

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À MONTRÉAL

LES RÊVES MARQUANTS COMME VECTEURS DE RECONSTRUCTION DE
SOUVENIRS D'EXPÉRIENCES RÉELLES : EXPLORATION DES SÉQUENCES
DE CONTAMINATION ET DE RÉDEMPTION

ESSAI DOCTORAL

PRÉSENTÉ

COMME EXIGENCE PARTIELLE

DU DOCTORAT EN PSYCHOLOGIE

PAR

LÉA BERNARD-DESROSIERS

DÉCEMBRE 2021

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À MONTRÉAL
Service des bibliothèques

Avertissement

La diffusion de cet essai doctoral se fait dans le respect des droits de son auteur, qui a signé le formulaire *Autorisation de reproduire et de diffuser un travail de recherche de cycles supérieurs* (SDU-522 – Rév.04-2020). Cette autorisation stipule que «conformément à l'article 11 du Règlement no 8 des études de cycles supérieurs, [l'auteur] concède à l'Université du Québec à Montréal une licence non exclusive d'utilisation et de publication de la totalité ou d'une partie importante de [son] travail de recherche pour des fins pédagogiques et non commerciales. Plus précisément, [l'auteur] autorise l'Université du Québec à Montréal à reproduire, diffuser, prêter, distribuer ou vendre des copies de [son] travail de recherche à des fins non commerciales sur quelque support que ce soit, y compris l'Internet. Cette licence et cette autorisation n'entraînent pas une renonciation de [la] part [de l'auteur] à [ses] droits moraux ni à [ses] droits de propriété intellectuelle. Sauf entente contraire, [l'auteur] conserve la liberté de diffuser et de commercialiser ou non ce travail dont [il] possède un exemplaire.»

REMERCIEMENTS

À Frédérick L. Philippe, directeur de recherche, merci pour ton précieux soutien académique et financier au cours de la dernière décennie. Ta constante disponibilité, ta patience renouvelée et ton ouverture à explorer les souvenirs oniriques auront nourris ma curiosité scientifique et soutenu ma motivation pendant mon cursus doctoral. Merci aussi d'avoir promu le développement d'un laboratoire de recherche dynamique et solidaire; à mes collègues présents et passés du ELABORER, merci pour le soutien psychologique et statistique, les pique-niques et soirées arrosés de fous rires, d'ateliers projectifs et de débats féministes polarisants. Des tonnes de souvenirs (*self-defining*, évidemment), habitent aujourd'hui ma mémoire et témoignent de nos années passées ensemble.

À Victor, mon amour, merci pour la profondeur de ton engagement, la générosité de ton soutien et la beauté lumineuse du quotidien. Merci pour ta force tranquille et ta présence incarnée à chacune des étapes de ce long parcours académique et personnel. Merci d'avoir porté avec moi, depuis les premiers instants, les exaltations, les incertitudes, les émois et les succès inhérents au processus. Merci enfin et surtout pour la douce folie partagée, l'humour épicé et la tendresse témoignée depuis tant d'années. Rêver avec toi comble mes plus fous désirs et je nous espère encore douze-mille ans.

À ma mère, merci pour l'inconditionnalité de ton amour, de ta fierté et de ta présence engagée dans ma vie. Merci aussi pour la sensibilité de ton écoute et la permanence de ta sollicitude qui auront représenté mes premiers repères cliniques. Merci pour tous les gestes du quotidien témoignant de ton infatigable soutien, merci pour les tulipes colorées, merci pour la sauce à spaghetti et merci, encore et encore, pour l'irremplaçable temps passé ensemble sur les différentes latitudes de nos vies.

À mon père, merci pour l'imagination fleurie et la folie du quotidien; avec toi, j'ai appris à rêver éveillée et suis convaincue, aujourd'hui, que Rotilo et les sirènes charlevoisiennes existent.

À ma famille et à ma belle-famille, merci pour votre soutien et vos encouragements illimités lors des périodes épineuses. À Marie, merci pour l'amour télépathique, les séjours énergisants et salvateurs à lézarder au soleil, et les chaudes soirées mexicaines à refaire notre monde.

À mes ami.es, merci pour votre présence soutenante et éclairante, de près ou de loin, depuis toujours ou récemment. Merci pour votre patience durant ces longues études, votre plaisir de partager le mien, et votre écoute éléphanterque lors des périodes de doutes et de découragements. J'ai hâte, si hâte, de pleinement vous retrouver.

À Iliane, merci pour l'amitié intersidérale, d'abord tricotée les pieds au-dessus de Sherbrooke, puis dans le sable caribéen et le fleuve St-Laurent. Merci pour les litres de confidences accoudées au comptoir du Benelux et dans le quotidien, merci pour ton indéfectible soutien dans la noirceur, ta présence sensible, ta folie inspirante. Ce doctorat en psychologie, il est enfin terminé, mais à toi et moi, je nous souhaite l'éternité.

À Élyse, merci pour les étoiles en campagne, la pétanque extrême et les délires de grandeur. Merci pour l'authenticité de ton amitié, les heures égrenées en douceur, la solidité de ton engagement. L'avenir m'apparaît si prometteur et je suis impatiente de le conquérir ensemble.

À Luc, merci pour les soins du corps et du cœur, les ajustements d'ailes et d'âme. Ta présence dans ma vie aura été et demeure thérapeutique à bien des égards.

À François Auger, mentor et superviseur clinique, merci pour la confiance exprimée, la créativité clinique, la rigueur professionnelle, la finesse métaphorique, la bienveillance sincère et la passion transmise. Apprendre à tes côtés est un privilège duquel je me sais déjà transformée.

À Dorothée Jalongo Lambin, superviseuse clinique, merci pour l'humanité spontanée, l'authenticité et la sensibilité naturelle. Poursuivre mes apprentissages cliniques sous ta supervision aura été vivifiant et inspirant.

À Fabienne Espagnol, superviseuse clinique, merci pour la profondeur de ton éclairage théorico-clinique et la qualité de ta pleine présence durant nos échanges.

À Madame L., merci pour la lumière, les silences, le temps et le sens.

Au personnel de soutien du Département de psychologie de l'UQAM, du Centre de services psychologique de l'UQAM et du CLSC Plateau Mont-Royal, merci pour l'ampleur de votre appui administratif, technique et la générosité de votre soutien durant mon parcours universitaire.

Au Fonds de recherche Société et Culture du Québec (FRQSC), au Conseil de recherche en sciences humaines (CRSH), à la Faculté des sciences humaines de l'UQAM (FSH) ainsi qu'à la Fondation Marc Bourgie, merci pour votre inestimable soutien financier, véritable nerf de la guerre dans la poursuite d'études aux cycles supérieurs.

Aux participants et aux patients m'ayant si généreusement confié leurs souvenirs oniriques, en apparence anodin ou vécu comme étant précieux et significatif, merci pour votre confiance. Je sais personnellement combien ces expériences étonnantes

peuvent être transformatrices et m'engage à en porter la dentelle onirique avec le plus grand soin. Cet essai doctoral a été rendu possible grâce à vous, merci.

DÉDICACE

À JP

Ensemble, j'ai rêvé d'étoiles.

TABLE DES MATIÈRES

LISTE DES TABLEAUX.....	ix
RÉSUMÉ.....	x
INTRODUCTION.....	1
CHAPITRE I CONTEXTE THÉORIQUE.....	3
1.1 Aperçu historique de l'évolution des perspectives sur les rêves	3
1.2 L'hypothèse de la continuité.....	6
1.3 Les souvenirs autobiographiques et les rêves.....	8
1.4 La théorie de «l'histoire de vie ».....	11
1.5 Le présent essai doctoral.....	13
CHAPITRE II ARTICLE SCIENTIFIQUE.....	15
2.1 Introduction	15
2.1.1 Memories and psychological adjustment.....	16
2.1.2 Memories and impactful dreams	18
2.1.3 The present research	20
2.2 Study 1.....	21
2.2.1 Method.....	22
2.2.1.1 Participants, procedures, and ethics	22
2.2.2 Measures	23
2.2.2.1 Personality traits	23
2.2.2.2 Inventory of Dream Experiences and Attitudes (IDEA)	23
2.2.2.3 General need satisfaction.....	24
2.2.2.4 Psychological adjustment.....	24
2.2.2.5 Impactful dream memory	25
2.2.2.6 (Un)related waking-life memory	26
2.2.2.7 Dream and memory characteristics	27
2.2.2.8 Need satisfaction in dream and memory	27
2.2.2.9 Coding of association between dream and waking-life memory	28

2.2.2.10 Coding of contamination and redemption sequences between dream and waking-life memory	28
2.2.3 Results.....	29
2.3 Study 2.....	32
2.3.1 Method.....	32
2.3.1.1 Participants and ethics	32
2.3.1.2 Procedures	33
2.3.2 Measures	33
2.3.2.1 General need satisfaction.....	33
2.3.2.2 Psychological adjustment	34
2.3.2.3 Impactful dream memory	34
2.3.2.4 (Un)related waking-life memory.....	34
2.3.2.5 Need satisfaction in dream and memory	34
2.3.2.6 Coding of association between dream and waking-life memory	34
2.3.2.7 Coding of contamination and redemption sequences between dream and waking-life memory.	35
2.3.3 Results.....	35
2.4 Discussion.....	37
2.5 Limitations.....	40
2.6 Conclusion	41
CHAPITRE III DISCUSSION GÉNÉRALE ET CONCLUSION.....	45
3.1 Synthèse et forces des résultats de la recherche	45
3.2 Limites des résultats de la recherche	50
3.3 Implications cliniques.....	50
3.4 Recherches futures.....	52
3.5 Conclusion	54
RÉFÉRENCES.....	55

LISTE DES TABLEAUX

Tableau		Page
1	Means, Standard Deviations, and Correlations in Study 1	40
2	Means, Standard Deviations, and Correlations in Study 2	40
3	Hierarchical regression of age, sex, levels of general need satisfaction (GNS), need satisfaction (NS) experienced in the (un)related waking-life memory and the need satisfaction (NS) experienced in the impactful dream on psychological adjustment, in Study 1	41
3	Hierarchical regression of age, sex, levels of general need satisfaction (GNS), need satisfaction (NS) experienced in the (un)related waking-life memory and the need satisfaction (NS) experienced in the impactful dream on psychological adjustment, in Study 2	42

RÉSUMÉ

Le présent essai doctoral porte sur les rêves marquants – des expériences oniriques dont les rêveurs conserveraient de vifs souvenirs pour plusieurs mois voire une vie entière (ex. : Hartmann, 2008) – et les souvenirs d'expériences réelles. Plus spécifiquement, est examinée l'hypothèse selon laquelle l'expérience subjective associée aux souvenirs d'expériences réelles, soit la satisfaction des besoins psychologiques fondamentaux (Deci et Ryan, 2000), pourrait être transformée au sein de rêves marquants via des séquences de contamination ou de rédemption (McAdams et Bowman, 2011; McAdams et al., 2001), modulant l'influence de ces souvenirs sur l'ajustement psychologique des individus. Ainsi, dans une séquence de contamination, une expérience réelle et affectivement positive pourrait se détériorer dans un rêve marquant et nuire à l'ajustement psychologique tandis que dans une séquence de rédemption, une expérience réelle et affectivement négative pourrait se bonifier dans un rêve marquant et améliorer l'ajustement psychologique. Les travaux et résultats présentés proposent donc d'approfondir notre compréhension des processus de reconstruction mémorielle en élargissant ceux-ci au sommeil onirique, un enjeu central dans le domaine de la mémoire.

Afin d'explorer cette hypothèse, deux études conjuguant des méthodologies quantitatives et qualitatives ont été réalisées, l'une auprès de participants du Québec (n = 136) et l'autre auprès de participants nationaux et internationaux (Canada, États-Unis, Angleterre et Australie, n = 311). Les participants ont complété des mesures d'ajustement psychologique, décrit un rêve marquant, évalué la satisfaction des besoins psychologiques associée et indiqué si leur rêve marquant était lié (ou non) à un souvenir d'expérience réelle. Ils ont ensuite décrit le souvenir y étant lié (ou le premier souvenir spontanément remémoré) et évalué le niveau de satisfaction des besoins vécue dans celui-ci. Des juges ont subséquemment codé les narratifs comme étant liés ou non et comme illustrant ou non des séquences de rédemption ou de contamination entre les souvenirs d'expériences réelles et les rêves marquants. Les résultats ont démontré que lorsque les souvenirs d'expériences réelles étaient reconstruits au sein de rêves marquants via des séquences de contamination versus de rédemption, la satisfaction des besoins diminuait versus augmentait entre les deux expériences et était associée à l'ajustement psychologique. Toutefois, ces résultats n'étaient significatifs que lorsque les rêveurs reconnaissaient eux-mêmes leur rêve marquant comme étant lié à un souvenir d'expérience réelle. Les résultats obtenus sont discutés sous l'angle de la théorie narrative des histoires de vie (life stories, McAdams, 2001), des implications

théoriques pour la mémoire autobiographique et des enjeux cliniques quant à l'utilisation des rêves marquants en psychothérapie.

Mots clés : Rêves marquants, Souvenirs d'expériences réelles, Séquences de contamination et de rédemption, Satisfaction des besoins psychologiques fondamentaux, Ajustement psychologique, Histoire de vie

INTRODUCTION

Le présent essai doctoral propose que les rêves marquants – des expériences oniriques émotionnellement chargées dont les rêveurs conserveraient de vifs souvenirs durant plusieurs mois voire une vie entière (Hartmann, 2008 ; Bulkeley et Hartmann, 2011; Busink et Kuiken, 1996) – pourraient être des vecteurs de reconstruction de souvenirs d'expériences réelles via des séquences de contamination et de rédemption. Les deux études réalisées explorent ainsi l'hypothèse selon laquelle l'expérience subjective associée à des souvenirs d'expériences réelles, soit la satisfaction des besoins psychologiques fondamentaux (Deci et Ryan, 2000), pourrait être transformée au sein de rêves marquants au travers de séquences de reconstruction narrative (McAdams et Bowman, 2011; McAdams et al., 2001), modulant l'influence de ces souvenirs sur l'ajustement psychologique des individus. D'une part, cette idée s'appuie sur le fait que les souvenirs d'expériences réelles se reconstruiraient constamment à travers le temps (Anderson et al., 2000; Conway, 1992), modifiant leur impact sur l'ajustement psychologique. D'autre part, plusieurs récits publiés dans littérature scientifique et clinique témoignent du fait que les souvenirs d'expériences réelles pourraient en tout ou en partie être recrutés dans les rêves marquants (ex. : Hartmann, 1995; Knudson, 2003, 2006). Toutefois, à notre connaissance, aucun programme de recherche n'a investigué l'hypothèse selon laquelle l'expérience subjective associée à ces souvenirs pourraient être transformée lorsque repris en rêve, ce qui élargirait la gamme des processus de reconstruction mémorielle aux processus oniriques.

Afin d'explorer ces questions, l'essai doctoral est divisé en trois chapitres. Le chapitre introductif propose un survol historique des conceptions ayant marqué l'exploration populaire et scientifique des rêves, une explication de l'hypothèse de la continuité, une

présentation de la mémoire et des souvenirs autobiographiques, une définition des concepts de contamination et de rédemption narrative ainsi qu'un résumé de la théorie narrative des histoires de vie (McAdams, 2001). Le chapitre central est composé d'un article scientifique soumis pour publication et approfondissant le contexte théorique présenté en introduction, détaillant les hypothèses au cœur de l'essai doctoral, présentant la méthodologie des études locale et internationale réalisées, les résultats de celles-ci et leurs interprétations. Enfin, le chapitre conclusif résume et approfondit les résultats obtenus dans les études à la lumière de la théorie narrative des histoires de vie, des implications théoriques pour la mémoire autobiographique et des enjeux cliniques quant à l'utilisation des rêves marquants en psychothérapie. Des pistes de réflexions et de recherche futures sont également proposées, et les références bibliographiques figurent en toute fin de l'essai.

CHAPITRE I

CONTEXTE THÉORIQUE

1.1 Aperçu historique de l'évolution des perspectives sur les rêves

De tous les temps, les humains ont été fascinés par leurs expériences oniriques (Barrett et McNamara, 2007; Bulkeley et Kemp, 2000; Hughes, 2000). En effet, l'Histoire abonde d'exemples démontrant que les rêves ont piqué la curiosité des profanes, divisé les religieux, inspiré les artistes, stimulé les intellectuels et défié les scientifiques (Bulkeley, 1995). Naturellement, au fil des millénaires, plusieurs hypothèses ont ainsi été proposées afin d'expliquer la formation des rêves et d'en explorer les fonctions dans l'expérience humaine. Par exemple, le plus ancien récit onirique connu, intitulé «L'épopée de Gilgamesh», raconte le rêve de Dumuzi d'Uruk, un roi sumérien ayant régné en Mésopotamie il y a environ 4000 ans (Hoffman, 2004; Blechner, 2013). Son récit, calligraphié en symboles cunéiformes et précieusement conservé sur une tablette d'argile, raconte les péripéties du souverain et propose une interprétation de ses rêves référant à ses démons intérieurs ainsi qu'à sa relation maternelle. Considéré comme l'un des artefacts littéraires les plus importants dans l'Histoire de l'humanité, «L'épopée de Gilgamesh» témoigne non seulement de la curiosité millénaire pour l'exploration des sources oniriques (Hoffman, 2004), mais aussi de l'intuition que le contenu onirique pourrait plonger ses racines dans les expériences réelles du rêveur et offrir une version reconstruite de celles-ci.

L'Histoire démontre par ailleurs que l'intérêt des mésopotamiens pour l'origine et le sens des rêves s'est maintenu au fil des siècles. Ainsi, les Égyptiens, les Grecs et les Romains de l'Antiquité ont majoritairement considéré les rêves comme étant des messages divins et soutenu que leur exploration/interprétation pouvait appuyer des décisions de la vie quotidienne ou des affaires de l'État (Hartmann, 2010; Hughes, 2000; Palagini et Rosenlicht, 2011; Van de Castle, 1994). D'imminents philosophes antiques, dont Aristote et Platon, ont aussi approfondi l'idée selon laquelle les rêves pourraient s'inscrire dans le prolongement de la vie du rêveur (Gallop, 1991; Levin, 2004), posant ainsi les assises de la notion contemporaine de continuité entre la vie éveillée et le contenu onirique (*continuity hypothesis*, Hall et Nordby, 1972). Dès l'Antiquité, et durant les siècles suivants, les rêves ont donc été considérés comme étant des combinaisons de messages divins auxquels pouvaient se greffer des fragments de la vie quotidienne. Cette perspective a toutefois connu un tournant majeur vers le 1^{er} siècle après JC. À cette époque, un influent théologien chrétien prénommé Tertullien a défendu la thèse selon laquelle les rêves constituaient des messages démoniaques et pouvaient conséquemment « tromper les humains, les flatter et les inciter à la méconduite » (Salisbury, 2004, cité dans De Koninck, 2012, p. 151). Selon Van de Castle (1994), une telle conception aurait prévalu durant plusieurs siècles au sein des sphères domestique, religieuse et scientifique, expliquant l'attention limitée portée à l'étude des phénomènes oniriques durant le Moyen-Âge.

Quelques siècles plus tard, au début des années 1900, l'étude scientifique des rêves a toutefois connu un profond revirement avec la publication du célèbre bouquin «L'interprétation des rêves» par le psychanalyste Sigmund Freud (Freud, 1900). Dans cet ouvrage classique, Freud a notamment proposé que les rêves découleraient d'une activité psychique organisée conjuguant des «restes diurnes» issus de la veille (day-residues) à des enjeux personnels logés dans l'inconscient du rêveur. Autrement dit, Freud a catégoriquement rejeté les explications divines et démoniaques au profit d'une théorie scientifique fondée sur l'exploration des fragments mémoriels contenus dans

les rêves, couplée à l'interprétation des enjeux inconscients du rêveur. Ce faisant, et bien que le terme lui ait été inconnu, Freud a identifié les fragments de souvenirs autobiographiques – des souvenirs d'expériences personnelles passées – comme étant des matériaux centraux dans la formation des rêves (Nielsen et Stenstrom, 2005). Du coup, il a invité ses contemporains à méthodiquement décortiquer les rêves pour en identifier les parcelles d'expériences réelles à leurs origines et ainsi dévoiler comment celles-ci pourraient avoir été reconstruites dans les rêves.

Plus récemment, au tournant des années 1950, le développement des méthodes psychophysiologiques en neurosciences a rendu possible la découverte du sommeil paradoxal, une phase du sommeil durant laquelle les mouvements oculaires seraient rapides (REM sleep) et les rêves foisonnants (Aserinski et Kleitman, 1953; Nielsen et Stenstrom, 2005). Bien qu'il ait été initialement proposé que les rêves se produiraient strictement durant cette période (Aserinski et Kleitman, 1953), il est aujourd'hui reconnu que ceux-ci se matérialiseraient durant toutes les phases du sommeil (Foulkes et Schmidt, 1983; Foulkes et Vogel, 1965). Surtout, la découverte des phases de sommeil et la réalisation d'études expérimentales en laboratoire ont permis de démontrer la perméabilité des frontières séparant nos expériences oniriques et réelles. Par exemples, dans le cadre d'études expérimentales réalisées au tournant des années 2000, des participants qui dormaient en laboratoire ont été réveillés lors des phases de sommeil REM afin de recueillir leurs narratifs oniriques les plus détaillés et de les comparer à leurs expériences de vie réelles (ex. : Sikka et al., 2018). En d'autres instances, des chercheurs ont vérifié l'incorporation de stimuli expérimentaux au sein des narratifs oniriques (Arkin et Antrobus, 1991; Cavallero et al., 1990; Grenier, 2005), démontrant à nouveau que les frontières entre les rêves et les expériences réelles seraient poreuses.

1.2 L'hypothèse de la continuité

Aujourd'hui, l'hypothèse de la continuité, c'est-à-dire l'idée selon laquelle les rêves contiendraient des fragments d'expériences personnelles et pourraient s'inscrire dans le prolongement de la vie éveillée des rêveurs, est largement reconnue. Ainsi, bien que les reprises entières d'expériences passées soient rares au sein des rêves («*entire replays of past experiences*»), de l'ordre d'environ 1-2%, la plupart des rêves renfermerait des parcelles d'informations autobiographiques et d'expériences personnelles antérieures (Fosse, et al., 2003). Le plus souvent, celles-ci seraient toutefois transformées en de nouvelles expressions figuratives ou métaphoriques (Hartmann, 1998, cité dans Nielsen et Stenstrom, 2005), en plus d'être recombinaisons entre elles par le biais d'associations subjectives, de sorte que seuls les rêveurs pourraient en identifier les antécédents (Foulkes, 1985; Hobson, 1988; Nielsen et Stenstrom, 2005). En d'autres mots, il semblerait que de nouvelles représentations mentales associées à des expériences passées pourraient émerger dans l'espace onirique, offrant aux rêveurs des perspectives novatrices sur leurs expériences significatives. Selon Hartmann (1995, 1996, 2008, 2010), c'est d'ailleurs la nature hyper-associative des rêves qui expliquerait que la majorité des sources oniriques demeure obscure pour les juges externes et ne pourrait être reconnue que par les rêveurs eux-mêmes. À ce sujet, l'auteur et clinicien propose d'ailleurs une élégante comparaison entre l'espace du rêve et celui de la psychothérapie. Selon lui, l'espace onirique ressemblerait au bureau du clinicien, en ce sens où le rêve faciliterait la transformation des expériences passées et la création de nouveaux liens entre diverses expériences significatives, et ce, dans l'environnement sécuritaire du sommeil paradoxal, à l'instar du cabinet de consultation. Considérant la nature profondément subjective des nouvelles associations picturales ou affectives émergeant dans l'espace onirique, seuls les rêveurs pourraient en décoder les antécédents. Malheureusement, à l'heure actuelle, la majorité des programmes de recherche portant sur les rêves confie

l'identification des sources oniriques à des évaluateurs externes, négligeant probablement une part importante des correspondances rêves – souvenirs.

Néanmoins, de nombreux programmes de recherche requérant des méthodologies variées ont démontré que le contenu onirique tendrait à s'inscrire en continuité avec les émotions, les pensées, les attitudes, les préoccupations et les expériences éveillées du rêveur (voir Domhoff, 1996, 2003, 2011 et Schredl, 2003, pour une revue de la littérature ou Arkin et Antrobus, 1978; Baylor et Cavallero, 2001; Cavallero et Cicogna, 1993; Cavallero et al., 1990; Domhoff et Kamiya, 1964; Foulkes, 1967; Foulkes et Rechtschaffen, 1964; King et De Cicco, 2010; Maquet et Ruby, 2000; Whitman et al., 1962). Plusieurs études ont ainsi établi des corrélations significatives entre les expériences récentes et le contenu onirique (ex. : chirurgies, voir Breger et al., 1971), les périodes de transition et le contenu onirique (ex. : divorce, voir Cartwright, 1991, 2011; Cartwright et al., 1984; Cartwright et al., 2006; Proksch et Schredl, 1999 / ex. : entrée à l'université, voir Horton et al., 2009 / ex. : la grossesse, voir Lara-Carrasco et al., 2014 / ex. : le deuil, voir Barrett, 1991 – 1992, 1996; Belicki et al., 2003; Domhoff, 2007), les traumatismes et le contenu onirique (Kuiken et al., 2008; Levin et Nielsen, 2007; Valli et al., 2006), les dimensions de la personnalité et le contenu onirique (ex. : extraversion, voir Bernstein et Roberts, 1995; Samson et De Koninck, 1986 / ex. : névrosisme, voir Schredl et al., 2003 / ex. : frontières psychologiques, voir Aumann et al., 2012; Hartmann et al., 1991; Hartmann et Kunzendorf, 2006; Schredl et al., 1999), la psychopathologie et le contenu onirique (ex. : schizophrénie, voir Carrington, 1972; Lusignan et al., 2009 / ex. : dépression (voir Barrett et Loeffler, 1992; Beck et Ward, 1961; Cartwright et al., 2006) / ex. : état de stress post-traumatique, voir Dow et al., 1996; Phelps et al., 2011). Des correspondances ont également été observées entre l'occurrence des rêves récurrents, des mauvais rêves et des cauchemars, et le bien-être psychologique (Blagrove et al., 2004; Brown et Donderi, 1986; Duval et al., 2013; Zadra et Donderi, 2000). Plus récemment, des chercheurs ont aussi étudié l'impact de la pandémie de COVID19 sur le contenu onirique, révélant une continuité entre les

préoccupations diurnes relatives à la maladie et la présence accrue de signifiants oniriques y étant liés (Barrett, 2020; Gorgoni et al., 2021; MacKay et DeCicco, 2020; Pesonen et al., 2020; Schredl et Bulkeley, 2020). Enfin, parallèlement aux travaux scientifiques supportant la théorie de la continuité, des chercheurs ont aussi démontré que cette hypothèse serait communément endossée par les Occidentaux (King et DeCicco, 2009), témoignant du caractère intuitif d'une telle assertion.

1.3 Les souvenirs autobiographiques et les rêves

Bien que l'hypothèse de la continuité soit aujourd'hui largement admise, explorer comment les rêves peuvent s'inscrire dans le prolongement d'expériences réelles comporte d'importants défis méthodologiques. À l'heure actuelle, malgré la richesse des progrès technologiques réalisés depuis la découverte du sommeil paradoxal, le principal obstacle à l'étude scientifique des rêves demeure l'impossibilité d'observer ceux-ci directement au moment de leur occurrence. En effet, bien qu'une poignée de chercheurs soit parvenu à établir des correspondances entre les patrons d'activations cérébrales diurnes et nocturnes de participants, leur permettant ainsi d'approximer quelques images oniriques (Horikawa et al., 2013; Shen et al., 2019), il demeure impossible d'enregistrer les rêves au moment de leur matérialisation dans nos cerveaux endormis. Conséquemment, les chercheurs doivent s'appuyer sur les souvenirs de rêves nécessairement imparfaits et hautement subjectifs qu'en conservent les rêveurs. Comme le souligne Horton (2011), tout souvenir de rêve est donc, de toute façon et par définition, une reconstruction de l'expérience onirique originale. De tous les modèles théoriques et cliniques existant sur la nature et la fonction des rêves, le présent essai doctoral s'appuie donc sur une approche autobiographique des souvenirs oniriques. Étant donné le fait que toute mémorisation requiert l'utilisation du système de mémoire pour son encodage, et du même coup, la reconstruction de ce souvenir pour un rappel délibéré (Conway & Pleydell-Pearce, 2000), tout modèle du rêve utilisant le rêve comme un objet d'analyse ou son narratif est en partie explicitement ou implicitement

autobiographique. À ce propos, des programmes de recherche ont illustré que les souvenirs de rêves se construiraient et se reconstruiraient suivant leur occurrence, la plupart du temps au réveil, en fonction des fragments oniriques alors accessibles (Cicogna, 1983; Cipolli et al., 1984; Hall, 1981; Montangero et al., 1996). D'autres études ont aussi démontré la validité des souvenirs de rêves en comparant les scènes principales, émotions saillantes et détails narratifs caractérisant les récits collectés en laboratoire, la nuit, à ceux subséquemment rapportés au matin par les participants (ex. : Montangero et al., 1996). Dans l'ensemble, ces études ont prouvé que les récits oniriques remémorés par les participants, au matin, seraient très similaires à ceux rapportés la nuit, en plus d'être légèrement plus élaborés, supportant leur utilisation dans le cadre de recherches scientifiques (Horton, 2011).

Par ailleurs, que les souvenirs de rêves se reconstruisent suivant leur occurrence et profitent des apports continus de la remémoration de détails et de l'élaboration consciente de scènes ou d'émotions importantes rappelle la définition générale des souvenirs autobiographiques. En effet, les souvenirs autobiographiques seraient des reconstructions mentales d'expériences passées significatives et émotionnellement chargées (Conway et Pleydell-Pearce, 2000; Wheeler et al., 1997). Ces souvenirs encapsuleraient principalement des images, des détails sensori-moteurs et des éléments cognitifs-affectifs témoignant des expériences personnelles initialement vécues (Conway, 2009; Philippe et al., 2011). Par exemples, une des composantes cognitive-affective centrale des souvenirs serait le niveau de satisfaction ou de frustration des besoins psychologiques fondamentaux d'autonomie, de compétence et d'appartenance (Deci et Ryan, 2000; Philippe et al., 2011). Plusieurs programmes de recherche ont ainsi démontré que la satisfaction de ces besoins au sein d'un souvenir prédit positivement l'ajustement psychologique tandis que la frustration de ces besoins y serait négativement liée. Suivant leur encodage au sein de la mémoire autobiographique, ces souvenirs influenceraient le bien-être psychologique, à court et à long terme, en fonction de la façon dont les événements en leurs cœurs auraient été

subjectivement vécus (Houle et Philippe, 2017; Philippe et Bernard-Desrosiers, 2017; Philippe, et al., 2011). Ainsi, les vifs souvenirs de la naissance d'un enfant, d'un examen anxiogène ou des funérailles d'un proche seraient caractérisés par la satisfaction ou à la frustration des besoins psychologiques fondamentaux vécus, laquelle influencerait ensuite positivement ou négativement l'ajustement psychologique de l'individu.

Toutefois, l'influence des souvenirs autobiographiques sur le bien-être psychologique ne serait pas immuable et évoluerait à travers le temps. En effet, à l'instar des souvenirs de rêves, les souvenirs autobiographiques se construiraient et se reconstruiraient suivant leur occurrence, notamment via leur remémoration consciente ou inconsciente (Walker et al., 2009). Se faisant, leur influence sur le bien-être psychologique serait modulée en fonction de l'expérience subjective y étant successivement rattachée, notamment via l'ajout de nouvelles représentations mentales. À ce sujet, il a été démontré que les souvenirs autobiographiques s'organiseraient ensemble sous forme de réseaux au sein de la mémoire autobiographique (Philippe et al., 2011), contribuant justement à l'ajout de nouvelles représentations mentales au souvenir original. De récentes études ont également démontré l'existence d'un chevauchement entre les processus sous-tendant l'encodage et la remémoration des souvenirs autobiographiques et oniriques (Botman et Crovitz, 1990; Cappeliez, 2008; Grenier et al., 2005; Horton et Conway, 2009), laissant croire que les souvenirs de rêves pourraient être autobiographiques et donc susceptibles d'intégrer des réseaux de souvenirs. Ainsi, l'association entre un souvenir de rêve et un souvenir d'expérience réelle au sein d'un réseau de souvenirs autobiographiques pourrait contribuer à la reconstruction de l'expérience affective initiale. Par exemple, le fait de rêver à la naissance d'un enfant, à un examen anxiogène ou aux funérailles d'un proche dans une tonalité affective différente de l'expérience initiale pourrait modifier les représentations mentales liées à l'expérience réelle et le niveau de satisfaction des besoins psychologiques associé. Ce faisant, le souvenir de l'expérience réelle pourrait être reconstruit, du moins au niveau

de l'expérience cognitive-affective, contribuant ainsi à moduler son influence sur l'ajustement psychologique du rêveur.

1.4 La théorie de «l'histoire de vie »

Plus encore, l'intégration d'un souvenir de rêve au sein d'un réseau de souvenirs autobiographiques pourrait participer à l'enrichissement de l'histoire de vie du rêveur (« life story narrative »), c'est-à-dire le récit créatif, internalisé et évolutif de ses expériences personnelles significatives (McAdams, 1988, 1989, 1990, 1993, 1996, 1998, 2001, 2008, 2013, 2018). Selon plusieurs chercheurs, la construction progressive de cette histoire de vie à partir des faits et souvenirs autobiographiques s'amorcerait vers la fin de l'adolescence et au début de l'âge adulte, au moment où l'enfance serait remémorée et la vie adulte anticipée (McAdams, 1993, 2001; Habermas et Bluck, 2000), et évoluerait jusqu'au crépuscule de nos jours, en fonction des transformations propres à chacune des étapes du développement socio-affectif de l'adulte (Singer et Blagov, 2004).

Pour construire leur histoire de vie, les Occidentaux tendraient ainsi à organiser entre elles leurs expériences importantes de façon à créer une histoire de vie originale, cohérente, significative et intégrée témoignant de leur identité personnelle. Cette histoire de vie prendrait la forme d'un récit incluant des personnages, des décors, des scènes, des intrigues et des thèmes propres à leurs vies (McAdams, 1996, 2003). Ainsi, au même titre que les individus pourraient être comparés sur la base de multiples caractéristiques (âge, sexe, habiletés, etc.), la structure, la cohérence et l'intelligibilité de leur histoire de vie pourrait aussi faire l'objet d'une comparaison (McAdams, 2001). Un des thèmes comparatifs ayant d'ailleurs reçu le plus d'attention est celui des séquences de contamination et de rédemption au sein des histoires de vie, c'est-à-dire des séquences narratives caractérisées par une détérioration ou une amélioration de l'expérience d'un individu quant à une expérience précise (ex. : les funérailles d'un

proche) ou un thème donné (ex. : la mort). De façon générale, une séquence de contamination serait ainsi associée à une diminution de l'ajustement psychologique tandis qu'une séquence de rédemption serait plutôt liée à une augmentation du même indice (McAdams et al., 2001). À l'heure actuelle, les séquences de contamination et de rédemption n'ont toutefois été étudiées qu'au sein d'histoires de vie élaborées à partir de souvenirs d'expériences réelles.

Par ailleurs, les plus récentes recherches dans le champ de l'identité narrative indiquent que l'histoire de vie aurait pour fonction de préserver les contours du passé (Schachter, 2004), en plus de lier ensemble les aspects antérieurs, présents et futurs du Soi (McAdams, 2001; Singer et Blagov, 2004), et de soutenir le développement d'un sens personnel aux cognitions et aux comportements (Singer et Blagov, 2004, p. 130). La représentativité et la complexité de notre histoire de vie s'inscrirait donc dans le prolongement de notre capacité personnelle à former des connections entre nos expériences passées, présentes et notre Soi actuel (Habermas et Bluck, 2000; McLean et al., 2007; Pals, 2006; Pasupathi et Mansour, 2006). Toutefois, le tissage progressif et imaginaire de notre histoire de vie dépasserait largement le simple agrégat chronologique de faits et d'expériences autobiographiques. En effet, à l'image des patients en thérapie, les individus chercheraient non seulement à élaborer des histoires de vies uniques et subjectives, mais aussi à créer sens de leur existence (McAdams, 2008; Singer et Blagov, 2004) contribuant ainsi à nourrir leur sentiment d'individualité (Knudson, 2006). Pour ce faire, ils s'approprieraient sélectivement les aspects de leurs expériences significatives, les interprèteraient à la lumière de leurs expériences passées et buts futurs, et les organiseraient imaginativement de manière à former une trame narrative et identitaire cohérente pour eux-mêmes et leurs interlocuteurs (McAdams, 2001, p. 101).

La reconstruction d'une expérience passée significative impliquerait donc surtout une réinterprétation de l'expérience subjective y étant associée plutôt qu'une déformation

pure et simple de la réalité (Bluck et Levine, 1998), et chaque nouvelle addition à l'histoire de vie constituerait une opportunité de repositionner le narratif identitaire, en tout ou en partie. Ce processus serait d'ailleurs associé à de meilleurs niveaux de santé physique, d'ajustement psychologique, de maturité psychologique, d'estime de soi et de satisfaction de vie (Bauer et McAdams, 2004; Bauer et al., 2005; McAdams et al., 2001; Pals, 2006; Pals et McAdams, 2004), témoignant de son importance sur le plan humain. En somme, loin d'être une banale succession de faits et de souvenirs autobiographiques, notre histoire de vie partagerait plutôt des ressemblances avec les mythes, les histoires folkloriques et les récits fictifs chers à la tradition littéraire (McAdams, 1998, p. 1130). Dès lors, on pourrait croire que l'association consciente entre un souvenir de rêve et un souvenir autobiographique pourrait contribuer à la reconstruction de ce dernier, via l'ajout de nouvelles représentations mentales, modifiant ainsi son influence sur le bien-être psychologique.

1.5 Le présent essai doctoral

Le présent essai doctoral vise donc à explorer si les rêves marquants – un type de rêve spécifique – pourraient être des vecteurs de reconstruction de l'expérience subjective associée à des souvenirs d'expériences réelles au travers de séquences de contamination et de rédemption. Afin de répondre à cette question, un article scientifique conjuguant des méthodologies quantitative et qualitative, et soumis pour publication, est présenté au chapitre suivant. Le contexte théorique approfondi, la méthodologie utilisée ainsi que les hypothèses spécifiques à l'essai doctoral y sont également explicitées. L'article en question présente deux études, l'une réalisée auprès d'une population locale (Québec) et l'autre internationale (Canada, États-Unis, Grande-Bretagne et Australie), et s'inscrit dans une perspective de recherche fondamentale visant à élargir notre compréhension des vecteurs de reconstruction mémorielle. En effet, en mariant les champs de la mémoire autobiographique et des

souvenirs oniriques, notre essai tente d'approfondir notre compréhension de ces deux domaines, tout en tissant des liens théoriques et appliqués entre eux.

CHAPITRE II

ARTICLE SCIENTIFIQUE

2.1 Introduction

Over the last decades, researchers have studied the influence of waking-life memories and dreams in people's lives, notably on their psychological adjustment. However, although the two phenomena resemble each other in many ways (Malinowski, Fylan, & Horton, 2014), most studies have been conducted using parallel channels. For instance, memory researchers have consistently demonstrated that waking-life memories for significant and emotionally charged experiences are a constituent of people's personality and life stories (e.g., McAdams, 2001), and influence their psychological adjustment (e.g., Singer & Blagov, 2004; Philippe, Koestner, Beaulieu-Pelletier, & Leke, 2012). They also unveiled that the subjective experience associated with these memories is repeatedly reconstructed over time, thus modulating their impact on psychological adjustment (Smyth, Troue, & Souto, 2001; Philippe, Koestner, & Leke, 2013). On the other side, dream researchers have also demonstrated that dream content reflects certain aspects of personality (e.g., Harrison & Singer, 2013) and is associated with psychological adjustment (e.g., Cartwright, 1991). Furthermore, studies have shown that significant and emotionally charged waking-life experiences are often pictured in dreams (e.g., Horton, Smith, & Proctor, 2011) and that how those dreams are experienced is associated with psychological adjustment (e.g., Cartwright, Newell, & Mercer, 2001). However, how waking-life memories could be reconstructed

through dream narratives, as well as the consequences of such reconstruction on psychological adjustment remain unknown. The present research aimed at examining how waking-life memories could be reconstructed in dream narratives and how this reconstruction could relate to psychological adjustment.

2.1.1 Memories and psychological adjustment

Significant and emotionally charged memories often reflect enduring concerns or unresolved conflicts of personality (Singer & Blagov, 2004), thus contributing to people's sense of continuity and identity. These memories are repeatedly used to guide one's choices, attitudes, and actions, consequently impacting psychological adjustment (Pillemer, 2003). Yet, memories are not carbon copies of past events, but rather personal constructions heavily relying on people's idiosyncratic experiences. Thus, when encoded in the memory system, in addition to images and other sensory details, memories remain closely linked to their experiential component, that is, how the events were initially experienced from a cognitive-affective point of view (Conway, 2009). One experiential component of memories that captures people's experience and is associated with their psychological adjustment is the satisfaction or frustration of three psychological needs identified by self-determination theory (Ryan & Deci, 2017) to be core to human experience: autonomy, competence, and relatedness. Autonomy refers to the need to feel free and authentic in one's choices and actions; competence, to the need to feel efficient and effective; and relatedness, to the need to feel connected to others, to care for others and be cared by others (Ryan & Deci, 2017). Several studies (e.g., Philippe et al., 2011, 2012; Philippe & Bernard-Desrosiers, 2017) have found that need satisfaction is a key experiential component of memories and that it predicts psychological adjustment, over and above other memory characteristics (e.g., valence) and person-level measures (e.g., personality traits, self-determined orientation, experience of general need satisfaction in one's life, Philippe et al., 2011). In other words, how people subjectively experienced the satisfaction or the frustration of their

need for autonomy, competence, and relatedness in the event of a significant memory is a key predictor of their psychological adjustment, at short and long terms.

In addition to preserving a subjective experiential component, memories are constantly reconstructed over time, notably through narrative processes (Anderson, Cohen, & Taylor, 2000), thus modifying the influence of their experiential component on psychological adjustment. Such processes naturally occur as part of personal reflection (McLean & Fournier, 2008), social interactions (Pasupathi, 2003), or psychotherapy and involve the reappraisal of past and current significant experiences in order to explore associated thoughts, emotions, perceptions, and sensations (Angus & Hardtke, 1994). Via these processes, experiences are elaborated, reflected on, and linked with similar memories as a function of people's current self-views, beliefs, and goals (Conway & Pleydell-Pearce, 2000). Consequently, people may reconsider how they experienced the events at the heart of important memories, thus modulating their influence on psychological adjustment.

Researchers have identified that one of the way the subjective experience associated with a memory can be reconstructed is through redemption and contamination sequences (McAdams, 1999; McAdams, Reynolds, Lewis, Patten, & Bowman, 2001). Redemption sequences are observed when an affectively negative experience is looked over as a more affectively positive and are associated with increases in psychological adjustment. Namely, "redemption sequences begin with negative events that center on struggles, obstacles, and setbacks, but end with moments of triumph, growth, rejuvenation and positive emotions" (Singer & Bonalume, 2010, p. 144). On the contrary, contamination sequences are observed when an affectively positive memory is reconsidered as more affectively negative and are related to ill-being. However, according to McAdams (1999), contamination sequences are often more subtle; while things may drastically evolve from "good to bad", they generally start as "acceptable" and deteriorate, get worse. Thus, how we reflect on past significant experiences can

evolve over time, notably when new mental representations related to the events emerge. In this manner, initially negative events can be re-evaluated more positively, and vice versa, therefore modifying parts of the original narratives. For examples, redemption may be observed when one realizes that his/her depression allowed for personal growth; contamination when one became aware that he/she was victim of manipulation in a significant past relationship (examples are from McAdams' coding manual, 1999). These examples illustrate two points; first, that redemption and contamination sequences are often supported by a reinterpretation of narratives and, second, that such transformations could be intertwined with changes in the associated need experience. Indeed, as need satisfaction reflects the experiential component of how psychological needs were satisfied or thwarted in the event of a memory, it is arguable that memories featuring redemption and contamination sequences could be associated with changes in the need experience. More specifically, redemption sequences should be associated with increases in need satisfaction whereas contamination sequences should be related to decreases in need satisfaction.

2.1.2 Memories and impactful dreams

In the present research, we suggest that memories may not be reconstructed solely through awoken processes. One unexplored way that waking-life memories could be reconstructed is when they appear in dreams and are reconstructed through dream narratives. Indeed, it has been repeatedly demonstrated that memories of past events are often pictured in dreams (Levin & Nielsen, 2007; Horton, Smith, & Proctor, 2011; Malinowski & Horton, 2014). Therefore, dream narratives may facilitate the reconstruction of the experiential component of need satisfaction characterizing the waking-life memories through redemption and contamination sequences, which could in turn be associated with psychological adjustment.

In order to pursue this objective, we propose to focus our attention on narratives of impactful dreams and to the waking-life events to which they may refer. Contrary to

everyday dreams that are rapidly forgotten (e.g., Horton, 2011), impactful dreams are highly significant and emotionally charged dreaming experiences that are often vividly remembered for months, years, and even a lifetime (Hartmann, 2008; Knudson, 2003). In other words, impactful dreams are dream-memories encoded in the memory system. They can therefore become novel mental representations to which memories of waking-life events can associate with and result in distinct narratives.

Regarding the interrelations between impactful dreams and waking-life memories, in-depth case studies have suggested that important experiences from the dreamers' lives may be reconstructed in impactful dreams (Knudson, 2006). For examples, Knudson (2003) reported the impactful dreams of "Ann" who dreamed of an exceptionally fiery woman throwing her father against a wall, causing him serious injuries, while in her life she faced the physical abuse of her mother by her father. While exploring her impactful dream, Ann recalled that it occurred during a period marked by stress and anger; yet, she also remembered that her dream provided her with a "calming influence", a "source of strength" and offered her "new confidence" (p.127) in her dealings with her father and other men. Thus, even though her impactful dream remained woeful, it lightened her emotional burden and offered her new positive perspectives on her life. Although Knudson did not test this hypothesis, Ann's redemptive oneiric experience may also have increased the need satisfaction experience associated with her shocking waking-life experience (i.e., reduced the need thwarting experience), thus modulating its influence on her psychological adjustment.

In the same vein, Hartmann (1995) described the impactful dream of "JH" who repeatedly dreamed of being "locked in, enclosed, and trapped in some way" or "of being caught in a fire or drowning in a tidal wave" (p. 216) shortly after he was inadvertently locked in a room (and rescued). Contrary to Ann's case, JH impactful dream worsened the event to which it was related. In JH's case, his impactful dream negatively amplified his experience by rendering it even more distressing than it had

already been. It is also plausible that JH's dreaming experience, characterized by contamination, led to a decrease of the need experience associated with his waking-life memory, modifying its influence on his psychological adjustment. These accounts evidence that waking-life memories could be reconstructed differently through impactful dream narratives, in the first case through redemption while in the second one via contamination. Of importance, in these cases, the dreamers were able to draw parallels between their oneiric and awoken experiences, suggesting that part of their original experience was still recognizable to them.

2.1.3 The present research

In the present research, our main goal is to explore whether the need satisfaction experience associated with waking-life memories can be reconstructed in impactful dreams through redemption and contamination sequences. Our first hypothesis is that need satisfaction experienced in impactful dreams related to waking-life memories should be associated with psychological adjustment. Our second hypothesis is that the need satisfaction component of waking-life memories can be revised in impactful dream narratives through redemption and contamination sequences, thereby affecting their association with psychological adjustment. As such, redemptive reconstruction of a waking-life memory through an impactful dream narrative should lead the dreamers to experience their dream as more need satisfying than their waking-life memory. Contrarywise, contaminative reconstruction should lead people to experience their impactful dream as less need satisfying than their waking-life memory. However, this should occur only for participants who can relate their impactful dream to a waking-life memory, thereby creating combined mental representations and a narrative sequence between the two. The level of need satisfaction experienced in an impactful dream unrelated to a waking-life memory should not be associated with psychological adjustment.

An alternative explanation is that individuals with high psychological adjustment are more likely to reconstruct waking-life memories through impactful dream narratives in a redemptive fashion, whereas individuals with lower psychological adjustment are more likely to do so in a contaminative way. Both perspectives are plausible, and it was not the purpose of the present research to identify the direction of this effect, but to show that impactful dream narratives can be vectors of reconstruction of waking-life memories in a redemptive or contaminative manner and that this relates to psychological adjustment.

2.2 Study 1

Study 1 investigated whether waking-life memories could be reconstructed in impactful dream narratives through either redemptive or contaminative sequences, thereby altering the experience of need satisfaction of the waking-life memory and its association with psychological adjustment. First, we hypothesized that need satisfaction experienced in impactful dreams would be associated with psychological adjustment, but only for participants whose impactful dream was related to a waking-life memory (versus unrelated). Second, we expected that dreams that displayed redemption sequences would be rated as more need satisfying than the waking-life memories to which they referred. Conversely, dreams revealing contamination sequences should be rated as less need satisfying (more need thwarting) than the waking-life memories to which they were related. Thus, dreams picturing a redemptive vs. contaminative reconstruction of a waking-life memory should be associated with psychological adjustment through an increase vs. decrease experience of need satisfaction in the dream as compared to the waking-life memory.

Moreover, we expected that controlling for other potentially related constructs, such as personality traits, attitudes toward dreams, general experience of need satisfaction in life, and dream and memory characteristics would not alter the associations

hypothesized above. These covariables were selected because previous work has shown associations between them and how dreams are subjectively experienced, or between them and psychological adjustment (e.g., Beaulieu-Prévost et al., 2009).

2.2.1 Method

2.2.1.1 Participants, procedures, and ethics

A total of 164 french-speaking undergraduate and graduate students (122 females and 42 males, aged between 19 and 70 years old, $M = 27.76$, $SD = 9.18$) were initially recruited through their institutional email. In exchange for their participation, they were entered into a drawing for three prizes of \$125. Of the enlisted participants, 28 were excluded from the analysis, as they reported never experiencing an impactful dream ($n = 16$) or because their narrative accounts appeared substandard for two independent judges ($n = 12$). Those latter participants had either explicitly refused to write about their dream or memories or had written narratives of poor quality (e.g., descriptions limited to a few words). Thus, data from 136 participants (105 females and 31 males), aged between 19 and 65 years old ($M = 27.71$, $SD = 8.78$), were analyzed. Independent t-test analysis confirmed that retained participants were not different from excluded participants on the study variables.

Participants completed demographic questions and scales measuring their personality traits, experiences and attitudes toward dreams, general need satisfaction, and psychological adjustment. They also described their most impactful dream, rated the importance of some of its properties, rated its associated level of need satisfaction and indicated whether their dream was related (or not) to a past waking-life memory. Those who responded that their dream was related to a waking-life memory ($n = 52$) described the related event in question, whereas those who responded that their dream was unrelated to a waking-life memory ($n = 84$) reported the first waking-life memory they could spontaneously associate with their impactful dream. Participants then rated the

properties and level of need satisfaction characterizing the (un)related waking-life memory they described. This procedure allowed us to compare participants who remembered a dream related to a waking-life event by some autobiographical reasoning vs. participants who only remembered a dream without linking it to a waking-life memory. Power analysis revealed that 55 participants were needed to detect significant medium effect sizes ($f^2 = .15$) at a power of .80 and an alpha of .05 in a regression analysis with one tested predictor and four control variables. Our group of participants with a dream related to waking-life memory was therefore just slightly underpowered.

2.2.2 Measures

2.2.2.1 Personality traits

The French version of the Ten-Item Personality Inventory (TIPI; Gosling, Rentfrow, & Swann, 2003) was used to measure the Big Five personality traits (i.e., neuroticism, extraversion, openness, conscientiousness, and agreeableness). Studies conducted in 2016 showed that the French version of TIPI has acceptable psychometric properties with satisfactory levels of temporal stability (for more details, see Storme, Myszkowski, & Tavani, 2016). The TIPI uses two pairs of adjectives to measure each trait, and participants indicate the extent to which each adjective describes them using a seven-point Likert scale (1 = strongly disagree, 7 = strongly agree). Sample items of this scale included “I see myself as... extraverted, enthusiastic” or “disorganized, careless”. In this study, inter-item correlations for each trait varied between .07 and .57.

2.2.2.2 Inventory of Dream Experiences and Attitudes (IDEA)

The original French version of the Inventory of Dream Experiences and Attitudes (IDEA; Beaulieu-Prévost, Charneau Simard, & Zadra, 2009) measured participants' experiences and beliefs toward dreams with seven dimensions (e.g. importance attributed to dreaming experience, frequency of positive/negative emotions and events

in dreams, dream recall frequency, beliefs regarding the continuity between waking-life experiences and dream content). Cronbach's alpha for each dimension ranged from .58 to .90.

2.2.2.3 General need satisfaction

A short French version of the Basic Need Satisfaction in General (Gagné, 2003) measured participants' level of satisfaction of the three fundamental psychological needs in their life, that is autonomy, competence, and relatedness. Three items assessed each psychological need, for a total of nine items, and were averaged in an index representing general need satisfaction. Previous studies showed that the French version of the Basic Need Satisfaction in General has acceptable fidelity and validity indices (Gagné, 2003). Cronbach's alpha was .66 for this index.

2.2.2.4 Psychological adjustment

A composite index of psychological adjustment was derived from six validated measures of psychological and physical ill- and well-being, thus offering a more complex view on psychological adjustment. As for previous measures, French versions of the scales were used and all psychometric properties were of at least acceptable quality (see references listed below for more details). This index included a three-item scale from the Beck Depression Inventory (BDI: Beck, Ward, Mendelson, Mock & Erbaugh, 1962; French version, see Bourque & Beaudette, 1982), a six-item version of the Beck Anxiety Inventory (BAI: Beck, Epstein, Brown & Steer, 1988; French version, see Freeston, Ladouceur, Thibodeau, Gagnon, & Rheaume, 1994), the 10-item Symptom Checklist Revised (SCL-10R: Rosen et al., 2000; French version, see Pariente, Lépine, Boulenger, Zarifian, Lempérière, & Lellouch, 1989), the 14-item Physical Health Questionnaire (PHQ: Schat, Kelloway & Desmarais, 2005), the five items of the Satisfaction With Life Scale (SWLS: Diener, Emmons, Randy & Griffin, 1985; French version, see Blais, Vallerand, Pelletier, & Brière, 1989) and a short 9-

item inventory of psychological well-being (PWB: Ryff & Keyes, 1995, French version, see Salama-Younes, Ismaïl, Montazeri, & Roncin, 2011). Cronbach's alpha for these scales were respectively .54, .85, .82, .81, .88, and .68. A factor analysis using Maximum Likelihood, combined with a parallel analysis, extracted two eigenvalues higher than one (3.15 and 1.22), of which the second one was lower than the expected eigenvalue calculated by the parallel analysis (1.22). In consequence, only one factor was retained and all six scales showed moderate to strong loadings on that single factor ($>.48$). Therefore, scales of ill-being (BDI, BAI, SCL-10R; PHQ) were reversed and all mean scores were standardized and averaged into a composite index representing psychological adjustment. Cronbach's alpha for this index was .75.

2.2.2.5 Impactful dream memory

Participants first read the following statement:

It is generally accepted that all dreams are not of equal importance. Indeed, some dreams significantly stand out from daily dreams, and people may remember them for months or even years. In this study, we are specifically interested in this kind of dreaming experiences.

Thereafter, participants indicated whether they remembered at least one impactful dream. Participants who answered "No" ($n = 16$) were instructed to describe their most recent dream. As they were too few, they were not included in the analyses. Participants who answered "Yes" were asked to describe in detail their most impactful dream. Instructions were adapted from past research on impactful dreams (Bulkeley, 2009) and self-defining memories (Philippe et al., 2011) and read as followed:

Please describe your impactful dream, that is, the dream that you remember because it stood out from your daily dreams and/or that you consider to be especially significant

in your life. If you remember more than one such experience, describe the one you consider most important.

Describe in detail what happened, who you were with (if anyone), and how you and other people reacted. Also report what was your role and what were the consequences of your reaction and/or your behavior during this dream.

2.2.2.6 (Un)related waking-life memory

Following their impactful dream description, participants reported a personal memory. Participants answered the following question: “Is the dream that you described related to a waking-life experience in particular?” Those who answered positively described in detail their memory of this event; participants who answered negatively reported the first memory they could spontaneously associate with their impactful dream.

Below are examples of impactful dreams and waking-life memories described by participants. The first pair of memories depicts an impactful dream related to a waking-life memory, whereas the second pair illustrates an impactful dream unrelated to a waking-life memory. Thus, in this latter case, the participant reported the first waking-life memory that spontaneously came to his mind.

(Dream and waking-life memory related) I remember a dream that I had a couple of months after my husband passed away. I went into a restaurant and he was just sitting at a table waiting for me. I started bursting into tears and he came over and hugged me. We both sat down and had a long conversation on what happened to him when he died. I remember him telling me that it was so fast when his stroke happened that he remembered being scared of leaving me physically. I told him how hard it has been without him being with me and he said it is okay, that he is always with me and our son and he was never so proud. I told him how much I missed him, and I remember him telling me that he will come back again and that he always watches me. I remember waking up feeling so much better and happy and I could still feel that hug he gave me in my dream.

The real-life event was my husband having a sudden stroke and him saying he loved me until he couldn't talk anymore. He lived 3 days on life support before I had to take him off of it. After his death, I felt so terrible like I was at fault, but my dream was significant in knowing that it was not my fault, that it just happened, and that he is still here with me just spiritually.

(Dream and waking-life memory unrelated) I was checking rabbit traps and I had a feeling that someone was in the woods with me. I went to a trap located by a stream and there was note in blood that said "You'll be next" next to a black piece of fabric. At this point I ran out of the wood as fast as possible. I think this reveals that I was nervous about something.

I think about hiking along a stream for a job I had a few years ago. There was a large hill next to the stream that was covered in ferns and large trees. My coworkers and I sat on the hill looking down at the stream and ate lunch. I think the memory reveals that I appreciate nature.

2.2.2.7 Dream and memory characteristics

Participants indicated when the dream and the waking-life event took place, in years and months. Thereafter, they evaluated the vividness and importance, the frequency of voluntary and involuntary recall, and sharing of their dream and of their memory (separate measures). Participants also rated the level of realism and strangeness of their dream. They made their ratings by visually positioning a slider button on a line ranging from Not at all to Totally. Each rating was attributed a value between 0 and 100 which was recorded by the computer; however, participants were blind to the corresponding values.

2.2.2.8 Need satisfaction in dream and memory

Participants rated the level of need satisfaction they experienced in their dream and memory separately. Two items for each of the three basic psychological needs were used and participants made their ratings using a seven-point Likert scale ranging from -3 (Strongly disagree) to +3 (Strongly agree) with 0 representing "Do not agree nor disagree or not applicable." Items measuring the need for autonomy included "I felt

free to do things and to think how I wanted”; those assessing the need for competence included “I felt stupid”; finally, items evaluating the need for relatedness included “I felt connected to one or more people”. All items were derived from past research on self-defining memories (Philippe et al., 2011) and were slightly adapted for the purpose of the present research. Following previous methodologies (e.g., Deci et al., 2001), a mean score of need satisfaction was calculated (with the negative item reversed), for both the impactful dream and the waking-life memory. Cronbach’s alphas were .72 and .67, respectively.

2.2.2.9 Coding of association between dream and waking-life memory

Two judges read each participant’s impactful dream and related waking-life memory descriptions, and coded whether the two narratives seemed related or unrelated (1 versus 0). This measure was added to verify whether impactful dreams coded as related to a waking-life memory by the judges, but as unrelated by the participants, had specific predictive properties. The judges were blind to participants’ own judgment and evaluated whether events and/or concerns at the heart of the dream seemed to echo those reported in the memory. To be coded as related, the impactful dream and the waking-life memory had to share clear similarities of events or reflect ongoing personal concerns. There was adequate agreement between the two judges, $\kappa = .75$. Disagreements were discussed and resolved before conducting the statistical analyses.

2.2.2.10 Coding of contamination and redemption sequences between dream and waking-life memory

Drawing from McAdams and colleagues (1999, 2001), two judges coded redemption and contamination sequences between the dreams and the waking-life memories. Redemption sequences were defined as negative waking-life turning into positive dreams, whereas contamination sequences were outlined as positive waking-life transforming into negative dreams. Dreams and waking-life memories were considered positive (or negative) when participants described a positive (or negative) narrative in

terms of affects and/or experience. Redemption sequences were coded as +1, contamination sequences as -1 and absence of such sequences as 0. Judges were blind to all participants' data, including participants' judgment of association between their dream and their waking-life memory. There was adequate agreement between the two judges, $\kappa = .84$. Disagreements were discussed and resolved before conducting the statistical analyses.

2.2.3 Results

Our main hypothesis posited that only need satisfaction experienced in impactful dreams related to waking-life memories would be associated with psychological adjustment. Thus, a first hierarchical multiple regression analysis was conducted on participants whose dreams were unrelated to waking-life memories ($n = 84$). See Table 3. At Step 1, age, sex, general need satisfaction, and need satisfaction in the unrelated waking-life memory were entered as independent variables. At Step 2, need satisfaction experienced in the impactful dream was entered. At Step 1, results revealed that only general need satisfaction was associated with psychological adjustment. Age, sex, and need-satisfaction in the unrelated memory were not associated with psychological adjustment. This model explained 39% of the variance of psychological adjustment. At Step 2, results showed that need satisfaction experienced in the impactful dream was not significantly associated with psychological adjustment.

The same regression analysis was conducted on participants who had described an impactful dream related to a waking-life memory ($n = 52$). At Step 1, results revealed that only general need satisfaction was associated with psychological adjustment. This first step explained 50% of the variance of psychological adjustment. However, at Step 2, need satisfaction experienced in the impactful dream was found to be positively associated with psychological adjustment, explaining an additional 7% of the variance of psychological adjustment. This main finding also held while controlling for personality traits, experiences and attitudes toward dreams (IDEA), the date of the

dream and of the related waking-life memory, and other dream and memory characteristics (e.g., vividness, etc.). These results suggest that need satisfaction experienced in impactful dreams that are related to waking-life memories correlates with psychological adjustment, over and above the level of need satisfaction experienced in the related waking-life memories and in life in general, thus highlighting the potential unique relation existing between these dreams and psychological adjustment.

In parallel, we tested whether need satisfaction experienced in impactful dreams coded by judges as related or not to the reported waking-life memory, but reported to be unrelated by the participants ($n = 29$), would be associated with psychological adjustment. We conducted the same regression analysis on these participants with Steps 1 and 2 describe above. At Step 2, results showed no relationship between need satisfaction experienced in the impactful dreams and psychological adjustment ($\beta = .09$, ns), $F_{\text{change}}(5, 23) = 0.19$, when impactful dreams and waking-life memories were coded as related by judges, but rated as unrelated by the participants. Thus, it appears that in order to be associated with psychological adjustment, impactful dreams related to waking-life memories must be recognized as such by the dreamers, not by external judges.

Finally, we intended to examine why need satisfaction experienced in the impactful dream was associated with psychological adjustment only when dreams were related to waking-life memories. As stated in the Introduction, we had hypothesized that dreams picturing waking-life memories and depicting redemption sequences would be evaluated as more need satisfying, whereas dreams displaying contamination sequences would be considered as more need thwarting. A first hierarchical multiple regression analysis tested the association between contamination/redemption sequences and need satisfaction experienced in impactful dreams. At Step 1, age, sex, general need satisfaction, and need satisfaction in the (un)related waking-life memory

were entered as independent variables. At Step 2, the score of contamination/redemption was entered. Need satisfaction experienced in the impactful dream served as the dependent variable. Results revealed that contamination/redemption sequences significantly predicted need satisfaction experienced in impactful dreams, but only when dreams were related to waking-life memories ($\beta = .45$, $p < .001$, $B = .84$, $SE = .21$, 95% CI [.41, 1.27]), versus unrelated ($\beta = .16$, *ns*, $B = .63$, $SE = .41$).

A second multiple regression analysis tested the association between need satisfaction experienced in impactful dreams and psychological adjustment, while controlling for contamination/redemption sequences. At Step 1, the same variables, as used previously, were entered, including the score of contamination/redemption. At Step 2, need satisfaction experienced in impactful dreams was included. Psychological adjustment served as the dependent variable. Results unveiled need satisfaction experienced in impactful dreams was still significantly associated with psychological adjustment, but only for the participants whose impactful dreams were related to a waking-life memory, ($\beta = .43$, $p < .01$, $B = .24$, $SE = .07$, 95% CI [.10, .38]), but not when dreams were unrelated to such an event ($\beta = .06$, *ns*, $B = .03$, $SE = .05$). Bias-corrected bootstrap 95% confidence interval confirmed that the mediation contamination/redemption \rightarrow need satisfaction in the dream \rightarrow psychological adjustment was significant, but only when impactful dreams were related to waking-life memories [.09; .48], $p < .05$, versus [-.04; .14], *ns*.

In sum, when negative waking-life memories were reconstructed in a redemptive fashion in related impactful dreams, dream need satisfaction was rated higher than the event and positively predicted psychological adjustment. Contrariwise, when waking-life memories were reconstructed in a contaminative fashion in related impactful dreams, dream need satisfaction was rated lower than the event and was negatively associated with psychological adjustment.

2.3 Study 2

One limitation of Study 1 was that the sample size was small; consequently, few participants reported not having experienced an impactful dream. Moreover, the sample was composed of students recruited in one local university, which reduces the generalizability of the findings. Therefore, a first objective of Study 2 was to verify whether the results obtained in Study 1 were replicable in a larger sample of participants from the general population. Hypotheses were the same as those of Study 1. Study 2 also examined whether remembering an impactful dream or not could be associated with general need satisfaction or psychological adjustment. No specific hypothesis was formulated, as this investigation was exploratory.

2.3.1 Method

2.3.1.1 Participants and ethics

560 English speaking participants (318 females and 242 males) aged between 18 and 80 years old ($M = 36.13$, $SD = 12.41$) were initially recruited through the CrowdFlower interface, an online resource specifically designed to collect data from preregistered participants. Recent research has demonstrated that narratives collected via web-based resources (e.g., Amazon's Mechanical Turk) are shorter but generally of equal quality to those collected using traditional methods (Grysmann, 2015). As this study required collecting high-quality narratives of either impactful dreams or self-defining memories in English, only participants from Canada, United States, United Kingdom, and Australia were invited to participate, as their citizens are mostly native English speakers. All participants received \$0.25 CAN for their contribution and were informed that high-quality narratives would receive an additional \$0.25.

All narratives were examined prior to analyses and 153 participants were excluded as they had failed to follow instructions (see reasons reported in Study 1). Thus, the final sample included 405 participants (256 females and 149 males) aged between 18 and 80 years old ($M = 36.95$, $SD = 12.43$). Independent t-test analysis confirmed that retained participants were not different from excluded participants on the study main variables.

2.3.1.2 Procedures

Participants completed demographic questions and measures of general need satisfaction and psychological adjustment. They then indicated whether they could remember an impactful dream or not. Those who answered positively ($n = 311$) described in detail their most impactful dream and rated the level of need satisfaction they experienced in their dream. Afterward, they indicated whether their impactful dream was related to a waking-life memory or not; those who answered “Yes” ($n = 135$) described in detail this related event whereas those who answered “No” ($n = 176$) described the first memory they could think of following their impactful dream description. They finally rated the level of need satisfaction associated with their waking-life memory, either related to a waking-life memory or not. Participants who could not recall an impactful dream ($n = 94$) completed other tasks unrelated to the present study.

2.3.2 Measures

2.3.2.1 General need satisfaction

As in Study 1, we used the short version of the Basic Need Satisfaction in General (e.g., Gagné, 2003). In this study, Cronbach’s alpha was .75.

2.3.2.2 Psychological adjustment

To keep the number of items short, only four of the six measures used in Study 1 were included, that is, the BDI, the BAI, the SCL and the PHQ. In this study, Cronbach's alphas for each scale were respectively .83, .90, .92 and .89. Cronbach's alpha for the index of psychological adjustment was .95.

2.3.2.3 Impactful dream memory

Participants who remembered at least one impactful dream described their most important one in detail. Instructions were the same as in Study 1.

2.3.2.4 (Un)related waking-life memory

Based on Study 1 procedure, participants who described an impactful dream also reported a related or unrelated waking-life memory.

2.3.2.5 Need satisfaction in dream and memory

As in Study 1, participants were asked to rate the level of need satisfaction they experienced in their impactful dream and memory. In this study, Cronbach's alphas were .77 and .82, respectively.

2.3.2.6 Coding of association between dream and waking-life memory

As in Study 1, two judges separately coded whether the impactful dream and the waking-life memory appeared related or not (1 versus 0), $\kappa = .73$. Disagreements were resolved through discussion.

2.3.2.7 Coding of contamination and redemption sequences between dream and waking-life memory.

Following Study 1 procedure, two judges coded contamination and redemption sequences between the dream and the waking-life memory, $\kappa = .78$. Disagreements were resolved through discussion.

2.3.3 Results

An independent t-test was conducted to examine differences in psychological adjustment and general need satisfaction between participants who reported an impactful dream ($n = 311$) and those who did not ($n = 94$). Results showed no significant difference on psychological adjustment $t(403) = 1.59, ns$ and general need satisfaction $t(403) = -.12, ns$. Experiencing and remembering an impactful dream thus seems neither beneficial nor detrimental to participants' psychological adjustment or general need satisfaction.

We tested whether the need satisfaction experienced in impactful dreams unrelated to waking-life memories ($n = 176$) (versus related, $n = 135$), would be related to psychological adjustment. A hierarchical multiple regression analysis was conducted on participants whose dream was unrelated to a waking-life memory. At Step 1, participants' age, sex, levels of general need satisfaction, and need satisfaction experienced in the related waking-life memory were entered as control variables. At Step 2, need satisfaction experienced in the impactful dream was entered as an independent variable (see Table 4). At Step 1, participants' levels of general need satisfaction and of need satisfaction experienced in the unrelated waking-life were associated with psychological adjustment. This model explained 45% of the variance of psychological adjustment. At Step 2, results reproduced those of Study 1 as need satisfaction experienced in the impactful dream was not associated with psychological adjustment.

Thereafter, we ran the same regression analysis, but this time on participants whose dream was related to a waking-life memory. At Step 1, results showed that participants' age, general need satisfaction and level of need satisfaction experienced in the related waking-life memory were associated with psychological adjustment. Participants' sex was, however, not significant. This first model explained 55% of the variance of psychological adjustment. At Step 2, as in Study 1, results unveiled that need satisfaction experienced in impactful dreams related to waking-life memories was related to psychological adjustment and explained an additional 2% of the variance of psychological adjustment. These results thus replicate those obtained in Study 1.

As in Study 1, need satisfaction experienced in impactful dreams coded by judges as related to the reported waking-life memory, but as unrelated by the participants, was not associated with psychological adjustment, $\beta = -.05$, ns, $F(4, 32) = 4.39$, ns.

Lastly, Study 1 mediation analyses were retested and replicated. To test for the indirect effect of contamination/redemption sequences on psychological adjustment through need satisfaction experienced in the impactful dream, a first hierarchical multiple regression analysis was conducted where at Step 1, age, sex, general need satisfaction and need satisfaction in the (un)related waking-life memory were entered. At Step 2, the score of contamination/redemption was entered. Need satisfaction in the dream served as the dependent variable. Results revealed that contamination/redemption sequences significantly predicted need satisfaction experienced in impactful dreams when dreams were related to waking-life memories ($\beta = .32$, $p < .001$, $B = .68$, $SE = .13$, 95% CI [.43, .92]) or unrelated to such memories ($\beta = .22$, $p < .001$, $B = .65$, $SE = .18$).

A second multiple regression analysis tested the association between need satisfaction experienced in impactful dreams and psychological adjustment, while controlling for contamination/redemption sequences. At Step 1, the same variables as previously were entered, including the score of contamination/redemption. At Step 2, need satisfaction

experienced in impactful dreams was entered and psychological adjustment served as the dependent variable. Results unveiled that need satisfaction experienced in the impactful dream was still significantly associated with psychological adjustment, but then only for the participants whose impactful dreams were related to a waking-life memory, ($\beta = .24$, $p < .01$, $B = .15$, $SE = .05$, 95% CI [.05, .26]), but not when dreams were unrelated to such an event ($\beta = .06$, ns , $B = .04$, $SE = .05$).

Bias-corrected bootstrap 95% confidence interval confirmed that this mediation was significant, but only when impactful dreams were related to waking-life memories [.02; .24], $p < .05$, versus [-.04; .09], ns . In sum, Study 1's results were replicated in a larger and more diversified sample size.

2.4 Discussion

While most studies on memory and dreaming are usually conducted separately, our studies illustrate that their combination can enrich our understanding of both phenomena.

Findings suggest that impactful dream narratives may be vectors of reconstruction of waking-life memories, through sequences of contamination and redemption, so that the need experience originally associated with the memory could be diminished or increased. Thus, results from Studies 1 and 2 showed that need satisfaction experienced in impactful dreams may be associated with psychological adjustment, but only when impactful dreams are related to waking-life memories (versus unrelated) and are recognized as such by the dreamers. Also, this association held even after controlling for various personality and dream/memory characteristics.

Results of Study 2 showed that remembering an impactful dream per se was not a predictor of psychological adjustment. Rather, dreamers needed to consciously reflect

on their dreams and link it to waking-life memories, thus integrating it to their autobiographical knowledge base and potentially life stories (McAdams et al., 2001). According to McAdams, life stories are personal-tales based on one's significant experiences and organized in a way that promotes the emergence of a coherent identity. Thus, by interweaving impactful dreams to past waking-life memories, dreamers could be making sense of their experiences, both awoken and oneiric, leading to more coherent and enriched personalities and, ultimately, life stories.

Our studies also unveiled that impactful dream narratives that featured redemption sequences may be reported as more need satisfying than the related waking-life memories, whereas impactful dream narratives that displayed contamination sequences may be viewed as more need thwarting by the participants. Correspondingly, the dream narratives that we studied were not exhaustive and accurate rehearsals of past experiences; the latter were rather reconstructed, notably through sequences of contamination and redemption. The initial waking-life memories thus appeared mined, spoiled, ruined, or on the contrary, improved, redeemed, or even saved in the impactful dreams. Moreover, these sequences of contamination/redemption were associated with changes in need satisfaction between the two experiences, supporting that they were maybe experienced as subjectively different. Further analyses also revealed an indirect effect of contamination/redemption sequences on psychological adjustment through the need experience in the dream (while controlling for the need experience in the related memory). When waking-life memories were positively reconstructed in impactful dream narratives through redemption sequences, need satisfaction seemed to increase between the two experiences, and was positively associated with psychological adjustment. On the contrary, when waking-life memories were negatively reconstructed in impactful dreams via contamination sequences, need satisfaction seemed to decrease between the two memories and was negatively associated with psychological adjustment.

As our results were cross-sectional, interpretations could be multiple. On the one hand, the reconstruction through dream narratives of a need-thwarting waking-life memory into a need-satisfying dream could lead to increased psychological adjustment in individuals who recognize that their two experiences are associated. This hypothesis is based on studies that have shown that memories are continually reconstructed over time, thus modulating their influence on psychological adjustment (Adler, Lodi-Smith, Philippe, & Houle, 2016; Philippe et al., 2012). In this scenario, the reconstruction of a waking-life memory through an impactful dream narrative would imply that the initial need experience associated with the memory is revised, thus modulating its association with psychological adjustment. Consequently, a positive reconstruction, as seen in redemption sequences, would lead to an increase in psychological adjustment, whereas a negative reconstruction, as observed in contamination sequences, would lead to a decrease in psychological adjustment. Besides, this phenomenon would be observable only among dreamers who recognized that their two experiences are linked because they would have integrated their impactful dream into their autobiographical knowledge base and potentially to their life story.

On the other hand, individuals with a high level of psychological adjustment could be more likely to reconstruct a need thwarting waking-life memory into a need satisfying dream narrative. The reconstruction of waking-life memories could thus be dependent of the initial psychological adjustment of the dreamers. Individuals with a high level of psychological adjustment may thus naturally tend to reconstruct their waking-life memories in a redemptive scheme whereas individuals with a low level of psychological adjustment may be more likely to do so in a contaminative way. This hypothesis is based on research that showed that redemption sequences were more often reported by people with high level of eudemonic well-being (McAdams et al., 2001) whereas contamination sequences have been linked to depression and low levels of life satisfaction (McAdams et al., 2001). In other words, how people are

psychologically adjusted may influence how their memories are reconstructed in their dream narratives.

2.5 Limitations

Two blind spots remain unexplored and should be addressed in future research. First, it could be valuable to investigate why some dreamers make connections between their impactful dream and a waking-life memory, whereas others do not make such associations. Our research indeed showed that this point was crucial for understanding the relationship between need satisfaction experienced in the dreams and psychological adjustment, as participants had to recognize the waking-life sources of their oneiric experiences. Moreover, among the former dreamers, what may predict the presence of a contamination or a redemption sequence also remains unexplained. On this point, we believe that studying how people tend to regulate their emotional experiences could be of interest. Past research has indeed demonstrated that dreaming may serve emotional regulatory functions (for a brief overview, see Cartwright et al., 2001) and that people differ in how they regulate emotional experiences (e.g., Roth et al., 2009, 2014). It is thus arguable that how people regulate their emotions could influence their propensity to make connections between their experiences and modulates how such experiences are reconstructed over time, notably through significant dreaming experiences.

The results of the two studies presented in this manuscript were based on cross-sectional designs. This prevents us to interpret the results as causal or to ascertain a direction to the associations uncovered in this research (see above for a discussion of the potential feedback loop between psychological adjustment, redemption and contamination sequences and need satisfaction). Experimental and longitudinal designs would be required to ascertain the causal role of need satisfaction in impactful dreams and its directive function on psychological adjustment.

2.6 Conclusion

In sum, the present studies supported our hypothesis that waking-life memories could be reconstructed in impactful dream narratives through contamination and redemption sequences. Thus, by intertwining theories in the fields of dreaming and memory, we deepened our understanding of both impactful dreams and waking-life memories, and highlighted how the two phenomena could be interconnected. More specifically, by exploring how impactful dream narratives can be vectors of reconstruction for waking-life memories, we may have contributed to a better understanding of two central phenomenon of the human psyche, that is how the important experiences of our life are remembered, whether we are awake or asleep.

Table 1
Means, Standard Deviations, and Correlations in Study 1.

	Mean	SD	1	2	3	4	5	6	Mean	SD
General need satisfaction (1)	4.54	.73	—	.61**	.07	.21	-.12	-.11	4.60	.77
Psychological adjustment (2)	-.05	.67	.70**	—	.13	.21	-.07	-.07	.03	.75
NS in the impactful dream (3)	.31	1.21	.31*	.45**	—	.40**	.58**	.24*	-.13	1.42
NS in the waking-life memory (4)	-.22	1.10	.30*	.26	.43**	—	-.51**	.17	.09	1.35
Score of difference Dream-Memory (5)	.54	1.24	.04	.21	.60**	-.47**	—	.07	-.22	1.51
Redemption/contamination coding (6)	-.19	.65	.18	.13	.55**	.30**	.28*	—	-.10	.37

Notes. N1 = 52, N2 = 84. NS = need satisfaction, Score of difference = Difference score between the level of need satisfaction experienced in the impactful dream and in the (un)related waking-life memory.

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

Table 2
Means, Standard Deviations, and Correlations in Study 2.

	Mean	SD	1	2	3	4	5	6	Mean	SD
General need satisfaction (1)	4.49	.91	—	.63**	.32**	.26**	.07	.13	4.42	.85
Psychological adjustment (2)	-.05	.90	.69**	—	.35**	.36**	-.01	.13	-.02	.82
NS in the impactful dream (3)	.05	1.44	.31**	.44**	—	.63**	.44**	.42**	.12	1.30
NS in the waking-life memory (4)	-.06	1.59	.45**	.51**	.66**	—	-.42**	.34**	.18	1.29
Score of difference Dream-Memory (5)	.10	1.26	-.21*	-.14	.31**	-.51**	—	.09	-.07	1.11
Redemption/contamination coding (6)	-.13	.69	.02	.04	.38**	.10**	.30**	—	-.13	.44

Notes. N1 = 135, N2 = 176. NS = need satisfaction, Score of difference = Difference score between the level of need satisfaction experienced in the impactful dream and in the (un)related waking-life memory.

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

Table 3

Hierarchical regression of age, sex, levels of general need satisfaction (GNS), need satisfaction (NS) experienced in the (un)related waking-life memory and the need satisfaction (NS) experienced in the impactful dream on psychological adjustment, in Study 1.

	Psychological adjustment									
	When participants described an impactful dream <i>related</i> to a waking-life memory					When participants described an impactful dream <i>unrelated</i> to a waking-life memory				
	Model R^2	B	95%CI	β	t	Model R^2	B	95%CI	β	t
Step 1	.50					.39				
Age		.00	[-.02, .01]	-.04	-.38		.01	[.00, .03]	.13	1.47
Sex		.16	[-.19, .50]	.10	.90		.01	[-.29, .34]	.01	.15
GNS		.64	[.44, .84]	.69	6.33**		.58	[.39, .74]	.58	6.37**
NS in the waking-life memory		.03	[-.11, .17]	.05	.41		.09	[-.05, .15]	.09	1.03
Step 2										
NS in the impactful dream	.57	.17	[.05, .30]	.32	2.78**	.39	.05	[-.08, .13]	.05	.48

Notes. N1 = 52, N2 = 84. NS = need satisfaction, Score of difference = Difference score between the level of need satisfaction experienced in the impactful dream and in the (un)related waking-life memory

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

Table 4
Hierarchical regression of age, sex, levels of general need satisfaction (GNS), need satisfaction (NS) experienced in the (un)related waking-life memory and the need satisfaction (NS) experienced in the impactful dream on psychological adjustment, in Study 2.

	Psychological adjustment									
	When participants described an impactful dream <i>related</i> to a waking-life memory					When participants described an impactful dream <i>unrelated</i> to a waking-life memory				
	Model R^2	B	95%CI	β	t	Model R^2	B	95%CI	β	t
Step 1	.55					.45				
Age		.01	[.00, .02]	.17	2.78**		.00	[.00, .01]	.10	1.75
Sex		.19	[-.04, .42]	.10	1.63		.17	[-.03, .36]	.10	1.72
GNS		.53	[.40, .66]	.54	7.86**		.53	[.41, .64]	.55	9.11**
NS in the waking-life memory		.13	[.05, .20]	.22	3.34**		.14	[.06, .21]	.22	3.68**
Step 2										
NS in the impactful dream	.57	.12	[.02, .21]	.19	2.48*	.46	.03	[-.06, .13]	.05	.72

Notes. N1 = 135, N2 = 176. NS = need satisfaction, Score of difference = Difference score between the level of need satisfaction experienced in the impactful dream and in the (un)related waking-life memory

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

CHAPITRE III

DISCUSSION GÉNÉRALE ET CONCLUSION

3.1 Synthèse et forces des résultats de la recherche

L'objectif central de notre essai doctoral était d'explorer si les rêves marquants pourraient être des vecteurs de reconstruction de souvenirs d'expériences réelles via des séquences de contamination et de rédemption. En s'inscrivant dans une perspective de recherche fondamentale conjuguant les champs de la mémoire autobiographique et des souvenirs oniriques, notre programme de recherches proposait d'enrichir notre compréhension de ces phénomènes en mariant leurs littératures respectives et en imaginant des études susceptibles d'en faire ressortir les points de raccords. Si, à première vue, ces champs d'intérêts peuvent paraître similaires – les souvenirs autobiographiques et oniriques ne sont-ils pas, par définition, que des souvenirs dont les origines diurnes et nocturnes distinguent ? – la recension des écrits présentée en introduction démontre plutôt que ces champs de recherche ont évolué en parallèle, les privant probablement d'un enrichissement mutuel. Ainsi, à l'exception de quelques programmes de recherche conjuguant explicitement les théories contemporaines sur la mémoire, les souvenirs autobiographiques et les souvenirs de rêves (ex. : Horton et Conway, 2009), rares sont les chercheurs à considérer les souvenirs de rêves comme étant des objets d'études scientifiques, et ce, malgré leur universalité dans l'expérience humaine (ex. : Bulkeley, 2010) et l'importance subjective pouvant y être associée, notamment en contexte psychothérapeutique (Hartmann, 2008). En ce sens, nos travaux offrent une contribution significative et originale aux champs respectifs de la mémoire autobiographique et des souvenirs oniriques, et nous en détaillerons les contributions aux plans théorique et clinique dans le corps du texte.

Au préalable, résumons les objectifs, les hypothèses, la méthodologie et les résultats au cœur de l'essai doctoral. En explorant l'univers des rêves marquants et des souvenirs d'expériences réelles pouvant y être liés, nous souhaitons vérifier si l'expérience subjective associée à un souvenir, soit la satisfaction des besoins psychologiques d'autonomie, de compétence et d'appartenance, pouvait être reconstruite dans un rêve au travers de séquences de contamination ou de rédemption. Ce faisant, nous espérons élargir notre représentation des canaux contribuant à la reconstruction des souvenirs d'expériences réelles, ces canaux étant actuellement limités aux processus éveillés. Rappelons aussi que les marqueurs de reconstruction narrative choisis, soit les séquences de contamination et de rédemption, l'ont été en raison du large soutien empirique leur étant associé, notamment au plan de l'ajustement psychologique (ex. : McAdams et al., 2001). Ainsi, notre première hypothèse postulait que la satisfaction des besoins vécue dans un rêve marquant lié à un souvenir d'expérience réelle pourrait être associée à l'ajustement psychologique. Notre deuxième hypothèse prédisait que la satisfaction des besoins dans un souvenir d'expérience réelle pourrait être reconstruite dans un rêve marquant via des séquences de contamination ou de rédemption, modifiant son association avec l'ajustement psychologique. Plus spécifiquement, une reconstruction contaminante entre un souvenir et un rêve pourrait être associée, du point de vue du rêveur, à une diminution de la satisfaction des besoins. Au contraire, une reconstruction rédemptrice pourrait être liée à une augmentation de la satisfaction des besoins entre un souvenir et un rêve, toujours du point de vue du rêveur. De plus, les effets de ces reconstructions de l'expérience subjective sur l'ajustement psychologique ne devraient être observables que chez les participants capables de spontanément lier leur rêve marquant à un souvenir d'expérience réelle, contribuant ainsi à l'émergence de nouvelles représentations mentales quant à leur souvenir d'expérience réelle, à l'élaboration d'une séquence narrative entre les deux types de souvenirs et à l'enrichissement de leur histoire de vie.

Afin de tester ces hypothèses, deux études conjuguant des méthodologies quantitatives et qualitatives ont été réalisées, l'une auprès de participants locaux (Québec) et l'autre auprès de participants nationaux et internationaux (Canada, États-Unis, Angleterre et Australie) âgés de 18 à 80 ans. La variabilité intra-échantillonnale et la réplication de nos travaux dans deux échantillons

constituent d'ailleurs des points forts de notre essai et soutient une certaine généralisation des résultats, du moins au sein des populations occidentales. Deux limites toutefois se doivent d'être pointées, soit la faible taille des échantillons ayant potentiellement réduit la puissance statistique et leur composition majoritairement féminine, une limite connue des études en psychologie et des travaux scientifiques portant sur les rêves. Ces éléments devraient donc être considérés dans la planification et la réalisation d'études futures.

Ainsi, suivant la complétion de questionnaires auto-rapportés mesurant l'ajustement psychologique, les participants ont décrit un rêve marquant, lié celui-ci à un souvenir d'expérience réelle (ou tout autre souvenir spontanément remémoré) et évalué le niveau de satisfaction des besoins psychologiques associés à chacune de ces expériences. En lien avec notre première hypothèse, les résultats illustrent que la satisfaction des besoins psychologiques pourrait effectivement représenter une composante expérientielle centrale des rêves marquants, à l'instar des souvenirs d'expériences réelles, élargissant encore l'applicabilité de la théorie de l'autodétermination au champ sous-exploré des souvenirs oniriques (Deci et Ryan, 2000). Aussi, en faisant ressortir que la satisfaction des besoins vécue dans les rêves capturerait une part unique de l'expérience subjective des rêveurs, nos études soutiennent le recours à cette variable comme point de comparaison entre les rêves et les expériences réelles auxquelles ils peuvent être liées. Ainsi, au-delà des études classiques sous-tendant la théorie de la continuité et misant sur l'identification de correspondances par des juges externes entre les souvenirs oniriques et autobiographiques, par exemples, en identifiant des personnes, des activités ou des lieux identiques dans des journaux de bord (ex. : Lara-Carrasco et al., 2014; Lortie-Lussier et al., 2000; Schredl et Hofmann, 2003), nos travaux renforcent la pertinence d'explorer la portion subjective des rêves pour en retracer les origines. De plus, en identifiant la satisfaction des besoins psychologiques comme étant une composante expérientielle centrale des rêves marquants, et hypothétiquement de tous les types de rêves (rêves quotidiens/ordinaires («*mundane dreams*»), mauvais rêves et cauchemars), notre programme de recherche réaffirme la centralité de ces besoins psychologiques dans l'expérience humaine, que celle-ci soit éveillée ou endormie, et appuie son utilisation comme baromètre de l'ajustement psychologique. À ce propos, notre programme de recherche propose justement que la satisfaction

des besoins psychologiques dans un rêve marquant prédirait l'ajustement psychologique du rêveur, mais seulement lorsque celui-ci aurait décrit un rêve marquant lié à une expérience de vie réelle (versus non-lié) et, fait intéressant, qu'il reconnaîtrait explicitement l'association entre ses deux expériences. En d'autres mots, l'association entre la satisfaction des besoins et l'ajustement psychologique ne serait significative que lorsqu'un rêveur intégrerait son rêve marquant à son histoire de vie. Cette dernière précision constitue d'ailleurs un autre des points forts de notre essai, dans la mesure où, à notre connaissance, les études testant l'hypothèse de la continuité ont toujours confié l'identification des sources oniriques à des juges plutôt qu'aux rêveurs eux-mêmes, négligeant possiblement une part significative des correspondances possibles. En effet, comment pourrait-on imaginer que des juges externes soient en mesure de saisir toute la finesse et la complexité d'une expérience subjective vécue dans un rêve marquant, à partir d'un résumé écrit de surcroît ? Tel qu'énoncé en introduction, c'est précisément pour cette raison que Hartmann (2008) considère les rêveurs comme étant des experts privilégiés du décodage de leurs propres souvenirs oniriques. Ainsi, dans le contexte de la recherche scientifique, l'unique moyen de contourner cet écueil devrait consister à demander aux rêveurs eux-mêmes si leur expérience onirique est liée à une expérience réelle, leur offrant toute la latitude pour en reconnaître la subtilité des antécédents. À l'instar de Blagrove (2009), chercheur dans le domaine des rêves, nous appuyons donc l'idée d'enrichir le continuum dichotomique « discontinuité – continuité » entre les souvenirs d'expériences réelles et les rêves, d'une dimension « *insight* » mesurant la capacité des rêveurs à inscrire leurs expériences oniriques dans le prolongement de leurs vies éveillées. Un tel ajout insufflerait au continuum classique une dose de subjectivité, essentielle selon nous à l'étude des rêves, et pourrait être intégrée aux méthodologies scientifiques déjà utilisées.

En lien avec notre deuxième hypothèse, les résultats proposent que les séquences de contamination seraient effectivement associées à une diminution de la satisfaction des besoins d'autonomie, de compétence et d'appartenance alors que les séquences de rédemption seraient plutôt liées à une augmentation de la satisfaction des besoins. En d'autres mots, les événements au cœur des souvenirs d'expériences réelles pourraient être transformés de sorte qu'ils seraient revécus comme étant subjectivement plus frustrant ou satisfaisant des besoins psychologiques. Des analyses

statistiques supplémentaires ont aussi confirmé l'effet médiateur des séquences de contamination et de rédemption sur l'ajustement psychologique via la diminution ou l'augmentation de la satisfaction des besoins dans le rêve marquant (en contrôlant pour la satisfaction des besoins dans le souvenir d'expérience réelle). Également, au-delà des analyses quantitatives, certains participants ont confié s'être sentis vivifiés ou inquiétés suivant une expérience de rêve marquant, forts d'une expérience rédemptrice ou contaminatrice ayant modifié le regard qu'il posait sur l'expérience réelle à l'origine de leur rêve. Par exemples, des participants ont rapporté des rêves mettant en scène des amitiés perdues ou des proches décédés avec lesquels ils renouaient – l'instant d'une nuit! – dans la tendresse, la réassurance et la sollicitude. Transparaissait alors de leurs récits oniriques une impression d'apaisement ou d'espoir face à une expérience réelle autrement chargée de chagrin ou d'amertume. En d'autres instances, des participants ont plutôt décrit des rêves transformant des accrochages mineurs en conflits acrimonieux ou des inquiétudes scolaires dégringolant en échecs académiques, amplifiant leurs sentiments de peur, de tristesse et d'impuissance. Bien que ces expériences oniriques aient été imaginées par le cerveau endormi, et donc vécues dans un espace parallèle à la vie éveillée, les participants considéraient celles-ci comme étant significatives voire déterminantes dans leur compréhension d'expériences réelles, témoignant de leur intégration probable au sein de leur histoire de vie.

Tel qu'énoncé en introduction, la reconstruction d'un souvenir d'expérience réelle dans un rêve marquant via des séquences de contamination ou de rédemption impliquerait donc surtout une réinterprétation de l'expérience subjective initiale plutôt qu'une bête distorsion de la réalité. En ce sens, l'espace du rêve pourrait représenter un chantier imaginaire dans lequel les expériences passées seraient transformées, contribuant à l'enrichissement du récit personnel, créatif et évolutif des rêveurs. L'aptitude des rêveurs à lier entre elles leurs expériences oniriques et réelles constituerait donc une étape essentielle au travail d'élaboration de l'histoire de vie, comme en témoignent les résultats obtenus.

3.2 Limites des résultats de la recherche

Avant de conclure la présente section, il nous apparaît incontournable de rappeler une limite notable de nos travaux, soit la nature corrélationnelle des devis méthodologiques et statistiques privilégiés. En effet, pour ces raisons, la direction des effets observés ne peut être identifiée et l'interprétation des résultats doit considérer la multiplicité des options possibles. Ainsi, d'une part, il est possible que la reconstruction d'un souvenir d'expérience réelle au sein d'un rêve marquant via une séquence de contamination ou de rédemption transforme l'expérience initiale de satisfaction des besoins psychologiques (négativement ou positivement), modulant ainsi l'effet du souvenir d'expérience réelle sur l'ajustement psychologique du rêveur. Tel qu'exposé dans l'article scientifique au cœur du présent essai, cette explication est fondée sur l'idée que les souvenirs d'expériences réelles se transformeraient continuellement à travers le temps, modifiant leur influence sur l'ajustement psychologique (Smyth et al., 2001; Philippe et al., 2013). D'autre part, il est possible que les individus présentant un haut niveau d'ajustement psychologique aient davantage tendance à reconstruire leurs souvenirs d'expériences réelles de manière positive, donc via des séquences de rédemption, et qu'au contraire, les personnes présentant un faible niveau d'ajustement psychologique aient plutôt tendance à user de séquences de contamination. En d'autres mots, le niveau d'ajustement psychologique des individus pourrait influencer la façon dont leurs souvenirs d'expériences réelles seraient reconstruits à travers le temps. Des études complémentaires devraient donc être conduites afin d'identifier la direction des effets rapportés dans nos travaux.

3.3 Implications cliniques

Enfin, dans le contexte d'un doctorat en psychologie clinique, il nous paraît essentiel d'examiner les implications de nos travaux pour la pratique de la psychothérapie. Tel que précédemment mentionné, nos études semblent démontrer que les souvenirs de rêves marquants pourraient être des narratifs autobiographiques au même titre que les souvenirs d'expériences réelles et qu'ils pourraient donc être encodés dans la mémoire épisodique et influencer l'ajustement psychologique

des individus. Cette proposition s'oppose donc à la thèse marginale mais bruyante selon laquelle les souvenirs de rêves seraient des déchets psychiques, soit des agrégats incohérents d'images et d'émotions échappant à l'étude scientifique et dont l'exploration en contexte psychothérapeutique n'aurait aucune valeur ajoutée (ex. : Hobson, 1988). Au contraire, au-delà des images parfois étonnantes ou carrément bizarres encodées dans la mémoire, nos travaux soutiennent plutôt que la liaison consciente d'un rêve marquant à un souvenir d'expérience réelle pourrait en faciliter l'intégration, en plus de contribuer à l'enrichissement de l'histoire de vie des individus. Considérant que la psychothérapie repose en grande partie sur l'élaboration de souvenirs significatifs pour en favoriser la mise en sens (ex. : Adler et al., 2013; Hartmann, 1995), on pourrait donc croire que l'exploration onirique serait une pratique courante chez les cliniciens. Malheureusement, comme en témoigne la plus exhaustive des revues de littérature portant sur l'utilisation des rêves en psychothérapie (Pesant et Zadra, 2004), à l'exception des psychanalystes, la plupart des psychothérapeutes admettraient se sentir insuffisamment compétents ou expérimentés pour guider l'élaboration, l'exploration et l'interprétation des rêves de leurs patients à la lumière de leurs expériences passées (Crook et Hill, 2003 ; Keller et al., 1995 ; Schredl et al., 2000). Les plus récentes études confirment aussi cette tendance et notent combien l'attention portée aux souvenirs oniriques en contexte psychothérapeutique demeurerait limitée (Eudell-Simmons et Hilsenroth, 2005). D'autres travaux font également ressortir que l'exploration des souvenirs oniriques se ferait principalement à la demande des patients (Cox et Hill, 2003), témoignant encore de la frilosité des professionnels à solliciter ces derniers pour qu'ils partagent leurs souvenirs oniriques. Conséquemment, le travail du rêve demeurerait anecdotique pour la plupart des cliniciens et des patients, les privant d'un éclairage original pour approfondir le sens et la portée des expériences réelles sous-jacentes. Dans le cas spécifique des rêves marquants, comme ceux-ci provoqueraient une impression subjective d'exceptionnalité pour les rêveurs en faisant l'expérience (ex. : Hartmann, 2008), en éviter l'exploration pourrait tenir d'une occasion manquée de contribuer à l'intégration des souvenirs d'expériences réelles sous-jacents ou même de repositionner le narratif personnel du rêveur.

Dès lors, comment les résultats de nos travaux pourraient-ils soutenir les cliniciens dans l'utilisation des rêves en psychothérapie ? D'abord, en rappelant que les souvenirs de rêves constituent des narratifs autobiographiques à part entière et méritent d'être explorés. Ensuite, en encourageant les professionnels à porter une attention particulière à la façon dont les événements au cœur des rêves auraient été subjectivement vécus afin d'en favoriser la mise en sens à la lumière des expériences réelles du rêveur. Cette proposition rejoint d'ailleurs celle de Hartmann (2008, 2010a, 2010b 2011), qui soutient que les rêves possèderaient un cœur émotionnel autour duquel devrait se concentrer l'élaboration et le travail de liaison. Ensuite, en mettant en garde contre la tentation de rechercher des correspondances exactes entre le contenu onirique et les souvenirs d'expériences réelles. En effet, nos travaux soulignent combien les processus de transformations narratives, notamment les séquences de contamination et de rédemption, pourraient reconstruire les expériences réelles reprises dans les rêves marquants, rendant celles-ci indiscernables pour un observateur – ou clinicien – externe. Ainsi, il pourrait s'avérer totalement improductif ou inutile pour un intervenant de rechercher des associations évidentes entre le contenu onirique et les expériences réelles du rêveur. Plutôt, une entière confiance devrait être accordée aux rêveurs – ou patients – pour suivre le fil rouge de leurs associations parmi l'enchevêtrement de références possibles et remonter aux sources de leurs expériences oniriques. Dans ce contexte, et parce que «celui qui interprète un rêve, qui qu'il soit, lui donne la forme dans laquelle le rêveur s'en souviendra désormais» (Tassin et Tisseron, 2014, p. 49), les cliniciens devraient être encouragés à approcher les souvenirs de rêves marquants avec curiosité et volontarisme, mais également finesse et retenue face à l'interprétation définitive.

3.4 Recherches futures

À ce stade-ci, quelques points d'interrogations demeurent en suspens et mériteraient d'être adressés dans le cadre de recherches futures. Premièrement, il nous semblerait pertinent d'explorer pourquoi certains rêveurs établissent spontanément des liens entre leur rêve marquant et un souvenir d'expérience réelle, alors que d'autres rêveurs ignorent (consciemment ou non) de telles associations. En effet, nos études ont démontré que cette différence individuelle était centrale pour

comprendre la relation existant entre la satisfaction des besoins psychologiques vécu dans un rêve marquant et l'ajustement psychologique. Deuxièmement, chez les individus capables d'établir des ponts entre leurs expériences oniriques et réelles, les facteurs contribuant à la présence d'une séquence de contamination ou de rédemption demeurent inexpliqués. Sur ce point, nous formulons l'hypothèse que la façon dont les individus ont tendance à réguler leurs expériences émotionnelles pourrait être une différence interindividuelle d'intérêt. En effet, de récentes recherches ont démontré que rêver pourrait servir des fonctions de régulation émotionnelle (pour un bref aperçu, voir Cartwright et al., 2001) et que les individus se distingueraient dans la façon dont ils réguleraient leurs expériences émotionnelles (ex. : John et Gross, 2007; Gross, 2008; Roth et al., 2014; Roth et al., 2019). Plus spécifiquement, Roth et collègues postulent l'existence de trois modes de régulation émotionnelle, soit la régulation intégrée, la régulation contrôlée et la dysrégulation. La régulation intégrée serait caractérisée par une tendance à l'exploration des émotions et de leurs sources potentielles, une acceptation des émotions négatives, une tendance à générer des interprétations positives ainsi qu'une propension à lier entre elles des expériences similaires afin d'en faire émerger le sens (Gross, 1998; Roth et al., 2019). À l'opposé, la régulation contrôlée serait associée aux attitudes rigides et défensives à l'égard des émotions négatives, ainsi qu'à la minimisation, à la marginalisation et à la non-exploration de celles-ci. Enfin, la dysrégulation serait liée au débordement émotionnel et à la rumination des expériences émotionnelles chargées, ainsi qu'à l'amplification des émotions négatives, ce qui court-circuiterait les processus élaboratifs sous-tendant la création de sens. Conséquemment, nous postulons l'hypothèse préliminaire que la manière dont les individus réguleraient leurs émotions pourrait influencer leur propension à établir des liens entre leurs expériences oniriques et réelles, et pourrait moduler la façon dont ces expériences seraient reconstruites au fil du temps, notamment au travers de séquences de contamination ou de rédemption dans un rêve marquant. Ainsi, on pourrait imaginer que les individus possédant un style de régulation émotionnelle intégrée auraient plus de facilité à établir des ponts entre leurs expériences oniriques et réelles ainsi qu'à reconstruire ces dernières via des séquences de rédemption. Au contraire, les individus ayant un style de régulation émotionnelle contrôlée pourrait davantage nier l'existence de liens entre leurs différentes expériences, avortant du coup la possibilité qu'elles soient reconnues dans un rêve marquant.

Finalement, les personnes s'inscrivant dans un mode de régulation émotionnelle caractérisée par la dysrégulation pourraient voir leurs expériences réelles être davantage reconstruites sous le signe de la contamination dans un rêve marquant. En somme, des études visant à mieux comprendre les antécédents personnels à l'origine de la capacité des rêveurs à reconnaître leurs expériences réelles et oniriques comme étant liées ou non, ainsi qu'à reconstruire celles-ci au travers de séquences de contamination ou de rédemption, devraient être menées dans le futur.

3.5 Conclusion

En somme, en s'inscrivant dans une perspective de recherche fondamentale mariant les champs de la mémoire autobiographique et des souvenirs oniriques, le présent essai doctoral soutient que les rêves marquants peuvent être des vecteurs de reconstruction de souvenirs d'expériences réelles via des séquences de contamination et de rédemption. Dès lors, nos travaux proposent d'élargir notre représentation des canaux de reconstruction mémorielle aux processus inconscients du rêve, approfondissant ainsi notre compréhension des souvenirs autobiographiques, des rêves marquants et des liens subjectifs susceptibles d'exister entre eux. Enfin et surtout, notre essai doctoral illustre, nous l'espérons, la richesse intime des rêves marquants et la légitimité de considérer ces précieuses expériences oniriques comme étant digne d'intérêt clinique, évidemment, mais également scientifique.

RÉFÉRENCES

- Adler, J. M., Harmeling, L. H., et Walder-Biesanz, I. (2013). Narrative meaning making is associated with sudden gains in psychotherapy clients' mental health under routine clinical conditions. *Journal of consulting and clinical psychology*, 81(5), 839-845. <https://doi.org/10.1037/a0033774>
- Adler, J. M., Lodi-Smith, J., Philippe, F. L., et Houle, I. (2016). The incremental validity of narrative identity in predicting well-being: A review of the field and recommendations for the future. *Personality and Social Psychology Review*, 20(2), 142-175. <https://doi.org/10.1177/1088868315585068>
- Anderson S. J., Cohen, G., et Taylor, S. (2000). Rewriting the past: Some factors affecting the variability of personal memories. *Applied Cognitive Psychology*, 14(5), 435-454. [https://doi.org/10.1002/1099-0720\(200009\)14:5<435::AID-ACP662>3.0.CO;2-B](https://doi.org/10.1002/1099-0720(200009)14:5<435::AID-ACP662>3.0.CO;2-B)
- Angus, L., et Hardtke, K. (1994). Narrative processes in psychotherapy. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 35(2), 190-203. <https://doi.org/10.1037/0708-5591.35.2.190>
- Arkin, A. M., et Antrobus, J. S. (1991). The effects of external stimuli applied prior to and during sleep on sleep experience. Dans J. Ellman & J. S. Antrobus (Eds.), *Wiley series on personality processes. The mind in sleep: Psychology and psychophysiology* (p. 265-307). John Wiley & Sons.
- Aserinsky, E., et Kleitman, N. (1953). Regularly occurring periods of eye motility, and concomitant phenomena, during sleep. *Science*, 118(3062), 273-274.
- Aumann, C., Lahl, O., et Pietrowsky, R. (2012). Relationship between dream structure, boundary structure and the Big Five personality dimensions. *Dreaming*, 22(2), 124-135. <https://doi.org/10.1037/a0028977>
- Barrett, D. (1992). Through a glass darkly: Images of the dead in dreams. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 24(2), 97-108. <https://doi.org/10.2190/H9G7-7AK5-15TF-2AWA>

- Barrett, D. (2020). Dreams about COVID-19 versus normative dreams: Trends by gender. *Dreaming*, 30(3), 216-221. <https://doi.org/10.1037/drm0000149>
- Barrett, D., et Loeffler, M. (1992). Comparison of dream content of depressed vs nondepressed dreamers. *Psychological reports*, 70(2), 403-406. <https://doi.org/10.2466/pr0.1992.70.2.403>
- Barrett, D., et McNamara, P. (Eds.). (2007). *The new science of dreaming* (Vol. 3). Westport CT: Praeger Publishers.
- Bauer, J. J., et McAdams, D. P. (2000). Competence, relatedness, and autonomy in life stories. *Psychological Inquiry*, 11(4), 276-279. <https://www.jstor.org/stable/1449620>
- Bauer, J. J., et McAdams, D. P. (2004). Personal growth in adults' stories of life transitions. *Journal of personality*, 72(3), 573-602. <https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00273.x>
- Bauer, J. J., McAdams, D. P., et Pals, J. L. (2008). Narrative identity and eudaimonic well-being. *Journal of happiness studies*, 9(1), 81-104. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9021-6>
- Bauer, J. J., McAdams, D. P., et Sakaeda, A. R. (2005). Interpreting the good life: growth memories in the lives of mature, happy people. *Journal of personality and social psychology*, 88(1), 203-217. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.88.1.203>
- Baylor, G. W., et Cavallero, C. (2001). Memory sources associated with REM and NREM dream reports throughout the night: A new look at the data. *Sleep*, 24(2), 165-170. <https://doi.org/10.1093/sleep/24.2.165>
- Beaulieu-Prévost, D., Chareau, C., et Zadra, A. (2009). Making sense of dream experiences: A multidimensional approach to beliefs about dreams. *Dreaming*, 19(3), 119-134. <https://doi.org/10.1037/a0017279>
- Beck, A. T., Epstein, N., Brown, G., et Steer, R. A. (1988). An inventory for measuring clinical anxiety: Psychometric properties. *Journal of consulting and clinical psychology*, 56(6), 893-897. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.56.6.893>
- Beck, A. T., et Ward, C. H. (1961). Dreams of depressed patients: Characteristic themes in manifest content. *Archives of General Psychiatry*, 5(5), 462-467. <https://doi:10.1001/archpsyc.1961.01710170040004>

- Beck, A. T., Ward, C. H., Mendelson, M., Mock, J. E., et Erbaugh, J. K. (1962). Reliability of psychiatric diagnoses: 2. A study of consistency of clinical judgments and ratings. *American Journal of Psychiatry*, 119(4), 351-357. <https://doi.org/10.1176/ajp.119.4.351>
- Belicki, K., Gulko, N., Ruzycki, K., et Aristotle, J. (2003). Sixteen years of dreams following spousal bereavement. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 47(2), 93-106. <https://doi.org/10.2190/D78C-BCFE-NQNY-EMGV>
- Bernstein, D. M., et Roberts, B. (1995). Assessing dreams through self-report questionnaires: Relations with past research and personality. *Dreaming*, 5(1), 13-27. <https://doi.org/10.1037/h0094420>
- Blagrove, M. (2011). Distinguishing continuity/discontinuity, function and insight when investigating dream content. *International Journal of Dream Research*, 4(2), 45-47.
- Blagrove, M., Farmer, L., et Williams, E. (2004). The relationship of nightmare frequency and nightmare distress to well-being. *Journal of sleep research*, 13(2), 129-136. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2869.2004.00394.x>
- Blais, M. R., Vallerand, R. J., Pelletier, L. G., & Brière, N. M. (1989). L'échelle de satisfaction de vie: Validation canadienne-française du "Satisfaction with Life Scale". *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement*, 21(2), 210-233.
- Blechner, M., J. (2013). *The dream frontier*. Routledge.
- Bluck, S., et Levine, L. J. (1998). Reminiscence as autobiographical memory: A catalyst for reminiscence theory development. *Ageing and Society*, 18(2), 185-208.
- Bourque, P., & Beaudette, D. (1982). Étude psychométrique du questionnaire de dépression de Beck auprès d'un échantillon d'étudiants universitaires francophones. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement*, 14(3), 211-218.
- Botman, H. I., et Crovitz, H. F. (1990). Dream reports and autobiographical memory. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 213-224. <https://doi.org/10.2190/FL4H-TLHV-R5DV-0WDM>
- Brown, R. J., et Donderi, D. C. (1986). Dream content and self-reported well-being among recurrent dreamers, past-recurrent dreamers, and nonrecurrent

- dreamers. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(3), 612-623, <https://doi.org/10.1037/0022-3514.50.3.612>
- Bulkeley, K. (1995). *Spiritual dreaming: a cross-cultural and historical journey*. Paulist Press.
- Bulkeley, K. (2009). Mystical dreaming: Patterns in form, content and meaning. *Dreaming*, 19(1), 30-41. <https://doi.org/10.1037/a0014788>
- Bulkeley, K. (2010). Dreaming as inspiration: evidence from religion, philosophy, literature, and film. *International review of neurobiology*, 92, 31-46. [https://doi.org/10.1016/S0074-7742\(10\)92002-3](https://doi.org/10.1016/S0074-7742(10)92002-3)
- Bulkeley, K., et Hartmann, E. (2011). Big dreams: An analysis using central image intensity, content analysis, and word searches. *Dreaming*, 21(3), 157-167. <https://doi.org/10.1037/a0024087>
- Bulkeley, K., et Hartmann, E. (2011). Big dreams: An analysis using central image intensity, content analysis, and word searches. *Dreaming*, 21(3), 157-167. <https://doi.org/10.1037/a0024087>
- Bulkeley, K., et Kemp, H. V. (2000). Introduction to the special issue on historical studies of dreaming. *Dreaming*, 10(1), 1-6. <https://doi.org/10.1023/A:1009440822088>
- Busink, R., et Kuiken, D. (1996). Identifying types of impactful dreams: A replication. *Dreaming*, 6(2), 97-119.
- Cappeliez, P. (2008). An explanation of the reminiscence bump in the dreams of older adults in terms of life goals and identity. *Self and Identity*, 7(1), 25-33. <https://doi.org/10.1080/15298860600934281>
- Carrington, P. (1972). Dreams and schizophrenia. *Archives of General Psychiatry*, 26(4), 343-350. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.1972.01750220053010>
- Cartwright, R. D. (1991). Dreams that work: The relation of dream incorporation to adaptation to stressful events. *Dreaming*, 1(1), 3-9.
- Cartwright, R. D., Lloyd, S., Knight, S., et Trenholme, I. (1984). Broken dreams: A study of the effects of divorce and depression on dream content. *Psychiatry*, 47(3), 251-259. <https://doi.org/10.1080/00332747.1984.11024246>

- Cartwright, R., Agargun, M. Y., Kirkby, J., et Friedman, J. K. (2006). Relation of dreams to waking concerns. *Psychiatry research*, 141(3), 261-270.
<https://doi.org/10.1016/j.psychres.2005.05.013>
- Cartwright, R., Newell, P., Mercer, P. (2001). Dream incorporation of a sentinel life event and its relation to waking adaptation. *Sleep and Hypnosis*, 3(1), 25-32.
- Cavallero, C., et Cicogna, P. (1993). Memory and dreaming. In C. Cavallero et D. Foulkes (Eds.), *Dreaming as cognition* (p. 38-57). Harvester Wheatsheaf.
- Cavallero, C., Foulkes, D., Hollifield, M., et Terry, R. (1990). Memory sources of REM and NREM dreams. *Sleep*, 13(5), 449-455.
<https://doi.org/10.1093/sleep/13.5.449>
- Cicogna, P. (1983). Restructuring dream-recall. *Perceptual and motor skills*, 57(2), 629-630. <https://doi.org/10.2466/pms.1983.57.2.629>
- Cipolli, C., Calasso, E., Maccolini, S., Pani, R., et Salzarulo, P. (1984). Memory processes in morning recall after multiple night awakenings. *Perceptual and motor skills*, 59(2), 435-446. <https://doi.org/10.2466/pms.1984.59.2.435>
- Conway, M. A. (1992). A structural model of autobiographical memory. In *Theoretical perspectives on autobiographical memory* (pp. 167-193). Springer, Dordrecht.
- Conway, M. A. (2009). Episodic memories. *Neuropsychologia*, 47(1), 2305-2313.
<https://doi.org/10.1016/j.neuropsychologia.2009.02.003>
- Conway, M. A., et Pleydell-Pearce, C. W. (2000). The construction of autobiographical memories in the self-memory system. *Psychological review*, 107(2), 261-288. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.107.2.261>
- Crook, R. E., et Hill, C. E. (2003). Working with dreams in psychotherapy: The therapists' perspective. *Dreaming*, 13(2), 83-93.
- Deci, E. L., Ryan, R. M., Gagné, M., Leone, D. R., Usunov, J., et Kornazheva, B. P. (2001). Need satisfaction, motivation, and well-being in the work organizations of a former eastern bloc country: A cross-cultural study of self-determination. *Personality and social psychology bulletin*, 27(8), 930-942.
<https://doi.org/10.1177/0146167201278002>
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., et Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13

- Domhoff, B., et Kamiya, J. (1964). Problems in dream content study with objective indicators: A comparison of home and laboratory dream reports. *Archives of General Psychiatry*, 11(5), 519-524. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.1964.01720290067008>
- Domhoff, G. W. (2007). Dreaming as the embodiment of thoughts: A widower's dreams of his deceased wife. In annual meeting of the International Association for the Study of Dreams, Rohnert Park, CA. Récupéré de www.dreamresearch.net.
- Domhoff, G. W. (2011). Dreams are embodied simulations that dramatize conceptions and concerns: The continuity hypothesis in empirical, theoretical, and historical context. *International Journal of Dream Research*, 4(2), 50-62.
- Dow, B. M., Kelsoe Jr, J. R., et Gillin, J. C. (1996). Sleep and dreams in Vietnam PTSD and depression. *Biological Psychiatry*, 39(1), 42-50. [https://doi.org/10.1016/0006-3223\(95\)00103-4](https://doi.org/10.1016/0006-3223(95)00103-4)
- Duval, M., McDuff, P., et Zadra, A. (2013). Nightmare frequency, nightmare distress, and psychopathology in female victims of childhood maltreatment. *The Journal of nervous and mental disease*, 201(9), 767-772. <https://doi.org/10.1097/NMD.0b013e3182a214a1>
- Eudell-Simmons, E. M., et Hilsenroth, M. J. (2005). A review of empirical research supporting four conceptual uses of dreams in psychotherapy. *Clinical Psychology et Psychotherapy: An International Journal of Theory et Practice*, 12(4), 255-269. <https://doi.org/10.1002/cpp.445>
- Foulkes, D. (1967). Nonrapid eye movement mentation. *Experimental Neurology*, Suppl 4, 28-38. [https://doi.org/10.1016/0014-4886\(67\)90154-9](https://doi.org/10.1016/0014-4886(67)90154-9)
- Foulkes, D. (2014). *Dreaming: A cognitive-psychological analysis*. Routledge.
- Foulkes, D., et Rechtschaffen, A. (1964). Presleep determinants of dream content: Effects of two films. *Perceptual and Motor Skills*, 19(3), 983-1005. <https://doi.org/10.2466/pms.1964.19.3.983>
- Foulkes, D., et Schmidt, M. (1983). Temporal sequence and unit composition in dream reports from different stages of sleep. *Sleep*, 6(3), 265-280. <https://doi.org/10.1093/sleep/6.3.265>
- Foulkes, D., et Vogel, G. (1965). Mental activity at sleep onset. *Journal of abnormal psychology*, 70(4), 231-243. <https://doi.org/10.1037/h0022217>

- Freeston, M. H., Ladouceur, R., Thibodeau, N., Gagnon, F., & Rheaume, J. (1994). The beck anxiety inventory. Psychometric properties of a French translation. *L'encephale*, 20(1), 47-55.
- Freud, S. (1900). *L'interprétation des rêves*. Presses universitaires de France.
- Freud, S. (2015). *Introduction à la psychanalyse*. (Jankélévitch Samuel, Trans.) (Ser. Petite bibliothèque payot : classiques, 16). Payot et Rivages.
- Gagné, M. (2003). The role of autonomy support and autonomy orientation in prosocial behavior engagement. *Motivation and Emotion*, 27(3), 199-223.
- Gallop, D. (1991). *Aristotle on sleep and dreams*. Peterborough, Ontario: Broadview Press.
- Gorgoni, M., Scarpelli, S., Alfonsi, V., Annarumma, L., Cordone, S., Stravolo, S., et De Gennaro, L. (2021). Pandemic Dreams: quantitative and qualitative features of the oneiric activity during the lockdown due to COVID-19 in Italy. *Sleep medicine*, 81, 20-32. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2021.02.006>
- Gosling, S. D., Rentfrow, P. J., et Swann, W. B. (2003). A very brief measure of the Big Five personality domains. *Journal of Research in personality*, 37(6), 504-528. [https://doi.org/10.1016/S0092-6566\(03\)00046-1](https://doi.org/10.1016/S0092-6566(03)00046-1)
- Grenier, J., Cappeliez, P., St-Onge Mélanie, Vachon, J., Vinette, S., Roussy, F., Mercier, P., Lortie-Lussier, M., De Koninck, J. (2005). Temporal references in dreams and autobiographical memory. *Memory et Cognition*, 33(2), 280-288. <https://doi.org/10.3758/BF03195317>
- Gross, J. J. (2008). Emotion regulation. *Handbook of emotions*, 3(3), 497-513.
- Gryzman, A. (2015). Collecting narrative data on Amazon's Mechanical Turk. *Applied Cognitive Psychology*, 29(4), 573-583. <https://doi.org/10.1002/acp.3140>
- Habermas, T., et Bluck, S. (2000). Getting a life: the emergence of the life story in adolescence. *Psychological bulletin*, 126(5), 748-769. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.126.5.748>
- Hall, C. S. (1981). Do we dream during sleep? Evidence for the Goblots hypothesis. *Perceptual and Motor Skills*, 53(1), 239-246. <https://doi.org/10.2466/pms.1981.53.1.239>

- Hartmann, E. (1995). Making connections in a safe place: Is dreaming psychotherapy? *Dreaming*, 5(4), 213-228. <https://doi.org/10.1037/h0094437>
- Hartmann, E. (1996). Outline for a theory on the nature and functions of dreaming. *Dreaming*, 6(2), 147-170. <https://doi.org/10.1037/h0094452>
- Hartmann, E. (2008). The central image makes “big” dream big: The central image as the emotional heart of the dream. *Dreaming*, 18(1), 44-57. <https://doi.org/10.1037/1053-0797.18.1.44>
- Hartmann, E. (2010). The dream always makes new connections: the dream is a creation, not a replay. *Sleep Medicine Clinics*, 5(2), 241-248.
- Hartmann, E. (2010a). Meteorite or gemstone? Dreaming as one end of a continuum of functioning: implications for research and for the use of dreams in therapy and self-knowledge. *Dreaming*, 20(3), 149-168. <https://doi.org/10.1037/a0020575>
- Hartmann, E. (2010b). The Underlying Emotion and The Dream: Relating Dream Imagery To The Dreamer ‘S Underlying Emotion Can Help Elucidate The Nature Of Dreaming. *International review of neurobiology*, 92, 197-214. [https://doi.org/10.1016/S0074-7742\(10\)92010-2](https://doi.org/10.1016/S0074-7742(10)92010-2)
- Hartmann, E. (2011). Continuity? Yes, emotional continuity. *International Journal of Dream Research*, 4(2), 77.
- Hartmann, E., Elkin, R., et Garg, M. (1991). Personality and dreaming: The dreams of people with very thick or very thin boundaries. *Dreaming*, 1(4), 311-324. <https://doi.org/10.1037/h0094342>
- Hartmann, E., Elkin, R., et Garg, M. (1991). Personality and dreaming: The dreams of people with very thick or very thin boundaries. *Dreaming*, 1(4), 311-324. <https://doi.org/10.1037/h0094342>
- Hartmann, E., et Kunzendorf, R. G. (2006). Boundaries and dreams. *Imagination, Cognition and Personality*, 26(1), 101-115. <https://doi.org/10.2190/HK76-038K-407M-8670>
- Hobson, J. A. (1988). *The dreaming brain*. Basic Books.
- Hoffman, C. (2004). Dumuzi's dream: dream analysis in ancient mesopotamia. *Dreaming*, 14(4), 240-251. <https://doi.org/10.1037/1053-0797.14.4.240>

- Horikawa, T., Tamaki, M., Miyawaki, Y., et Kamitani, Y. (2013). Neural decoding of visual imagery during sleep. *Science*, 340(6132), 639-642.
- Horton, C. L. (2011). Recall and recognition of dreams and waking events: A diary paradigm. *International Journal of Dream Research*, 4(1), 8-16.
- Horton, C. L., et Conway, M. A. (2009). The Memory Experiences and Dreams Questionnaire (MED-Q): A validated measure of dream remembering. *Imagination, Cognition and Personality*, 29(1), 3-29.
<https://doi.org/10.2190/IC.29.1.b>
- Horton, C. L., Moulin, C. J., et Conway, M. A. (2009). The self and dreams during a period of transition. *Consciousness and Cognition*, 18(3), 710-717.
<https://doi.org/10.1016/j.concog.2009.07.001>
- Horton, C. L., Smith, M. D., et Proctor, C. (2011). The emotionality of dream memory sources: Intensity and valence influences likelihood of incorporation. *International Journal of Dream Research*, 4, S44-S45.
- Houle, I., et Philippe, F. L. (2017). Need satisfaction in episodic memories impacts mood at retrieval and well-being over time. *Personality and Individual Differences*, 105, 194-199. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.09.059>
- Hughes, J. D. (2000). Dream interpretation in ancient civilizations. *Dreaming*, 10(1), 7-18. <https://doi.org/10.1023/A:1009447606158>
- John, O. P., et Gross, J. J. (2007). Individual differences in emotion regulation. *Handbook of emotion regulation*, 351-372.
- Keller, J. W., Brown, G., Maier, K., Steinfurth, K., Hall, S., et Piotrowski, C. (1995). Use of dreams in therapy: A survey of clinicians in private practice. *Psychological Reports*, 76(3_suppl), 1288-1290.
<https://doi.org/10.2466/pr0.1995.76.3c.1288>
- King, D. B., et DeCicco, T. L. (2009). Dream relevance and the continuity hypothesis: Believe it or not? *Dreaming*, 19(4), 207-217.
<https://doi.org/10.1037/a0017612>
- Knudson, R. M. (2003). The significant dream as emblem of uniqueness: The fertilizer does not explain the flower. *Dreaming*, 13(3), 121-134.
- Knudson, R. M. (2006). Significant dreams: Repositioning the Self Narrative. *Dreaming*, 16(3), 215-222. <https://doi.org/10.1037/1053-0797.16.3.215>

- Lara-Carrasco, J., Simard, V., Saint-Onge, K., Lamoureux-Tremblay, V., et Nielsen, T. (2014). Disturbed dreaming during the third trimester of pregnancy. *Sleep medicine*, 15(6), 694-700. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2014.01.026>
- Leven, K. H. (2004). "Through the horny or ivory gate" - dream interpretation in the Antiquity. 2. From Artemidor to Sigmund Freud. *Praxis*, 93(17), 737-741. <https://doi.org/10.1024/0369-8394.93.17.737>
- Levin, R., et Nielsen, T. A. (2007). Disturbed dreaming, posttraumatic stress disorder, and affect distress: A review and neurocognitive model. *Psychological Bulletin*, 133(3), 482-528. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.3.482>
- Lortie-Lussier, M., Côté, L., et Vachon, J. (2000). The consistency and continuity hypotheses revisited through the dreams of women at two periods of their lives. *Dreaming*, 10(2), 67-76.
- Lusignan, F. A., Zadra, A., Dubuc, M. J., Daoust, A. M., Mottard, J. P., et Godbout, R. (2009). Dream content in chronically treated persons with schizophrenia. *Schizophrenia research*, 112(1-3), 164-173. <https://doi.org/10.1016/j.schres.2009.03.032>
- MacKay, C., et DeCicco, T. L. (2020). Pandemic dreaming: The effect of COVID-19 on dream imagery, a pilot study. *Dreaming*, 30(3), 222-234. <https://doi.org/10.1037/drm0000148>
- Malinowski, J., et Horton, C. L. (2014). Evidence for the preferential incorporation of emotional waking-life experiences into dreams. *Dreaming*, 24(1), 18-31. <https://doi.org/10.1037/a0036017>
- Malinowski, J., Fylan, F., Horton, C. L. (2014). Experiencing "continuity": A qualitative investigation of waking life in dreams. *Dreaming*, 24(3), 161-175. <https://doi.org/10.1037/a0037305>
- Maquet, P., et Ruby, P. (2004). Insight and the sleep committee. *Nature*, 427(6972), 304-305.
- McAdams, D. P. (1988). Biography, narrative, and lives: An introduction. *Journal of personality*, 56(1), 1-18. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1988.tb00460.x>
- McAdams, D. P. (1989). The development of a narrative identity. In *Personality psychology* (pp. 160-174). Springer, New York, NY.
- McAdams, D. P. (1990). Unity and purpose in human lives: The emergence of identity as a life story. In A. I. Rabin, R. A. Zucker, R. A. Emmons, et S.

Frank (Eds.), *Studying persons and lives* (p. 148-200). Springer Publishing Co.

- McAdams, D. P. (1993). *The stories we live by: Personal myths and the making of the self*. Guilford Press.
- McAdams, D. P. (1996). Personality, modernity, and the storied self: A contemporary framework for studying persons. *Psychological inquiry*, 7(4), 295-321. https://doi.org/10.1207/s15327965pli0704_1
- McAdams, D. P. (1998). The role of defense in the life story. *Journal of personality*, 66(6), 1125-1146. <https://doi.org/10.1111/1467-6494.00044>
- McAdams, D. P. (1999, June). Coding System for Redemption/Contamination Sequences. Récupéré de <https://www.sesp.northwestern.edu/foley/instruments/redemption/> et <http://www.sesp.northwestern.edu/foley/instruments/contamination/>
- McAdams, D. P. (2001). The psychology of life stories. *Review of general psychology*, 5(2), 100-122. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.5.2.100>
- McAdams, D. P. (2008). Personal narratives and the life story. In O. P. John, R. W. Robins, et L. A. Pervin (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (p. 242-262). The Guilford Press.
- McAdams, D. P. (2018). Narrative identity: What is it? What does it do? How do you measure it? *Imagination, cognition and personality*, 37(3), 359-372. <https://doi.org/10.1177/0276236618756704>
- McAdams, D. P., et Bowman, P. J. (2001). Narrating life's turning points: Redemption and contamination. Dans D. P. McAdams, R. Josselson, & A. Lieblich (Eds.), *Turns in the road: Narrative studies of lives in transition* (p. 3-34). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10410-001>
- McAdams, D. P., et McLean, K. C. (2013). Narrative identity. *Current directions in psychological science*, 22(3), 233-238. <https://doi.org/10.1177/0963721413475622>
- McAdams, D. P., Reynolds, J., Lewis, M., Patten, A., et Bowman, P. J. (2001). When bad things turn good and good things turn bad: Sequences of redemption and contamination in life narrative, and their relation to psychosocial adaptation in midlife adults and in students. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(4), 472-483. <https://doi.org/10.1177/0146167201274008>

- McLean, K. C., et Fournier, M. A. (2008). The content and processes of autobiographical reasoning in narrative identity. *Journal of Research in Personality*, 42(3), 527-545. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2007.08.003>
- McLean, K. C., et Lilgendahl, J. P. (2008). Why recall our highs and lows: Relations between memory functions, age, and well-being. *Memory*, 16(7), 751-762. <https://doi.org/10.1080/09658210802215385>
- McLean, K. C., Pasupathi, M., et Pals, J. L. (2007). Selves creating stories creating selves: A process model of self-development. *Personality and social psychology review*, 11(3), 262-278. <https://doi.org/10.1177/1088868307301034>
- Meyer, B., Enström, M. K., Harstveit, M., Bowles, D. P., et Beevers, C. G. (2007). Happiness and despair on the catwalk: Need satisfaction, well-being, and personality adjustment among fashion models. *The Journal of Positive Psychology*, 2(1), 2-17. <https://doi.org/10.1080/17439760601076635>
- Montangero, J., Pasche, P., et Willequet, P. (1996). Remembering and communicating the dream experience: What does a complementary morning report add to the night report? *Dreaming*, 6(2), 131-145. <https://doi.org/10.1037/h0094451>
- Nielsen, T. A., et Stenstrom, P. (2005). What are the memory sources of dreaming? *Nature*, 437(7063), 1286-1289.
- Palagini, L., et Rosenlicht, N. (2011). Sleep, dreaming, and mental health: a review of historical and neurobiological perspectives. *Sleep Medicine Reviews*, 15(3), 179-86. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2010.07.003>
- Pals, J. L. (2006). Narrative identity processing of difficult life experiences: Pathways of personality development and positive self-transformation in adulthood. *Journal of personality*, 74(4), 1079-1110. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2006.00403.x>
- Pals, J. L., et McAdams, D. P. (2004). The transformed self: A narrative understanding of posttraumatic growth. *Psychological Inquiry*, 65-69. <https://www.jstor.org/stable/20447204>
- Pariente, P., Lépine, J. P., Boulenger, J. P., Zarifian, E., Lempérière, T., & Lellouch, J. (1989). The Symptom Check-List 90R (SCL-90R) in a French general psychiatric 708 outpatient sample: is there a factor structure?. *Psychiatry and Psychobiology*, 4(3), 151-157.

- Pasupathi, M. (2003). Emotion regulation during social remembering: Differences between emotions elicited during an event and emotions elicited when talking about it. *Memory*, 11(2), 151-163. <https://doi.org/10.1080/741938212>
- Pasupathi, M., et Mansour, E. (2006). Adult age differences in autobiographical reasoning in narratives. *Developmental Psychology*, 42(5), 798-808. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.42.5.798>
- Pesant, N., et Zadra, A. (2006). Dream content and psychological well-being: A longitudinal study of the continuity hypothesis. *Journal of clinical psychology*, 62(1), 111-121. <https://doi.org/10.1002/jclp.20212>
- Pesonen, A. K., Lipsanen, J., Halonen, R., Elovainio, M., Sandman, N., Mäkelä, J. M., ... et Kuula, L. (2020). Pandemic dreams: network analysis of dream content during the COVID-19 lockdown. *Frontiers in Psychology*, 11, 2569. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.573961>
- Phelps, A. J., Forbes, D., Hopwood, M., et Creamer, M. (2011). Trauma-related dreams of Australian veterans with PTSD: content, affect and phenomenology. *Australian et New Zealand Journal of Psychiatry*, 45(10), 853-860. <https://doi.org/10.3109/00048674.2011.599314>
- Philippe, F. L., et Bernard-Desrosiers, L. (2017). The odyssey of episodic memories: Identifying the paths and processes through which they contribute to well-being. *Journal of personality*, 85(4), 518-529. <https://doi.org/10.1111/jopy.12257>
- Philippe, F. L., Koestner, R., Beaulieu-Pelletier, G., Lecours, S. (2011). The role of need satisfaction as a distinct and basic psychological component of autobiographical memories: A look at well-being. *Journal of Personality*, 79(5), 905-938. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2010.00710.x>
- Philippe, F. L., Koestner, R., Beaulieu-Pelletier, G., Lecours, S., Lokes, N. (2012). The role of episodic memories in current and future well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(4), 505-519. <https://doi.org/10.1177/0146167211429805>
- Philippe, F. L., Koestner, R., Lecours, S., Beaulieu-Pelletier, G., et Bois, K. (2011). The role of autobiographical memory networks in the experience of negative emotions: how our remembered past elicits our current feelings. *Emotion*, 11(6), 1279-1290. <https://doi.org/10.1037/a0025848>
- Philippe, F. L., Koestner, R., Lokes, N. (2013). On the directive function of episodic memories in people's lives: A look at romantic relationships. *Journal of*

- Personality and Social Psychology, 104(1), 164-179.
<https://doi.org/10.1037/a0030384>
- Pillemer, D. (2003). Directive functions of autobiographical memory: The guiding power of the specific episode. *Memory*, 11(2), 193-202.
<https://doi.org/10.1080/741938208>
- Proksch, K., et Schredl, M. (1999). Impact of parental divorce on children's dreams. *Journal of Divorce et Remarriage*, 30(1-2), 71-82.
https://doi.org/10.1300/J087v30n01_05
- Rosen, C. S., Drescher, K. D., Moos, R., Finney, J. W., Murphy, R. T., et Gusman, F. (2000). Six and ten indices of psychological distress based on the Symptom Checklist-90. *Assessment*, 7(2), 103-111.
<https://doi.org/10.1177/107319110000700201>
- Roth, G., Assor, A., Niemic, C. P., Ryan, R. M., Deci, E. L. (2009). The emotional and academic consequences of parental conditional regard: Comparing conditional positive regard, and autonomy support as parenting practices. *Developmental Psychology*, 45(4), 1119-1142.
<https://doi.org/10.1037/a0015272>
- Roth, G., Benita, M., Amrani, C., Shachar, B.-H., Asoulin, H., Moed, A, et Bibi, U. (2014). Integration of negative emotional experience versus suppression: Addressing the question of adaptive functioning. *Emotion*, 14(5), 908-919.
<https://doi.org/10.1037/a0037051>
- Roth, G., Vansteenkiste, M., et Ryan, R. M. (2019). Integrative emotion regulation: Process and development from a self-determination theory perspective. *Development and psychopathology*, 31(3), 945-956.
<https://doi:10.1017/S0954579419000403>
- Ryan, R. M., et Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. New York: Guilford Publications.
- Ryff, C. D., et Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Salama-Younes, M., Ismail, A., Montazeri, A., & Roncin, C. (2011). Factor structure of the French Ryff's Psychological Well-Being Scales for active older adults. In *The human pursuit of well-being* (pp. 203-212). Springer, Dordrecht.

- Samson, H., et De Koninck, J. (1986). Continuity or compensation between waking and dreaming: An exploration using the Eysenck Personality Inventory. *Psychological Reports*, 58(3), 871-874.
<https://doi.org/10.2466/pr0.1986.58.3.871>
- Schachter, E. P. (2004). Identity configurations: A new perspective on identity formation in contemporary society. *Journal of personality*, 72(1), 167-200.
<https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00260.x>
- Schat, A. C. H., Kelloway, E. K., et Desmarais, S. (2005). Physical Health Questionnaire (PHQ): Construct validation of a self-report scale of somatic symptoms. *Journal of Occupational Health Psychology*, 10(4), 363-381.
<https://doi.org/10.1037/1076-8998.10.4.363>
- Schredl, M., Bohusch, C., Kahl, J., Mader, A., et Somesan, A. (2000). The use of dreams in psychotherapy: A survey of psychotherapists in private practice. *The Journal of psychotherapy practice and research*, 9(2), 81-87
- Schredl, M., et Bulkeley, K. (2020). Dreaming and the COVID-19 pandemic: A survey in a US sample. *Dreaming*, 30(3), 189-198.
<https://doi.org/10.1037/drm0000146>
- Schredl, M., et Hofmann, F. (2003). Continuity between waking activities and dream activities. *Consciousness and cognition*, 12(2), 298-308.
[https://doi.org/10.1016/S1053-8100\(02\)00072-7](https://doi.org/10.1016/S1053-8100(02)00072-7)
- Schredl, M., Landgraf, C., et Zeiler, O. (2003). Nightmare Frequency, Nightmare Distress and Neuroticism. *North American Journal of Psychology*, 5(3), 345-350.
- Schredl, M., Schäfer, G., Hofmann, F., et Jacob, S. (1999). Dream content and personality: thick vs. thin boundaries. *Dreaming*, 9(4), 257-263.
<https://doi.org/10.1023/A:1021336103535>
- Sheldon, K. M., Ryan, R., et Reis, H. T. (1996). What makes for a good day? Competence and autonomy in the day and in the person. *Personality and social psychology bulletin*, 22(12), 1270-1279.
<https://doi.org/10.1177/01461672962212007>
- Shen, G., Horikawa, T., Majima, K., et Kamitani, Y. (2019). Deep image reconstruction from human brain activity. *PLoS computational biology*, 15(1), e1006633. <https://doi.org/10.1371/journal.pcbi.1006633>

- Sikka, P., Revonsuo, A., Sandman, N., Tuominen, J., et Valli, K. (2018). Dream emotions: a comparison of home dream reports with laboratory early and late REM dream reports. *Journal of sleep research*, 27(2), 206-214. <https://doi.org/10.1111/jsr.12555>
- Singer, J. A., et Blagov, P. (2004). *The Integrative Function of Narrative Processing: Autobiographical Memory, Self-Defining Memories, and the Life Story of Identity* In Beike, Denise R. (Ed); Lampinen, James M. (Ed); Behrend, Douglas A. (Ed). *The self and memory* (pp. 117-138). New York, NY, US: Psychology Press.
- Singer, J. A., et Bonalume, L. (2010). Autobiographical memory narratives in psychotherapy: A coding system applied to the case of Cynthia. *Pragmatic Case Studies in Psychotherapy*, 6(3), 134-188. <https://doi.org/10.14713/pcsp.v6i3.1041>
- Smyth, J., True N., et Souto, J. (2001). Effects of writing about traumatic experiences: The necessity for narrative structuring. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 20(2), 161-172. <https://doi.org/10.1521/jscp.20.2.161.22266>
- Storme, M., Tavani, J. L., & Myszkowski, N. (2016). Psychometric properties of the French ten-item personality inventory (TIPI). *Journal of Individual Differences*, 37(2).
- Tassin, J. P., et Tisseron, S. (2014). *Les 100 mots du rêve. Que sais-je.*
- Valli, K., Revonsuo, A., Pälkäs, O., et Punamäki, R. L. (2006). The effect of trauma on dream content – A field study of Palestinian children. *Dreaming*, 16(2), 63-87. <https://doi.org/10.1037/1053-0797.16.2.63>
- Walker, W. R., Skowronski, J. J., Gibbons, J. A., Vogl, R. J., et Ritchie, T. D. (2009). Why people rehearse their memories: Frequency of use and relations to the intensity of emotions associated with autobiographical memories. *Memory*, 17(7), 760-773. <https://doi.org/10.1080/09658210903107846>
- Wheeler, M. A., Stuss, D. T., et Tulving, E. (1997). Toward a theory of episodic memory: the frontal lobes and autonoetic consciousness. *Psychological bulletin*, 121(3), 331-354.
- Whitman, R. M., Pierce, C. M., Maas, J. W., et Baldrige, B. J. (1962). The dreams of the experimental subject. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 134(5), 431-439. <https://doi.org/10.1097/00005053-196205000-00005>

Zadra, A., et Donderi, D. C. (2000). Nightmares and bad dreams: their prevalence and relationship to well-being. *Journal of abnormal psychology*, 109(2), 273-281.