

Le rappel onirique: *Fiabilité, malléabilité et relation au contexte sociocognitif*

Dominic Beaulieu-Prévost

Remerciements

- Antonio Zadra, qui m'a supervisé, accompagné, formé et encouragé pendant 4 ans
- Tyna Paquette, pour la prise en charge de la logistique entourant le 4^e projet.
- Sébastien Saucier et Philippe Stenstrom, pour les nombreuses nuits blanches passées à contempler des EEGs et recueillir des récits oniriques.
- Stéphanie Zuk, Élisabeth Décary et Émilie Bégin, pour les milliers de données compilées et la centaine de verbatims transcrits.
- Les 231 participants, pour leur contribution.
- FCAR, CRSNG et CRSH pour le financement.
- Tous ceux et celles qui, en croisant ma route, ont pris le temps de s'arrêter et m'ont permis de réfléchir, d'apprendre et de grandir.

Thème du projet

Cette thèse porte sur le processus de rappel onirique : ce qui l'influence et ce qu'il influence.

L'objectif est d'y aborder:

- deux aspects du rappel onirique, soit sa *fréquence d'apparition* et sa *fiabilité*;
- et la relation entre ces *deux aspects* et le *contexte socio-cognitif* dans lequel ils s'inscrivent.

Questions générales

Premier volet (deux articles)

Objet: Le rappel onirique immédiat

Question: Quels facteurs sont reliés aux variations dans la fréquence de rappel onirique?

Deuxième volet (deux articles)

La validité et la fiabilité du rappel onirique à long-terme et des croyances que l'on entretient à propos de nos rêves.

Les corrélats psychologiques, physiologiques et contextuels du rappel onirique: synthèse et intégration

Dominic Beaulieu-Prévost et Antonio Zadra

Article soumis à *Psychologie Canadienne*, actuellement en réorientation

A aussi servi de base à une présentation orale :

B.-Prévost, Dominic, et Zadra, Antonio. (2004). *De l'expérience onirique au rappel : synthèse des connaissances et élaboration d'un modèle cognitif*. Conférence de 30 min présentée au 1er colloque Cognitio, un colloque interdisciplinaire de jeunes chercheurs en sciences cognitives.

Questions

Objectif: Expliquer les variations dans le rappel onirique.

- 1) Qu'est-ce qui fait que certaines personnes se rappellent de plus de rêves que d'autres?
- 2) Qu'est-ce qui fait qu'on se rappelle de plus de rêves à certains moments qu'à d'autres.

Recension de plus de 140 articles publiés depuis 1930.

Résultats

Genre

- Les F ont une FRR rétrospective plus élevée que les hommes.
- Par contre, l'effet du genre sur la FRR serait potentiellement médiatisé par l'attitude envers les rêves (Schredl, 2003; 2000)

Résultats

Capacités cognitives

Intelligence et mémoire chez les adultes

- Peu concluant pour Q.I.(visuospatial et général), mémoire visuelle, MCT et MLT

Intelligence et mémoire chez les enfants

- FRR en SP de 15% (vers 4 ans) à 80% (vers 10 ans)
- Développement corrélé aux épreuves visuospatiales (ex. block design) mais non aux épreuves verbales

Neurophysiologie

- Perte/diminution du rappel principalement reliée à des lésions pariétales (habiletés visuospatiales)

Résultats

Conclusions - Capacités cognitives

- Le développement d'un niveau adéquat de compétences visuospatiales serait nécessaire à la production d'expériences oniriques.
- Cette compétence onirique, qui serait localisée dans les lobes pariétaux, se développerait principalement entre 4 ans et 10 ans (stade opératoire) et se stabiliserait par la suite.

Résultats

Caractéristiques du sommeil et de l'éveil

Phase du sommeil

- 80% en SP vs 10-40% en SNP

Durée du sommeil

- Concluant pour les H avec FRR par cahier et en labo, mais équivoque pour les F

Éveils nocturnes

- Concluant avec FRR par cahier, mais surtout pour les H et les rêveuses occasionnelles

Résultats

Caractéristiques du sommeil et de l'éveil

Méthodes d'éveil et distractions

- Concluant pour éveil soudain et présence de tâche de distraction avec FRR en labo

Résultats

Conclusions - Sommeil et éveil

Différentes situations affecteraient le rappel onirique en agissant sur l'*accessibilité de l'expérience onirique*, c'est-à-dire en agissant sur :

- les *opportunités d'exposition aux expériences oniriques* (ex. phase du sommeil au moment de l'éveil, durée du sommeil, fréquence des éveils nocturnes);
- la *présence ou non d'interférences entre l'éveil et le rappel* (ex. méthode d'éveil, présence d'éléments de distraction).

Résultats

Traits de personnalité et Styles cognitifs

Traits de personnalité traditionnels

- Peu concluant pour tendance au refoulement, anxiété de trait, névrotisme, lieu de contrôle, indépendance de champs et force du moi.

Styles cognitifs

- Concluant pour imagerie mentale (vividité, intérêt et tendance), créativité (intérêt, tendance et performance), absorption, absence de frontières psychiques et attitude positive envers les rêves, mais avec la FRR rétrospective seulement.

Résultats

Conclusions - Traits de personnalité

- Les *styles cognitifs* (ex. imagerie mentale, créativité, absorption, frontières psychiques, attitude envers les rêves) affecteraient soit le rappel onirique ou simplement l'impression de rêver souvent ou non (en influençant l'intensité et la fréquence perçue des expériences oniriques).

Résultats

Caractéristiques de l'expérience onirique

Caractère marquant du contenu

- Les rêveurs fréquents (par cahier) font des rêves plus marquants (saillants, bizarres ou émotionnellement intenses)
- Par contre, la saillance est corrélée à l'absorption
- La saillance est donc potentiellement une caractéristique du récit déclaré et non du contenu privé de l'expérience

Activation physiologique

- Un rappel est souvent associé à une plus grande activation mais il n'y a aucun patron spécifique

Résultats

Conclusions - Expérience onirique

- Les facteurs liés au *caractère marquant de l'expérience onirique* (ex. intensité émotionnelle, bizarrerie, saillance) contribuerait potentiellement à faciliter le rappel subséquent, quoiqu'il n'est pas exclu que ce facteur soit simplement un artéfact du style cognitive.

Résultats

Motivation et états émotionnels

Facteurs motivationnels

- Concluant pour participation à une étude, autosuggestion et motivation, surtout chez des rêveurs occasionnels (FRR par cahier)

Stress

- Les périodes de stress, d'inquiétudes et de détresse chez les F (FRR par cahier) sont associées à un rappel élevé
- L'induction expérimentale de stress chez les H diminue la FRR matinale

Résultats

Motivation et états émotionnels

Événements traumatisants

- Associés à une faible FRR (SP et matinale) pour les événements terminés et données contradictoires sinon

Humeur négative au coucher

- Associée à une FRR par cahier élevée, mais surtout pour les rêveurs occasionnels

Dépression

- Associée à une faible FRR par cahier, sauf lorsque le pronostique est bon

Résultats

Conclusions - Motivation et états émotionnels

- Les facteurs affectant les *prédispositions motivationnelles* (ex. facteurs motivationnels, stress, humeur négative, dépression) influenceraient le rappel onirique en influençant l'attention que les gens portent à leurs expériences subjectives en général, et à leurs rêves en particulier.

Résumé du modèle

Production des expériences oniriques

- *Compétences visuospatiales*

Rappel des expériences oniriques

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

Rappel ou impression de rappel

- *Styles cognitifs* (imagerie mentale, créativité, absorption, ...)

Dream recall frequency and attitude towards dreams: *A reinterpretation of the relation?*

Dominic Beaulieu-Prévost et Antonio Zadra

Article publié dans *Personality and Individual Differences*, 38, 4, 919-927. (2005)

A aussi servi de base à une présentation par affiche :

B.-Prévost, Dominic, et Zadra, Antonio. (2004). *Dream Recall Frequency and Attitude Towards Dreams : An Illusory Relation ?* Affiche présentée au 17e congrès de l'Annual Associated Professional Sleep Societies à Chicago. *Sleep*, 26, Abstract supplement, p A92.

Question

Retour sur le 1er article

Hypothèse principale

La relation entre Attitude envers les rêves et FRR Rétro n'est pas due à une relation avec la FRR en tant que telle mais plutôt à une relation avec une tendance à surestimer/ sous-estimer la FRR.

Hypothèse secondaire

Relation entre attitude envers les rêves et erreur aléatoire (précision de l'estimé)

Méthodologie

Participants

82 étudiants (72F, 8H et 2ns) recrutés dans un cours de psychologie (PSY-3106, Psychologie des rêves).

Protocole

Phase 1- Questionnaires

- FRR rétrospective
- Attitude envers les rêves

Phase 2- Cahier de rêves pour 2-5 semaines

- FRR par cahier

Résultats

Relation entre Attitude et FRR

	FRR cahier	FRR Rétro
Attitude	.00	.35
FRR Rétro	.52	

Adéquation de la FRR Rétro

Erreur systématique (Rétro – Cahier) : -0.58 rêve/sem

Relation Erreur systématique et Attitude: $r=.36$

Conclusions

La tâche d'estimer sa FRR semble influencée tant par la FRR que par l'intérêt général envers ses rêves.

L'attitude envers les rêves influencerait l'attention portée aux rêves rappelés et, par conséquent, leur encodage à long-terme.

La FRR Rétro est une mesure hybride de la FRR et de l'intérêt à se rappeler ses rêves.

La FRR Rétro est donc une mauvaise mesure de la FRR et son utilisation ne devrait pas permettre une généralisation concept de FRR.

Conclusions

L'attitude envers les rêves n'est pas reliée à la FRR mais plutôt à un biais d'estimation.

- Conséquences pour la théorie du style de vie de Schonbar (1965)

Les corrélats de la FRR Rétro ne sont pas nécessairement des corrélats de la FRR par cahier.

- Nécessaire réévaluation des corrélats de la FRR
(ex : genre, absorption, frontières psychologiques, « fantasy-proneness »,...)

How dream recall frequency shapes people's beliefs about the content of their dreams.

Dominic Beaulieu-Prévost et Antonio Zadra

Article publié dans *North American Journal of Psychology*, 7, 253-264. (2005)

A aussi servi de base à une présentation par affiche :

B.-Prévost, Dominic, et Zadra, Antonio. (2004). *The role of dream recall in the construction of beliefs about one's dreams*. Affiche présentée au 17e congrès de l'European Sleep Research Society à Prague.

Introduction

Les croyances que l'on entretient à propos de notre vie onirique sont-elles des représentations valides de nos expériences oniriques de tous les jours?

Quoique les études par questionnaires sont souvent utilisées comme moyen d'évaluer le contenu onirique des individus (ex: Jacka, 1990), cette approche se base sur le postulat non-fondé empiriquement d'une relation valide entre les croyances que l'on entretient à propos de nos rêves et nos expériences oniriques en tant que telles.

Introduction

Alors que les rêves apparaissent lors du sommeil, le rappel onirique se manifeste à l'éveil.

Par conséquent, la formation des croyances à propos de nos rêves est généralement effectuée rétrospectivement et pourrait être affectée par l'accessibilité des souvenirs oniriques.

L'objectif de l'étude était d'évaluer l'influence de la FRR sur la façon dont les individus forment leurs croyances à propos de leurs expériences oniriques habituelles.

Hypothèses

Hypothèse 1

La relation entre le contenu des expériences oniriques et les croyances à propos de ce contenu est modéré par l'accessibilité des souvenirs oniriques.

- Donc, la *croyance à propos de la fréquence d'anxiété dans ses rêves* est corrélée à la *tonalité affective typique dans les rêves quotidiens* pour les individus ayant une *FRR élevée* mais pas pour ceux ayant une *FRR faible*.

Hypothèse 2

Lorsque les souvenirs de nos expériences oniriques sont peu accessibles, les croyances à propos du contenu de ces expériences est basé sur l'état affectif actuel de l'individu.

- Donc, la *croyance à propos de la fréquence d'anxiété dans ses rêves* est corrélée à l'*état affectif actuel* pour les individus ayant une *faible FRR* mais non pour ceux ayant une *FRR élevée*.

Méthodologie

Participants

112/84 étudiants (75F et 9H) recrutés dans un cours de psychologie (PSY-3106, Psychologie des rêves).

Protocole

Phase 1- Questionnaires

- Croyance à propos du contenu onirique (“Dans mes rêves, j’ai plus souvent tendance à être anxieux que calme”)
- État affectif actuel (ASTA- Anxiété de trait)

Phase 2- Cahier de rêves pour 2-5 semaines

- Accessibilité des souvenirs oniriques (FRR)
- Tonalité affective typique du contenu onirique
 - 1) Proportion d’émotions négatives dans les récits oniriques
 - 2) Proportion de cauchemars (avec éveil)
 - 3) Proportion de mauvais rêves (sans éveil)

Résultats

Table 1.

Correlations between Belief about anxiety and the Dream Content and Current State variables.

	Belief about anxiety in dreams	
	<u>Low DRF</u> (n = 42)	<u>High DRF</u> (n = 42)
Dream Content variables		
- <i>Proportion of Negative Dreams</i>	0.15	0.43**
- <i>Proportion of Nightmares</i>	-0.01	0.47**
- <i>Proportion of Bad Dreams</i>	0.14	-0.20
Current State variable		
- <i>STAI</i>	0.34*	0.05

*p < 0.05 **p < 0.01

Les résultats ne pouvaient pas être expliqués par une réduction de la variance dans un groupe, une différence moyenne entre les groupes, une corrélation avec la FRR ou une corrélation entre le ASTA et les variables de contenu.

Conclusions

Hypothèses 1 et 2 confirmées!

Confirme la découverte en psychologie sociale que les gens forment leurs croyances à partir de leurs sentiments actuels lorsque leurs souvenirs sont flous (Holmberg & Holmes, 1994; Myers, 2002).

La relation entre les croyances à propos des rêves et les expériences oniriques est clairement médiatisée par la mémoire autobiographique.

Dans le contexte du contenu onirique, les croyances ne sont pas nécessairement des reflets valides des expériences oniriques. Ce sont des représentations cognitives des expériences oniriques et non des répliques synthétiques de ces expériences.

Proposition d'un paradigme expérimental permettant d'inférer la direction de la causalité entre des variables de contenu onirique et des variables de la vie éveillée (ex : implications pour la dépression).

Le souvenir onirique: Fiabilité et impact de l'influence sociale

Dominic Beaulieu-Prévost et Antonio Zadra

Article en préparation

A aussi servi de base à deux présentations par affiche :

B.-Prévost, Dominic, et Zadra, Antonio. (2005). *Peut-on induire de faux souvenirs oniriques en contexte d'influence sociale minimale? Résultats d'une procédure d'induction par désinformation post-événementielle*. Affiche présentée au XXVIe congrès annuel de la Société Québécoise de la Recherche en Psychologie (SQRP).

B.-Prévost, Dominic, et Zadra, Antonio. (2005). *Les rêves oubliés au moment de l'éveil peuvent-ils être rappelés ultérieurement? Le rappel matinal comme prédicteur du rappel distal*. Affiche présentée au 66e congrès de la Société Canadienne de Psychologie à Montréal.

Problématique 1

(malléabilité)

- La littérature actuelle a clairement démontré que *les souvenirs d'événements sont relativement malléables* et que de tels souvenirs peuvent facilement être altérés ou même induits par l'entremise d'influences sociales (désinformation, suggestions, pression sociale et/ou hypnose).
- Des études suggèrent aussi que les souvenirs oniriques serviraient parfois d'origine à des souvenirs faussement attribués à des événements passés (Mazzoni et Loftus, 1996 ; Rassin, Merckelbach et Spann, 2001).
- Par contre, aucune étude n'a porté directement sur la malléabilité du souvenir onirique ou la possibilité d'erreur d'attribution pour de tels souvenirs.

Problématique 1

(malléabilité)

Mais qu'en est-il de nos vieux souvenirs oniriques, des rêves de notre enfance et de ceux que l'on raconte en thérapie quelques semaines après les avoir vécus ?

- Ces souvenirs représentent-ils toujours des rêves dont on a fait l'expérience personnellement ou sont-ils parfois de simples constructions faussement attribuées à une expérience onirique ?
- Dit autrement, certaines circonstances peuvent-elles amener des individus à faussement se rappeler d'expériences oniriques qu'ils n'ont jamais vécues ?

Question et hypothèses (malléabilité)

Question de recherche

À quel point une suggestion de rêve peut être incorporée au rappel distal si aucune pression n'est faite en ce sens durant les entrevues de rappel?

Hypothèse A

À la dernière rencontre, une minorité non-négligeable de participants auront incorporé au moins une des deux séquences de rêve suggérées à leur rappel onirique.

Hypothèse B

Cette incorporation sera accentuée pour les entrevues en hypnose.

Problématique 2

(représentativité)

Vous arrive-t-il parfois, en plein milieu de journée, de vous rappeler spontanément d'un rêve que vous aviez fait la nuit précédente et que vous aviez complètement oublié?

Vous êtes vous déjà demandé si ce souvenir était *valide*?

- Est-ce réellement possible d'oublier un rêve au matin et de s'en rappeler par la suite?
- Devrait-on douter de la validité de ces souvenirs "retardataires"?

Question de recherche

En résumé, d'où proviennent les rêves rapportés en rappel distal? Le rappel matinal est-il nécessaire à un rappel ultérieur?

Méthodologie

Participants

Trente-sept participants ont été recrutés via des affiches placées dans les corridors de l'Université de Montréal. Vingt-six d'entre eux (18 femmes et 8 hommes) ont complété le protocole.

Procédure

Phase 1- Deux nuits consécutives passées au laboratoire de sommeil.

Délai- 2 à 3 semaines

Phase 2- Deux entrevues espacées d'une semaine.

Méthodologie

Phase 1- Deux nuits consécutives en laboratoire avec éveils en REM

Une cueillette de rêves (rappel nocturne et rappel matinal) était effectuée pour chacune des deux nuits.

Une information trompeuse était donnée au participant à chaque matin par le technicien.

- 1er matin: Le participant aurait dit “Attention, le chien dort!” durant son sommeil.
- 2e matin: Le technicien raconte un rêve qu’il aurait fait durant la nuit.

Méthodologie

Phase 2- Deux rencontres espacées d'une semaine

Les participants étaient assignés aléatoirement soit:

- A) à un protocole de rappel libre
- B) ou à un protocole de rappel en hypnose.

Pour éviter que les participants cherchent activement à mémoriser leurs rêves, la fonction et le contenu des entrevues n'étaient dévoilés qu'une semaine après le séjour en laboratoire.

L'interviewer restait aveugle quant à la véracité des événements et des rêves rappelés en entrevue jusqu'au moment de l'entrée des données.

Résultats (malléabilité)

Constat 1- Hypothèse A confirmée

Au total, 5 des 26 participants (19%) ont rapporté avoir rêvé à un chien (suggestion de somniloquie) et 2 des 26 participants (8%) ont rapporté avoir rêvé d'une fête ou de ballons (faux rêve du technicien). Ces souvenirs oniriques ne correspondaient à aucun des rêves rapportés en laboratoire par ces participants.

Si l'on ne considère que les "faux souvenirs" ayant été rapportés jusqu'à la fin comme des souvenirs oniriques valides, un total de 4 participants sur 26 (c.-à-d. 15% des participants) se rappelaient avoir rêvé à des éléments qui avaient clairement été suggérés.

Résultats (malléabilité)

Constat 2- Hypothèse B infirmée

Les quatre inductions étaient réparties également entre les deux conditions, ce qui suggère que, dans ce cas, la condition de rappel sous hypnose n'a pas été significativement plus propice à l'induction de souvenirs oniriques que la condition de rappel standard.

Constat 3- Qualité du contenu des “faux” souvenirs

Le contenu des “faux” souvenirs était peu élaboré et ne contenait généralement que les éléments suggérés (p.e. un chien) et de rares éléments de contexte.

Discussion (malléabilité)

Cette étude démontre pour la première fois la possibilité d'induire des faux souvenirs oniriques.

De plus, ces inductions étaient le résultat d'une simple désinformation, c.-à-d.:

- ▶ avec une seule présentation pour chaque élément de désinformation;
- ▶ sans la pression sociale qui caractérise les expériences classiques d'induction de souvenirs (p.e. Loftus & Pickrell, 1996);
- ▶ sans que les éléments de désinformation ne suggèrent explicitement l'existence d'une expérience onirique à se rappeler.

Résultats

(représentativité)

Les rêves rapportés en rappel distal proviennent-ils seulement du rappel matinal?

Tel que précisé dans le tableau 1, les rappels matinaux contiennent des omissions et des additions p/r aux rappels nocturnes.

Pour les rêves rapportés en rappel nocturne, la présence d'un rappel matinal est un bon prédicteur de rappel distal (77% vs 19%) mais elle n'est *pas nécessaire*.

Résultats

(représentativité)

Tableau 1. Proportions de rappel des rêves rapportés en laboratoire (échantillon total, rappels nocturnes et rappels matinaux) lors du 1^{er} rappel en entrevue et dans l'ensemble de la phase 2 : valeurs échantillonnales (ρ) et estimations paramétriques (π).

Échantillon	1^{er} rappel	Phase 2 (total)	Rêves add.
Échantillon total (n=133)	$\rho=59\%$ (78/133) $50\% \leq \pi \leq 67\%$	$\rho=65\%$ (86/133) $56\% \leq \pi \leq 73\%$	$\rho=6\%$ (8/133) $2\% \leq \pi \leq 10\%$
Rappels matinaux (n=106)	$\rho=69\%$ (73/106) $60\% \leq \pi \leq 78\%$	$\rho=75\%$ (79/106) $66\% \leq \pi \leq 83\%$	$\rho=6\%$ (6/106) $1\% \leq \pi \leq 11\%$
Rappels nocturnes (n=92)	$\rho=60\%$ (55/92) $49\% \leq \pi \leq 70\%$	$\rho=66\%$ (61/92) $56\% \leq \pi \leq 77\%$	$\rho=6,5\%$ (6/92) $1\% \leq \pi \leq 12\%$
- rapportés au matin (n=65)	$\rho=77\%$ (50/65) $66\% \leq \pi \leq 88\%$	$\rho=83\%$ (54/65) $73\% \leq \pi \leq 93\%$	$\rho=6,2\%$ (4/65) $0\% \leq \pi \leq 13\%$
- non-rapp. au matin (n=27)	$\rho=19\%$ (5/27) $2\% \leq \pi \leq 35\%$	$\rho=26\%$ (7/27) $8\% \leq \pi \leq 44\%$	$\rho=7\%$ (2/27) $0\% \leq \pi \leq 19\%$

Résultats

(représentativité)

Fait étrange : Certains rappels distaux ne correspondent à aucun des rappels en laboratoire (5 au 1^{er} rappel et 11 au total).

- Est-ce réellement crédible d'imaginer que ces souvenirs proviennent d'expériences oniriques non-rappelées en laboratoire ou doit-on suspecter leur validité?

Cette question nécessite de comparer la probabilité d'absence de rappel matinal dans le cas de rappel distal $p(nRM/RD)$ pour les rêves rappelés la nuit et pour ceux non-rappelés la nuit.

Tel que démontré dans le tableau 2, la probabilité de faux négatifs diffère de façon statistique pour l'ensemble de la phase 2 mais pas pour le 1^{er} rappel.

- Cela nous amène à conclure que certains des souvenirs oniriques distaux sont faussement attribués à une expérience onirique en laboratoire.

Résultats

(représentativité)

Tableau 2. Différence de probabilité de faux négatifs entre les rêves rapportés en rappel nocturne et ceux non-rapportés en rappel nocturne pour les deux opérationnalisations du rappel distal.

	<u>Différence de probabilité de faux négatifs</u>	
	1^{er} rappel en entrevue	Phase 2
Valeurs échantillonales		
- rappels nocturnes	$\rho=9\%$ (5/55)	$\rho=11\%$ (7/61)
- absence de rappel nocturne	$\rho=18\%$ (5/28)	$\rho=31\%$ (11/36)
- différence	$\Delta\rho=9\%$	$\Delta\rho=19\%$
Estimations paramétriques (IC95%)	$-9\% \leq \Delta\pi \leq 27\%$	$1\% \leq \Delta\pi \leq 38\%$

Certains des souvenirs oniriques distaux sont probablement faussement attribués à une expérience onirique en laboratoire.

Discussion

(représentativité)

Quoique le fait qu'une expérience onirique soit rappelée au matin augmente énormément les chances qu'elle puisse être rappelée ultérieurement, *certaines rêves oubliés au matin peuvent resurgir par la suite.*

- D'un point de vue cognitif, on peut donc considérer que l'encodage matinal d'une expérience onirique est une étape utile mais non nécessaire à son rappel ultérieur.
- Cela appuie l'hypothèse selon laquelle un rappel distal est un rappel de l'expérience onirique et non une simple reproduction du rappel matinal.

La plupart de ces souvenirs additionnels peuvent raisonnablement être considérés comme des souvenirs valides. Par contre, *il est probable que certains d'entre eux soient le résultat de fausses attributions*, du moins lorsque plusieurs rappels successifs sont effectués.

Conclusion générale

Niveau conceptuel

- Le rappel onirique à l'éveil est affecté principalement par des facteurs influençant *l'accessibilité de ces expériences* ou *l'attention qui leur est portée* durant la nuit et à l'éveil.
- À long-terme, le rappel onirique, sensibles aux influences sociales, tout comme le souvenir d'événements, inclut à l'occasion de *faux souvenirs oniriques* dont l'origine serait externe à l'individu.
- Les croyances que l'on entretient à propos de nos rêves ne sont pas un reflet valide des rêves que l'on se rappelle à l'éveil. Elles sont plutôt un reflet hybride de nos *styles cognitifs et attitudes*, de notre *état subjectif* et de nos *rêves* dans des proportions qui dépendent, entre autres, de *l'accessibilité* des souvenirs oniriques lors de l'élaboration des croyances.

Niveau méthodologique

- Le *rappel nocturne*, le *rappel matinal* et les *représentations cognitives du rappel* (souvenirs et croyances) sont des aspects différents et irréductibles de notre relation à nos expériences oniriques. Les recherches se doivent d'en tenir compte!
- Les théories touchant les expériences oniriques se doivent donc de préciser l'aspect du phénomène auquel elle font référence, au risque d'amener à des *conclusions erronées* et des *pratiques inadéquates*.

Merci!