., & Löw, H. (1996). Traumerleben von älteren menschen - Teil 2: Empirische studie und diskussion. *Zeitschrift für Gerontopsychologie und -psychiatrie*, 9: (Heft 1, S.). 43-53.

Sirois-Berliss, M., & De Koninck, J. (1982). Menstrual stress and dreams: Adaptation or interference? *Psychiatric Journal of the University of Ottawa*, 7:77-86.

Smith, M., & Hall, C. (1964). An investigation of regression in a long dream series. *Journal of Gerontology*, 19:66-71.

Sperbeck, D., & Whitbourne, S.K. (1985). Remeniscence in adulthood: A social cognitive analysis. In T.M. Shlecker & M.P. Toglia (Eds.), *New directions in cognitive science*. Norwood, N.J. Ablex.

Stuss, D., Meiran, N., Guzman, A., Lafleche, G., & Willmer, J. (1996). Do long tests yield a more accurate diagnosis of dementia than short tests? *Archives of Neurology*, 53:1033-1039.

Tabachnick, B., & Fidell, L. (1989). *Using Multivariate Statistics*. New York: Harper Collins.

Tart, C., & Dick, L. (1970). Conscious control of dreaming: The posthypnotic dream. *Journal of Abnormal Psychology*, 76:304-315.

Tulving, E., & Pearlstone, Z. (1966). Availability versus accessibility of information in memory for words. *Journal of Verbal Learning & Verbal Behaviour*, 5:381-391.

Tulving, E., & Thompson, D.H. (1973). Encoding specificity and retrieval process in episodic memory. *Psychol Rev*, 80: (5). 352-373.

- Van de castle, R.L. (1994). *Our Dreaming Mind*. New York: Ballantine Books.
- Verdone, P. (1965). Temporal reference of manifest dream content. *Perceptual and Motor Skills*, 20:262-271.
- Waterman, D. (1991). Aging and memory for dreams. *Perceptual and Motor Skills*, 73:355-365.
- Webster, J.D., & Cappeliez, P. (1993). Remeniscence and autobiographical memory: complementary contexts for cognitive aging. *Developmental Review*, 13:54-91.
- Weisz, R. (1969). Dreams of the aged: an EEG study. *Psychophysiology*, 6, 267(abstract)
- Whitbourne, S.K. (1985). The life-span construct as a model of adaptation in adulthood. In J.E. Birren & K.W. Schaie (Eds.), *Handbook of the psychology of aging*. New York: Praeger.
- Winget, C., Kramer, M., & Whitman, R. (1972). Dreams and demography. *Canad Psychiat Ass J*, 17:203-207.
- Winget, C., Kramer, M., & Whitman, R.M. Paper presented at the Tenth Annual Meeting of the Association for the psychophysiological Study of Sleep. (1970). The relationship of socio-economic status and race of respondent to normative dream content.
- Wood, P. (, 1962). Dreaming and social isolation. Doctoral thesis. University of North Carolina;
- Zepelin, H. (1973). A survey of age differences in sleep patterns and dream recall among well-educated men and women. In M.H. Chase, W.C. Stern, & P.L. Walter (Eds.), *Sleep research*. Los Angeles: CA: Brain Information Service, University of California.
- Zepelin, H. (1980). Age differences in dreams: I. Men's dreams and thematic apperceptive fantasy. *International Journal of Aging and Human Development*, 12:171-186.
- Zepelin, H. (1981). Age differences in dreams: II. Distorsion and other variables. *International Journal of Aging and Human Development*, 13:37-41.
- Zola-Morgan, S., Cohen, N.J., & Squire, L.R. (1983). recall of remote episodic memory in amnesia. *Neuropsychologia*, 21:487-500.

Appendice A
Scores des participantes des deux groupes d'âge à l'Échelle de statut mental modifiée.

Participant ^{es} jeunes	Score	Participant ^{es} âgées	Score
J1	98	A1	99
J2	100	A2	98
J3	100	A3	100
J5	99	A4	99
J6	99	A5	100
J7	98	A6	98
J9	97	A7	98
J11	100	A8	97
J14	98	A9	99
J15	98	A10	97
J16	100	A11	97
J17	100	A12	99
J18	97	A14	98
J19	100	A15	99
J20	100	A16	99
J21	99	A17	100
J22	98	A19	98
J23	100	A20	99
J24	99	A21	97
J25	100	A22	99
J27	99	A23	97
J28	98	A24	99
J29	100	A25	99
J30	100	A26	98
J31	99	A27	94
J32	100	A28	100
J33	100	A29	98
J34	100	A31	99
		A32	99
		A33	98

$$\bar{X} = 99.14$$

$$\bar{X} = 98.37$$

Appendice B

Scores des participantes des deux groupes d'âge à l'Échelle de dépression de Beck.

Participant es jeunes	Score	Participant es âgées	Score
J1	7	A1	6
J2	2	A2	3
J3	3	A3	5
J5	1	A4	15
J6	8	A5	13
J7	15	A6	4
J9	1	A7	5
J11	6	A8	6
J14	3	A9	4
J15	6	A10	6
J16	5	A11	8
J17	4	A12	9
J18	6	A14	4
J19	4	A15	18
J20	1	A16	16
J21	1	A17	4
J22	4	A19	8
J23	4	A20	2
J24	7	A21	1
J25	9	A22	10
J27	1	A23	3
J28	7	A24	12
J29	4	A25	13
J30	0	A26	5
J31	2	A27	6
J32	6	A28	3
J33	2	A29	7
J34	6	A31	1
		A32	14
		A33	3

$\bar{X} = 4.46$

$\bar{X} = 7.13$

Appendice C**Demande d'approbation de cette étude au Comité de déontologie de l'Université d'Ottawa****1. Chercheurs principaux / Département / Adresse (bureau) / No. de téléphone**

Étudiant au Ph.D.:

Jean Grenier

École de Psychologie
 Laboratoire de sommeil
 Pavillon Montpetit
 125, rue Université - Pièce 424
 Ottawa (Ontario)
 K1N 6N5

Poste: 4314

Superviseur:

Dr Joseph De Koninck

École de Psychologie
 Laboratoire de sommeil
 Pavillon Montpetit
 125, rue Université - Pièce 424
 Ottawa (Ontario)
 K1N 6N5

Poste: 1234 ou 4315

2. Titre de l'étude

L'activité onirique et la mémoire autobiographique

3. Qui sont les participant(e)s à l'étude ? (sexe, âge, nombre, et autres caractéristiques)

Soixante femmes appartenant à deux groupes d'âge (30 femmes de 20 à 35 ans et 30 femmes de 60 à 80 ans) seront recrutées pour participer à cette étude. Les participantes du groupe d'âge avancé seront des infirmières et/ou des enseignantes retraitées francophones de la région de l'Outaouais. Advenant que la participation d'infirmières et d'enseignantes retraitées soit faible, nous envisagerons la possibilité de recruter des participantes dont le profil (intellectuel, socio-économique, engagement social, routine journalière) sera comparable à celui des infirmières et enseignantes retraitées (plus spécifiquement via l'Association des Aîné(e)s Francophones de l'Université d'Ottawa, puisque les membres de cette association ont généralement obtenu une éducation universitaire ou poursuivi des carrières nécessitant un certain engagement intellectuel).

Les jeunes femmes adultes seront recrutées au sein du programme pré-diplômé en psychologie à l'Université d'Ottawa (cours de la session du printemps et/ou de l'automne).

Elles seront toutes francophones et seront homogènes en ce qui a trait à leur groupe d'âge, leur niveau d'éducation et leur routine journalière.

4. Décrire ce que les participantes auront à faire et ce à quoi elles seront exposées du début à la fin de l'étude. Ajouter en annexe, une copie des protocoles, questionnaires ou autres documents pertinents qui seront remis aux participantes. Ne pas remettre d'instruments mais donner la description et la fonction si leur utilisation nécessite un contact physique direct ou indirect (ex. électrodes, dispositifs sensoriels...).

En principe, l'étude se divise en trois étapes: 1) rencontrer l'expérimentateur afin de répondre à des questionnaires; 2) tenir un journal de rêve à la maison pendant une semaine et; 3) venir coucher une nuit en laboratoire pour que l'on puisse obtenir des rêves en sommeil paradoxal et compléter un exercice de mémoire. Voici les détails rattachés à ces étapes:

- 1) Rencontrer l'expérimentateur dans l'optique de signer le formulaire de consentement et de répondre à 7 questionnaires (4 en présence de l'expérimentateur et 3 à la maison pendant la semaine).
 - A) Questionnaire d'information générale
 - inclura des questions sur la prise de médicaments, les conditions médicales, les troubles du sommeil, la fréquence de rappel des rêves, etc...
 - temps pour répondre: 10 minutes (en présence de l'expérimentateur)
 - fourni en annexe
 - B) Échelle de dépression de Beck
 - outil de dépistage de la dépression
 - temps pour répondre: 10 minutes (en présence de l'expérimentateur)
 - fourni en annexe
 - C) L'échelle de statut mental modifiée (3 MS)
 - outil de dépistage de l'intégrité du fonctionnement cognitif
 - le 3 MS a été choisi en raison de sa rapidité d'administration, de ses excellentes qualités psychométriques et de sa capacité à dépister un déclin du fonctionnement cognitif au même titre que des tests psychométriques plus longs
 - cet outil est composé d'une série de questions qui sont posées oralement au sujet
 - temps d'administration: 10 à 15 minutes
 - fourni en annexe

- D) Sous-test de relations spatiales de la batterie générale intitulée "Thurstone Primary Mental Abilities"
- outil visant à mesurer l'habileté à reconnaître des figures qui ont subi une rotation
 - temps d'administration: 7 minutes chronométrées
 - fourni en annexe
- E) Questionnaire sur la fréquence de comportements de réminiscence
- pour mesurer la fréquence de comportements de réminiscence
 - temps pour répondre: 3 à 5 minutes (à faire pendant la semaine)
 - fourni en annexe
- F) L'échelle de satisfaction de vie
- pour mesurer le niveau de satisfaction de vie (satisfait vs insatisfait)
 - temps pour répondre: 3 minutes (à faire pendant la semaine)
 - fourni en annexe

Il est à noter que les jeunes participantes seront invitées à venir compléter cette première étape au laboratoire de sommeil. En ce qui a trait aux participantes âgées, l'expérimentateur effectuera une visite à la maison.

- 2) Tenir un journal de rêve à la maison pendant une semaine.

À la suite des questionnaires, l'expérimentateur demandera à chacune des participantes de noter leurs rêves du matin (1 à 4 rêves) dans un journal de rêve pendant la prochaine semaine. Un questionnaire visant à identifier la qualité de l'expérience onirique de même que les émotions dans le rêve sera également fourni (voir en annexe). Elles devront apporter leur journal de rêves et le questionnaire correspondant à chaque rêve au laboratoire la semaine suivante. Cette technique de collecte de rêves à la maison est utilisée internationalement dans ce type d'étude. La technique ne comporte aucun risque psychologique.

- 3) Venir coucher une nuit en laboratoire pour que l'on puisse obtenir des rêves en sommeil paradoxal et compléter un exercice de mémoire.

Il est à noter qu'une assistance de transport pour se rendre au laboratoire (et à la maison en matinée) sera mise à la disposition des participantes âgées. Puisqu'il sera question de la participation de personnes âgées, des mesures de sécurité seront planifiées en ce qui a trait à la possibilité d'urgences-santé. Ces mesures de sécurité incluront: 1) un avertissement auprès du service de protection de l'université expliquant la participation de personnes âgées à une étude dans le laboratoire de sommeil; 2) l'identification d'une personne qui pourra être contactée en cas d'urgence.

Chaque participante devra fournir 2 rêves en laboratoire de sommeil, c'est-à-dire en passant 1 nuit en laboratoire à raison de 2 réveils pendant la nuit. Étant donné que les sujets seront tous des femmes, il y aura toujours 2 assistantes (étudiantes de spécialisation en psychologie) de présentes dans le laboratoire, en plus de l'expérimentateur. Les mesures habituelles de polysomnographie (EEG, EOG et EMG) seront utilisées. Ces mesures sont les mêmes que le laboratoire a toujours utilisé dans ce type de recherche. L'emplacement des électrodes (Grass - plaquées or) suivra les normes du système international de Rechtschaffen & Kales (1968). L'activité EEG sera mesurée à partir des sites C3/C4 et référées à des électrodes passives situées au niveau des mastoïdes (A2/A1 respectivement). Les deux électrodes mesurant l'activité EOG seront placées près des yeux, c'est-à-dire l'une en position supra-orbitale et l'autre en position infra-orbitale. Les deux électrodes mesurant l'activité EMG seront placées sur les muscles mentonniers. Une dernière électrode de référence sera placée sur le front.

Une fois la pose d'électrodes terminée, des explications bien détaillées sur la procédure de réveil en sommeil paradoxal seront données. Les explications seront standardisées (verbatim pré-établi) (voir en annexe).

L'heure du coucher sera déterminée à partir de l'heure habituelle du coucher signalée par les sujets.

Le premier réveil sera effectué 5 à 10 minutes suivant l'apparition des mouvements oculaires rapides de la deuxième période de sommeil paradoxal. Le deuxième réveil sera effectué en sommeil paradoxal, en matinée, environs 30 à 45 minutes avant le réveil habituel.

La procédure qui sera suivie par l'expérimentateur immédiatement suivant chacun des réveils est la même qui a toujours été suivie dans les autres études menées dans notre laboratoire de sommeil (ie.: la collecte de données à Francine Roussy qui a été complétée l'été dernier) de même que dans bien d'autres études sur le plan international et ne comporte aucun risque psychologique. En principe, suivant 5 à 10 minutes de mouvements oculaires rapides, l'expérimentateur met en marche un magnétophone et réveille la participante via intercom en lui demandant de décrire les pensées qu'elle avait en tête avant de se faire réveiller. Quelques questions sont ensuite posées par rapport au récit de rêve et la participante peut ensuite retombée endormie jusqu'au deuxième réveil.

Le matin, suite au lever, chaque participante sera invitée à répondre oralement à une série de questions s'adressant aux références temporelles des éléments dans ses rêves, c'est-à-dire, les personnages, les lieux, les objets, les activités et les événements.

Le matin, avant de quitter le laboratoire, les participantes devront également compléter une tâche d'association de souvenirs autobiographiques à une liste de mots. Un total de 25 mots seront dactylographiés individuellement sur des cartons et présentés de façon aléatoire. Au début de l'expérimentation, les participantes recevront la consigne de verbaliser le premier souvenir personnel qui leur viendra à l'esprit suite à la présentation de chaque mot.

5. Décrire toute la démarche du recrutement des participantes potentielles. Inclure une copie des textes lus ou écrits utilisés pour le recrutement.

Les participantes du groupe d'âge avancé (infirmières et enseignantes retraitées) seront recrutées via des invitations à la radio et journaux de la région. Advenant que la participation d'infirmières et d'enseignantes soit faible, nous nous réservons également la possibilité de recruter des participantes auprès de l'Association des Aîné(e)s Francophones de l'Université d'Ottawa. De façon stratégique, nous encouragerons systématiquement la sélection de membres de la famille ou d'amies qui seront raisonnablement comparables puisque la co-participation d'une personne connue pourra servir à motiver et à sécuriser les participantes plus âgées lors de leur nuit au laboratoire de sommeil.

Les jeunes femmes adultes seront recrutées au sein du programme pré-diplômé en psychologie à l'Université d'Ottawa (cours de la session du printemps et/ou de l'automne). L'expérimentateur fera des visites en classe afin d'expliquer les grandes lignes de l'étude et d'inviter des participantes potentielles. Le texte utilisé pour le recrutement est présenté en annexe.

6. Comment obtiendrez-vous le consentement éclairé des participantes ?

Veillez consulter le formulaire de consentement fourni en annexe.

7. Est-ce que l'étude comporte des risques pour les participantes ?

Aucun risque psychologique n'est à signaler dans cette étude. En fait, toutes les procédures suivies en ce qui a trait aux collectes de rêves (journal à la maison et réveils en laboratoire) sont les mêmes que notre laboratoire a toujours utilisé dans le passé. Ce sont des techniques utilisées sur le plan international.

8. Est-ce que l'étude pourrait produire des malaises ou inconforts ?

Les deux seuls inconforts physiques à signaler sont: 1) la possibilité de petites rougeurs sur la peau aux endroits où les électrodes seront posés; et 2) la possibilité d'être fatigué le lendemain de l'expérience en laboratoire étant donné que la personne se fait réveiller à quelques reprises pendant la nuit. Ces deux inconforts possibles sont soulignés dans le formulaire de consentement.

9. Dire comment l'anonymat sera sauvegardé.

Les noms des participantes seront remplacés par des codes.

10. Dire comment toute information personnelle sera traitée de façon à respecter la notion de confidentialité.

Les noms des participantes seront remplacés par des codes. En fait, les noms n'apparaissent que sur le formulaire de consentement. Tous les autres formulaires obtiendront un code dès le départ.

**Texte pour le recrutement des étudiantes universitaires
(Visites dans les classes)**

Bonjour! Mon nom est Jean grenier et je suis étudiant au doctorat en psychologie. Je travaille sous la supervision du Dr Joseph de Koninck et j'étudie le sommeil et les rêves. Je suis présentement en train de mener une étude sur les rêves dans le cadre de ma thèse de doctorat. Je viens donc vous en parler brièvement et en profiterai pour vous inviter à participer, si cela vous intéresse. En fait, nous avons besoin de vos rêves!

Je m'intéresse à l'effet du vieillissement sur les rêves de même qu'à la relation qui existe entre la mémoire et les rêves. Pour ce faire, j'aurai besoin de rêves obtenus auprès de jeunes femmes entre 20 et 35 ans, de même qu'auprès de femmes âgées de plus de 60 ans. Pourquoi strictement auprès de femmes? Tout simplement parce que les femmes se souviennent mieux de leurs rêves que les hommes. Il est donc plus facile d'étudier les rêves des femmes comparativement aux rêves des hommes qui sont plus difficiles à obtenir.

Il existe deux façons d'obtenir des rêves. La première est en demandant aux gens d'écrire leurs rêves à la maison, le matin immédiatement suivant le réveil. La deuxième est en invitant les gens à venir dormir en laboratoire. On leur pose alors des électrodes de surface sur la tête, près des yeux et sous le menton. Ces électrodes nous permettent de mesurer l'activité des ondes cérébrales, des mouvements des yeux et de la tension musculaire. Avec cette information, nous sommes capables d'identifier exactement "quand" dans la nuit la personne est en train de rêver. C'est donc à ce moment que nous la réveillons afin de lui demander de nous raconter son rêve.

Dans mon étude, je suis intéressé à étudier les rêves obtenus par l'entremise des 2 méthodes (journal de rêve à la maison et réveils en laboratoire).

Comme je mentionnais antérieurement, nous cherchons vraiment à comprendre l'effet du vieillissement sur le contenu des rêves de même que sur la qualité du rêve en tant qu'expérience mentale ou cognitive. Nous cherchons également à comprendre la relation qui existe entre les expériences de vie que l'on a en mémoire et le contenu des rêves.

Nous avons donc besoin de vos rêves! Si vous décidez de participer, voici ce que vous

aurez à accomplir:

- A) me rencontrer une première fois dans le but de signer le formulaire de consentement, de répondre à des questionnaires et de compléter un petit test de reconnaissance de figures (formes) (Cette rencontre dure environ 1 hre ou 1.5 hre)
- B) tenir un journal de rêve à la maison pendant 1 semaine dans lequel vous serez invitée à écrire vos rêves le matin en vous réveillant. Vous serez également invitée à répondre à un court questionnaire par rapport à vos rêves (2 minutes)
- C) dans la semaine suivant notre première rencontre, venir coucher une seule nuit en laboratoire pour que nous puissions obtenir de vos rêves suite à des réveils en sommeil paradoxal (stade de sommeil où on rêve beaucoup); le matin, avant de quitter le laboratoire, vous serez invitée à répondre à des questions par rapport à vos rêves et à compléter un exercice de mémoire.

Veillez noter que vous serez récompensée en argent comptant pour votre participation (le montant sera déterminé). Également, puisque le laboratoire compte 2 chambres à coucher, on encourage toujours les gens à inviter une compagne qui voudrait bien participer en même temps qu'eux. L'expérience nous a démontré que les gens avaient du plaisir à partager ce même genre d'expérience avec une autre personne qu'ils connaissent.

Votre participation est importante et serait grandement appréciée. Les données qui seront accumulées lors de cette recherche auront un impact important en ce qui a trait à notre compréhension du fonctionnement du cerveau et de la mémoire pendant que nous dormons. J'espère aussi que votre participation sera apte à enrichir votre expérience personnelle de rêveuse en vous rendant plus attentives au contenu de vos rêves....

Avez-vous des commentaires ou des questions?

Si vous désirez participer à cette recherche ou si vous aimeriez avoir plus de renseignements, n'hésitez pas à me téléphoner à mon bureau au 562-5800 - poste 4314 ou au laboratoire de sommeil au 562-5250.

Merci beaucoup de votre attention!

N.B. Même texte pour le recrutement des participantes aîné(e)s.

**Texte pour le recrutement des femmes
âgées (infirmières et enseignantes retraitées)**

(Radio et annonces de journaux)

Radio:

En principe, le texte dépendra du montant de temps alloué par la station de radio. Si le temps alloué le permet, l'information donnée sera sensiblement la même que présentée dans le texte pour le recrutement des étudiantes universitaires. Il sera tout simplement indiqué que dans le but d'obtenir des rêves de femmes dont le style de vie est comparable, nous cherchons à inviter les enseignantes et les infirmières retraitées de la région de l'outaouais. Mon nom et numéro de téléphone sera divulgué afin que les participantes potentielles puissent me rejoindre dans le but de confirmer leur participation ou de me poser des questions.

Annonce pour les journaux francophones de la région:

Annonce dont les grandes lignes seront les suivantes:

**ÉTUDE SUR LES RÊVES
À la recherche d'enseignantes et d'infirmières retraitées
UNIVERSITÉ D'OTTAWA**

Sous la supervision du Dr Joseph de Koninck, le laboratoire de sommeil de l'Université d'Ottawa s'intéresse présentement à mieux comprendre l'effet du vieillissement sur les rêves de même que la relation qui existe entre la mémoire et les rêves. Nous sommes à la recherche d'enseignantes et d'infirmières retraitées, âgées de 60 ans et plus, et qui serait intéressées à fournir leurs rêves pour fins d'études. La participation serait rémunérée. Pour de plus amples renseignements, veuillez contacter Monsieur Jean Grenier, candidat au Doctorat en Psychologie clinique, au 562-5800 - poste 4314.

Appendice DFormulaire de consentement

JEAN GRENIER (Candidat au doctorat en psychologie clinique)
DR JOSEPH DE KONINCK (superviseur)
Laboratoire de sommeil
Université d'Ottawa
TÉLÉPHONE: 562-5800 (poste 4314) ou 562-5250

Je, _____, suis intéressée à collaborer à cette étude sur la relation entre la mémoire et les rêves menée par Monsieur Jean Grenier, candidat au doctorat, et supervisé par le Dr Joseph De Koninck, professeur de psychologie à l'Université d'Ottawa. L'objectif de cette étude est d'avoir une meilleure compréhension de la relation qui existe entre la mémoire et les rêves, de même que l'effet du vieillissement sur le contenu des rêves.

Si je participe à cette étude, je serai invitée, à ma convenance, à: 1) répondre à sept questionnaires qui s'adressent à mon bien-être et à ma santé (environ 1.5 heure); 2) écrire mes rêves le matin dans un journal de rêve à la maison et répondre à un questionnaire concernant ces rêves (3 minutes); et environ une semaine plus tard à ma convenance, 3) dormir une nuit en laboratoire où je serai réveillée à quelques reprises dans la nuit pour que je puisse raconter mes rêves et immédiatement répondre à des questions concernant mes rêves. Le matin, lorsque je serai réveillée, je serai invitée une dernière fois à répondre à des questions concernant mes rêves. Également, au laboratoire de sommeil je serai invitée à compléter un exercice de mémoire (30 minutes).

Je comprends qu'au laboratoire de sommeil, on devra me poser trois électrodes de surface sur la tête, un électrode près de chaque oeil, un électrode à l'arrière des oreilles et deux électrodes sous le menton. Cette procédure ne comporte aucune douleur et aucun danger pour ma santé, sauf pour la possibilité de petites rougeurs sur la peau à l'endroit où les électrodes auront été posés. Ces rougeurs disparaissent habituellement après quelques heures. La pose d'électrodes est nécessaire pour identifier les moments de la nuit où la probabilité que je sois en train de rêver est optimale. Étant donné que je me ferai réveiller à deux ou trois reprises pendant la nuit, j'accepte qu'il se peut que je sois un peu fatiguée la journée suivante. Je

comprends que l'expérimentateur (Monsieur Grenier) et une (ou deux) assistante(s) (étudiante(s) en psychologie) sera(ont) toujours disponible(s) dans le laboratoire.

Je consens à ce que mes récits de rêves et l'exercice de mémoire soient enregistrés sur bandes magnétiques et éventuellement retranscrits sur papier. Je m'attends à ce que mes rêves et mes réponses aux questionnaires ne soient utilisés que pour des fins de recherche et selon le respect de la confidentialité.

Je suis libre de me retirer de l'étude à tout moment sans être pénalisée. Bien qu'il soit préférable de répondre à toutes les questions, si je suis mal à l'aise avec une question particulière, je peux refuser d'y répondre.

J'ai la certitude que cette étude ne comporte aucun but caché et que l'information partagée restera strictement confidentielle (mon nom sera substitué par un code). L'information personnelle que je dévoile sera gardée dans un cabinet au laboratoire de sommeil et seuls les expérimentateurs susmentionnés de même que les assistantes de recherche y auront accès. Il y a deux copies de ce formulaire de consentement, dont l'une que je peux garder pour mes dossiers.

Je comprends que je serai payée un total de \$50.00 pour ma participation. Ce montant me sera versé en espèces à la fin de l'étude.

Pour tout renseignement supplémentaire, je peux communiquer avec Monsieur Jean Grenier au 562-5800 (poste 4314) ou au 562-5250.

Signature de la participante: _____

Date: _____

Signature du chercheur: _____

Appendice E

Questionnaire de renseignements généraux

Numéro d'identification: _____ (à l'usage de l'expérimentateur)

Ces renseignements serviront à des fins statistiques; ils seront gardés strictement confidentiels.

Ce document sera gardé dans un cabinet au laboratoire de sommeil et seuls les expérimentateurs y auront accès.

Date de naissance: _____ Âge: _____ ans Langue: maternelle: _____

1. État civil: Mariée _____ Séparée _____ Veuve _____ Célibataire _____

2. Avez-vous des enfants ? Oui _____ Non _____

Si oui:	Âge:	Sexe:	À la maison ?
	_____ ans	h____ f____	oui____ non____
	_____ ans	h____ f____	oui____ non____
	_____ ans	h____ f____	oui____ non____
	_____ ans	h____ f____	oui____ non____

3. **Scolarité:** Le dernier diplôme que vous avez reçu est de niveau:

Secondaire _____ Collégial (lequel: _____)
 Universitaire (lequel: _____) Autre:(lequel: _____)

4. Emplois:

Occupation actuelle: _____ Depuis: _____

Occupation antérieure: _____ Nombre d'années: _____

Retraité(e): Oui _____ Non _____ Vous avez pris votre retraite à l'âge de _____ ans

5. Santé et médicament:

Souffrez-vous actuellement ou avez-vous déjà souffert:

- d'épilepsie..... Non _____ Actuellement _____ Déjà _____

- de maladies du coeur..... Non _____ Actuellement _____ Déjà _____

- d'accidents cérébraux-vasculaires..... Non _____ Actuellement _____ Déjà _____

- de maladies respiratoires..... Non _____ Actuellement _____ Déjà _____

Problèmes de santé actuels. Veuillez spécifier:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Prenez-vous des médicaments? Si oui veuillez spécifier pour quelles conditions de santé:

1. _____ Pour: _____

2. _____ Pour: _____

3. _____ Pour: _____

4. _____ Pour: _____

5. _____ Pour: _____

6. Habitudes de sommeil:

- Combien souvent prenez-vous des médicaments pour dormir?

Jamais _____

Plus d'une fois par semaine _____

Moins d'une fois par semaine _____

Moins d'une fois par mois _____

- Habituellement, combien de fois par semaine prenez-vous plus de 30 minutes pour tomber endormie (sans prendre de médicaments pour favoriser votre sommeil). Encerclez le nombre de fois:

0 1 2 3 4 5 6 7

- Habituellement, à quelle heure est-ce que vous vous couchez? _____ heures

- Habituellement, à quelle heure est-ce que vous vous réveillez le matin? _____ heures

- Habituellement, combien de fois vous réveillez-vous pendant la nuit? _____ fois

- Si vous vous réveillez pendant la nuit, combien est-il difficile / facile de retomber endormie?

Très difficile _____

Modérément facile _____

Modérément difficile _____

Très facile _____

- Habituellement, combien d'heures dormez-vous par nuit? _____ heures par nuit

- Le matin, vous sentez-vous reposée?

Très reposée _____

Pas très reposée _____

Modérément reposée _____

Pas du tout reposée _____

- En plus de votre sommeil la nuit, faites-vous une ou des siestes le jour?

Si oui, combien de minutes en tout? _____ minutes/jour

- Comparez votre sommeil présent au sommeil que vous aviez il y a 10 ans:

Dormez-vous:

Plus _____ Moins _____

Même montant _____

Plus profondément _____

Moins profondément _____

Même qualité _____

Prenez-vous des siestes: Plus souvent _____ Mois souvent _____ Même _____

7. Rappel de rêves:

- Habituellement, combien souvent allez vous vous souvenir, le matin au réveil, d'un rêve que vous avez eu pendant la nuit?

Une fois par: Nuit _____ Six mois _____
 Semaine _____ An _____
 Mois _____ Jamais _____

- Combien souvent avez-vous des cauchemars?

Une fois par: Nuit _____ Six mois _____
 Semaine _____ An _____
 Mois _____ Jamais _____

- Comparez vos rêves à il y a 10 ans. Vos rêves sont-ils:

Plus fréquents _____ Moins fréquents _____ Pareil _____
 Plus vivants et réels _____ Moins vivants et réels _____ Pareil _____

- Avez vous vécu une ou des expériences éprouvantes au cours de la dernière année (par exemple, un décès, une séparation, une situation inter-personnelle difficile, un accident...)?

Si oui, brièvement expliquer: _____

8. Personne à contacter en cas d'urgence: _____ **Tél.:** _____

Appendice F

Instructions pour le journal de rêves

Suggestions pour votre journal de rêves

1. En vous couchant, placez ce livret et un stylo à côté de votre lit.
2. En vous réveillant le matin, faites l'effort de vous souvenir d'un rêve que vous avez eu pendant la nuit. Écrivez immédiatement votre rêve sur la feuille appropriée.
3. Écrivez votre rêve en mentionnant tous les détails dont vous vous souvenez. Décrivez les lieux, les événements, les personnages et leurs activités, les sentiments et les émotions qui y sont vécus. Indiquez ce qui arrive à vos personnages, incluant vous-même.
4. Veuillez identifier les personnages et les lieux connus par leur nom. Par exemple, "Martin, mon ami..." ou "le tout s'est passé dans la cuisine de ma maison...".
5. Immédiatement après avoir écrit votre rêve, veuillez répondre au questionnaire approprié.
6. Utilisez une nouvelle feuille à chaque matin pour écrire vos rêves. Continuez à écrire à l'endos de la feuille si nécessaire. Utilisez un nouveau questionnaire pour chacun de vos rêves.
7. Un grand merci. Votre participation est grandement appréciée. Vos rapports de rêves seront conservés dans la plus stricte confidentialité: un numéro sera substitué à votre nom. Seuls les expérimentateurs y auront accès.

Appendice G

Journal de rêves

À remplir le matin au réveil

Numéro de sujet: _____ (à l'usage de l'expérimentateur)

Date en matinée: _____

Heure du coucher: _____ Heure du réveil: _____

Ceci est mon rêve # _____ (1 ou 2...)

RACONTEZ VOTRE (VOS) RÊVES EN MENTIONNANT TOUS LES DÉTAILS DONT VOUS VOUS SOUVENEZ: Décrivez les lieux, les événements, les personnages et leurs activités, les sentiments et les émotions qui y sont vécus. Indiquez ce qui arrive à vos personnages, incluant vous-même.
(Écrire le plus clairement possible.)

(Utiliser l'envers de la page si nécessaire)

Appendice H

Consignes données aux participantes au laboratoire de sommeil avant le coucher

INSTRUCTIONS POUR LA COLLECTE DE RÊVES EN LABORATOIRE

Veillez lire ces instructions de même que le questionnaire sur les rêves. Avant de vous coucher, n'hésitez pas à poser des questions ou à exiger des clarifications.

Pendant la nuit, vous serez réveillée à quelques reprises. Vous allez entendre votre nom via l'intercom dans votre chambre. À ce moment, veuillez tout simplement répondre. On vous demandera ensuite "À quoi pensiez-vous il y a quelques instants ?".

En principe, vous serez réveillée au moment où la probabilité d'être capable de vous souvenir d'un rêve sera assez élevée. Cependant, ne vous inquiétez pas si vous avez de la difficulté à vous souvenir d'un rêve. En fait, l'habileté à se souvenir d'un rêve est influencée par toutes sortes de facteurs qui ne sont pas toujours connus. Pour cette raison, sentez-vous bien à l'aise et ne vous sentez pas forcée à décrire un rêve (le mot "rêve" se rapporte à toute expérience mentale qui se manifeste pendant le sommeil).

Si vous ne vous souvenez pas d'un rêve immédiatement après avoir été réveillée, l'expérimentateur vous suggérera de prendre votre temps et d'attendre un moment afin de voir si votre expérience mentale vous reviendra en mémoire. Si vous vous souvenez de quelque chose, l'expérimentateur vous demandera alors si vous pouvez ajouter "d'autres détails". Vous serez encouragée à ajouter des détails. Il est très important pour nous d'avoir le plus de détails possible sur votre expérience mentale, même s'il ne s'agit que de petits fragments.

Une fois que vous aurez terminé de raconter votre expérience mentale, une série de questions vous seront posées oralement. Elles seront les mêmes questions que vous avez répondu sur vos rêves à la maison. Vous n'aurez qu'à répondre oralement au meilleur de votre jugement.

Tous vos récits de rêves et vos réponses aux questions seront enregistrés sur bande magnétique et soyez assurée qu'ils seront sauvegardés dans la plus stricte confidentialité (votre nom sera substitué par un code). Vous êtes entièrement libre de prendre la décision de ne pas divulguer certaines parties de votre expérience mentale. Toutefois si tel est le cas, veuillez tout simplement nous en avvertir pour que nous puissions en tenir compte dans l'analyse des données.

Vous trouverez dans les prochaines pages la liste des questions qui vous seront posées. On vous souhaite une bonne nuit.

N.B. Demain matin, lorsque vous serez debout, une seconde série de questions vous seront posées par rapport à vos rêves.

Appendice I

Consignes suivies par les assistantes pour l'exercice de mémoire autobiographique

Je vais vous montrer une série de mots. Faites tout simplement le lire à haute voix et puis verbalisez le premier souvenir personnel d'une expérience personnelle qui vous vient à l'esprit. Il est très important de verbaliser le premier souvenir qui vous vient à l'esprit. Essayez d'être brève mais précise.

- ** Si la participante demande si il doit s'agir d'une expérience lointaine ou récente...tout simplement redire: ... la première expérience qui te viens à l'esprit !
- ** Si la participante date spontanément ses souvenirs au fur et à mesure qu'elle les verbalise... tout simplement lui dire qu'il n'est pas nécessaire de les dater; strictement de verbaliser le souvenir ou l'expérience qui lui vient à l'esprit.

Appendice I

Échelle de Statut Mental Modifiée

Voir copie à la prochaine page.

ÉCHELLE DE STATUT MENTAL MODIFIÉE (3 MS) ·
et
ÉCHELLE DE STATUT MENTAL DE FOLSTEIN (MMS) **

Sujet: _____
Nom Prénom

Date de naissance: _____ Sexe: _____

Années de scolarité: _____

Droitier:

Gaucher:

Cotation totale: 3 MS _____ /100

MMS _____ /30

Date _____ Évaluateur(trice) _____

Traduction et adaptation française du Modified Mini-Mental State (3MS)* et du Mini Mental State** par le Centre de recherche en gériatrie de l'Hôpital d'Youville de Sherbrooke (1036, rue Belvédère Sud, Sherbrooke, Québec, Canada J1H 4C4).

* Teng, E.L., Chui, H.C.: «The Modified Mini-Mental State (3 MS) examination J.Clin. Psychiatry, 48: 314-317, 1987.

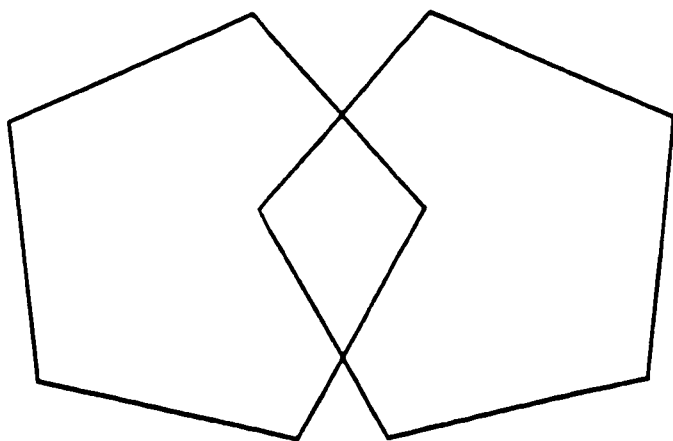
** Folstein, M.F., Folstein, S.E., Mc Hugh, P.R.: «Mini Mental State: A practical method for grading the cognitive state of patients for the clinician». J. Psychiatry Res. 12: 189-198, 1975.

3 MS	MMS		3 MS	MMS
		LIEU ET DATE DE NAISSANCE		
<u>5</u>		Date: année ____ mois ____ jour ____	0 1 2 3	
		Lieu: ville _____	0 1 2	
		province _____		
<u>3</u>	<u>3</u>	ENREGISTREMENT (Nombre d'essais: _____)		
		CHEMISE, BLEU, HONNÉTÉTÉ	0 1 2 3	0 1 2 3
		(ou: CHAUSSURE, BRUN, MODESTIE)		
		(ou: CHANDAIL, BLANC, CHARITÉ)		
<u>7</u>	<u>5</u>	RÉVERSIBILITÉ MENTALE		
		Compte à rebours de 5 à 1		
		Exact	2	
		1 à 2 erreurs ou omissions	1	
		3 erreurs et plus	0	
		Épeler à l'envers le mot: MONDE (<i>ednom</i>)	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5
<u>9</u>	<u>3</u>	PREMIER RAPPEL		
		Rappel spontané	3	0 1
		Après: «Quelque chose pour se vêtir»	2	
		Après: «CHEMISE, CHAUSSURE, CHANDAIL»	0 1	
		Rappel spontané	3	0 1
		Après: «Une couleur»	2	
		Après: «BLEU, BRUN, BLANC»	0 1	
		Rappel spontané	3	0 1
		Après: «Une qualité»	2	
		Après: «HONNÉTÉTÉ, MODESTIE, CHARITÉ»	0 1	
<u>15</u>	<u>5</u>	ORIENTATION TEMPORELLE		
		<i>Année</i>		
		Exacte	8	0 1
		Marge d'erreur d'un (1) an	4	
		Marge d'erreur de 2-5 ans	0 2	
		<i>Saison</i>		
		Exacte ou erreur d'un mois	0 1	0 1
		<i>Mois</i>		
		Exact ou marge d'erreur de 5 jours	2	
		Erreur d'un mois	0 1	
		<i>Date du jour</i>		
		Exacte	3	0 1
		Erreur de 1-2 jours	2	
		Erreur de 3-5 jours	0 1	
		<i>Jour de la semaine</i>		
		Exact	0 1	0 1
<u>5</u>	<u>5</u>	ORIENTATION SPATIALE		
		Province	0 2	0 1
		Région	0 1	0 1
		Ville ou village	0 1	0 1
		HÔPITAL/ÉDIFICE À BUREAUX/MAISON	0 1	
		* (MMS: hôpital _____ étage _____)		0 1 2
<u>5</u>	<u>2</u>	DÉNOMINATION		
		Front _____ Menton _____ Épaule _____		
		Coude _____ Jointure _____	0 1 2 3 4 5	
		* (MMS: Crayon _____ Montre _____)		0 1 2

10	ÉVOCATION DE MOTS								
	Animaux à quatre pattes (1 point chacun) (30 secondes)								
6	ASSOCIATIONS SÉMANTIQUES								
	<i>Bras - jambes</i>								
		Parties du corps: membres; etc.							2
		Réponse moins adéquate							0 1
	<i>Rire - pleurer</i>								
		Sentiments; émotions							2
		Autre bonne réponse							0 1
	<i>Manger - dormir</i>								
		Essentiels à la vie							2
		Autre bonne réponse							0 1
5	1	RÉPÉTITION							
		«JE VEUX ALLER CHEZ MOI / CHEZ VOUS»							2
		1 ou 2 mots omis ou erronés.							0 1
		«PAS PLUS - SI - QUE MAIS»							0 1 2 3
3	1	CONSIGNE ÉCRITE «FERMER VOS YEUX»							
		Obéit sans incitation							3
		Obéit après incitation							2
		Lit à haute voix seulement (spontanément ou sur demande)							0 1
5	1	ÉCRITURE (1 minute)							
		JE VEUX ALLER CHEZ MOI / CHEZ VOUS							0 1 2 3 4 5
		* (MMS: demander au sujet d'écrire une phrase)							0 1
10	1	COPIE DE DEUX PENTAGONES (1 minute)							
		5 côtés approximativement égaux							4 4
		5 côtés inégaux (>2:1)							3 3
		Autre figure fermée							2 2
		2 lignes ou plus							0 1 0 1
		Intersection à 4 angles							2
		Intersection de moins de 4 angles							0 1
3	3	CONSIGNES EN 3 ÉTAPES							
		___ PRENEZ CE PAPIER DE LA MAIN DROITE/GAUCHE							0 1
		___ PLIEZ-LE EN DEUX ET							0 1
		___ REDONNEZ-LE MOI							0 1
9	DEUXIÈME RAPPEL								
		Rappel spontané							3
		Après: «Quelque chose pour se vêtir»							2
		Après: «CHEMISE, CHAUSSURE, CHANDAIL»							0 1
		Rappel spontané							3
		Après: «Une couleur»							2
		Après: «BLEU, BRUN, BLANC»							0 1
		Rappel spontané							3
		Après: «Une qualité»							2
		Après: «HONNÉTÉTÉ, MODESTIE, CHARITÉ»							0 1

• Consigne et pointage spécifiques au MMS

FERMER VOS YEUX



Appendice K

Inventaire de dépression de Beck

Voir copie à la prochaine page.

QUESTIONNAIRE SUR VOTRE BIEN-ÊTRE

Numéro d'identification: _____ (à l'usage de l'expérimentateur)

Ce questionnaire contient des groupes d'énoncés. Lisez attentivement tous les énoncés pour chaque groupe, puis encerclez la lettre correspondant à l'énoncé qui **décrit le mieux la façon dont vous vous êtes senti(e) au cours des sept derniers jours, aujourd'hui compris**. Si plusieurs énoncés semblent également convenir, encerclez chacun d'eux. Veuillez vous assurer d'avoir lu tous les énoncés de chaque groupe avant d'effectuer votre choix.

1. 0 Je ne me sens pas triste
 1 Je me sens triste
 2 Je suis tout le temps triste et je ne peux m'en sortir
 3 Je suis si triste que je ne peux le supporter

2. 0 Je ne suis pas particulièrement découragé(e) par l'avenir
 1 Je me sens découragé par l'avenir
 2 J'ai l'impression de n'avoir aucune attente dans la vie
 3 J'ai l'impression que l'avenir est sans espoir et que les choses ne peuvent s'améliorer

3. 0 Je ne me considère pas comme un(e) raté(e)
 1 J'ai l'impression d'avoir subi plus d'échecs que le commun des mortels
 2 Quand je pense à mon passé, je ne vois que des échecs
 3 J'ai l'impression d'avoir complètement échoué dans la vie

4. 0 Je retire autant de satisfaction de la vie qu'auparavant
 1 Je ne retire plus autant de satisfaction de la vie qu'auparavant
 2 Je ne retire plus de satisfaction de quoi que ce soit
 3 Tout me rend insatisfait ou m'ennuie

5. 0 Je ne me sens pas particulièrement coupable
 1 Je me sens coupable une bonne partie du temps
 2 Je me sens coupable la plupart du temps
 3 Je me sens continuellement coupable

6. 0 Je n'ai pas l'impression d'être puni(e)
1 J'ai l'impression que je pourrais être puni(e)
2 Je m'attends à être puni(e)
3 J'ai l'impression d'être puni(e)
7. 0 Je n'ai pas l'impression d'être déçu(e) de moi-même
1 Je suis déçu(e) de moi-même
2 Je suis dégoûté(e) de moi-même
3 Je me déteste
8. 0 Je n'ai pas l'impression d'être pire que quiconque
1 Je suis critique de mes faiblesses ou de mes erreurs
2 Je me blâme tout le temps pour mes erreurs
3 Je me blâme pour tous les malheurs qui arrivent
9. 0 Je pense aucunement à me suicider
1 J'ai parfois l'idée de me suicider, mais je n'irai pas jusqu'à passer aux actes
2 J'aimerais me suicider
3 J'aimerais me suicider si j'en avais l'occasion
10. 0 Je ne pleure pas plus qu'à l'ordinaire
1 Je pleure plus qu'avant
2 Je pleure continuellement maintenant
3 Avant je pouvais pleurer, mais maintenant, j'en suis incapable
11. 0 Je ne suis pas plus irrité(e) maintenant qu'auparavant
1 Je suis agacé(e) ou irrité(e) plus facilement qu'auparavant
2 Je suis continuellement irrité(e)
3 Je ne suis plus dutout irrité(e) par les choses qui m'irritaient auparavant
12. 0 Je n'ai pas perdu mon intérêt pour les gens
1 Je suis moins intéressé(e) par les gens qu'autrefois
2 J'ai perdu la plupart de mon intérêt pour les gens
3 J'ai perdu tout intérêt pour les gens

13. 0 Je prends des décisions aussi facilement qu'avant
1 Je remets des décisions beaucoup plus qu'auparavant
2 J'ai beaucoup plus de difficulté à prendre des décisions qu'auparavant
3 Je ne peux plus prendre de décisions
14. 0 Je n'ai pas l'impression que mon apparence soit pire qu'auparavant
1 J'ai peur de paraître vieux (vieille) ou peu attrayant(e)
2 J'ai l'impression qu'il y a des changements permanents qui me rendent peu attrayant(e)
3 J'ai l'impression d'être laid(e)
15. 0 Je peux travailler aussi bien qu'avant
1 Il faut que je fasse des efforts supplémentaires pour commencer quelque chose
2 Je dois me secouer très fort pour faire quoi que ce soit
3 Je ne peux faire aucun travail
16. 0 Je dors aussi bien que d'habitude
1 Je ne dors pas aussi bien qu'avant
2 Je me lève une à deux heures plus tôt qu'avant et j'ai du mal à me rendormir
3 Je me réveille plusieurs heures plus tôt qu'avant et je ne peux me rendormir
17. 0 Je ne me sens pas plus fatigué(e) qu'à l'accoutumé
1 Je me fatigue plus facilement qu'auparavant
2 Je me fatigue pour un rien
3 Je suis trop fatigué(e) pour faire quoi que ce soit
18. 0 Mon appétit n'est pas pire que d'habitude
1 Mon appétit n'est pas aussi bon qu'il était
2 Mon appétit a beaucoup diminué
3 Je n'ai plus d'appétit du tout

19. 0 Je n'ai pas perdu de poids dernièrement
1 J'ai perdu plus de 5 livres
2 J'ai perdu plus de 10 livres
3 J'ai perdu plus de 15 livres
4 Je suis présentement un régime Oui _____ Non _____
20. 0 Ma santé ne me préoccupe pas plus que d'habitude
1 Je suis préoccupé(e) par des problèmes de santé comme de la douleur, des maux d'estomac ou de la constipation
2 Mon état de santé me préoccupe beaucoup et il m'est difficile de penser à autre chose
3 Je suis tellement préoccupé(e) par mon état de santé qu'il m'est impossible de penser à autre chose
21. 0 Je n'ai remarqué récemment aucun changement dans mon intérêt pour le sexe
1 J'ai moins de désirs sexuels qu'auparavant
2 J'ai maintenant beaucoup moins de désirs sexuels
3 J'ai perdu tout désir sexuel