

VOICI LA SIGNIFICATION DE VOS CAUCHEMARS RÉCURRENTS

TIME Health, 15 décembre 2017

Par Amanda MacMillan

Traduit par Richard Parent

Vous êtes-vous déjà demandé quelle pouvait bien être, s'il en est, la signification d'un cauchemar récurrent que vous faites? Moi j'en ai longtemps fait un : j'étais incapable de courir pour fuir un danger physique, mes jambes ne répondant tout simplement pas, totalement paralysées. Au moment fatidique, je me réveillais. RP

Tout le monde fait, de temps à autre, un mauvais rêve. Une récente recherche suggère que faire le même rêve à répétition signifierait un manque dans notre quotidien. Les hommes et les femmes qui participèrent à cette recherche et qui étaient frustrés et qui s'étaient sentis incompetents pendant la journée étaient plus sujets aux mauvais rêves récurrents que ceux qui étaient satisfaits et en contrôle.

Une autre recherche suggérait que les [émotions](#), qu'elles soient positives ou négatives, se transposent dans les rêves et que les cauchemars [peuvent représenter les résidus](#) (lien anglais) d'expériences mal vécues, écrivirent les auteurs dans leur recherche [publiée dans le journal *Motivation and Emotion*](#) (lien anglais). On en sait moins sur le rôle des indices sociaux et environnementaux — comment les individus se perçoivent-ils ainsi que ceux qui gravitent dans leur entourage — dans la formation des rêves.

L'auteure principale, Netta Weinstein, conférencière sénior en psychologie de l'Université de Cardiff en GB, désirait savoir si l'absence de trois besoins psychologiques élémentaires — autonomie, compétence et [connexion sociale](#) — se transposait en rêves perturbateurs¹. Les individus ont une vie plus satisfaisante lorsqu'ils se sentent en contrôle de leurs choix, compétents dans ce qu'ils font et qu'ils sont connectés serrés aux autres personnes gravitant dans leur sphère sociale, affirme Weinstein, et être en manque de ces besoins peut mener à l'anxiété, la dépression et autres enjeux de santé mentale.

Afin de trouver des réponses à leurs questions, les chercheurs demandèrent à 200 personnes de répondre à un sondage sur le degré de frustration ou de satisfaction qu'elles ressentaient relativement à divers aspects de leur vie et d'identifier leur rêve le plus récurrent. Ils ont également demandé à 110 autres personnes de tenir un journal de leurs rêves et de répondre, pendant trois jours, à des questionnaires psychologiques.

Ces deux expériences démontrèrent un lien entre des besoins psychologiques insatisfaits, une frustration par suite d'expériences de vie déplaisantes et des thèmes de rêves négatifs, y compris

¹ Autrement dit, en cauchemars. RP

LA SIGNIFICATION DES CAUCHEMARS RÉCURRENTS

des rêves impliquant des émotions de peur, de tristesse ou de colère. Ces émotions « peuvent découler directement de cauchemars, » écrivirent les auteurs dans leur compte-rendu, ce qui « peut représenter la [tentative de leur psyché à traiter](#) (lien anglais) et à rationaliser des expériences particulièrement éprouvantes. »

Les individus qui étaient frustrés dans leur vie quotidienne étaient plus enclins à rêver qu'ils tombaient, échouaient ou étaient attaqués. *Mais les auteurs précisent qu'il est encore trop tôt pour tirer des conclusions à savoir si le contenu d'un rêve déterminé est en relation étroite avec certains enjeux psychologiques.*

« J'aimerais pouvoir dire qu'on peut avancer certaines hypothèses au sujet de quelqu'un qui rêve du feu ou de tomber, mais les preuves de cela sont, pour l'instant, encore trop fragmentaires, » précise Weinstein. « Nous espérons qu'il s'agit d'un premier pas dans cette direction, mais nous aurons besoin d'un échantillonnage bien plus vaste avant d'y arriver. »

Notre recherche n'a pas pu démontrer que des frustrations quotidiennes occasionnaient les cauchemars, seulement qu'il existait une association. Weinstein ajouta qu'il est possible que cette relation puisse travailler dans la direction opposée — que des cauchemars puissent influencer nos expériences de vie — ou que certaines personnes sont simplement plus sujettes à être insatisfaites de leur vie et à subir des cauchemars récurrents.

Mais les participants à l'étude de trois jours témoignèrent de cauchemars plus intenses suivant des journées plus frustrantes, comparativement aux journées plus satisfaisantes. Selon les auteurs, cela suggère que *les besoins quotidiens insatisfaits influencent vraiment les rêves.*

Weinstein ajouta que sa recherche était importante pour la santé mentale et qu'elle doit envoyer un message à ceux qui ressentent constamment une frustration, la solitude, l'incompétence ou l'impuissance. « C'est la plus récente d'une suite de recherches démontrant que ces expériences sont très dommageables, » dit-elle, « pas seulement pour notre capacité à bien fonctionner pendant la journée, mais aussi, dorénavant et selon toute vraisemblance, pour notre capacité à bien dormir la nuit. »

« Nous pouvons déjà affirmer avec certitude que le fait de se sentir incompétent n'est pas bon pour vous, » ajoute-t-elle. « Mon conseil est de saisir toute occasion qui vous donnerait une valeur, vous rendrait [plus confiant en vous-même](#) et qui vous permettrait de vous connecter davantage aux autres et aux choses qui vous sont chères. On ne peut surestimer les avantages que cela représente pour votre bien-être. »

SOURCE : Traduction de [Here's What Your Recurring Nightmares Actually Mean](#) par Amanda Macmillan, 15 décembre 2017. *TIME Health*. Traduit par Richard Parent, mars 2018.

Corrigé avec Antidote, 03/2018.