

UNIVERSITÉ DE LAUSANNE

FACULTÉ DES SCIENCES SOCIALES ET POLITIQUES

INSTITUT DE PSYCHOLOGIE

# **Maladaptive Daydreaming**

Considération du contenu et de la  
structure des rêveries diurnes au regard de  
la rêverie compulsive et de ses symptômes  
associés

Mémoire de Maîtrise universitaire ès Sciences en  
Psychologie clinique et psychopathologie

par

Elisa Pinieri

sous la direction de Madame Daniela S. Jopp, Ph.D.  
et l'expertise de Madame Christine Mohr, Ph.D.

Session d'hiver 2021

## **Remerciements**

Je tiens en premier lieu à adresser mes chaleureux remerciements à la professeure Daniela S. Jopp pour le soutien, le suivi et les précieux conseils qu'elle m'a apportés tout au long de la réalisation de ce travail.

Je remercie également Valentin Donzé pour sa précieuse collaboration et son aide lors de l'étape du codage, Madame Claudia Meystre pour sa disponibilité ainsi que la professeure Christine Mohr pour sa participation en tant qu'experte.

Je souhaite également remercier ma maman ainsi que mon frère Mirko pour leur soutien et leur aide dans la relecture et les corrections de ce mémoire de Master. Enfin, j'adresse mes remerciements à tous mes proches qui m'ont apporté leur soutien tout au long de mon cursus académique à l'Université de Lausanne.

# Table des matières

<b>Remerciements</b> .....	<b>- 1 -</b>
<b>Résumé</b> .....	<b>- 4 -</b>
<b>1 Introduction</b> .....	<b>- 5 -</b>
<b>2 Revue de la littérature</b> .....	<b>- 9 -</b>
<b>2.1 Importance du contexte et du contenu dans l'étude de la rêverie diurne et de l'errance mentale</b> .....	<b>- 9 -</b>
2.1.1 Rôle du contexte sur les conséquences de la rêverie.....	- 10 -
2.1.2 Rôle du contenu sur les conséquences de la rêverie.....	- 11 -
<b>2.2 Rêverie diurne normale et Maladaptive Daydreaming</b> .....	<b>- 12 -</b>
2.2.1 Mesure de la Maladaptive Daydreaming.....	- 13 -
2.2.2 Caractéristiques de la Maladaptive Daydreaming.....	- 14 -
2.2.3 La détresse dans la rêverie compulsive .....	- 17 -
2.2.4 Aspects positifs et fonctionnels dans la rêverie diurne normale et inadaptée.....	- 21 -
<b>2.3 Le contenu des rêveries diurnes</b> .....	<b>- 22 -</b>
2.3.1 Les trois styles de rêveries .....	- 22 -
2.3.2 Les thèmes et la structure des rêveries .....	- 24 -
<b>3 Buts et hypothèses de la présente étude</b> .....	<b>- 30 -</b>
<b>3.1 Différences entre rêveurs normatifs et rêveurs compulsifs : contenu et structure des rêveries</b> .....	<b>- 30 -</b>
<b>3.2 Lien entre contenu et structure des rêveries et indices cliniques de la MD</b> ....	<b>- 33 -</b>
<b>4 Méthode</b> .....	<b>- 35 -</b>
<b>4.1 Participants</b> .....	<b>- 35 -</b>
4.1.1 Données démographiques.....	- 35 -
<b>4.2 Mesures</b> .....	<b>- 37 -</b>
4.2.1 Diagnostic de la rêverie compulsive .....	- 37 -
4.2.2 Contenu des rêveries .....	- 38 -
4.2.3 Échelles cliniques .....	- 38 -
<b>5 Différences entre les rêveries des rêveurs compulsifs et normatifs</b> .....	<b>- 40 -</b>
<b>5.1 Codage des descriptions de rêveries</b> .....	<b>- 40 -</b>
5.1.1 Codages de contenu : les thèmes présents dans les rêveries .....	- 40 -
5.1.2 Codages de structure : caractéristiques spécifiques des rêveries.....	- 47 -
<b>5.2 Analyses qualitatives et résultats</b> .....	<b>- 55 -</b>
5.2.1 Codages de contenu.....	- 55 -
5.2.2 Codages de structure .....	- 64 -
<b>6 Contenu, structure des rêveries et indices symptomatiques</b> .....	<b>- 73 -</b>
<b>6.1 Rêverie compulsive et symptomatologie</b> .....	<b>- 73 -</b>
<b>6.2 Création des facteurs prédicteurs pour les régressions linéaires</b> .....	<b>- 74 -</b>
6.2.1 Prédicteurs basés sur les codes de contenu .....	- 75 -
6.2.2 Prédicteurs basés sur les codes de structure .....	- 76 -
6.2.3 Variables de contrôle .....	- 76 -
<b>6.3 Analyses quantitatives et résultats</b> .....	<b>- 76 -</b>
6.3.1 Facteurs de contenu .....	- 77 -
6.3.2 Facteurs de structure .....	- 81 -

<b>7</b>	<b>Discussion .....</b>	<b>- 88 -</b>
7.1	<b>Contenu et structure : des discriminants de la rêverie normale et rêverie compulsive.....</b>	<b>- 88 -</b>
7.1.1	Comparaison avec les études de référence.....	- 88 -
7.1.2	Interprétation des résultats .....	- 96 -
7.2	<b>Contenu et structure : des prédicteurs de symptômes associés à la Maladaptive Daydreaming.....</b>	<b>- 104 -</b>
7.2.1	Facteurs prédicteurs « contenu » .....	- 104 -
7.2.2	Facteurs prédicteurs « structure » .....	- 107 -
7.3	Limites.....	- 109 -
<b>8</b>	<b>Conclusion.....</b>	<b>- 111 -</b>
	<b>Bibliographie.....</b>	<b>- 113 -</b>
	<b>ANNEXES.....</b>	<b>/</b>

## Résumé

Cette étude s'intéresse à la rêverie compulsive (Maladaptative Daydreaming). La rêverie étant un phénomène normal dans le fonctionnement humain, la rêverie compulsive est un trouble mental qui se caractérise par la présence excessive de rêveries. Elle résulte en un impact sur la vie de la personne. Cependant, ce trouble souffre d'un manque de reconnaissance considérable dans le champ de la santé mentale. La présente recherche focalise son attention sur les facteurs relatifs au contenu et à la structure des rêveries. Au travers de méthodes mixtes, elle vise à rendre compte de l'importance du contenu et de la structure pour identifier le trouble de la rêverie compulsive.

Les analyses qualitatives réalisées ont permis de mettre en lumière 11 codages de contenu et 8 codages de structure pouvant différencier la rêverie normative de la rêverie compulsive. Par exemple, en comparaison aux rêveries de rêveurs adaptés (non-MDers), les rêveurs compulsifs (MDers) incluent dans leurs rêveries plus de contenus fantastiques et de l'ordre de l'imaginaire ainsi que des versions embellies de soi et de la vie. Par contraste, les rêveries adaptées se caractérisent davantage par une focalisation sur des éléments de la vie réelle. Les analyses quantitatives effectuées cherchent quant à elles à déterminer la valeur prédictive de ces différents facteurs sur les symptômes associés à la Maladaptative Daydreaming. Elles ont permis de mettre en évidence plusieurs prédicteurs importants d'indices cliniques tels que l'anxiété, la dépression, la dissociation, l'altération du fonctionnement de la personne et le désir de rêver. Il en ressort notamment que la dimension irréelle et fantaisiste des rêveries et le fait qu'elles contiennent une forme embellie de la vie sont des facteurs associés à des niveaux plus élevés de détresse. À l'inverse, le contenu réel et la focalisation des rêveries sur le futur prédisent des scores symptomatiques moins importants.

Précisons que cette recherche se base sur un échantillon de personnes relativement restreint et que les analyses quantitatives réalisées constituent une première exploration des liens entre contenu, structure des rêveries et la symptomatologie de la MD. Cependant, les résultats obtenus sont encourageants et invitent les recherches futures à les répliquer et à approfondir l'investigation de ces liens.

**Mots-clés :** Maladaptative daydreaming ; rêverie compulsive ; contenu et structure des rêveries ; anxiété ; dépression ; dissociation.

# 1 Introduction

Marcher dans la rue, lire un livre, accomplir une tâche professionnelle, participer à une discussion, regarder un film, écouter les nouvelles ou de la musique, aucune de nos activités quotidiennes ne peut complètement échapper aux divagations de notre attention. Malgré nos capacités de concentration, notre attention est constamment sujette à se détourner de notre activité initiale au profit d'un flux de pensées, d'images mentales et de sensations plus ou moins élaborées. La rêverie diurne englobe toutes les activités mentales internes qui ne sont pas directement en lien avec notre activité ou tâche du moment, ce qui donne à ce phénomène une dimension non-volitive. Mais une rêverie diurne peut également être enclenchée volontairement, en toute conscience et sous le contrôle de la personne, par exemple avant de s'endormir, lors de trajets ou simplement chez soi en ayant aucune autre activité particulière. Dans ce genre de cas, l'esprit bénéficie de davantage d'espace et de ressources cognitives pour laisser aller l'imagination et élaborer toutes sortes d'images, de scénarios générant sensations et émotions.

Ce phénomène étendu est notamment reconnu sous le terme d'activité de rêve ou rêverie diurne (*daydreaming*) ou encore d'errance mentale (*mind-wandering*) (Stawarczyk et al., 2012). Or, la terminologie qui qualifie cette activité mentale interne dans la recherche est plus vaste et se compose de nombreux termes et expressions différentes, souvent utilisés de manière interchangeable (Christoff, 2012; McMillan et al., 2013). Cependant, selon Christoff (2012), notre connaissance de ce phénomène d'un point de vue neuroscientifique ne nous permet pas de déterminer si ces différentes terminologies ciblent vraiment la même activité neuronale. Il y a cependant une différence que nous pouvons mentionner entre les deux terminologies mentionnées ci-dessus. La rêverie diurne désigne les pensées et contenus mentaux qui ne sont pas en lien avec le contexte actuel de la personne, tandis que l'errance mentale a été définie comme une rêverie diurne qui s'active lors de la réalisation d'une tâche (Zedelius & Schooler, 2016). En ce sens, l'errance mentale peut être considérée comme une forme de rêverie, caractérisée notamment par un détournement de l'attention par rapport à la tâche ou l'activité à laquelle la personne est occupée. Dans cette recherche, nous parlerons communément de rêverie et évoquerons l'errance mentale lors de références à des études ayant pour objet l'errance mentale telle qu'elle est définie par Zedelius et Schooler (2016). Ces différentes terminologies reflètent de plus la variabilité que l'on

retrouve dans les rêveries en elles-mêmes. En effet, elles peuvent prendre des formes très diverses en fonction de la personne, mais aussi du contexte. Cela peut prendre la forme d'une brève pensée traversant l'esprit de la personne, un flux de pensées un peu plus élaborées. La rêverie peut être une série d'images mentales, un scénario ou encore peut être une histoire élaborée que la personne va développer au cours du temps.

La rêverie diurne est reconnue comme un phénomène relativement prévalent et répandu chez les êtres humains. Killingsworth et Gilbert (2010) indiquent qu'environ la moitié de leur échantillon (46.9%) expriment avoir déjà vécu une expérience relative à la rêverie diurne. Ce constat amène à considérer cette activité comme un phénomène passablement commun. De plus, les auteurs précisent que la nature de l'activité que les personnes font lorsque leur esprit s'en détourne n'a pas d'impact significatif sur l'activité de rêverie. Ainsi, les participants expérimentent la rêverie et ce indépendamment de la tâche ou de l'activité en cours. De par sa propension dans la population générale, la rêverie diurne est considérée comme une activité normale et ne posant aucune difficulté. C'est notamment une des raisons pour lesquelles les cliniciens et professionnels de la santé mentale sont actuellement réticents à l'idée que la rêverie diurne puisse représenter un trouble mental (Bigelsen et al., 2016). Cette activité mentale peut néanmoins prendre une forme inadaptée et être associée à une certaine détresse psychologique. La rêverie diurne compulsive ou inadaptée, en anglais Maladaptive Daydreaming (MD) est une condition définie comme une « extensive fantasy activity that replaces human interaction and/or interferes with academic, interpersonal, or vocational functioning » (Somer, 2002, p. 199). Ainsi, ce qui permet de considérer la rêverie compulsive comme pathologique et qui la différencie de la rêverie normative et adaptée, c'est surtout son caractère excessif. La définition proposée par Somer suggère que la dimension compulsive de cette condition clinique génère chez les personnes qui en souffrent des interférences dans leur vie quotidienne et dans plusieurs sphères de fonctionnement. Le temps consacré à la rêverie peut être tel qu'il détourne les personnes de leurs obligations professionnelles, de leurs études, ou encore de leur vie sociale (Somer, Somer, et al., 2016). Les rêveurs compulsifs expliquent que la rêverie a tendance à les éloigner de leurs projets et objectifs dans le monde réel (Bigelsen & Schupak, 2011). Ils indiquent passer la moitié de leurs heures de veille dans leur activité de rêveries (Bigelsen et al., 2016; Bigelsen & Schupak, 2011). Les personnes atteintes de Maladaptive

Daydreaming expriment ainsi un besoin d'aide quant au temps consommé dans l'activité de rêveries ainsi qu'aux conséquences qui en résultent sur leur quotidien (Somer, Somer, et al., 2016). Au de-là du temps de rêverie, Bigelsen et Shupak (2011) ont identifié que les rêveurs compulsifs expriment une difficulté à contrôler l'envie et le besoin de rêver ainsi qu'un intense sentiment d'embarras quant à cette activité prégnante. Ce sentiment parfois qualifié comme de la honte résulte en de grands efforts pour garder ce loisir secret.

Bien que la présente recherche s'intéresse principalement à la Maladaptive Daydreaming et ses aspects négatifs et dysfonctionnels, elle défend une perspective plus nuancée que celle qui considérerait la rêverie uniquement comme un phénomène associé à un trouble mental. La position de la présente recherche est de reconnaître l'existence tant d'aspects altérant le bien-être des personnes et la détresse qui en résulte, que des aspects bénéfiques et fonctionnels des rêveries diurnes. Il est également du point de vue de cette recherche de considérer le phénomène de rêverie diurne sur un continuum : ce continuum comprendrait des formes allant d'une rêverie fonctionnelle, apportant de réels bénéfices à l'individu, à une rêverie pathologique. Ainsi, bien qu'il reste encore énormément à apprendre et à découvrir sur le phénomène cognitif des rêveries diurnes, il semble judicieux d'en considérer les points fonctionnels pour aspirer à comprendre les mécanismes entraînant le pathologique. Il convient cependant de préciser que la présente recherche n'a pas une vision binaire de la rêverie qui voudrait que les personnes trouvant des bénéfices à la rêverie diurne soient associées au pôle « normal » du continuum et que les personnes pour qui la rêverie pose des difficultés soient assignées au pôle « pathologique ». Ce mémoire postule que des effets et dimensions positives et négatives se retrouvent tant chez les rêveurs normatifs que chez les rêveurs compulsifs.

L'objectif général de ce travail est de cerner dans quelle mesure le contenu et la structure des rêveries peuvent être associés à des rêveries plus ou moins problématiques et dysfonctionnelles. Ainsi, il vise à répondre à l'interrogation suivante : En quoi la rêverie compulsive diffère-t-elle de la rêverie normale en termes de contenu et de structure, et de leur impact sur la vie quotidienne ?

Ce travail se compose de différentes parties. La grande section qui suit est une revue non-exhaustive de la littérature sur la rêverie diurne (normale) et la rêverie compulsive (Maladaptive Daydreaming). Elle est suivie du cœur de ce mémoire qui consiste en une étude empirique elle-même se divise en deux objectifs distincts. Le premier se caractérise par des méthodes qualitatives et le second par des procédés plutôt quantitatifs.

## 2 Revue de la littérature

Ce résumé non-exhaustif de la littérature cherche en premier lieu à rendre attentif le lecteur sur des considérations générales de l'étude du phénomène de rêverie diurne. À travers des recherches expérimentales portant sur l'errance mentale principalement, elle vise à rendre compte des différentes conséquences que peut avoir la rêverie en fonction des pensées et images qui la compose ainsi que du contexte dans lequel elle s'enclenche.

Dans un deuxième temps, nous ferons un état des connaissances actuelles du phénomène de rêverie diurne et de sa forme pathologique, la Maladaptive Daydreaming. Finalement, un point d'honneur sera mis sur les thèmes qui constituent les rêveries ainsi que leur structure. Ce dernier point nous permettra alors d'établir un lien direct avec les buts visés par la présente recherche.

### **2.1 Importance du contexte et du contenu dans l'étude de la rêverie diurne et de l'errance mentale**

Plus haut, la posture générale de cette présente recherche a été évoquée. Pour l'explicitier davantage, il convient d'indiquer qu'elle considère la rêverie diurne comme un phénomène étendu et large dans la mesure où elle se présente sous des formes variées. De plus, le rapport que chaque individu entretient avec son activité de rêverie est unique et personnel. Selon la propension de la personne à faire des rêveries et les conséquences que cette activité a sur son quotidien, va résulter un rapport allant du positif au négatif et du normal au pathologique. Tout comme Smallwood et Andrews-Hanna (2013) le proposent dans leurs recherches sur le *mind-wandering*, ce résumé de la littérature tient compte de l'importance de reconnaître tant les bienfaits que les risques et difficultés qui sont générés par la rêverie diurne et l'errance mentale.

Il convient d'indiquer que la section qui suit n'est pas directement en lien avec les objectifs et la procédure de la présente recherche. Elle traite en effet de travaux réalisés sur l'errance mentale à travers des dispositifs expérimentaux. Cependant, elle soulève la nécessité de tenir à la fois compte du contexte dans lequel la rêverie prend place et de son contenu pour avoir une vision objective des coûts et bénéfices des pensées auto-générées. Avoir conscience de ces différents points permet une meilleure compréhension de la variabilité des rapports que les individus entretiennent avec le phénomène de rêverie diurne.

### **2.1.1 Rôle du contexte sur les conséquences de la rêverie**

Dans un contexte exigeant des ressources cognitives importantes, les pensées auto-générées sont moins fréquentes. De manière générale, notre tendance à la rêverie est plus faible lorsque nous effectuons une tâche requérant de l'attention, comme la rédaction d'une lettre ou une tâche de mémorisation que lorsque nous effectuons un trajet en train ou que nous nous brossons les dents (Levinson et al., 2012; Mason et al., 2007; Smallwood & Andrews-Hanna, 2013). Or, la quantité des rêveries varie de manière individuelle. Les individus n'ont pas tous la même propension à la rêverie, ni les mêmes capacités de régulation des pensées auto-générées. Ainsi, les conséquences de la rêverie en termes de coûts et bénéfiques vont dépendre de l'occurrence et de la régulation des pensées auto-générées dans des contextes plus ou moins exigeants.

Dans des conditions exigeant des ressources cognitives comme l'attention, la réflexion et la mémoire de travail, la rêverie va comprendre davantage de risques. L'errance mentale en situation de test est associée à des niveaux moins élevés de performance (Mrazek et al., 2012). Elle peut favoriser les erreurs et augmenter le risque d'échec à la tâche. Pour être surpassées, ces situations nécessitent de la part des personnes une bonne capacité de régulation des pensées sans rapport avec la tâche. Ainsi, les personnes ne bénéficiant pas cette capacité de régulation et qui vont avoir plus de difficultés à se concentrer sur la tâche vont moins bien résister à l'errance mentale et leur performance sera réduite.

À l'inverse, il apparaît que la rêverie et l'errance mentale pourraient s'avérer bénéfiques dans des situations moins exigeantes et permettant davantage l'esprit de se laisser au flux naturel de ses pensées. Grâce à un dispositif expérimental dans lequel les participants recevaient une rétribution financière, Smallwood et al. (2013) ont montré que dans une situation exigeant une faible attention, les pensées sans rapport avec la tâche permettent aux individus de se montrer plus patients. En effet, dans cette condition, les participants ont mieux résisté à la tentation d'une récompense financière immédiate au profit d'une récompense différée mais plus élevée. Dans un contexte peu exigeant, l'esprit s'autorise davantage à des pensées sans rapport avec la tâche. De plus, ces résultats suggèrent que ces pensées permettent à l'individu de se montrer patient et de faire des choix bénéfiques pour son futur. En ce sens, la rêverie favoriserait la patience et la gestion des objectifs à long-terme.

Baird et al. (2012) suggèrent une autre fonction potentielle de la rêverie. Dans cette étude, les participants devaient résoudre des problèmes nécessitant de la créativité (the Unusual Uses Task - UUT). Dans un deuxième temps, ils étaient aléatoirement assignés à une condition parmi quatre conditions possibles (exécuter une tâche exigeante ; effectuer une tâche non-exigeante ; faire une pause et se reposer ; ne pas faire de pause). Cette étape représente une phase d'incubation pour les trois premières conditions, la quatrième (pas de pause) étant une condition sans incubation. Une fois la phase d'incubation terminée (12 minutes), un questionnaire auto-reporté sur l'errance mentale et un questionnaire séparé interrogeant les pensées liées aux problèmes UUT était soumis aux participants des trois premières conditions. Ensuite, les participants devaient à nouveau résoudre des problèmes UUT. Deux nouveaux problèmes UUT (condition nouvelle exposition) et deux qu'ils avaient déjà eus lors de la première phase de l'expérience (condition de l'exposition répétée) étaient administrés à chaque participant. L'objectif de toute cette procédure est de déterminer l'effet des différents types d'incubation (tâche exigeante ; tâche non-exigeante ; pause) sur la performance à la résolution de problèmes. Cette expérience a ainsi révélé que la condition « tâche non-exigeante » est associée à des niveaux plus élevés d'errance mentale que la condition « tâche exigeante ». Deuxièmement, en comparaison avec la condition « tâche exigeante », les participants de la condition « tâche peu exigeante » montrent un plus grand progrès à la résolution de problèmes UUT répétés (condition exposition répétée). Ce résultat suggère que la recherche de solutions créatives est facilitée par l'exécution de tâches simples qui s'avèrent, de plus être des catalyseurs de rêveries ou d'errance mentale (Baird et al., 2012).

Les éléments exposés ci-dessus attestent de l'importance du contexte pour déterminer si l'errance mentale peut avoir une fonction bénéfique ou si elle représente plutôt une prise de risques par rapport, par exemple, à une performance à fournir.

### **2.1.2 Rôle du contenu sur les conséquences de la rêverie**

Comme mentionné plus haut, le contenu des pensées auto-générées joue également un rôle sur le caractère positif ou négatif des conséquences engendrées par la rêverie (Smallwood & Andrews-Hanna, 2013). Il se trouve que les rêveries et pensées auto-générées orientées vers l'avenir favorisent les processus d'anticipation et de planification du futur. Plus précisément, la dimension prospective des pensées

spontanées serait associée à la planification autobiographique, un processus associé au fait de planifier et d'anticiper des objectifs futurs pertinents sur le plan personnel (Baird et al., 2011). Par opposition, les rêveries dont le contenu mobilise la temporalité passée semblent moins fonctionnelles. Pour approfondir ces constats, des études se sont intéressées à l'errance mentale en induisant une humeur négative aux participants. Dans ces conditions, les pensées auto-générées étaient majoritairement orientées vers des événements passés (Smallwood & O'Connor, 2011; Stawarczyk et al., 2013). Bien que cela ne suggère pas nécessairement un lien de causalité, il est intéressant de garder à l'esprit que des contenus mentaux mobilisant des faits passés peuvent être liés à une humeur négative de la personne qui les a produits. Les pensées orientées vers le futur apparaissent comme plus fonctionnelles et adaptées.

Les recherches qui viennent d'être parcourues mettent en lumière l'importance de tenir compte du contexte et du contenu des rêveries afin de comprendre comment celles-ci peuvent déboucher sur des effets plutôt positifs ou négatifs. Selon les définitions explicitées plus haut, nous nous sommes pour l'instant intéressés à des études expérimentales traitant surtout de l'errance mentale. Il pourrait alors être reproché à la section ci-dessus de mettre en parallèle de manière trop simpliste les bénéfices que permet l'errance mentale et la détresse générée par la Maladaptive Daydreaming et ainsi de ne pas être en lien avec la visée de la présente recherche. Or, il s'avère que les descriptions de rêveries exploitées dans la présente étude comportent tant des rêveries très élaborées que des descriptions simples et courtes de pensées et images mentales. En ce sens, l'errance mentale peut être appréhendée comme le processus présent à la base de la rêverie. Ensuite, nous pouvons considérer que la volonté et de la conscience alimentant ce phénomène, font des rêveries diurnes des contenus cognitifs plus élaborés comprenant des histoires, des scénarios développés et des personnages.

## **2.2 Rêverie diurne normale et Maladaptive Daydreaming**

Lors de l'introduction, les notions de rêverie diurne et de rêverie compulsive ont brièvement été définies. Nous allons chercher maintenant à mieux cerner ce qui fait de la rêverie compulsive une nouvelle pathologie mentale et ce qui la différencie d'une forme plus normative de rêverie que l'on retrouve chez la plupart des individus. La présente section décrit d'abord les moyens actuels permettant de mesurer et d'en

quelque sorte diagnostiquer le trouble de la rêverie compulsive. Ensuite, les principales caractéristiques reconnues de la Maladaptive Daydreaming seront passées en revue et finalement un état des aspects positifs et bénéfiques de la rêverie diurne sera proposé.

### **2.2.1 Mesure de la Maladaptive Daydreaming**

Avant de se plonger dans une description approfondie des phénomènes de rêveries diurnes normale et inadaptée, il convient de mentionner les outils qui, à ce jour permettent à la recherche de différencier les rêveurs compulsifs et rêveurs non-compulsifs.

En raison du manque actuel de connaissances et de reconnaissance de la rêverie compulsive, il n'existe pas encore de moyen de poser officiellement un diagnostic clinique pour ce trouble. Somer et al. (2017) ont d'ores et déjà proposé des critères mais des études sont encore nécessaires pour voir figurer la Maladaptive Daydreaming dans nos manuels diagnostiques. Actuellement, la rêverie compulsive s'évalue à l'aide de la Maladaptive Daydreaming Scale (MDS; Somer, Lehrfeld, et al., 2016). Cette échelle se compose de 14 (Somer, Lehrfeld, et al., 2016) ou de 16 items (Somer et al., 2017) selon la version. Pour chaque item, le sujet se doit de répondre sur une échelle à 11 degrés (de 0% à 100%).

La Maladaptive Daydreaming Scale a pour but de rendre compte de l'expérience des personnes pratiquant la rêverie diurne et de discriminer les expériences relatives à la rêverie diurne normative des vécus de rêverie compulsive. L'échelle interroge le vécu des rêveurs sur trois différentes dimensions représentées par trois facteurs.

Le premier facteur, le *MDS-Yearning* comprend les items mesurant le besoin et l'envie de s'adonner à la rêverie. Il prend également en compte la question du plaisir procuré par cette activité mentale.

Le facteur de kinesthésie (*MDS-Kinesthesia*) est constitué d'items qui décrivent la dimension compulsive des comportements associés à la rêverie. Le facteur de kinesthésie explore l'existence de comportements habituels adoptés par les personnes pour déclencher ou maintenir leurs rêveries. Cela peut être le fait d'écouter de la musique, de faire des mouvements répétitifs avec ses mains ou de se déplacer comme faire les cent pas.

Le troisième et dernier facteur englobe toute la dimension de l'impact de la rêverie sur le fonctionnement de la personne (*MDS-Impairment*). Ceci implique

l'aspect excessif et incontrôlable de la rêverie compulsive ainsi que la détresse qui est occasionnée. Différentes sphères de la personne peuvent être impactées. On peut par exemple retrouver des conséquences altérantes sur les obligations liées au travail, aux études, à la gestion de ses relations sociales ou sur la motivation de réaliser des activités de loisirs qui soient autres que la rêverie (Bigelsen et al., 2016; Bigelsen & Schupak, 2011).

La Maladaptive Daydreaming Scale permet l'identification des personnes souffrant de Maladaptive Daydreaming. Sur un score maximum de 100, Somer, Lehrfeld, et al. (2016) ont établi un score limite de 25 au-delà duquel les répondants sont considérés comme ayant la MD. En dehors de la MDS, il existe un second moyen pour diagnostiquer ou du moins identifier les rêveurs compulsifs dans les études scientifiques. Il s'agit d'une question d'auto-identification demandant aux participants s'ils se reconnaissent dans le concept diagnostique de « rêveur compulsif » ou s'ils vivent une détresse et rencontrent des difficultés liées à leur activité de rêverie.

Les études mentionnées ci-dessous ont défini leur population de rêveurs compulsifs soit à travers la passation de la MDS et l'utilisation d'un score limite, soit par le biais d'une question d'auto-identification ou autodiagnostic.

### **2.2.2 Caractéristiques de la Maladaptive Daydreaming**

Plusieurs caractéristiques de la Maladaptive Daydreaming ont pu être mises en lumière notamment grâce à une analyse phénoménologique d'entretiens avec des personnes s'auto-identifiant comme rêveurs compulsifs (Somer, Somer, et al., 2016). Cette approche a pour but de rester au plus proche de la perspective de la personne qui fournit un témoignage, dans ce cas une description de son expérience de rêverie. Cette étude a notamment permis d'identifier certaines conditions nécessaires pour initier une rêverie. La plupart des rêveurs compulsifs entre dans la rêverie avec un rituel, lié à un mouvement, de la musique ou les deux (Bigelsen & Schupak, 2011; Greene et al., 2020; Somer, Somer, et al., 2016). Ces rituels semblent faciliter le processus d'entrée dans la rêverie, ainsi que, l'accès à certaines émotions. De plus, il apparaît qu'en comparaison avec la population générale, les rêveurs compulsifs ont davantage recours à une activité kinesthésique pour accompagner leurs rêveries (Bigelsen et al., 2016).

En outre, les rêveurs compulsifs s'accordent à dire que la rêverie n'est pas compatible avec les interactions et situations sociales, ce qui fait de la solitude une

seconde condition nécessaire à la rêverie. Les rituels ainsi que le facteur de la solitude apparaissent alors comme des moyens d'atteindre un certain état de conscience correspondant à la rêverie (Bigelsen et al., 2016). Pour cela, les rêveurs ont tendance à privilégier la solitude et s'engagent dans des comportements rituels tels que faire du vélo, faire les cent pas et écouter une certaine musique pour réduire les sources de distraction et atteindre les conditions facilitant au mieux la rêverie. Par contraste, le fait d'éviter la solitude apparaît comme un moyen pour certains rêveurs de contrôler et de limiter leurs rêveries. En effet, en cherchant davantage de contacts sociaux et en évitant la solitude, l'esprit des rêveurs est occupé et la rêverie peut plus facilement être évitée si tel est le souhait des individus.

De manière plus générale, les situations faisant ressentir de l'ennui aux rêveurs compulsifs sont plus propices à les faire plonger dans la rêverie que des situations pour lesquelles ils ont une motivation à rester connectés avec la réalité ou durant lesquelles ils doivent exécuter une performance (Somer, Somer, et al., 2016). Par ailleurs, certains rêveurs expriment une perte de contrôle se reflétant par le fait de n'avoir trouvé aucune solution ou source de distraction pour lutter contre leur forte tendance à la rêverie. Pour ces personnes, le désir de rêver et les biens-faits qu'ils en tirent, notamment un état de détente sont plus forts que la motivation d'arrêter ou de contrôler les rêveries.

Récemment, le lien entre la Maladaptive Daydreaming et la capacité de régulation émotionnelle a été exploré (Greene et al., 2020). Il en ressort qu'une régulation émotionnelle dysfonctionnelle est associée à des symptômes plus élevés de la MD. Par contraste, un autre lien suggère que plus l'activité rêverie est vécue comme agréable et procure du plaisir, plus elle est associée à une certaine clarté émotionnelle, c'est-à-dire à la compréhension de ses propres émotions (voir Boden & Berenbaum, 2011). Ceci suggère que le plaisir procuré par rêverie permet un meilleur traitement du contenu émotionnel (Greene et al., 2020). Ainsi, les rêveurs compulsifs, qui sont reconnus comme appréciant leurs activités de rêverie pourraient malgré une mauvaise régulation émotionnelle avoir des bonnes capacités à reconnaître ou identifier les émotions. Cependant, les liens entre rêverie compulsive et régulation émotionnelle ne sont pour l'heure que des pistes et nécessitent d'être approfondies.

Pour mieux appréhender le phénomène de rêverie compulsive, il est riche et pertinent de la comparer avec l'expérience normative de la rêverie diurne, ceci afin d'en observer les différences les plus flagrantes. Il apparaît largement dans la littérature que les rêveurs compulsifs passent significativement plus de temps dans leur rêveries et fantaisies que les personnes non identifiées comme ayant la MD (Bigelsen et al., 2016; Schimmenti et al., 2019; Somer, Lehrfeld, et al., 2016). Les rêveurs compulsifs indiquent en effet passer plus de la moitié de leurs heures éveillées (57%) dans les rêveries contre 16% chez les rêveurs non-compulsifs (Bigelsen et al., 2016). Les individus souffrant de rêverie compulsive diffèrent également de la population générale dans la manière dont la rêverie impacte et interfère sur leur vie quotidienne.

En effet, les rêveurs compulsifs évoquent largement plus d'impact de la rêverie sur la poursuite de leurs objectifs de vie et objectifs professionnels et/ou liés aux études, ainsi que sur le sommeil (Bigelsen et al., 2016). De la même manière, Somer, Lehrfeld, et al. (2016) relèvent un plus grand dysfonctionnement au niveau des relations sociales ainsi qu'un plus grand impact sur les questions liées à la santé chez les rêveurs compulsifs que dans la population générale.

Deux autres dimensions permettent de mieux cerner le phénomène de rêverie diurne et sa forme pathologique. Il s'avère que les rêveurs compulsifs se distinguent des rêveurs normatifs en termes de sens de présence (SPD), c'est-à-dire le degré d'immersion dans la rêverie, et d'absorption, une sous-échelle de la Dissociative Experiences Scale (DES; Bernstein & Putnam, 1986), (Bigelsen et al., 2016). Il apparaît en effet que la nature de l'expérience de la rêverie qui est vécue par les rêveurs compulsifs est beaucoup plus intense. Les personnes s'identifiant comme atteintes par la MD rapportent une plus grande implication sensorielle en termes visuels et auditifs (Bigelsen et al., 2016). Pour certains, les sens de l'odorat et du goût sont également mis en éveil, rendant l'expérience de rêverie plus riche et très proche de la réalité (Somer, Somer, et al., 2016). Bien que l'expérience de la rêverie apparaît comme particulièrement intense et immersive, il convient de préciser que 98% des rêveurs compulsifs indiquent de ne pas subir de confusion entre la fantaisie et la réalité (Bigelsen & Schupak, 2011).

L'autre dimension concerne les émotions ressenties lors des rêveries. De même que pour la dimension sensorielle, les émotions apparaissent de manière plus

significative et intense chez les rêveurs compulsifs que les rêveurs normatifs. Les individus s'identifiant comme rêveurs compulsifs affirment que leurs rêveries peuvent parfois les faire rire voire même pleurer ce qui ne se retrouve pas vraiment dans les déclarations des rêveurs non-compulsifs (Bigelsen et al., 2016).

Comme pour les sensations, les descriptions des émotions provoquées par les rêveries sont diverses et impliquent tant des émotions positives qu'avérsives. De plus, Somer, Somer et al. (2016) relèvent toutefois un point particulier : certains individus ont évoqué être à la recherche active d'émotions négatives, qu'ils en tiraient une forme de satisfaction et qu'ils considéraient cela comme une expérience agréable. Les auteurs associent ce résultat avec le concept de masochisme bénin (Rozin et al., 2013 cité par Somer, Somer et al. (2016b)). Cette sensation agréable serait expliquée par le contraste d'expérimenter consciemment et volontairement des émotions avérsives telles que la peur ou la tristesse, mais dans un environnement sûr, un environnement dans lequel l'individu sait qu'en réalité, il ne risque rien.

Les différents facteurs et résultats recensés ci-dessus permettent de décrire la rêverie compulsive comme une forme pathologique et dysfonctionnelle de rêverie diurne. Elle se caractérise par une grande consommation de temps et ressources attentionnelles. Sa dimension compulsive est représentée par des pensées et comportements de types obsessionnels-compulsifs, un phénomène d'absorption intense ainsi qu'un fort désir de s'atteler à cette activité. Finalement, la rêverie compulsive est associée à une détresse et une altération du fonctionnement général des personnes qui ne se retrouvent pas chez les personnes identifiées ou auto-identifiées comme rêveurs non-compulsifs (Bigelsen et al., 2016; Somer, Lehrfeld, et al., 2016).

### **2.2.3 La détresse dans la rêverie compulsive**

Comme évoqué plus haut, différentes sources de détresse ont été relevées chez les personnes souffrant de Maladaptive Daydreaming (Bigelsen & Schupak, 2011). Dans cette même étude dont l'échantillon est composé uniquement de rêveurs compulsifs, 88% des participants expriment ressentir de la détresse en lien avec leurs rêveries fantaisistes. Les rêveurs compulsifs évoquent premièrement une forte préoccupation quant au temps consacré à leur monde fantaisiste interne. L'idée que leurs rêveries les distraient de leurs responsabilités, activités et relations de la vie réelle engendre des sentiments de remord et de culpabilité pour 57% des participants et apparaît comme la première cause de la détresse. Néanmoins, malgré le sentiment

d'inquiétude liés à des durées de temps importantes consacrées aux rêveries, la plupart des rêveurs compulsifs rapportent un bon fonctionnement global dans la réalité. En effet, la majorité des participants sont actifs professionnellement ou font des études et seulement trois participants expriment que leurs rêveries ont un impact néfaste les empêchant totalement de réaliser des tâches et qui les a conduits à l'inactivité professionnelle (Bigelsen & Schupak, 2011). De plus, lorsque les exigences du monde extérieur augmentent, par exemple lors d'une période d'examens, les rêveurs compulsifs sont globalement capables de réduire leurs rêveries afin de répondre à leurs obligations. Or, Bigelsen et Shupak (2011) relèvent que ces diminutions de rêveries peuvent générer chez les personnes d'autres symptômes tels que de l'anxiété et du stress. Ces symptômes sont le reflet d'une certaine frustration de ne pas pouvoir faire autant de rêveries que souhaité ainsi que du besoin psychologique que représente la rêverie pour ces individus. Le constat selon lequel la majorité des rêveurs compulsifs réussissent dans la vie professionnelle n'enlève alors rien de leur détresse psychologique. La nécessité de trouver un équilibre qui satisfasse à la fois leur besoin de rêverie et leurs obligations et responsabilités réelles demeure une grande source de stress et d'inquiétude permanente.

Toujours dans le travail réalisé par Bigelsen et Shupak (2011), 24% de l'échantillon composé de rêveurs compulsifs indiquent souffrir d'une déficience au niveau de leur fonctionnement social, reflétée notamment par une certaine gêne vis-à-vis des interactions, de l'anxiété sociale, ainsi que le fait de s'identifier comme étant des « solitaires » (*loner*). Ce résultat indique que la rêverie compulsive peut comporter une réelle altération des compétences sociales ainsi que des symptômes d'anxiété liée aux situations sociales. Néanmoins, il apparaît que ce syndrome n'apparaît chez la totalité des rêveurs compulsifs. Bigelsen et Shupak (2011) relèvent que 76% des participants rapportent un fonctionnement social relativement normal caractérisé par des relations satisfaisantes avec des amis, la famille et les collègues. En revanche, ils expriment une nette préférence et un plus grand intérêt pour leur activité de rêverie que pour les relations sociales de la vie réelle (Bigelsen & Schupak, 2011). Ainsi, bien que la rêverie compulsive ne semble pas impacter systématiquement les compétences sociales, elle a une réelle influence sur la propension des personnes à chercher du contact. Cette préférence peut par ailleurs s'expliquer par la satisfaction générée par des rêveries emplies de personnages et de scénarios inspirants, fascinants et

satisfaisants. Ces facteurs comportent alors le risque de faire des rêveries des moments plus intéressants et plaisants en comparaison à la vie réelle. Ainsi, les relations avec les personnes dans le monde extérieur ne peuvent répondre et rivaliser avec celles que la personne entretient dans son monde interne, puisqu'elle les imagine à sa convenance (Bigelsen & Schupak, 2011).

Les résultats obtenus et les interprétations proposées par Bigelsen & Shupak (2011) sont très intéressants car ils dressent un tableau relativement nuancé de l'impact des rêveries tout en reconnaissant la détresse ressentie par les rêveurs compulsifs. Il est toutefois important de noter que les études ne sont pas unanimes concernant l'impact des rêveries sur le fonctionnement général des personnes. Certains chercheurs ont notamment observé davantage de difficultés chez les personnes souffrant de Maladaptive Daydreaming concernant l'accomplissement de tâches quotidiennes, professionnelles et la poursuite d'objectifs de vie (Bigelsen et al., 2016; Greene et al., 2020). Par exemple, Bigelsen et al. (2016) ont montré que les rêveurs compulsifs (dits MDers) se sentent gênés par leurs rêveries dans leur vie quotidienne. Pour 63% d'entre eux, la rêverie est une source d'interférence avec leurs objectifs de vie. Et toutes sphères de fonctionnement confondues, à savoir le sommeil, les objectifs professionnels ou académiques, les tâches quotidiennes, et les objectifs de vie, 97% des rêveurs compulsifs mentionnent une interférence causée par la rêverie, contre 34% pour les rêveurs non-compulsifs (Bigelsen et al., 2016).

Il est d'une part possible qu'une telle divergence des résultats entre les recherches soit expliquée par les critères de sélection des participants aux études. La recherche réalisée par Bigelsen & Shupak (2011) a par exemple exclu de son échantillon les personnes présentant un haut niveau de dissociation ainsi que les personnes ayant de la difficulté à comprendre la notion de capacité à distinguer les rêveries de la réalité. D'autre part et de manière plus générale, ces divergences indicatrices d'une certaine variabilité interindividuelle et de la nécessité de répéter les recherches sur l'impact de la rêverie compulsive sur les différentes sphères de fonctionnement des individus.

Une autre source de détresse réside dans la dimension compulsive de cette condition clinique. Bigelsen et Shupak (2011) relèvent que 25% de leur échantillon mentionnent un aspect addictif, obsessionnel ou compulsif dans leur comportement fantaisiste. La difficulté à contrôler l'activité de rêverie ou l'envie de faire des rêveries

représente ainsi un facteur central de détresse. En effet, plonger dans des rêveries apparaît comme un besoin et un désir intense et difficile à contrôler pour ces personnes. Ce sentiment d'être dépendant de cette activité représente donc une certaine préoccupation chez les personnes souffrant de Maladaptive Daydreaming.

Finalement, le tableau de la détresse psychologique est complété par le souci de garder cette activité mentale secrète. Une grande majorité (82%) des rêveurs compulsifs déploient des efforts dans le but que personne de leur entourage ne découvre cet attrait pour la rêverie diurne. Ils expriment une réelle peur à l'idée que quelqu'un l'apprenne. Les réactions les plus redoutées sont soit qu'ils soient pris pour des fous ou des personnes non saines d'esprit, soit au contraire que leurs préoccupations soient minimisées et leur détresse non validée (Bigelsen & Schupak, 2011).

Ces différents éléments nous amènent à remarquer que si la rêverie diurne en elle-même représente pour la majorité du temps, des moments de plaisir, une expérience confortable et gratifiante (Schimmenti et al., 2019), ce qui se rapporte au retour à la réalité est générateur d'une grande part de la détresse vécue par les personnes souffrant de Maladaptive Daydreaming (Bigelsen & Schupak, 2011). Cette détresse psychologique peut être représentée par un cercle vicieux. Le recours à la rêverie permet une certaine satisfaction ou encore un réconfort par rapport aux stressés du quotidien, mais implique ensuite des émotions négatives telles que le remord concernant la perte de temps, la culpabilité de se désintéresser du monde réel, la honte de se sentir dépendant de cette activité mentale, ainsi qu'une forme de désillusion lorsqu'il faut se confronter à une réalité moins agréable que la vie interne. Nous pourrions alors supposer que ces émotions négatives dissuadent les rêveurs de recourir trop souvent à leurs rêveries. Or il semble que les sensations positives provoquées par la rêverie en elle-même et la dimension compulsive décrite comme un fort désir de rêver pèsent plus lourd sur la balance que les émotions négatives ressenties après les rêveries. Ce déséquilibre en faveur des effets bénéfiques immédiats et à court-terme de la rêverie peut ainsi rendre compte du fait que les rêveurs compulsifs persistent dans leur activité de rêverie malgré ses coûts et effets néfastes.

#### **2.2.4 Aspects positifs et fonctionnels dans la rêverie diurne normale et inadaptée**

La section qui suit se focalise sur les bienfaits et fonctions adaptatives de la rêverie diurne ayant été identifiés dans la littérature. Certaines recherches sur les rêveries dénoncent la focalisation systématique sur les aspects déficients et pathologiques de la rêverie. Par extension, elles critiquent un manque de reconnaissance de la possible dimension fonctionnelle et bienfaitrice de la rêverie diurne. Les études en question partent du postulat suivant : si nous passons tous autant de temps à avoir l'esprit ailleurs et à alimenter ces pensées par des images et des scénarios plus ou moins élaborés, c'est que ces rêveries ne peuvent pas comporter que des coûts (e.g., McMillan et al., 2013).

À travers la question du contexte et du contenu, nous avons déjà eu l'occasion de mentionner des fonctions potentielles, telle que la recherche de solutions créatives et la planification d'objectifs futurs (Baird et al., 2011, 2012). Les constats qui suivent visent à compléter cette approche considérant davantage les aspects bénéfiques de la rêverie.

La notion de créativité est souvent liée à l'activité de rêverie de manière générale (Baird et al., 2012; Zedelius & Schooler, 2016). Par ailleurs, la rêverie compulsive elle-même pourrait être associée à une grande créativité. Il semble en effet que la majorité des personnes estimant rêver de manière excessive s'identifie comme ayant un certain attrait voire un talent pour des activités artistiques et créatives telles que la musique, la peinture, le théâtre et l'écriture. De plus, elles expriment que cette créativité est un moyen d'éviter l'ennui (Bigelsen & Schupak, 2011).

L'activité de rêverie apparaît de manière récurrente comme un moyen de gérer et prendre de la distance face à certaines émotions aversives ou situations stressantes de la vie réelle (Schimmenti et al., 2019; Somer, Somer, et al., 2016) et serait même utile dans la gestion de la douleur physique (Kucyi et al., 2013 cité par Blouin-Hudon & Zelenski, 2016). Elle est ainsi décrite comme une stratégie de coping utile au quotidien (Bigelsen & Schupak, 2011).

De plus, la rêverie diurne semble être associée à un sentiment de bonheur accru et permettrait d'atteindre un certain calme (Bigelsen & Schupak, 2011; Poerio et al., 2015). Ces arguments suggèrent que la rêverie pourrait remplir une certaine fonction de régulation émotionnelle. Cela peut facilement être mis en parallèle avec la technique thérapeutique de l'imagerie mentale. Cette dernière est exploitée dans les

thérapies cognitivo-comportementales comme technique de régulation émotionnelle. Elle peut viser différents objectifs tels que la recherche d'apaisement ou d'un sentiment de sécurité (Pomini, 2018).

Finalement, Blouin-Hudon et Zelenski (2016) suggèrent que la rêverie diurne peut être liée au bien-être. Les auteurs montrent que la rêverie positive constructive (voir 2.3.1 Les trois styles de rêveries) est liée au bien-être général ainsi qu'à des indices spécifiques de bien-être tels que l'épanouissement personnel, la satisfaction de vie, la poursuite des objectifs de vie, l'acceptation de soi et le vécu d'émotions positives.

Il convient de souligner que les effets bénéfiques et fonctions adaptatives mentionnés ci-dessus ont été relevés chez des rêveurs normatifs, mais également chez des rêveurs compulsifs. Il est alors important de relever que le trouble mental de la rêverie compulsive peut comporter des éléments adaptatifs, fonctionnels et associés à des facteurs de santé, ce qui rend compte de toute la complexité de ce phénomène. Ainsi, considérer la coexistence de la détresse psychologique et des bénéfices au sein d'une même condition clinique reflète l'ambivalence que les rêveurs compulsifs expérimentent vis-à-vis de leur activité et ouvre la voie à une meilleure compréhension du phénomène de rêverie en général et du trouble de la Maladaptive Daydreaming.

## **2.3 Le contenu des rêveries diurnes**

Comme mentionné plus haut, la présente recherche se focalise principalement sur les thèmes et les caractéristiques qui constituent les rêveries. Nous allons maintenant poursuivre notre revue de la littérature en faisant état des recherches s'étant intéressées aux contenus des rêveries.

### **2.3.1 Les trois styles de rêveries**

Dès les tous premiers travaux, le contenu qui compose les rêveries diurne s'est avéré être un point d'intérêt central. Sur la base de l'*Imaginal Processes Inventory* (IPI ; Singer & Antrobus, 1966), Singer a effectué plusieurs analyses factorielles et en a extrait différents facteurs qui ont plus tard débouché sur trois styles de rêverie (e.g., Singer & Antrobus, 1963 ; Singer & Antrobus, 1972).

Le premier style retenu est la rêverie positive constructive (*positive constructive daydreaming*). Ce style de rêverie est caractérisé par une acceptation de la personne de son activité de rêverie, un plaisir procuré par la rêverie et un intérêt

pour ses propres capacités d'élaboration visuelles et auditives. Ces individus sont caractérisés par une capacité à produire des images et pensées créatives, élaborées et ludiques et par un niveau élevé de réflexion relative à leur activité de rêverie. De plus, ce facteur ne semble être associée à aucune forme de détresse (Blouin-Hudon & Zelenski, 2016; Singer, 1975). Bien au contraire, Blouin-Hudon & Zelenski (2016) ont montré que la rêverie positive constructive est liée au bien-être psychologique et plus précisément à la croissance personnelle, à la poursuite des buts de vie aux émotions positives.

Le deuxième style, la rêverie coupable-dysphorique (*guilty-dysphoric daydreaming*), regroupe des rêveries qui ont tendance à être orientées sur la réussite et l'échec (Blouin-Hudon & Zelenski, 2016), et des thèmes d'accomplissement et d'actes héroïques (Singer, 1975). Elles sont également constituées de pensées et images mentales plutôt hostiles et teintées de culpabilité. Ainsi, ce style de rêverie apparaît comme étant associé à des symptômes dépressifs, à un vécu d'émotions négatives et à un plus faible bien-être psychologique (Blouin-Hudon & Zelenski, 2016). Globalement, la vie mentale et fantaisiste de ces personnes est caractérisée par une tonalité négative (Singer, 1975).

Finalement, le troisième style de rêverie identifié est caractérisé par un contrôle attentionnel limité (*poor attentional control style*). Il est composé de personnes facilement dans l'errance mentale, mais relativement dépourvues de rêveries claires et élaborées et dont les pensées sont désorganisées (Blouin-Hudon & Zelenski, 2016; Singer, 1975). Ce sont donc des personnes passablement distraites et qui s'ennuient. Le style pauvre contrôle attentionnel est corrélé négativement à des indices tels que la vitalité, l'autonomie, l'acceptation de soi, le bonheur, la satisfaction et entretient également un lien négatif avec l'expérience d'émotions positives (Blouin-Hudon & Zelenski, 2016).

Ces deux derniers styles témoignent nettement d'un rapport moins fonctionnel à la rêverie que le style positif constructif. Dans la littérature, ces trois styles de rêveries ne sont pas systématiquement mentionnés alors que cette modélisation rend compte de la variabilité des rêveries et de leurs conséquences. De manière générale, l'énumération de ces trois styles de rêveries et le rapport qu'ils ont avec certains indices de bien-être permet de faire facilement écho à la perspective du continuum évoquée plus haut. Nous pourrions supposer que ces trois styles représentent trois points principaux sur la ligne du continuum, la rêverie positive constructive se trouvant

à l'extrémité positive, la rêverie coupable-dysphorique à l'extrémité négative et le pauvre contrôle attentionnel dans une position plus balancée, plutôt orientée vers des effets négatifs, tout en considérant qu'elle relève plus de l'errance mentale que de rêveries élaborées.

### **2.3.2 Les thèmes et la structure des rêveries**

Cette section fait état des études qui s'intéressent au contenu et à la structure propre des rêveries, de manière semblable à la présente étude. Les recherches se rejoignent dans le constat de la variabilité des rêveries (Bigelsen & Schupak, 2011; Somer, Lehrfeld, et al., 2016). Elles sont riches de thèmes très différents les unes des autres et d'un individu à l'autre. Dans la plupart des recherches, elles sont ordonnées en catégories et nous constatons que ces catégories ou thèmes se retrouvent souvent parmi les études. À travers les descriptions de rêveries de personnes exprimant une préoccupation pour leurs rêveries excessives, Bigelsen & Shupak (2011) relèvent deux grandes catégories : 1) des rêveries axées sur des personnages et 2) des rêveries concernant des aspirations personnelles. Les auteurs s'accordent pour dire que ce type de rêveries partagées par des personnes identifiant un problème avec leur monde interne, sont des moyens pour améliorer leur vie réelle, lutter contre l'ennui ou contre l'insatisfaction (Bigelsen & Schupak, 2011; Somer, 2002). Dans l'étude de Bigelsen & Shupak (2011), les participants ont exprimé comme principales sources de détresse et de préoccupation le manque de contrôle sur les rêveries ainsi que la difficulté à limiter cette activité à des durées raisonnables et appropriées de sorte qu'elles n'interfèrent pas avec leur vie quotidienne.

La recherche réalisée par Somer, Somer et al. (2016) se focalise sur l'expérience vécue par les personnes atteintes de Maladaptive Daydreaming. Les auteurs ont relevé deux grands thèmes de rêveries diurnes : 1) les relations amoureuses et la vie de famille : ce thème implique des scénarios de famille, de relations imaginaires ou d'amélioration de la situation actuelle de la vie de famille. Ce thème recouvre aussi des désirs accomplis de mariage et de fonder une famille. 2) le statut social : ce thème regroupe plusieurs sous-catégories tels que le succès, la réussite, la reconnaissance, le pouvoir, la richesse et la célébrité. Pour ces deux larges catégories, les auteurs parlent d'un clair et explicite embellissement de la réalité. En effet, les

participants expriment rêver de scénarios améliorant la réalité ou même qui n'existent pas du tout dans la réalité (Somer, Somer, et al., 2016).

### 2.3.2.1 Deux études de référence

Les deux des recherches présentées ci-dessous sont particulièrement importantes car elles servent de références et de points de comparaison directs pour ce travail de Master. Il s'agit de la recherche réalisée par Bigelsen et al. (2016) ainsi qu'un travail de Bachelor effectué sur une base de données internationales sur la MD (Basis Fordham International MD) et réalisé par deux étudiantes : Aurélie Kündig et Cindy Roth (Kündig & Roth, 2018).

De la même manière que les auteurs cités ci-dessus, Bigelsen et al. (2016) se sont intéressés à la différence entre les rêveries dites normatives et les rêveries de personnes s'identifiant comme rêveurs compulsifs. Ils ont identifié un certain nombre de thèmes permettant de classifier les contenus des rêveries dont ils avaient collecté des descriptions. Ils ont remarqué que les rêveurs compulsifs, dits MDers se distinguent des participants contrôles (Non-MDers) en termes de thèmes des rêveries. Chez les sujets MD, trois thèmes se démarquent particulièrement. Premièrement, le thème « être ou avoir une relation avec une célébrité » s'est trouvé être mentionné par 36% des MDers, contre 4% des non-MDers. Les rêveries contenant « une version idéalisée de soi » concernent 34% des MDers et 4% des rêveurs non-compulsifs. Finalement, rêver « d'être engagé dans une relation romantique » est un thème principalement exploité par les rêveurs compulsifs (34%) par rapport aux non-MDers (14%). Ces catégories de contenu sont de fait significativement moins mentionnées par les sujets contrôles, ce qui indique qu'elles sont plutôt liées à la rêverie compulsive et qu'elles permettent de discriminer le phénomène normal des rêveries de sa forme pathologique. Il en va de même pour les thèmes suivants : les rêveries et histoires continues impliquant des personnages tirés de fiction concernent 16% des rêveurs compulsifs et 4% des rêveurs non compulsifs ; le fait « d'avoir un/des ami(s) et/ou une famille imaginaire » (18% des MDers vs 2% des non-MDers) ; et des rêveries fantaisistes dans des mondes de science-fiction ou futuristes (11% des MDers vs 2% des non-MDers). Ce type de rêveries est représenté par 73% des rêveurs compulsifs, contre 19% pour les personnes ne souffrant pas de la MD.

Concernant les sujets contrôles, leurs rêveries concernaient plus souvent 1) la vie réelle (7% des MDers vs 39% des non-MDers) et 2) des accomplissements de souhaits concrets, par exemple gagner à la loterie ou se marier (6% des MDers vs 34% des non-MDers) (Bigelsen et al., 2016). Cette recherche constitue notre première source de référence pour les hypothèses et analyses de la présente étude et plus précisément pour la partie qualitative de ce dossier.

Dans un but de réplication des résultats exposés ci-dessus, Kündig & Roth (2018) ont repris les différents thèmes mis en évidence par Bigelsen et al. (2016) et ont effectué des analyses sur une large base de données internationales sur la Maladaptive Daydreaming. Le travail qu'elles ont réalisé représente donc notre second point de comparaison. Leurs résultats suggèrent que les rêveurs compulsifs se démarquent des rêveurs normatifs en rêvant plus fréquemment de plusieurs contenus. Le groupe des participants s'identifiant comme rêveurs compulsifs (MDers) inclut dans leurs rêveries significativement plus que le groupe contrôle :

- Une version idéalisée d'eux-mêmes (19% des MDers vs 4% des non-MDers).
- Le fait d'être une célébrité ou d'être associé avec des célébrités (18% des MDers vs 5% des non-MDers).
- Des relations romantiques / sexuelles (32% des MDers vs 16% des non-MDers).
- Des personnages de fiction issus d'une source externe (film, série, livre) (20% des MDers vs 4% des non-MDers).
- Un monde et du contenu fantastique : science-fiction, super-héros, magie (15% des MDers vs 4% des non-MDers).
- Des personnages issus de l'imagination du rêveur (7% des MDers vs 0% des non-MDers).

Ces catégories de contenu concernant majoritairement les rêveurs compulsifs par rapport aux non-compulsifs, elles apparaissent comme des thèmes significativement associés à la Maladaptive Daydreaming.

Par contraste, le groupe des Non-MDers se distingue également des rêveurs compulsifs dans trois thèmes :

- Le bon vivre : avoir une vie particulièrement agréable en vivant sur une île paradisiaque ou en ayant énormément d'argent. (4% des MDers vs 11% des non-MDers).
- Les scénarios de la vie réelle ; des « to do lists » (6% des MDers vs 29% des non-MDers).
- Les accomplissements de la vie réelle : le fait de réaliser des souhaits ou des projets : gagner à la loterie, se marier (4% des MDers vs 11% des non-MDers).

Ces thèmes sont significativement moins exploités par les personnes souffrant de Maladaptive Daydreaming et sont ainsi plus associés à ce qu'on pourrait qualifier de normatif et de non-pathologique. Les analyses de Chi<sup>2</sup> réalisées pour les codages de contenus restants tels que « la vie de famille », « la popularité et le fait d'avoir des amis », « la présence de la mort », « la violence » et « les sentiments négatifs » ne suggèrent aucune différence significative entre les deux groupes. Les rêveurs compulsifs et non-compulsifs auto-identifiés semblent inclure de manière similaire ces différents contenus au sein de leurs rêveries.

Par ailleurs, Aurélie Kündig et Cindy Roth, les deux étudiantes de l'Université de Lausanne ont élaboré de nouveaux codages permettant de rendre compte d'autres caractéristiques des rêveries, notamment relatives à leur structure. Elles ont réalisé des analyses du même type que pour les codages de contenu.

Elles ont ainsi pu relever que les rêveurs compulsifs ont plus tendance à développer et alimenter leurs rêveries dans le temps que les rêveurs non-compulsifs (46% des MDers vs 18% des non-MDers). Par contraste, les personnes ne souffrant pas de rêverie compulsive ont significativement plus tendance à changer régulièrement de thème ou de rêverie et ne leur accordent aucun développement (4% des MDers vs 48% des non-MDers). Kündig & Roth (2018) mentionnent également qu'il est plus fréquent que les MDers, toujours en comparaison avec les non-MDers, inscrivent leurs rêveries dans un monde alternatif (43% des MDers vs 17% des non-MDers). Troisièmement, elles se sont également intéressées à la « valeur des rêveries », c'est-à-dire la présence d'éléments positifs et négatifs. Sur ce point, les données internationales suggèrent que les rêveurs non-compulsifs ont plus tendance à faire des rêveries positives (47% des MDers vs 70% des non-MDers) et que les rêveurs compulsifs font plus de rêveries contenant à la fois du positif et du négatif que le

groupe contrôle (93% des MDers vs 17% des non-MDers). Les rêveries contenant principalement des thèmes négatifs ne faisaient pas l'objet d'une différence significative (8% des MDers vs 12% des non-MDers).

Ces diverses observations illustrent un mécanisme potentiel de la rêverie compulsive qui s'avère relativement simple. Nous pouvons en effet donner une explication de ce phénomène en termes de conditionnement opérant (voir Doré (1983)). Les personnes souffrant notamment du temps que prennent leurs rêveries sont prises dans un phénomène que l'on peut qualifier de cercle vicieux : les émotions et sensations procurées par la rêverie sont positives et agréables. La personne se crée une vie plus heureuse, dans laquelle elle est plus fière d'elle-même, ou a par exemple un métier qui lui plaît davantage. Ces images mentales agréables constituent un simple renforcement positif qui va amener la personne à répéter son comportement et alimenter ces rêveries satisfaisantes. De plus, nous avons vu plus haut que la sortie d'une telle rêverie et le retour dans la vie réelle comporte le risque de ressentir des émotions et sensations nettement moins agréables, ce qui à son tour génère une aversion. Cette dernière a pour effet de réduire la fréquence ou du moins de décourager le comportement de sortie de la rêverie, car celui-ci est associé à des émotions et sensations plus négatives. Par opposition, le mécanisme ne se retrouve pas chez les personnes dont le rapport aux rêveries est sain et normatif. Si nous prenons les thèmes principalement exploités par les rêveurs non-compulsifs, nous pouvons remarquer qu'ils sont passablement plus liés à la vie réelle (« scénarios de la vie réelle », « accomplissements »). Ainsi, l'écart entre la rêverie et la réalité s'avère moins grand que pour des thèmes fantastiques ou des rêveries dans lesquelles la personne est une célébrité.

Il convient toutefois de préciser que ce paragraphe n'a en aucun cas la prétention de vouloir expliquer le phénomène de la rêverie compulsive. Le champ des rêveries diurnes nécessite encore de nombreuses recherches pour en percer tous les mécanismes. Néanmoins, ce paragraphe peut rendre compte de la détresse relative au manque de contrôle et au temps souvent faramineux consacré aux rêveries des rêveurs compulsifs.

De plus, cette réflexion permet de mettre en lumière l'importance que pourrait avoir le contenu et la structure des rêveries dans leur caractère normatif ou

pathologique. L'ambition du présent dossier est justement de mettre un point d'honneur sur les variables relatives au contenu et à la structure des rêveries. Premièrement, il s'agira à travers la réplique des études de Bigelsen et al (2016) et Kündig & Roth (2018) d'investiguer dans quelle mesure le contenu et la structure des rêveries permettent de distinguer la rêverie compulsive et normative. Dans un deuxième temps, le lien entre les paramètres de contenu et structure des rêveries et les indices symptomatiques que l'on retrouve dans la rêverie compulsive sera investigué.

### 3 Buts et hypothèses de la présente étude

L'attention de la présente étude est de contribuer à la recherche s'intéressant au contenu et à la structure des rêveries diurnes. Elle cherche à investiguer le rôle ou du moins le lien que peut jouer les paramètres relatifs au contenu des rêveries sur le caractère normatif ou pathologique de celles-ci.

Ce travail empirique est fondé sur une méthode mixte comprenant des analyses qualitatives et quantitatives. Il est ainsi composé de deux grandes parties, chacune représentée par un objectif.

#### **3.1 Différences entre rêveurs normatifs et rêveurs compulsifs : contenu et structure des rêveries**

La première partie, que nous pouvons qualifier plutôt de qualitative, tentera de répondre à la question suivante : Quels sont les paramètres de contenu (thèmes et structure) des rêveries permettant d'identifier la rêverie compulsive ? En d'autres termes, il s'agit d'identifier les différences dans la manière de rêver des rêveurs compulsifs (MDers) et des rêveurs non-compulsifs (Non-MDers). Cette partie se fonde principalement sur la recherche faite par les étudiantes de l'Université de Lausanne, Aurélie Kündig et Cindy Roth dans le cadre de leur travail de Bachelor. Leur recherche, inspirée de l'étude de Bigelsen et al. (2016), a été réalisée sur une base de données internationales (Basis Fordham International MD Study).

Le premier objectif du présent travail de Master est de répliquer les résultats de ces deux études sur des données francophones. Sur la base de leurs résultats et conclusions, nous pouvons formuler diverses attentes et hypothèses concernant les codages de contenu.

En comparaison avec les sujets non-MDers, il est attendu que dans leurs rêveries, (1) les MDers aient plus tendance à incarner une version améliorée de leur personne. Par exemple, qu'ils se projettent en étant plus beaux, plus sociables et intelligents. Il est en outre probable que (2) les MDers se mettent davantage dans la peau d'une célébrité ou qu'ils s'imaginent entretenir une relation (amoureuse, amicale ou familiale) avec une célébrité. Il est également pertinent de s'attendre à ce que (3) le thème des relations amoureuses et sexuelles soit plus présent dans les rêveries des MDers que celles des non-MDers. Dans le même ordre d'idée et toujours en comparaison avec le groupe des non-MDers, les MDers devraient davantage (4) intégrer des personnages tirés de fiction et s'inspirer d'une source externe en intégrant

ses personnages, son univers et/ou son intrigue, (5) rêver de mondes et contenus fantastiques/fantaisistes (magie, super-héros, dragon, etc.) et (6) développer des rêveries dans lesquelles ils inventent des personnages et leur vie respective.

Par contraste, il est attendu que les non-MDers se démarquent en rêvant davantage que les MDers sur trois catégories de contenu : (7) le fait d'imaginer une vie agréable, comme gagner au loto et beaucoup voyager, (8) les rêveries relatives à la vie réelle et quotidienne et (9) le thème des accomplissements et projets de vie. Par exemple des désirs de carrière et des projections concrètes dans la vie future, comme se marier et fonder une famille.

La présente étude comporte des codages nouveaux qui font également l'objet d'attentes. Il s'avère que dans l'échantillon francophone, des participants ont exprimé ne pas vouloir partager leurs rêveries. Étant donné que les rêveurs compulsifs ressentent souvent de la honte vis-à-vis de leurs rêveries et qu'ils ont tendance à les cacher (Bigelsen & Schupak, 2011), il est probable que (10) la catégorie du refus concerne davantage les MDers que les non-MDers. Enfin, la littérature décrit que les rêveurs compulsifs passent une plus grande partie de leur temps à élaborer des scénarios que les rêveurs non-compulsifs (Bigelsen et al., 2016; Schimmenti et al., 2019; Somer, Lehrfeld, et al., 2016). En partant de ce constat, il semble envisageable que (11) les non-MDers décrivent davantage de rêveries n'ayant pas de contenu ou de thème spécifique et qu'ils indiquent (12) plus de difficultés à se souvenir de leurs rêveries ou à les décrire.

Les codages de structure, quant à eux, permettent de décrire d'autres caractéristiques des rêveries que le contenu et ses thèmes à proprement parler. Plus précisément, ils visent à détecter des caractéristiques clés de la Maladaptive Daydreaming. Les codages utilisés dans l'étude de Kündig & Roth (2018) et la présente recherche donnent par exemple des informations sur le niveau de développement d'une rêverie ou la durée depuis laquelle une personne alimente un même rêve. Ils indiquent si la personne s'intègre comme personnage de ses fantaisies ou encore leur degré de connexion de la rêverie avec la réalité. Étant donné que Bigelsen et al. (2016) n'ont pas travaillé avec de tels indicateurs, les attentes de la présente étude se basent uniquement sur les résultats obtenus par les étudiantes Aurélie Kündig et Cindy Roth sur les données internationales.

Comme évoqué plus haut pour la question de la capacité à se souvenir des rêveries ou à les décrire, les MDers ont une tendance générale à élaborer des rêveries particulièrement complexes. Nous pouvons donc supposer que (1) le niveau de développement (la personne alimente et développe un même rêve/thème sur une certaine durée vs la personne fait chaque jour des rêves différents) sera plus élevé chez les MDers, comme cela était le cas dans l'étude réalisée par Kündig & Roth (2018). Ces dernières ont également relevé que (2) les MDers rêvent davantage dans un univers alternatif alors que les non-MDers focalisent leurs rêveries plutôt sur le monde réel ; un résultat similaire est donc prévisible. Un codage de structure intéressant est la valence des rêveries, c'est-à-dire la présence d'éléments positifs et négatifs. Il est attendu que (3) les MDers rêvent majoritairement d'éléments et thèmes positifs et les non-MDers ont plutôt tendance à inclure à la fois des éléments positifs et négatifs. La présente étude inclut un niveau de valence supplémentaire : l'ambivalence. Cette dernière regroupe des rêveries dont le fond est principalement négatif mais qui permet au rêveur ou aux personnages du rêve d'en tirer des bénéfices. À titre d'exemple, une personne s'imaginant être hospitalisée et voir son entourage lui accorder de l'attention serait typiquement une rêverie codée comme ambivalente. L'ambivalence étant une modalité nouvelle pour cette étude, sa visée est plutôt exploratoire. Toutefois, l'intérêt de cette modalité est de tester si elle s'avère pertinente en se distinguant par exemple de la modalité « présence à la fois d'éléments positifs et négatifs ».

Comme mentionné dans la partie théorique, les deux étudiantes ont testé d'autres méta-codes tels que « la position du rêveur », « le degré de connexion de la rêverie à la réalité », ainsi que « la durée du rêve en cours », mais pour lesquels les résultats ne se sont pas avérés significatifs. Dans le but de répéter ces analyses tout en cherchant à augmenter les possibilités de les rendre concluantes, ces méta-codes ont été modifiés (voir annexe II pour le détail). Or, ces analyses sont principalement réalisées à titre exploratoire étant donné qu'aucun résultat antérieur ne peut être pris en référence.

Il en va de même pour « l'inscription temporelle du rêve », « son intensité sensorielle », « son niveau de détail », « la durée de la séance de rêverie », « la durée du rêve en cours » et « la fonction potentielle de la rêverie » qui constituent des codages de structure inédits. Toutefois, notre connaissance actuelle du phénomène de rêverie diurne et de rêverie compulsive nous permet tout de même de faire des

suppositions. En partant du constat établi par Baird et al. (2011), les pensées et images mentales orientées vers le futur apparaissent comme plus fonctionnelles que les pensées focalisées sur du contenu antérieur. Ainsi, il est pertinent de s'attendre à ce que les personnes souffrant de Maladaptive Daydreaming (4) aient des rêveries plus orientées vers le passé et que les rêveurs non-compulsifs soient plutôt enclin à rêver sur des éléments orientés vers le futur. Sachant que les rêveurs compulsifs ont une tendance à s'immerger de manière très profonde dans leur activité de rêverie et qu'ils passent une large partie de leur temps dans leurs mondes mentaux (Bigelsen et al., 2016), il convient de s'attendre à ce que (5) l'intensité sensorielle vécue par les MDers soit plus élevée et que (6) les MDers indiquent plus que les non-MDers que le temps consacré à leur séance de rêverie dépasse les 30 minutes. Par ailleurs, Bigelsen & Shupak (2011) ont relevé que les rêveries des rêveurs compulsifs comprennent un niveau élevé de détail. Nous pouvons alors nous attendre à un résultat similaire (7). On peut également s'attendre à ce que (8) les rêveurs compulsifs soient plus nombreux que les non-MDers à alimenter un même rêve durant plus d'une année. Finalement, le méta-code concernant la fonction potentielle des rêveries a une visée exploratoire et ne fait pas l'objet d'attente particulière. Au vu de notre connaissance actuelle de la MD, il apparaît toutefois possible que tant les rêveurs compulsifs que les rêveurs ayant un rapport sain à la rêverie attribuent des fonctions à cette activité.

L'intention est donc ici d'observer si les résultats obtenus par Kündig & Roth (2018) sur la Basis Fordham International MD (BFI MD) se répliquent sur les données francophones et de déterminer quels méta-codes relatifs à la structure sont pertinents pour reconnaître la Maladaptive Daydreaming et la différencier de rêveries plus adaptées.

### **3.2 Lien entre contenu et structure des rêveries et indices cliniques de la MD**

La seconde partie vise, à travers des analyses cette fois plus quantitatives, à approfondir le lien entre les paramètres de la rêverie (contenu et structure) et la Maladaptive Daydreaming. Plus précisément, la MD ne sera plus observée par le biais d'un moyen diagnostique (auto-identification ou MDS 36), mais à travers des symptômes associés ainsi que par le score des participants à la MDS et ses sous-échelles. Ainsi, les variables sur lesquelles seront focalisées les analyses sont la dépression et l'anxiété

(HADS), la tendance aux vécus dissociatifs (DES et ses trois sous-échelles : absorption, états dissociatifs et dépersonnalisation), ainsi que les trois facteurs de la Maladaptive Daydreaming Scale : altération du fonctionnement (*impairment*), le désir de rêver (*yearning*) et la dimension kinesthésique (*kinesthesia*).

L'objectif de cette seconde partie empirique est alors d'explorer le potentiel prédictif de facteurs relatifs au contenu et à la structure des rêveries sur les niveaux de symptômes ressentis et sur les différentes dimensions reconnues de la Maladaptive Daydreaming. Ainsi, l'objectif est ici de répondre à l'interrogation suivante : Dans quelle mesure le contenu et la structure des rêveries diurnes peuvent-ils contribuer à prédiction de la Maladaptive Daydreaming et de ses symptômes associés ?

À notre connaissance, aucune autre étude n'a cherché à étudier le lien direct entre le contenu ou la structure des rêveries et ce type de variables, ce qui rend cette partie de la présente étude tout à fait exploratoire. Néanmoins, il est globalement pertinent de s'attendre à ce que les thèmes et caractéristiques de structure s'étant avérés pertinents pour identifier la MD lors de la première partie de ce travail, aient un poids plus important dans l'explication de la variabilité scores d'anxiété, de dépression, de dissociation et des facteurs relatifs à la Maladaptive Daydreaming. En ce sens, nos attentes vont dépendre des résultats obtenus lors des analyses qualitatives.

## 4 Méthode

### 4.1 Participants

La présente recherche s'inscrit dans un ensemble de travaux sur la rêverie compulsive réalisés au sein du Centre de recherche en psychologie de la santé, du vieillissement et du sport (PHASE) de l'Université de Lausanne. Un travail considérable de ce laboratoire est notamment de constituer une base de données francophones sur la rêverie compulsive. Les données de ce travail de Master sont donc extraites de cette base de données. L'échantillon exploité ici s'est constitué au travers de plusieurs phases de recrutement réalisées entre 2016 et 2019. Ces dernières ont été réalisées grâce à la diffusion d'un questionnaire en ligne sur des sites internet, des forums de discussion ainsi que sur des groupes et communautés Facebook, ceci dans le but d'obtenir un maximum de participants souffrant de Maladaptive Daydreaming.

Notre échantillon contient 159 participants (133 femmes et 26 hommes), âgés de 14 à 74 ans ( $M = 26.18$ ,  $SD = 9.791$  ; 19 omissions). Au cours de l'enquête, les participants doivent indiquer si oui ou non ils se considèrent comme « rêveur compulsif ». Les individus répondant « oui » à cette question forment le groupe des rêveurs compulsifs auto-identifiés (MDers = 91) et ceux répondant « non », le groupe des rêveurs non-compulsifs auto-identifiés (non-MDers = 66). Deux personnes n'ont pas répondu à cet item, ce qui réduit l'échantillon à 157 personnes pour la plupart des analyses qui vont être exécutées.

#### 4.1.1 Données démographiques

De manière globale, l'échantillon se compose majoritairement de femmes (133 femmes et 26 hommes). Les participants évoquent des niveaux d'études variés, mais la majorité se trouve entre la détention d'un Master (37.1%), d'un Bachelor (41%) et d'un(e) Maturité/Baccalauréat (11.3%). La grande majorité des participants sont professionnellement actifs (45.9%) ou étudiants (35.2%). Les personnes sans emploi représentent quant à elles 13.2% de l'échantillon. Le reste des participants sont des personnes au foyer, retraitées ou en situation d'invalidité (voir Tableau 1).

La proportion d'hommes et de femmes ne diffère pas entre les deux groupes (MDers ; Non-MDers), de même que la répartition de l'âge. La distribution des MDers ne diffère pas non plus des non-MDers dans le niveau de formation ni en termes du nombre d'années d'études, ni du plus haut degré de formation obtenu. Finalement, la proportion des MDers ne diffère pas des non-Mders dans les différentes situations

professionnelles. Une seule différence est notable : par rapport aux Non-MDers (1.5%), les MDers (15.4%) sont plus nombreux à déclarer avoir un diplôme/ une formation professionnelle, mais cette différence n'est pas significative (voir Tableau1).

**Tableau 1. Caractéristiques démographiques des participants**

	MD auto-identification N = 157			Test statistique <sup>a</sup>	df	p <sup>b</sup>
	Total N = 159	MDers n = 91	Non-MDers n = 66			
Âge M (SD)	26.18 (9.80)	25.21 (10.39)	27.55 (9.00)	1.380	136	.17
<b>Genre</b>				1.624		.203
Femmes N (%)	133 (83.6)	73 (80.2)	58 (87.9)			
Hommes N (%)	26 (16.6)	18 (19.8)	8 (12.1)			
Années d'études M (SD)	14.36 (2.87)	14.13 (2.87)	14.59 (2.87)	.988	155	.325

Note : a Test t pour Âge et Années d'études et  $\chi^2$  pour Genre

b sig (bilatéral) pour âge et années d'études et signification asymptotique (bilatérale) pour femmes (genre)

\* p < .05 \*\* p < .01 \*\*\* p < .001

**Tableau 1. Caractéristiques démographiques des participants(suite)**

	Total (%)	MDers (%)	Non-MDers (%)	$\chi^2$ Test (p-valeur)
<b>Plus haut degré de formation</b>				11.212 (.13)
Master	59 (37.1)	31 (34.1)	26 (39.4)	
Bachelor	41 (25.8)	22 (24.2)	19 (28.8)	
Maturité / Bac	18 (11.3)	8 (8.8)	10 (15.2)	
Diplôme / Formation professionnelle	15 (9.4)	14 (15.4)	1 (1.5)	
École obligatoire	14 (8.8)	9 (9.9)	5 (7.6)	
CFC	7 (4.4)	5 (5.5)	2 (3)	
Autre	3 (1.9)	1 (1.1)	2 (3)	
Doctorat	2 (1.3)	1 (1.1)	1 (1.5)	
Total	159	91	66	
Total MD auto-identification		157		

	Total (%)	MDers (%)	Non-MDers (%)	$\chi^2$ Test (p-valeur)
<b>Situation Professionnelle</b>				2.169 (.82)
Actif	73 (45.9)	41 (45.1)	32 (48.5)	
Étudiant / Apprenti	56 (35.2)	33 (36.3)	23 (34.8)	
Sans emploi	21 (13.2)	11 (12.1)	9 (13.6)	
Homme / Femme au foyer	5 (3.1)	3 (3.3)	1 (1.5)	
À la retraite	2 (1.3)	2 (2.2)	0 (0)	

En situation d'invalidité	2 (1.3)	1 (1.1)	1 (1.5)
Total	159	91	66
Total MD auto-identification		157	
Note. * $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$			

## 4.2 Mesures

### 4.2.1 Diagnostic de la rêverie compulsive

Dans le questionnaire administré aux participants, la répartition des sujets entre le groupe des rêveurs compulsifs (MDers) et le groupe des rêveurs non-compulsifs (Non-MDers) peut être réalisée de deux façons.

Comme explicité plus haut, le premier moyen est une question d'auto-identification : « Vous considérez-vous comme un “rêveur compulsif” ou une “rêveuse compulsive” ? ». Selon cet item, notre échantillon se compose de 91 MDers auto-identifiés et de 66 Non-MDers auto-identifiés.

Le second moyen est un score limite (cutoff score) fondé sur l'échelle Maladaptive Daydreaming Scale (MDS). Il permet de déterminer si une personne peut être considérée comme étant atteinte de Maladaptive Daydreaming. Pour cette étude, le score limite utilisé est de 36. Ce score a été jugé comme adapté à la base de données francophones lors d'analyses préliminaires faites par des collaborateurs de l'Université de Lausanne. En partageant notre échantillon de 159 participants à l'aide du cutoff MDS 36, nous obtenons 103 rêveurs atteints de Maladaptive Daydreaming et 54 rêveurs n'ayant pas cette condition clinique (MDers diagnostiqués = 103 ; non-MDers diagnostiqués = 54). Il convient déjà de constater que le score limite de la MDS semble identifier plus de rêveurs compulsifs que lorsque les sujets sont amenés à faire un autodiagnostic.

Au cours de ce travail, c'est principalement l'indice de l'auto-identification (ou autodiagnostic) qui sera utilisé pour différencier les MDers des non-MDers. Toutefois, les codages de contenu et de structure seront également testés à travers ce score limite (cutoff MDS score 36). Cela visera à déterminer si les codages s'avèrent efficaces – les codages qui discriminent les MDers auto-identifiés des non-MDers auto-identifiés – lors des analyses à travers l'autodiagnostic le seront également avec le score limite.

Par ailleurs, comme il l'est mentionné plus haut, la MDS remplit une autre fonction dans ce travail. Pour la seconde partie de l'étude, le score moyen obtenu à la MDS et à ses trois facteurs (*impairment, yearning et kinesthesia*) vont être utilisés en tant que variables dépendantes pour investiguer le rôle du contenu et de la structure sur le caractère pathologique des rêveries diurnes.

#### **4.2.2 Contenu des rêveries**

Dans le questionnaire, il était demandé aux participants de parler de leurs rêveries : « Seriez-vous d'accord pour décrire une rêverie diurne récente ou en cours ? Si vous avez le choix entre plusieurs, choisissez l'une des plus longues et des plus complexes. Décrivez le contenu de votre rêverie : qui était présent ? Combien de temps a-t-elle duré ? Quel est le niveau de détail impliqué généralement dans votre rêverie ? Si vous avez des scénarios ou des personnages récurrents dans vos rêveries, décrivez-les également. ».

Les descriptions ainsi récoltées ont ensuite été codées selon les thèmes qu'elles contiennent et selon des paramètres relatifs à leur structure. L'analyse qualitative de ces codages a pour but de déterminer leur potentiel discriminatoire entre les rêveurs compulsifs et non-compulsifs diagnostiqués d'une part, grâce à un item d'auto-identification et d'autre part, grâce à un score limite à la Maladaptive Daydreaming Scale.

#### **4.2.3 Échelles cliniques**

Les échelles présentées ci-dessous serviront de variables dépendantes pour les régressions linéaires dans la partie quantitative de cette étude.

##### *4.2.3.1 The Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS)*

L'Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS; Zigmond & Snaith, 1983) est une échelle auto-reportée de 14 items. Initialement, elle a été développée pour détecter la présence d'états anxieux et/ou dépressifs chez des patients médicaux, somatiques. Elle est composée de deux sous-échelles chacune constituée de 7 items, la première visant à détecter des signes d'anxiété et la seconde de dépression. Leur score respectif est compris entre 0 et 21 (Spinhoven et al., 1997). De plus, le score obtenu à ces deux sous-échelles peut être attribué à trois niveaux d'anxiété et de dépression. Chacune des deux sous-échelles découle sur un score pouvant être considéré comme

« normal », « borderline », ou « pathologique ». Pour chaque item, le sujet doit répondre sur une échelle à 4 options. Par exemple :

Je me sens tendu(e) ou énervé(e).

Veillez sélectionner une seule des propositions suivantes :

- La plupart du temps
- Souvent
- De temps en temps
- Jamais

#### 4.2.3.2 *The Dissociative Experiences Scale DES*

La Dissociative Experiences Scale (DES; Bernstein & Putnam, 1986) évalue la tendance des personnes aux expériences dissociatives. C'est une échelle auto-reportée composée de 28 items. La présente étude utilise trois scores issus de cette échelle. Un score qui recense les activités et états dissociatifs, un score de dépersonnalisation et de déréalisation et un score d'absorption et d'implication imaginative. Les participants doivent indiquer sur une échelle de 11 options allant de 0% (jamais) à 100% (tout le temps) la fréquence à laquelle ils vivent les expériences décrites dans chaque item. Par exemple :

- Parfois, certaines personnes, qui sont en train d'écouter quelqu'un parler, réalisent soudain qu'elles n'ont pas entendu tout ou une partie de ce qui vient d'être dit.

## 5 Différences entre les rêveries des rêveurs compulsifs et normatifs

Cette grande section constitue la partie empirique qualitative de travail. Pour rappel, le but est ici d'identifier parmi des codages de contenu et de structure des rêveries, lesquels pourraient permettre de différencier les rêveurs compulsifs des rêveurs non-compulsifs et par extension, d'identifier la Maladaptive Daydreaming.

### 5.1 Codage des descriptions de rêveries

Le cœur de la procédure était de coder les descriptions de rêveries fournies par notre échantillon. Pour ce faire, les codages de contenus et de structure élaborés par Kündig & Roth (2018) pour les données Fordham ont été reprises. La plupart de ces codages ont été conservés tels quels, certains modifiés et d'autres supprimés car ils ne se retrouvaient pas dans les données francophones. De plus, 5 codages de contenu et 3 codages de structure ont été ajoutés (voir annexes I et II pour le détail). En somme, le système utilisé pour coder les descriptions de rêveries dans la présente étude se compose de 22 catégories rendant compte des thèmes présents (codages de contenu) dans les rêveries et de 12 méta-codes rendant compte de leur structure (codages de structure).

La procédure de codage consistait à identifier tous les thèmes (codages de contenu ou catégorie) qui étaient présents dans chaque description de rêveries et à rendre compte de la structure de ces dernières grâce aux codages de structure (méta-codes). Nous étions un groupe de deux à collaborer pour cette étape. Nous avons commencé par coder un certain nombre de rêveries ensemble. En discutant, nous nous accordions pour chaque codage afin d'avoir la même définition de chaque catégorie et codage de structure. Ensuite, nous avons procédé séparément au codage de 29 rêveries que nous avons rigoureusement comparé. Lorsque nous avions des différences entre nous, nous discutions à nouveau et convergions vers une même décision de codage. Finalement, nous avons codé le reste des données séparément et de manière individuelle.

#### 5.1.1 Codages de contenu : les thèmes présents dans les rêveries

Le tableau 2 ci-dessous rend compte de toutes les catégories ayant permis de coder le contenu des rêveries. Une description ainsi que des illustrations sont indiquées pour chacune d'entre elles. Les exemples sont directement extraits des réponses des

participants. La dernière colonne du tableau rend compte de l'occurrence à laquelle un thème est identifié dans une rêverie. Il convient de rappeler que plusieurs codages de contenu peuvent être identifiés et comptabilisés pour une même description de rêverie. Le but de codage est bien de recenser tous les thèmes présents dans les rêveries et non d'en déterminer un seul.

De manière globale, les thèmes les plus fréquemment identifiés dans les rêveries sont les suivants : relation amoureuse, sexuelle (24.5%) ; scénarios et activité de la vie réelle (22%) ; le fait d'avoir un ami imaginaire, une famille imaginaire, ou un partenaire amoureux, sexuel imaginaire (20.8%), avoir une vie imaginaire (18.2%) ; l'héroïsme, le succès, l'admiration d'autrui (17.6%) ; et finalement l'invention de personnages et de leur vie (15.1%).

Ensuite, les rêveries inspirées d'une source culturelle, impliquant des contenus de violence ou relatifs au danger et les rêveries de projections futures et accomplissements constituent trois catégories chacune représentée par 12.6% des participants. Les rêveries contenant une version idéalisée du rêveur, un univers fantastique, ainsi que les thèmes de célébrité et de popularité ont été identifiées entre 16 et 17 fois (env. 10%). Les thèmes famille et amis, sentiments négatifs et réparations du passé sont chacun représentés par 14 descriptions de rêveries (8.8%). Les thèmes les moins représentés sont la présence de la mort (5.7%) ainsi que l'ancrage dans la réalité immédiate du rêveur (5.7%).

Finalement, 7 participants ont décrit leurs rêveries comme n'ayant pas vraiment de contenu spécifique (4.4%), 10 personnes ont indiqué une certaine difficulté à se souvenir ou à décrire leurs rêveries (6.3%) et 17 ont préféré ne pas partager le contenu de leur rêveries (10.7%).

**Tableau 2. Descriptif et occurrence des codages de contenu**

Catégorie et description	Exemples (id)	Total (%)
<p><b>Version idéalisée/améliorée de soi</b> La personne est présente en tant qu'elle-même dans le rêve avec des caractéristiques améliorées et désirées ; comparaison explicite avec soi-même.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rêverie d'un meilleur "moi" (sociable, intelligente, belle, drôle etc.) (464)</li> <li>- A la suite d'un match de foot, je l'ai re-imaginé: j'ai tout à coup obtenu le talent de Cristiano Ronaldo (...). (343)</li> <li>- Je suis représentée par un personnage qui est plus extraordinaire que moi. Généralement je sauve, avec l'aide de mes amies, des personnes en refaisant des passages de cinéma ou autre (742)</li> </ul>	<p>17 (10.7)</p>
<p><b>Célébrité, personnalité publique, importante</b> La personne est une célébrité (acteur, chanteur, etc.), connue ou entretient des rapports (amitié, relation familiale, sentimentale) avec une/des célébrité(s).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Je suis un footballeur de Liverpool (bien sûr) l'un des meilleurs du monde. (591)</li> <li>- Être actrice et tourner dans différents films dont j'imagine les scénarios et la mise en scène, avec des réalisateurs que j'admire (Tarantino, Darren Aronofsky). (949)</li> <li>- Daniel Lavoie qui me reconforte (999)</li> </ul>	<p>16 (10.1)</p>
<p><b>Relation amoureuse, sexuelle</b> Relations amoureuses, sentimentales, rapports érotiques. Peuvent être présents, passés (donc réels) ou même imaginés.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- (...) Je rêve tout le temps d'avoir un copain et généralement le garçon en question je n'en suis même pas amoureuse (...). (147)</li> <li>- Imaginer des scénarios futurs avec le garçon avec qui je sors (bien qu'actuellement je me dis que je ne veux pas rester avec lui encore longtemps, j'ai pas envie de me lier). (169)</li> <li>- Ce sont des rêveries sentimentales, j'ai quelqu'un en tête en ce moment et je m'imagine donc que nous nous voyons, ou que nous sommes ensemble et que je le présente à ma famille, à mes amis (...). (477)</li> </ul>	<p>39 (24.5)</p>
<p><b>Famille et amis</b> Vie de famille ; relations, interactions, situations familiales et amicales. La famille/les amis sont réels, mais les faits peuvent être modifiés, anticipés, ou inventés.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nous sommes chez mon oncle paternel, attablés sur la terrasse. Il y a mon oncle, ma tante, mes cousins et cousines ainsi que ma grande sœur et son copain. Je discute avec mon oncle sur le Genre (...). (111)</li> <li>- Rêveries avec des personnes de mon entourage. Souvent en situation où c'est l'anniversaire d'un de mes proches, ou bien un événement avec du monde qui observe la situation (...). (654)</li> </ul>	<p>14 (8.8)</p>

Catégorie et description	Exemples (id)	Total (%)
<p><b>Vie agréable</b> Bonheur ; vivre sur une île, être riche, beaucoup voyager.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Généralement, je me mets à essayer d'imaginer ma vie dans quelques années. Je l'imagine à la plage car c'est mon rêve d'y vivre et j'imagine une vie idyllique avec mon mari et nos enfants qui courent tout nu sur le sable chaud. J'essaie de ressentir le bonheur intense (...) (273)</li> <li>- (...) pour les scénarios c'est souvent la même chose . dans une grande maison avec mes amis et mes cousins qui sont mes meilleurs amis , mon amoureux imaginaire sa famille et bien évidemment tout est parfait .... on discute on rigole et je suis toujours la fille parfaite qui a toujours raison et que tout le monde aime (...) (650)</li> </ul>	8 (5)
<p><b>Popularité, amis</b> Le rêveur se présente comme une personne populaire, appréciée, aimée. Le rêveur reçoit de l'attention de la part d'autrui.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- (...) Il avait toujours ces deux personnes. Une femme et un homme en couple. Je m'entends quasiment avec tout le monde. (130)</li> <li>- Je m'imagine souvent ce qu'il se passerait si je venais à être hospitalisée (...) Puis après ça les visiteurs qui peuvent être des amis ou de la famille (la plupart du temps ce sont des amis de ma classe) reviennent vers moi me consoler ou m'encourager. (376)</li> <li>- (...) je danse en compagnie de personnes qui m'admirent. (703)</li> </ul>	16 (10.1)
<p><b>Inspiration d'une source culturelle</b> Les personnages et/ou l'univers et/ou l'intrigue de la rêverie sont inspirés d'une source culturelle ou de fiction externe (livre, film, série, émission de télé, histoire)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- les personnes présentes sont des personnages vivant dans la réalité dont je leur ai donné un caractère propre. Je suis représentée par un personnage qui est plus extraordinaire que moi. Généralement je sauve, avec l'aide de mes amies, des personnes en refaisant des passages de cinéma ou autre (742)</li> <li>- (...) Beaucoup de personnages peuvent se trouver dans cette maison, la plupart viennent de fictions, de livres, films, etc... que j'apprécie. Il y a aussi des personnages que j'ai inventé de toutes pièces (...). (94)</li> <li>- j'imagine un mélange entre le film "Dunkerque" et la série "Outlander" (...) (150)</li> </ul>	20 (12.6)
<p><b>Univers fantastique</b> La rêverie s'inscrit dans un autre monde ou univers (inventé ou inspiré d'une source culturelle). Dimension fantastique : super-héros, magie, chevaliers, dragons, monstres, vie post-apocalyptique.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- (...) cela a lieu dans un monde fictif où l'empereur de ce monde a instauré un régime totalitaire qui donne une supériorité aux magiciens sur ceux qui n'ont aucun pouvoir (...). (74)</li> <li>- La plupart du temps, je suis dans ma maison imaginaire, elle est immense et vole (...) (94)</li> </ul>	17 (10.7)

Catégorie et description	Exemples (id)	Total (%)
<p><b>Présence de la mort</b> Thème de la mort. Le rêveur imagine son propre décès ou celui de personnes (inclut la mort de personnages non-réels). Peut également concerner des personnes décédées dans la réalité.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Il m'arrive souvent de rêver au décès de mes proches et aux mots que je pourrais dire à leur enterrement (484)</li> <li>- (...) un de mes camarades reçoit une balle au niveau du coup et décède quelque seconde après, nous continuons la lutte et a un moment donné j'ai entendu un coup de feu clairement plus fort que les autres et je suis revenue à la réalité, je suppose que ce coup de feu m'était destiné. (673)</li> </ul>	9 (5.7)
<p><b>Danger, violence</b> La vie du rêveur ou celles d'autres personnages est mise en danger par des événements (accident, maladie, catastrophe). Contenus violents : guerres, terrorisme, disputes, agressions, conflits, maltraitance et abus physiques, psychologiques, sexuels.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rencontres avec des inconnus qui se passent mal, suivies d'agressions ou de bagarres intenses et dangereuses (546)</li> <li>- un de mes camarades reçoit une balle au niveau du coup et décède quelque seconde après, nous continuons la lutte et a un moment donné j'ai entendu un coup de feu clairement plus fort que les autres et je suis revenue à la réalité, je suppose que ce coup de feu m'était destiné. (673)</li> <li>- (...) Dans les périodes de stress ou de complications sociale ou alors de sentiment intense envers qqun je rêve de catastrophe, de meurtre, d'accidents (...) (405)</li> <li>- (...) je me retrouve suspendue à un arbre au-dessus du vide dans une falaise, dans une position telle que les secours ne peuvent pas facilement intervenir car la branche qui me retient risque de casser à tout moment (...). (622)</li> </ul>	20 (12.6)
<p><b>Sentiments négatifs</b> Anxiété, peur, culpabilité, sans espoir, sentiment de solitude, colère, désir de violence, désir de vengeance, ruminations sur des préoccupations actuelles.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- (...) Je pense aussi à ce qui pourrait mal se passer, et j'espère très fort que cela ne se passera pas, et d'ailleurs c'est quelque chose qui m'inquiète. Je pense aussi aux vacances passées avec un peu de regret, je ressens très souvent beaucoup de nostalgie. (51)</li> <li>- Je me dispute avec ma mère je lui dit c'est 4 vérités il y a ma tante et aussi mes grand parents je leur cris dessus et leur dit tout ce que je n'est jamais oser dire je dit à ma mère qu'elle a gâcher mon enfance qu'elle a toujours menti qu'elle m'a maltraité et quel n a jamais cessé de m'humilier en gros je les pouris tous je prend ma revanche sur ceux qui mon abandonner et fait du mal. ensuite je frappe ma tante lui dit c vérité aussi . (602)</li> <li>- (...) Je fais aussi beaucoup de rêveries diurnes à propos de mes soucis, ou je m'organise et je me vois faire certaines choses, actions et régler des problèmes (356)</li> </ul>	14 (8.8)

Catégorie et description	Exemples (id)	Total (%)
<p><b>Héroïsme, succès, admiration d'autrui</b> Le rêveur est l'auteur d'un acte héroïque, sauve une personne, fait une invention révolutionnaire. Situation qui met le rêveur en valeur et/ou suscite de l'admiration envers lui.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Il arrive que je me retrouve, pas justicier mais presque, face à des horreurs de la vie. (La maltraitance, la pédophilie, les enfants soldats le racisme etc.) tantôt je suis au sein d'une association, tantôt je me bats seule. (127)</li> <li>- Je sauve le lendemain 5 soldats, dont un allemand qui ne souhaite pas rester dans notre futur. (150)</li> <li>- (...) Beaucoup de détails sur ma personne, l'interlocutrice m'écoute, je suis au centre de l'attention. (411)</li> </ul>	28 (17.6)
<p><b>Invention de personnages et de leur vie</b> La rêverie est composée de personnages inventés par le rêveur ou inspiré de fiction et d'une histoire autour de ces personnages (le rêveur peut être présent mais sans être le personnage central).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- L'histoire est assez complexe, mais en voici les principales caractéristiques : cela a lieu dans un monde fictif où l'empereur de ce monde a instauré un régime totalitaire qui donne une supériorité aux magiciens sur ceux qui n'ont aucun pouvoir. Mon héro vit dans un pays annexé par cet empereur (...). (74)</li> <li>- C'est l'histoire d'un couple qui s'est rencontré lors d'un cours de langue (307)</li> </ul>	24 (15.1)
<p><b>Scénarios et activité de la vie réelle</b> Évènements planifiés, choses à faire, travail, vie quotidienne, situations sociales. Imagination, anticipation de scénarios possibles dans la vie réelle, quotidienne.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- De manière générale, ces rêveries concernent des discussions/interactions que j'ai eu la journée. Je les refais en modifiant ce que j'ai dit de plusieurs manières, en tentant d'améliorer la situation. (67)</li> <li>- Je rêvais récemment d'une médiation que je vais bientôt mettre en place. (510)</li> <li>- Je suis dans un cinéma accompagner de différentes personnes que je connais dans ma vie. (574)</li> </ul>	35 (22)
<p><b>Réparations du passé</b> Reviviscence modifiée, améliorée. La personne revit des événements passés tels qu'elle aurait souhaité qu'ils se déroulent.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- De manière générale, ces rêveries concernent des discussions/interactions que j'ai eu la journée. Je les refais en modifiant ce que j'ai dit de plusieurs manières, en tentant d'améliorer la situation. (67)</li> <li>- Rêves où je rejoue une situation passée en mieux ou dans lesquelles j'anticipe pour me préparer à une possible situation. (153)</li> </ul>	14 (8.8)
<p><b>Avoir un ami imaginaire, une famille imaginaire, ou un partenaire amoureux, sexuel imaginaire</b> Le rêveur est présent en tant que lui-même mais est entouré d'autres personnes que dans sa vie réelle.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- mes rêves diurnes sont une continuation d'un monde fictif magique dans lequel j'interagis, ai des amis, responsabilités, des pouvoirs magiques, etc. (140)</li> <li>- Je suis dans une école privée, les gens sont des snobs et je dois m'en sortir avec mes amis. Mes amis sont 3 garçons + 1, qui s'intéresse à moi (et je m'intéresse à lui aussi). Les filles de l'école sont des pétases, de qui sont jalouses de moi à cause de mes amis. (396)</li> </ul>	33 (20.8)

Catégorie et description	Exemples (id)	Total (%)
<p><b>Avoir une vie imaginaire</b> Le rêveur s' imagine dans un autre lieu de vie, avec un autre métier, un autre passé, dans une vie différente. Le rêveur est présent en tant que lui-même ou modifié.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- D'une manière générale, je retrouve dans mes rêveries des personnes de mon entourage, ces derniers temps avec une collègue (que je ne connais pas). Je me vois avec une autre vie, semblant être plus satisfaisante. (98)</li> <li>- (...) C'est plus une vie parallèle... En ce moment je suis partie vivre aux États-Unis en ayant coupé les ponts avec ma famille, je suis prof de français dans un lycée et j'ai repris des cours de psychologie par correspondance... (749)</li> </ul>	29 (18.2)
<p><b>Projections de la vie future et accomplissement de souhaits ou projets de vie</b> Le rêveur imagine sa vie dans les années à venir. Le rêveur imagine des souhaits et projets de vie s'accomplir (se marier, fonder une famille, résoudre des problèmes et embêtements de la vie).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Imaginer des scénarios futurs avec le garçon avec qui je sors (bien qu'actuellement je me dis que je ne veux pas rester avec lui encore longtemps, j'ai pas envie de me lier). Imaginer une grossesse. Imaginer un appartement commun. Avec beaucoup de détails (vêtements, meubles, sofa surtout, présence d'amis et collègues). Imaginer son aspect dans quelques années. Imaginer un équilibre. Imaginer une réussite académique et professionnelle (169)</li> <li>- J'ai rêvé d'être professeur ordinaire à l'université le premier jour de cours donné à des bachelors (propos très introductif). Et je me voyais dire des choses que je corrigeais à mesure. Les étudiants étaient là, mes assistants. (364)</li> <li>- En ce moment je rêve éveillée de ma soutenance de thèse, de qui sera présent, de comment je serai habillée, de l'ambiance. Dans ma rêverie tout se passe très bien, je suis heureuse et tout le monde me félicite. (527)</li> </ul>	20 (12.6)
<p><b>Ancrage de la rêverie dans l'ici et maintenant</b> La rêverie prend racine dans ce que la personne vit ou fait à l'instant t et se déclenche en lien avec ceci.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- J'étais en train de chercher une rue où une amie m'attendait, j'ai rêvé arriver dans une cour d'immeuble ou arriver dans une autre rue (571)</li> <li>- lorsque je fais le ménage, je m'imagine ranger ou faire la cuisine d'un restaurant (703)</li> </ul>	9 (5.7)
<p><b>Pas de contenu particulier</b> Le rêveur ne parle pas de scénario, mais évoque des images ou un flux de pensée.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Parfois ce sont des peintures, des poèmes, des situations de romans (282)</li> <li>- J'ai rêvé d'être à la mer, entendre les vagues et la chaleur sur la peau. Le soleil qui brûle à telle point que ma vue est perturbée. J'étais seule, je suis la plupart du temps seul dans mes rêves diurnes. (342)</li> </ul>	7 (4.4)
<p><b>Difficulté à se souvenir ou à décrire les rêveries</b> La personne évoque des difficultés à se souvenir de ses rêveries ou indique qu'elle a de la difficulté à les décrire.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- je ne me souviens pas précisément, en générale cela concerne un événement dans le futur prévu et je m'imagine comment cela pourrait se dérouler (44)</li> <li>- Pas d'exemple récent.</li> </ul>	10 (6.3)

Catégorie et description	Exemples (id)	Total (%)
<b>Refus de répondre</b> La personne refuse de partager le contenu de ses rêveries.	- non - Non ça me saoule (429) - Personnel (220) - Je préfère ne pas en parler dans les détails. Ce sont plutôt des scènes avec des personnes issues de mon imagination. Je ne me mets jamais en scène. Je les passe en boucle inlassablement (482)	17 (10.7)

### 5.1.2 Codages de structure : caractéristiques spécifiques des rêveries

En ce qui concerne la structure, le codage des descriptions de rêveries consiste à rendre compte de paramètres des rêveries annexes au contenu à proprement parler. Par exemple, la position du rêveur dans ses rêveries ou si la rêverie présente une connexion avec la réalité. Le but visé par les codages de structure est d'identifier des caractéristiques spécifiques permettant de reconnaître facilement la Maladaptive Daydreaming. Le tableau 3 présenté ci-dessous indique les fréquences auxquelles les descriptions de rêveries répondent aux méta-codes et à leurs différentes modalités. De même que pour les codages relatifs au contenu, la plupart des codages de structure sont repris du travail de Kündig & Roth (2018). Certains ont été modifiés et d'autres sont nouveaux (voir annexe II pour le détail).

Pour le premier méta-code : Position du rêveur A, il s'agissait d'identifier les participants qui s'impliquent eux-mêmes comme personnage de leur scénario et selon deux modalités : 1- le rêveur est présent dans le rêve en tant que lui-même (53.5%) ; 2- le rêveur est présent dans le rêve, mais soit dans une forme modifiée (23.3%) – physique ou au niveau de sa personne– soit en incarnant une toute autre personne, un autre personnage. Le deuxième méta-code, position du rêveur B, recense à l'inverse les participants qui ne s'insèrent pas du tout dans leurs rêveries.

Concernant le troisième méta-code, trois niveaux de développement sont possibles. Les participants qui indiquent ne pas avoir de thème de rêverie récurrent, mais plutôt changer très régulièrement de rêverie sont considérés comme ne développant pas leurs rêveries (8.8%). Le deuxième niveau comprend les rêveurs ayant plusieurs rêveries récurrentes, entre 2 et 4 généralement (27%). Les rêveurs consacrant l'entièreté de leur activité à l'élaboration d'un seul thème, univers ou une seule rêverie représentent le niveau de développement le plus élevé (38.4%).

Le méta-code de la connexion avec la réalité différencie les rêveries n'ayant aucun lien avec la réalité du rêveur en termes de personnes présentes et d'évènements (15.1%) des rêveries impliquant des personnes et / ou des évènements appartenant à la réalité du rêveur (50.9%).

Le méta-code concernant l'univers du rêve différencie les rêveries s'inscrivant dans l'univers réel et actuel (71.7%) de celles prenant place dans un tout autre univers (13.2%). Ce dernier peut être un univers imaginé par le rêveur, un monde inspiré d'une source culturelle comme un film, ou encore le monde réel mais dans une autre dimension temporelle, passée ou future.

Le méta-code de l'inscription temporelle fait toujours référence à la vie du rêveur. Cela implique comme condition que le rêveur soit présent dans son rêve. Ainsi, la rêverie peut s'inscrire dans son passé s'il évoque un souvenir (5.7%) ; au présent dans le cas de rêveries liées à la vie réelle ou si le rêveur se projette dans une vie parallèle imaginaire dans son quotidien (22.6%) ; dans son futur en s'imaginant dans les semaines, mois et années à venir (10.1%) ; la temporalité fluctuante concerne les personnes ayant évoqué plusieurs temporalités dans une même rêverie ou dans plusieurs rêveries séparées (9.4%).

La valence est une caractéristique particulièrement difficile à cerner, car elle est très sujette à la subjectivité du codeur. Il s'agit de juger si une rêverie comporte des thèmes et éléments majoritairement positifs (35.8% des participants), négatifs (3.1%), si elle contient tant des éléments positifs que négatifs (10.1%) ou si la rêverie est ambivalente (5.7%). Par ambivalence, il est entendu une rêverie décrite sur un fond négatif, mais qui permet au rêveur ou aux personnages d'en tirer des bénéfices. Ces fréquences montrent une majorité de rêveries portant sur des éléments et thèmes positifs et une minorité de rêveries ne contenant que du négatif.

La caractéristique de l'intensité sensorielle est composée de deux modalités. Dans l'une, le rêveur évoque qu'un de ses sens est stimulé par la rêverie (27.7%) et dans l'autre il en évoque au moins deux ou un seul, mais de manière particulièrement intense (24.5%). Tout ce qui est relatif au ressenti émotionnel est également compris dans ce codage. Pour qu'un sens soit considéré comme stimulé, la description devait soit comprendre une expression explicite telle que « je vois, j'entends, je sens », soit indiquer qu'un certain temps est consacré à l'élaboration d'images (vue), de dialogues (ouïe), etc. Parfois, l'information n'était pas donnée, elle était alors considérée comme

identifiable, mais aucun participant n'a indiqué clairement qu'aucun de ces sens était stimulé par la rêverie diurne.

Le niveau de détail est un méta-code simple qui sélectionne les rêveries détaillées. Une rêverie est considérée comme telle si des détails en soi sont décrits ou si le rêveur mentionne que sa rêverie est riche de détails.

Le méta-code suivant concerne le temps consacré à la séance de la rêverie transcrite ou un temps de séance général mentionné par la personne. Les données montrent des durées très variés, allant d'une minute à cinq heures, mais très peu de participants ont fourni cette information. Le critère qui a donc été fixé est de rendre compte des participants dont la séance dure plus de 30 minutes (19.5%). Ainsi, les durées très brèves de quelques minutes sont écartées. Une rêverie durant 30 minutes d'affilée peut être jugée comme déjà passablement considérable.

La fonction de la rêverie ou de l'activité de rêverie en général constitue notre dernier codage de structure. Pour considérer qu'une rêverie a une fonction, il n'est pas nécessaire que le rêveur l'identifie explicitement comme tel, mais il suffit qu'il mentionne que la rêverie lui permet quelque chose ou lui procure un certain effet. À nouveau, le nombre de participants ayant mentionné une fonction est restreint (8.8%). Or cette information semble tout à fait intéressante pour potentiellement décrire la Maladaptive Daydreaming.

Il convient de préciser que pour un bon nombre de rêveries, les indications requises par les méta-codes n'étaient pas identifiables. Le principe général du codage était de rester au plus proche de l'écrit de la personne et donc de se montrer prudent en cherchant à éviter de sur-interpréter le texte. Ainsi, nous préférons indiquer qu'une information n'était pas identifiable plutôt que de la déduire de manière subjective.

**Tableau 3. Descriptif et occurrence des codages de structure**

Catégorie et description	Exemples (id)	Total (%) N = 159
<p><b>Position du rêveur A</b></p> <p>1 - Le rêveur est présent en tant que lui-même.</p> <p>2 - Le rêveur est présent, mais il est différent, modifié ou incarne un autre personnage.</p> <p>(9 - Le rêveur n'est pas présent / Pas identifiable.)</p>	<p>- Aller voir mon ex pour reprendre mes affaires chez lui. J'attendais devant sa porte, seule, et j'ai sonné pour qu'il ouvre (...) (221)</p> <p>- Nous sommes trois à habiter la maison de manière quasi-permanente. Une "moi" différente physiquement, plus jeune et beaucoup plus expressive dans ses émotions que je ne le suis en réalité et mes amis imaginaires. (94)</p>	<p>85 (53.5)</p> <p>37 (23.3)</p> <p>37 (23.3)</p>
<p><b>Position du rêveur B</b></p> <p>Le rêveur n'est jamais présent dans ses rêveries et n'en est jamais le personnage principal.</p> <p>(9 - Le rêveur est présent / Pas identifiable.)</p>	<p>- Je préfère ne pas en parler dans les détails. Ce sont plutôt des scènes avec des personnes issues de mon imagination. Je ne me mets jamais en scène. Je les passe en boucle inlassablement (482)</p> <p>- Je ne m'imagine jamais dans mes rêves diurnes. Par contre j'imagine la vie de personnages (une famille), toujours les mêmes mais qui peuvent changer et évoluent au fil des années (592)</p>	<p>11 (6.9)</p> <p>148 (93.1)</p>
<p><b>Niveau de développement</b></p> <p>0 - Pas de développement, chaque jour de nouveaux thèmes et rêves. Le rêveur fait une fois un rêve et n'y revient pas forcément</p> <p>1 - Plusieurs rêves sont développés.</p> <p>2 - Un rêve ou thème spécifique est développé.</p> <p>(9 - Pas identifiable)</p>	<p>- J'ai revécu les moments les plus importants de mon mariage, avec mon mari : l'entrée dans l'Eglise, les différents moments de la cérémonie et après la cérémonie. La rêverie à durée moins d'1 minute, étant un événement récent le niveau de détail était élevé car les souvenirs sont encore très vifs.</p> <p>- En général je rêve de ce qui me réjouit ou de ce qui m'angoisse ou que j'appréhendé. Dans ce sens j'ai deux pôles de rêverie : le sexe ou la mort (405)</p> <p>- Ma rêverie Diurne préférée est celle où je suis David C. (...) (762)</p>	<p>14 (8.8)</p> <p>43 (27)</p> <p>61 (38.4)</p> <p>41 (25.8)</p>

Catégorie et description	Exemples (id)	Total (%) N = 159
<p><b>Connexion avec la réalité</b></p> <p>0 - Pas de connexion avec la réalité.</p> <p>1 - Lien avec la réalité : Des personnes <b>et / ou</b> événements réels sont présent et / ou influencent la rêverie.</p> <p>(9 - Pas identifiable)</p>	<p>- c'est une histoire de peintre du XIXe siècle, de ses relations aux modèles, aux commanditaires et aux passants (id.1063)</p> <p>- (...) j'ai un passé très douloureux (viol, torture, ...) alors que dans la vraie vie rien de tout ça ne m'est jamais arrivé. (...) ça se passe toujours face à des gens que j'ai envie d'impressionner (professeurs, gens populaires) qui ne me prêtent aucune attention dans la vie de tous les jours. (911)</p> <p>- Je rêvais récemment d'une médiation que je vais bientôt mettre en place. Je rêvais des enfants qui allaient bénéficier de la médiation, du lieu, des échanges que l'on pourrait avoir... j'ai continué en rêvant d'une séance type, j'ai pu constater de progrès, des difficultés... (510)</p>	<p>24 (15.1)</p> <p>81 (50.9)</p> <p>54 (34)</p>
<p><b>Univers alternatif</b></p> <p>0 - La rêverie prend place dans le monde réel et actuel</p> <p>1 - La rêverie prend place dans un univers alternatif (science-fiction, voyage dans le temps, 18ème siècle, monde parallèle etc.).</p> <p>(9 - Pas identifiable)</p>	<p>- Aller voir mon ex pour reprendre mes affaires chez lui. J'attendais devant sa porte, seule, et j'ai sonné pour qu'il ouvre (...) (221)</p> <p>- mes rêveries diurnes sont souvent sur un même monde imaginaire que j'ai depuis mes 7 ans, même s'il s'est pas mal développé depuis. (836)</p>	<p>114 (71.7)</p> <p>21 (13.2)</p> <p>24 (15.1)</p>

Catégorie et description	Exemples (id)	Total (%) N = 159
<p><b>Inscription temporelle du rêve</b> Doit y avoir un lien avec la vie du rêveur</p> <p>0 - Présent</p> <p>1 - Passé</p> <p>2- Futur</p> <p>3 - Temporalité fluctuante</p> <p>(9 - Pas pertinent / pas identifiable)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Il y avait CE personnage qui m'accompagne tout le temps, que je lui parle ou non je sais qu'il est toujours à mes côtés. Quand je vais mal je l'entends me parler et je sais que je peux compter sur lui. (130)</li> <li>- Mes rêveries se déroulent sur plusieurs semaines voire plusieurs mois... C'est plus une vie parallèle... En ce moment je suis partie vivre aux États-Unis (...) (749)</li> <li>- J'imagine que je revis des évènements que j'ai vécu il y a 20 ans, mais je revis ces évènements arrangés (...) 1048</li> <li>- Je pense à des événements dont je me réjouis. J'imagine la manière dont ils vont se dérouler. (789)</li> <li>- Je rêve souvent des vacances à venir (...) Je pense aussi aux vacances passées avec un peu de regret, je ressens très souvent beaucoup de nostalgie (510)</li> </ul>	<p>36 (22.6)</p> <p>9 (5.7)</p> <p>16 (10.1)</p> <p>15 (9.4)</p> <p>83 (52.2)</p>

Catégorie et description	Exemples (id)	Total (%) N = 159
<p><b>Valence</b></p> <p>0 - La rêverie aborde des thèmes et éléments principalement positifs.</p> <p>1 - La rêverie aborde des thèmes et éléments principalement négatifs.</p> <p>2 - La rêverie aborde simultanément des thèmes et éléments négatifs</p> <p>3 - La rêverie est ambivalente. Le fond de la rêverie est négatif, mais son issue est positive pour le rêveur ou permet au rêveur d'en tirer des bénéfices</p> <p>9 - la rêverie est décrite de manière neutre ou pas identifiable</p>	<p>- J'imagine que je revis des évènements que j'ai vécu il y a 20 ans, mais je revis ces évènements arrangés (440)</p> <p>- Trop personnel. Mes personnages sont récurrents, ils représentent des phases de moi, la violence et la tristesse le plus souvent. Et ils cassent souvent la gueule à l'intolérance de ce monde et à sa propre violence. (632)</p> <p>- Personnage féminin, danseuse professionnelle, qui essaie de percer dans ce milieu mais qui a des difficultés à se sociabiliser. Les personnages sont majoritairement des femmes qui peuvent être fortes, déterminées, ambitieuses, parfois timides et étrangers. (156)</p> <p>- Il arrive que je me retrouve, pas justicier mais presque, face à des horreurs de la vie. (La maltraitance, la pédophilie, les enfants soldats le racisme etc.) tantôt je suis au sein d'une association, tantôt je me bats seule (...) (127)</p> <p>- J'explore des scénarios dans lesquels je suis en mesure de dépasser des choses qui me font peur. Le dernier en date consistait à mettre en échec une tentative d'enlèvement sur ma fille. Dans ce cas précis, les personnages étaient le kidnappeur, ma fille, moi-même, puis mon conjoint (376)</p>	<p>57 (35.8)</p> <p>5 (3.1)</p> <p>16 (10.1)</p> <p>9 (5.7)</p> <p>72 (45.3)</p>
<p><b>Intensité sensorielle (inclut émotionnel)</b></p> <p>1 - Le rêveur mentionne un canal sensoriel.</p> <p>2 - Le rêveur mentionne plusieurs canaux sensoriels ou un seul de façon très intense.</p> <p>(9 - Pas identifiable)</p>	<p>- Mes rêveries diurnes sont toujours inspirées de la réalité. Par exemple, lorsque je fais le ménage, je m'imagine ranger ou faire la cuisine d'un restaurant, et je danse en compagnie de personnes qui m'admirent. (703)</p> <p>- Les détails sont surtout visuels (gestes et expressions faciales, espace environnant) et auditifs (beaucoup de travail sur les dialogues, qui prennent souvent une tournure philosophique ou psychologique) (1022)</p>	<p>44 (27.7)</p> <p>39 (24.5)</p> <p>76 (47.8)</p>

Catégorie et description	Exemples (id)	Total (%) N = 159
<p><b>Niveau de détails du rêve</b> La rêverie est détaillée ou la personne mentionne qu'elle l'est.</p> <p>(9- La rêverie n'est pas détaillée / Pas identifiable)</p>	<p>- Je joue plusieurs fois tous les dialogues et me concentre sur certaines périodes du scénario, différentes selon le moment de ma rêverie et mon humeur (80)</p> <p>- (...) Ils ont des dates de naissance, des descriptions physiques et psychologiques riches pour la plupart : il y a des personnages avec beaucoup de « background » car je les préfère. Ils ont des phobies, des goûts alimentaires, des allergies, des vertus, des valeurs. J'ai fait leurs arbres généalogiques (...). (1025)</p>	<p>59 (37.1)</p> <p>100 (62.9)</p>
<p><b>Durée de la séance de rêverie</b></p> <p>0 - La séance de rêverie dure jusqu'à 30 minutes</p> <p>1 - La séance dure plus de 30 minutes</p> <p>(9 - Pas mentionné)</p>	<p>Il y a plutôt peu de détails et cela ne dure en générale pas plus de 30 minutes. (44)</p> <p>- Ma dernière rêverie à probablement durée quatre/cinq heures.</p>	<p>12 (7.5)</p> <p>31 (19.5)</p> <p>116 (73)</p>
<p><b>Durée du rêve en cours</b></p> <p>1 - Moins d'une année</p> <p>2 - Une année et plus</p> <p>(9 - Pas mentionné)</p>	<p>- (...) Voilà une semaine que je fais cette rêverie (...). (1048)</p> <p>- (...) durant les 5 dernières années cela a été ma principale reverie. (147)</p>	<p>12 (7.5)</p> <p>17 (10.7)</p> <p>130 (81.8)</p>
<p><b>Fonction des rêveries</b> Le rêveur mentionne une fonction.</p> <p>(9 - Pas mentionné / Pas identifiable)</p>	<p>- J'ai le sentiment que tous deux rendent la vie réelle beaucoup plus supportable et m'empêchent ainsi de me renfermer complètement dans la rêverie. (94)</p> <p>- Il m'arrive de provoquer des rêveries diurnes pour me détendre. Elles sont à caractère sexuel. (864)</p> <p>- Etant écrivaine amatrice, la rêverie me permet de créer l'histoire de mon futur roman (956)</p>	<p>14 (8.8)</p> <p>145 (91.2)</p>

## 5.2 Analyses qualitatives et résultats

Il s'agit maintenant de rendre compte des résultats obtenus pour la partie qualitative. Pour chaque codage, des tests d'indépendance des contingences du  $\chi^2$  ( $\chi^2$ ) ont été effectués afin de déterminer le lien potentiel entre chaque codage et le fait d'être un rêveur compulsif. De plus, pour chaque groupe de codage (contenu et structure), deux analyses de  $\chi^2$  ont été réalisées : une fois en utilisant les groupes de rêveurs compulsifs (MDers) et non-compulsifs (non-MDers) établis à l'aide de l'item d'auto-identification, et avec le score limite de la MDS (MDS cutoff 36) pour la seconde fois.

### 5.2.1 Codages de contenu

#### 5.2.1.1 Différences entre MDers et non-MDers auto-identifiés

Une analyse de  $\chi^2$  ( $\chi^2$ ) a permis de déterminer pour chaque codage de contenu, si les participants se considérant comme rêveurs compulsifs sont répartis de manière similaire ou significativement différente que les personnes ne s'identifiant pas au diagnostic. Cette analyse permet donc de mettre en évidence les thèmes qui différencient les rêveries des MDers avec celles des non-MDers.

Il convient premièrement de noter que le fait d'avoir un ami, une famille et/ou un partenaire imaginaire est le thème le plus présent dans les rêveries des participants MDers auto-identifiés (33%). Ces derniers sont également particulièrement représentés par les catégories de contenu suivantes : avoir une vie imaginaire (27%) ; relation amoureuse ou érotique (27%) ; le fait d'inventer des personnages et élaborer des scénarios principalement autour de ceux-ci (25%) ; et le fait d'accomplir des actes héroïques et de susciter l'admiration d'autrui (23%). Il est déjà à ce stade remarquable que ces thèmes sont relatifs à la dimension du non-réel, de l'imaginaire et du fantaisiste, et ce à l'exception des relations amoureuses, car ce thème contient également des relations issues de la vie réelle. Or, les relations amoureuses imaginaires sont toutes comprises dans la catégorie « avoir un ami, famille ou partenaire imaginaire ». Les rêveurs compulsifs auto-diagnostiqués font également passablement de rêveries inspirées de source(s) culturelle(s) (18%), qui comprennent un univers ou une dimension fantastique (18%), une version idéalisée d'eux-mêmes (16%), ou dans lesquelles ils s'incluent en étant une personne célèbre ou importante (16%). Les MDers auto-identifiés incluent également des contenus de violence et des situations mettant

des vies en danger (16%). Les autres catégories de contenu sont moins représentées par les MDers (voir Tableau 4 pour le détail).

Par ailleurs, la plupart de ces codages de contenu possèdent une valeur de  $\chi^2$  significative. Cela signifie que la proportion des MDers à avoir des rêveries contenant un de ces thèmes est significativement plus grande que celle des non-MDers et que l'on peut considérer que ces thèmes sont plus présents dans les rêveries des rêveurs compulsifs. Par exemple, seulement 4.5% des non-MDers ont des amis, famille ou partenaire imaginaires contre 33% des MDers,  $\chi^2(1, N = 157), = 18.61, p < .001$ . Les rêveurs compulsifs ont donc tendance à inclure ce thème 7.3 fois plus que les rêveurs normatifs. Il en va de même pour l'invention de personnages et de leur histoire : 25.3% des MDers sont concernés par ce thème contre 1.5% des non-MDers,  $\chi^2(1, N = 157), = 16.68, p < .001$ . De plus, la valeur de  $\chi^2$  s'avère être hautement significative pour ces deux codages.

Les résultats indiquent également que les MDers incluent dans leurs scénarios mentaux significativement plus : une version idéalisée d'eux-mêmes (16.5% des MDers contre 3% des non-MDers),  $\chi^2(1, N = 157), = 7.17, p < .01$ , le thème de la célébrité (16.5% des MDers contre 1.5% des non-MDers),  $\chi^2(1, N = 157), = 9.36, p < .01$ , un univers fantastique (17.6% des MDers contre 1.5% des non-MDers),  $\chi^2(1, N = 157), = 10.23, p < .01$ , et le fait de s'inscrire dans une vie différente, imaginaire (27.5% des MDers contre 6.1% des non-MDers),  $\chi^2(1, N = 157), = 11.65, p < .01$ . Finalement, le thème de l'héroïsme et de l'admiration d'autrui ainsi que les rêveries inspirées de sources culturelles de fiction concernent également significativement plus les rêveurs compulsifs (23%) que les participants se considérant comme rêveurs adaptés (9%),  $\chi^2(1, N = 157), = 5.25, p < .05$ .

En revanche, les thèmes des relations amoureuses, du danger et de la violence ne bénéficient pas d'un indice significatif de  $\chi^2$ . Cela indique que les non-MDers incluent de manière similaire aux MDers ces deux thèmes dans leurs rêveries.

Concernant les rêveries des non-MDers, elles contiennent principalement des scénarios et activités de la vie réelle (37.9%), le thème des relations amoureuses et érotiques (21.1%), des souvenirs passés modifiés (12.1%) et des projections et accomplissements dans la vie future (12.1%). Les thèmes et catégories de contenu restant sont représentées entre 1.5 et 10.6% (voir Tableau 4). Les participants se considérant comme rêveurs adaptés se démarquent également de manière significative

des rêveurs compulsifs dans certains codages. D'une part, leurs rêveries sont davantage axées sur les scénarios de la vie réelle que les MDers (37.9% des non-MDers contre 9.9% des MDers)  $\chi^2(1, N = 157), = 7.6, p < .001$ . D'autre part, les rêveurs non-compulsifs ont davantage indiqué des rêveries n'ayant pas de contenu ou de thème spécifique identifiable (9.1% des non-MDers contre 1.1% des MDers),  $\chi^2(1, N = 157), = 5.74, p < .05$ , ainsi que des difficultés à se remémorer leurs rêveries ou à les décrire (10% des non-MDers contre 0% des MDers).

Les rêveries contenant les thèmes de la famille et des amis, d'une vie agréable, de la popularité, de la mort, du danger, des sentiments négatifs, des projections et accomplissements futurs ainsi que les rêveries contenant des réparations du passé, les rêveries ancrées dans l'ici et maintenant et le fait de refuser de partager ne portent pas de différence significative entre rêveurs compulsifs et non-compulsifs auto-identifiés. Les proportions des MDers et non-MDers à répondre à ces codages s'avèrent similaires. Ces codages ne permettent ainsi pas de distinguer la rêverie compulsive pathologique de la rêverie normative adaptée.

**Tableau 4. Codages de contenu : différence MDers et non-MDers auto-identifiés**

Catégories	MD : Auto-identification			Test du $\chi^2$ (p-valeur)
	Total (%) N=159	MDers (%) n = 91	Non- MDers (%) n = 66	
<b>Version idéalisée/améliorée de soi</b> La personne est présente en tant qu'elle-même dans le rêve avec des caractéristiques améliorées et désirées ; comparaison explicite avec soi-même.	17 (10.7)	15 (16.5)	2 (3)	<b>7.171**</b> (.007)
<b>Célébrité, personnalité publique/importante</b> La personne est une célébrité (acteur, chanteur, etc.), connue ou entretient des rapports (amitié, relation familiale, sentimentale) avec une/des célébrité(s).	16 (10.1)	15 (16.5)	1 (1.5)	<b>9.365**</b> (.002)
<b>Relation amoureuse/sexuelle</b> Relations amoureuses, sentimentales, rapports érotiques. Peuvent être présents, passés (donc réels) ou même imaginés.	39 (24.5)	25 (27.5)	14 (21.2)	.803 (.37)

**MD : Auto-identification**

<b>Catégories</b>	<b>Total (%)</b>	<b>MDers (%)</b>	<b>Non- MDers (%)</b>	<b>Test du <math>\chi^2</math> (p-valeur)</b>
	N=159	n = 91	n = 66	
<b>Famille et amis</b> Vie de famille ; relations, interactions, situations familiales et amicales. La famille/les amis sont réels, mais les faits peuvent être modifiés, anticipés, ou inventés.	14 (8.8)	7 (7.7)	7 (10.6)	.400 (.53)
<b>Vie agréable</b> Bonheur ; vivre sur une île, être riche, beaucoup voyager.	8 (5)	6 (6.6)	2 (3)	1.004 <sup>a</sup> (.31)
<b>Popularité, amitiés</b> Le rêveur se présente comme une personne populaire, appréciée, aimée. Le rêveur reçoit de l'attention de la part d'autrui.	16 (10.1)	11 (12.1)	5 (7.6)	.851 (.36)
<b>Inspiration d'une source culturelle</b> Les personnages et/ou l'univers et/ou l'intrigue de la rêverie sont inspirées d'une source culturelle ou de fiction externe (livre, film, série, émission de télé, histoire)	20 (12.6)	16 (17.6)	4 (6.1)	<b>4.569*</b> (.03)
<b>Univers fantastique</b> La rêverie s'inscrit dans un autre monde ou univers (inventé ou inspiré d'une source culturelle). Dimension fantastique : super-héros, magie, chevaliers, dragons, monstres, vie post-apocalyptique.	17 (10.7)	16 (17.6)	1 (1.5)	<b>10.228**</b> (.001)
<b>Présence de la mort</b> Thème de la mort. Le rêveur imagine son propre décès ou celui de personnes (inclut la mort de personnages non-réels). Peut concerner des personnes décédées dans la réalité.	9 (5.7)	6 (6.6)	3 (4.5)	.297 <sup>a</sup> (.59)
<b>Danger, violence</b> La vie du rêveur ou celles d'autres personnages est mise en danger par des événements (accident, maladie, catastrophe). Contenus violents : guerres, terrorisme, disputes, agressions, conflits, maltraitance et abus physiques, psychologiques, sexuels.	20 (12.6)	15 (16.5)	5 (7.6)	2.731 (.10)

**MD : Auto-identification**

<b>Catégories</b>	<b>Total (%)</b>	<b>MDers (%)</b>	<b>Non-MDers (%)</b>	<b>Test du <math>\chi^2</math> (p-valeur)</b>
	N=159	n = 91	n = 66	
<b>Sentiments négatifs</b> Anxiété, peur, culpabilité, sans espoir, sentiment de solitude, colère, désir de violence, désir de vengeance, ruminations sur des préoccupations actuelles.	14 (8.8)	10 (11)	4 (6.1)	1.144 (.28)
<b>Héroïsme, succès, admiration d'autrui</b> Le rêveur est l'auteur d'un acte héroïque, sauve une personne, fait une invention révolutionnaire. Situation qui met le rêveur en valeur et/ou suscite de l'admiration envers lui.	28 (17.6)	21 (23.1)	6 (9.1)	<b>5.255*</b> (.02)
<b>Invention de personnages et de leur vie</b> La rêverie est composée de personnages inventés par le rêveur ou inspiré de fiction et d'une histoire autour de ces personnages (le rêveur peut être présent mais sans être le personnage central).	24 (15.1)	23 (25.3)	1 (1.5)	<b>16.676***</b> (.000)
<b>Scénarios et activité de la vie réelle</b> Événements planifiés, choses à faire, travail, vie quotidienne, situations sociales. Imagination/anticipation de scénarios possibles dans la vie réelle/quotidienne.	35 (22)	9 (9.9)	25 (37.9)	<b>17.663***</b> (.000)
<b>Réparations du passé</b> Reviviscence modifiée, améliorée. La personne revit des événements passés tels qu'elle aurait souhaité qu'ils se déroulent.	14 (8.8)	6 (6.6)	8 (12.1)	1.439 (.23)
<b>Avoir un ami, une famille, ou un partenaire amoureux/sexuel imaginaire</b> Le rêveur est présent en tant que lui-même mais est entouré d'autres personnes que dans la réalité.	33 (20.8)	30 (33)	3 (4.5)	<b>18.614***</b> (.000)
<b>Avoir une vie imaginaire</b> Le rêveur s' imagine dans un autre lieu de vie, avec un autre métier, un autre passé, dans une vie différente.	29 (18.2)	25 (27.5)	4 (6.1)	<b>11.646**</b> (.001)

**MD : Auto-identification**

<b>Catégories</b>	<b>Total (%)</b>	<b>MDers (%)</b>	<b>Non-MDers (%)</b>	<b>Test du <math>\chi^2</math> (p-valeur)</b>
	N=159	n = 91	n = 66	
<b>Projections de la vie future et accomplissement de souhaits ou projets de vie</b> Le rêveur imagine sa vie dans les années à venir. Il imagine des souhaits et projets de vie se réaliser (se marier, fonder une famille, résoudre des problèmes et embêtements de la vie).	20 (12.6)	12 (13.2)	8 (12.1)	.039 (.84)
<b>Ancrage de la rêverie dans l'ici et maintenant</b> La rêverie prend racine dans ce que la personne vit ou fait à l'instant T et se déclenche en lien avec ceci.	9 (5.7)	7 (7.7)	2 (3)	1.539 (.21)
<b>Pas de contenu particulier</b> Le rêveur ne parle pas de scénario, mais évoque des images, un flux de pensée, rêveries décousues.	7 (4.4)	1 (1.1)	6 (9.1)	<b>5.736*</b> <sup>a</sup> (.02)
<b>Difficulté à se souvenir ou à décrire les rêveries</b> La personne évoque des difficultés à se souvenir de ses rêveries ou à les décrire.	10 (6.3)	0 (0)	10 (15.2)	<b>14.726***</b> <sup>a</sup> (.000)
<b>Refus de répondre</b> La personne refuse de partager le contenu de ses rêveries.	17 (10.7)	10 (11)	7 (10.6)	.006 <sup>a</sup> (.94)

Note : <sup>a</sup> Pour les sous-échantillons trop petits, la significativité a été établie avec le test exact de Fisher.

\* p < .05

\*\* p < .01

\*\*\* p < .001

### 5.2.1.2 Différences entre MDers et non-MDers diagnostiqués avec le MDS 36

Le tableau 5 ci-dessous rend compte de l'analyse par le test du Chi<sup>2</sup> des codages de contenu en prenant cette fois-ci le score limite 36 de la MDS pour différencier les rêveurs compulsifs des rêveurs normatifs. L'intérêt de réaliser cette analyse est de déterminer si les codages de contenu permettent de reconnaître tant les rêveurs compulsifs auto-identifiés que les rêveurs compulsifs diagnostiqués à l'aide d'une échelle standardisée.

Les résultats suggèrent une bonne concordance entre les deux analyses. La grande majorité des codages identifiés comme permettant de mettre en évidence les

rêveurs compulsifs auto-identifiés semblent être confirmée avec la mesure diagnostique standardisée (MDS 36). Ainsi, les thèmes : version idéalisée de soi (15% des MDers vs 0% des non-MDers),  $\chi^2(1, N = 157), = 9.995, p < .01$  ; célébrité, personnalité publique/importante (16% des MDers vs 0% des non-MDers),  $\chi^2(1, N = 157), = 8.70, p < .01$  ; univers fantastique (16% des MDers vs 0% des non-MDers),  $\chi^2(1, N = 157), = 9.995, p < .01$  ; héroïsme, succès et admiration d'autrui (22% des MDers vs 9% des non-MDers),  $\chi^2(1, N = 157), = 4.13, p < .05$  ; l'invention de personnages et de leur vie (19% des MDers vs 0% des non-MDers),  $\chi^2(1, N = 157), = 7.54, p < .01$  ; les scénarios et activités de la vie réelle (11% des MDers vs 43% des non-MDers),  $\chi^2(1, N = 157), = 21.27, p < .01$  ; le fait de se créer un ami, une famille ou un partenaire imaginaire (28% des MDers vs 7% des non-MDers),  $\chi^2(1, N = 157), = 9.19, p < .01$  ; le fait de se créer une vie imaginaire, différente (24% des MDers vs 7% des non-MDers),  $\chi^2(1, N = 157), = 6.70, p < .01$  ; et le fait d'avoir des difficultés à se remémorer ou à décrire ses rêveries (3% des MDers vs 13% des non-MDers),  $\chi^2(1, N = 157), = 9.995, p < .01$  s'avèrent tous efficaces tant en utilisant le critère d'auto-identification que le score limite de 36 de la MDS.

Ces codages apparaissent ainsi comme passablement valides pour distinguer les rêveries partagées par des rêveurs compulsifs de celles de rêveurs s'identifiant comme normatifs. À l'exception des codages « scénarios et activités de la vie réelle » et « difficulté à se souvenir et décrire les rêveries » qui sont associés aux rêveurs non-compulsifs, les thèmes énumérés ci-dessus sont des catégories de contenu que l'on peut principalement associer aux rêveries de personnes atteintes de Maladaptative Daydreaming.

De plus, il convient de noter que les analyses concordent également pour les thèmes que les MDers et non-MDers incluent de manière similaire dans leurs rêveries. Ainsi, « les réparations du passé » (9% des MDers vs 9% des non-MDers),  $\chi^2(1, N = 157), = 0.12, p = .90$  ; « les projections et accomplissements dans la vie future » (14% des MDers vs 11% des non-MDers),  $\chi^2(1, N = 157), = 0.20, p = .66$  ; « l'ancrage de la rêverie dans l'ici et maintenant » (8% des MDers vs 2% des non-MDers),  $\chi^2(1, N = 157), = 2.29, p > .10$  ; et « le refus de répondre » (11% des MDers vs 11% des non-MDers),  $\chi^2(1, N = 157), = .007, p = .93$ , n'ont pas obtenu de valeur de Chi2 significative avec le score limite de la MDS.

Deux codages indiquent cependant des discordances. Les rêveries inspirées de sources culturelles n'apparaissent pas comme significativement plus présentes chez les rêveurs compulsifs diagnostiqués (16%) (vs 6% des non-MDers). Cependant, le résultat est marginal et n'atteint juste pas le seuil de significativité,  $\chi^2(1, N = 157), = 3.82, p = .051$ . Finalement, une différence remarquable concerne la catégorie regroupant les rêveries qui n'ont pas de contenu ou de thème spécifique identifiable. Alors que ce codage apparaît comme davantage associé aux non-MDers auto-identifiés, il apparaît de manière similaire dans les deux groupes diagnostiqués par le score limite de la MDS (3% des MDers vs 7% des non-MDers),  $\chi^2(1, N = 157), = 1.68, p > .10$ . Or, les tendances vont dans la même direction que le résultat obtenu avec l'auto-identification.

**Tableau 5. Comparaison des Chi<sup>2</sup> entre auto-identification et diagnostic MDS cutoff 36**

Catégories	MDS Diagnostic (cutoff 36)			Auto-identification	
	Total (%) N=159	MDers (%) n = 103	Non-MDers (%) n = 54	Test du $\chi^2$ (p-valeur)	
<b>Version idéalisée/améliorée de soi</b>	17 (10.7)	17 (16.5)	0 (0)	<b>9.995**</b> (.002)	<b>7.171**</b> (.007)
<b>Célébrité, personnalité publique/importante</b>	16 (10.1)	15 (14.6)	0 (0)	<b>8.695**</b> (.003)	<b>9.365**</b> (.002)
<b>Relation amoureuse/sexuelle</b>	39 (24.5)	25 (24.3)	14 (25.9)	.52 (.82)	.803 (.37)
<b>Famille et amis</b>	14 (8.8)	7 (6.8)	7 (13)	1.659 (.20)	.400 (.53)
<b>Vie agréable</b>	8 (5)	6 (5.8)	2 (3.7)	.33 (.57)	1.004 (.31)
<b>Popularité, amitiés</b>	16 (10.1)	12 (11.7)	3 (5.6)	1.523 (.22)	.851 (.36)
<b>Inspiration d'une source culturelle</b>	20 (12.6)	17 (16.5)	3 (5.6)	3.821 (.05)	<b>4.569*</b> (.03)

**MDS Diagnostic (cutoff 36)    Auto-  
identification**

Catégories	Total (%) N=159	MDers (%) n = 103	Non-MDers (%) n = 54	Test du $\chi^2$ (p-valeur)	
<b>Univers fantastique</b>	17 (10.7)	17 (16.5)	0 (0)	<b>9.995**</b> (.002)	<b>10.228**</b> (.001)
<b>Présence de la mort</b>	9 (5.7)	5 (4.9)	4 (7.4)	.427 (.51)	.297 (.59)
<b>Danger, violence</b>	20 (12.6)	14 (13.6)	6 (11.1)	.196 (.66)	2.731 (.10)
<b>Sentiments négatifs</b>	14 (8.8)	9 (8.7)	5 (9.3)	.012 (.91)	1.144 (.28)
<b>Héroïsme, succès, admiration d'autrui</b>	28 (17.6)	23 (22.3)	5 (9.3)	<b>4.130*</b> (.04)	<b>5.255*</b> (.02)
<b>Invention de personnages et de leur vie</b>	24 (15.1)	24 (19.4)	0 (0)	<b>7.540**</b> (.006)	<b>16.676***</b> (.000)
<b>Scénarios et activité de la vie réelle</b>	35 (22)	11 (10.7)	23 (42.6)	<b>21.266**</b> (.000)	<b>17,663***</b> (.000)
<b>Réparations du passé</b>	14 (8.8)	9 (8.7)	5 (9.3)	.012 (.91)	1.439 (.23)
<b>Avoir un ami, une famille, ou un partenaire amoureux, sexuel imaginaire</b>	33 (20.8)	29 (28.2)	4 (7.4)	<b>9.186**</b> (.002)	<b>18.614***</b> (.000)
<b>Avoir une vie imaginaire</b>	29 (18.2)	25 (24.3)	4 (7.4)	<b>6.691*</b> (.01)	<b>11.646**</b> (.001)
<b>Projections de la vie future et accomplissement de souhaits ou projets de vie</b>	20 (12.6)	14 (13.6)	6 (11.1)	.196 (.66)	.039 (.84)

**MDS Diagnostic (cutoff 36)    Auto-  
identification**

Catégories	Total (%) N=159	MDers (%) n = 103	Non-MDers (%) n = 54	Test du $\chi^2$ (p-valeur)	
<b>Ancrage de la rêverie dans l'ici et maintenant</b>	9 (5.7)	8 (7.8)	1 (1.9)	2.294 (.13)	1.539 (.21)
<b>Pas de contenu particulier</b>	7 (4.4)	3 (2.9)	4 (7.4)	1.680 (.19)	<b>5.736*</b> (.02)
<b>Difficulté à se souvenir ou à décrire les rêveries</b>	10 (6.3)	3 (2.9)	7 (13)	<b>6.000*</b> (.01)	<b>14.726***<sup>a</sup></b> (.000)
<b>Refus de répondre</b>	17 (10.7)	11 (10.7)	6 (11.1)	.007 (.93)	.006 (.94)

\* p < .05  
 \*\* p < .01  
 \*\*\* p < .001

## 5.2.2 Codages de structure

### 5.2.2.1 Différences entre MDers et non-MDers auto-identifiés

Le tableau 6 figurant ci-dessous présente les tests du Chi<sup>2</sup> pour les méta-codes (codages de structure) avec les groupes de MDers et non-MDers auto-diagnostiqués. De ces analyses, découlent plusieurs constats intéressants.

Concernant la position du rêveur : en comparaison avec le groupe des non-MDers (6%) il est significativement plus probable que les MDers (36%) se présentent dans leurs rêveries sous une forme modifiée ou même dans la peau d'un tout autre personnage,  $\chi^2$  (2, N = 157), = 19.37, p < .001. De même, les MDers (12%) ont une tendance beaucoup plus importante à ne pas s'inclure du tout dans leurs rêves que les rêveurs non-compulsifs (0%),  $\chi^2$  (1, N = 157), = 8.58, p < .001. Le fait d'être présent en tant que soi-même apparaît en revanche comme indépendant du diagnostic de la MD. Nous pouvons tout de même souligner que les non-MDers (65%) montrent une tendance légèrement supérieure à s'intégrer en tant qu'eux-mêmes par rapport aux sujets s'identifiant comme rêveurs compulsifs (44%).

Les rêveries des MDers (58%) apparaissent comme significativement plus développées que les non-MDers (12%). Ce résultat n'est cependant valable que pour

le niveau le plus élevé de développement, à savoir, le fait d'avoir une rêverie spécifique que le sujet alimente pendant une certaine durée,  $\chi^2(3, N = 157), = 34.37, p < .001$ . En effet, pour les deux niveaux inférieurs de développement, les MDers et les non-MDers ne se distinguent pas. À ce constat s'ajoute une nouvelle caractéristique importante de la rêverie compulsive : Les rêveries détaillées ont une plus grande probabilité de surgir de l'imagination d'un rêveur compulsif (46%) qu'une personne ne se considérant pas comme tel (24%),  $\chi^2(1, N = 157), = 7.88, p < .01$ .

La question de la connexion à la réalité apparaît également comme une caractéristique clé des rêveries diurnes. Les MDers (23%) (vs non-MDers = 4.5%) font significativement plus de rêveries qui n'ont aucun lien avec la réalité,  $\chi^2(1, N = 157), = 10.64, p < .01$ . Ainsi, une connexion nulle à la réalité dans les rêveries est significativement associée à la rêverie compulsive et peut constituer un indice d'identification de celle-ci. Les rêveurs non-compulsifs (59%) font eux légèrement plus de rêveries comprenant des liens avec la réalité que les MDers (44%), mais la différence n'est pas significative.

Pour le méta-code concernant l'univers, les MDers (22%) ont une plus grande probabilité d'inscrire leurs fantaisies mentales dans un monde alternatif que les non-MDers (1.5%),  $\chi^2(1, N = 157), = 15.15, p < .01$ . Pour ce qui concerne l'inscription temporelle du rêve, deux relations apparaissent comme significatives. Les rêveurs compulsifs (27%) semblent inscrire leur rêverie dans le présent plus souvent que les rêveurs non-compulsifs (15%). Il apparaît comme largement plus probable que les rêveurs non-compulsifs (24%) (vs 0% des MDers) fassent des rêveries au futur, se projetant notamment, eux-mêmes vers l'avenir,  $\chi^2(1, N = 157), = 33.11, p < .001$ .

Un dernier méta-code obtient une valeur significative au test du Chi<sup>2</sup>. Les rêveries alimentées depuis moins d'une année (11% des MDers vs 3% des non-MDers), comme les rêveries alimentées depuis une année et plus (16% des MDers vs 3% des non-MDers) apparaissent comme deux caractéristiques davantage associées à la rêverie compulsive,  $\chi^2(2, N = 157), = 11.72, p < .01$ . Ce résultat fera l'objet d'une interprétation dans la discussion, or son caractère quelque peu surprenant mérite déjà d'être remarqué.

Finalement, trois méta-codes ne semblent pas être des discriminants des deux formes de rêverie. La valence montre des tendances très similaires entre les deux groupes pour chaque modalité. Deux très légères tendances suggèrent que les MDers rêvent plus souvent d'éléments positifs (41%) (vs 30% des non-MDers) et de rêveries ambivalentes (8%) (vs 3%), mais ces différences ne sont pas significatives. Il en est de même pour le niveau de sensations vécues lors des rêveries. Les MDers indiquent un peu plus souvent que leurs sens sont stimulés, mais la différence n'est statistiquement pas suffisante pour en tirer une conclusion  $\chi^2(2, N = 157), = 4.48, p > .01$ . Enfin, le fait qu'une séance de rêverie dure plus de 30 minutes ne semble pas associée à la rêverie compulsive. La tendance observée suggère même le contraire (15% des MDers vs 23% des non-MDers), mais à nouveau, les valeurs ne sont pas significatives  $\chi^2(1, N = 157), = 1.11, p > .10$ .

Enfin, une faible proportion de participants a mentionné que leurs rêveries remplissent une fonction. Et cette caractéristique concerne les rêveurs compulsifs (11%) et adaptés (6%) de manière similaire,  $\chi^2(2, N = 157), = 4.73, p > .10$ . En raison de la présence relativement faible de cette information, nous avons renoncé à établir des sous-catégories représentant les différentes fonctions évoquées. Néanmoins, nous pouvons remarquer qu'elles sont variées : aide à s'endormir ; se détendre ; évacuation des émotions, etc.

Exemples pour MDers :

- Id 94 : [...] J'ai le sentiment que tous deux rendent la vie réelle beaucoup plus supportable et m'empêchent ainsi de me renfermer complètement dans la rêverie [...]
- Id 140 : Je ne trouve le sommeil en fin de journée qu'en reprenant ces rêveries
- Id 685 : [...] Bref je pense me rendre triste pour mieux me consoler et m'aimer...
- Id 956 : [...] Êtant écrivaine amatrice, la rêverie me permet de créer l'histoire de mon futur roman [...]

Exemples pour non-MDers :

- Id 535 : [...] C'est une façon pour moi d'évacuer ma colère, et éventuellement de me préparer à une confrontation. [...]

- Id 864 : [...] Il m'arrive de provoquer des reverie diurne pour me detendre. Elle sont a caractere secuel. Je m'imagine avec mon copain en train de faire l'amour. Souvent je m'endors apres. J'utilise les reverie sexuelle pour me detendre et des fois pour m'aider a m'endormir. Ou pour repondre a un etat d'excitation sexuel momentané. Ou pour créer un etat d'excitation sexuel [...]

**Tableau 6. Codages de structure : différence MDers et non-MDers auto-identifiés**

Catégories	MD : Auto-identification			Test du $\chi^2$
	Total (%) N=159	MDers (%) n = 91	Non-MDers (%) n = 66	
<b>Position du rêveur A</b>				<b>19.376***</b>
1 - Le rêveur est présent en tant que lui-même.	85 (53.5)	40 (44)	43 (65.2)	(.000)
2 - Le rêveur est présent, mais il est différent ou incarne un autre personnage.	37 (23.3)	<b>33 (36.3)</b>	<b>4 (6.1)<sup>b</sup></b>	
<b>Position du rêveur B</b>	11 (6.9)	11 (12.1)	0 (0)	<b>8.579**<sup>a</sup></b>
Le rêveur n'est jamais présent dans ses rêveries et n'en est jamais le personnage principal.				(.003)
<b>Niveau de développement</b>				<b>34.370***</b>
0 - Pas de développement, chaque jour de nouveaux thèmes et rêves. Le rêveur fait une fois un rêve et n'y revient pas forcément	14 (8.8)	5 (5.5)	9 (13.6)	(.000)
1 - Plusieurs rêves sont développés.	43 (27)	17 (18.7)	26 (39.4)	
2 - Un rêve ou thème spécifique est développé.	61 (38.4)	<b>53 (58.2)</b>	<b>8 (12.1)<sup>b</sup></b>	
<b>Connexion avec la réalité</b>				<b>10.464**</b>
0 - Pas de connexion avec la réalité	24 (15.1)	<b>21 (23.1)</b>	<b>3 (4.5)<sup>b</sup></b>	(.005)
1 - Lien avec la réalité : Des personnes <b>et</b> / <b>ou</b> événements réels sont présent et / ou influencent la rêverie.	81 (50.9)	40 (44)	39 (59.1)	
<b>Univers de la rêverie</b>				<b>15.153**</b>
0 - La rêverie prend place dans le monde réel et actuel	112 (71.3)	61 (67)	51 (77.3)	(.001)
1 - La rêverie prend place dans un univers alternatif (science-fiction, voyage dans le temps, 18ème siècle, monde parallèle etc.).	21 (13.2)	<b>20 (22)</b>	<b>1 (1.5)</b>	

**MD : Auto-identification**

<b>Catégories</b>	<b>Total (%) N=159</b>	<b>MDers (%) n = 91</b>	<b>Non- MDers (%) n = 66</b>	<b>Test du <math>\chi^2</math></b>
<b>Inscription temporelle du rêve</b>				<b>33.107***<sup>a</sup></b>
0 - Présent	36 (22.6)	<b>25 (27.5)</b>	<b>10 (15.2)</b>	(.000)
1 - Passé	9 (5.7)	2 (2.2)	7 (10.6)	
2- Futur	16 (10.1)	<b>0 (0)</b>	<b>16 (24.2)<sup>b</sup></b>	
3- Temporalité fluctuante. La rêverie passe d'une temporalité à une autre / plusieurs rêveries sont décrites dans des temporalités différentes.	15 (9.4)	8 (8.8)	7 (10.6)	
<b>Valence</b>				5.258
0 - La rêverie aborde des thèmes et éléments principalement positifs.	57 (35.8)	37 (40.7)	20 (30.3)	(.26)
1 - La rêverie aborde des thèmes et éléments principalement négatifs.	5 (3.1)	3 (3.3)	2 (3)	
2 - La rêverie aborde simultanément des thèmes et éléments négatifs	16 (10.1)	10 (11)	6 (9.1)	
3 - La rêverie est ambivalente. Le fond de la rêverie est négatif, mais son issue est positive pour le rêveur.	9 (5.7)	7 (7.7)	2 (3)	
<b>Intensité sensorielle (émotionnel inclus)</b>				4.481
1 - Le rêveur mentionne un canal sensoriel.	44 (27.7)	29 (31.9)	14 (21.2)	(.11)
2 - Le rêveur mentionne plusieurs canaux sensoriels ou un seul de façon très intense.	39 (24.5)	25 (27.5)	14 (21.2)	
<b>Niveau de détail du rêve</b>	59 (37.1)	42 (46.2)	16 (24.2)	<b>7.884**</b>
La rêverie est détaillée ou la personne mentionne qu'elle l'est.				(.005)
<b>Durée de la séance de rêverie</b>				4.373
0 - La rêverie dure jusqu'à 30 minutes		4 (4.4)	8 (12.1)	(.11)
1 - La séance dure plus de 30 minutes	31 (19.5)	16 (17.6)	15 (22.7)	
<b>Durée du rêve en cours</b>				<b>11.716**</b>
0 - Moins d'une année	12 (7.5)	<b>10 (11)</b>	<b>2 (3)<sup>b</sup></b>	(.003)
1 - Une année et plus	17 (10.7)	<b>15 (16.5)</b>	<b>2 (3)<sup>b</sup></b>	
<b>Fonction des rêveries</b>	14 (8.8)	10 (11)	4 (6.1)	1.144
Le rêveur mentionne une fonction.				(.28)

**MD : Auto-identification**

Catégories	Total (%) N=159	MDers (%) n = 91	Non- MDers (%) n = 66	Test du $\chi^2$
------------	-----------------------	------------------------	--------------------------------	------------------

Note : <sup>a</sup> Pour les sous-échantillons trop petits, la significativité a été établie avec le test exact de Fisher.

Les relations significatives pour les méta-codes à plusieurs modalités sont indiquées en gras.

\* p < .05

\*\* p < .01

\*\*\* p < .001

### 5.2.2.2 Différences entre MDers et non-MDers diagnostiqués avec le MDS 36

Pour les codages de structure, une grande concordance entre le diagnostic par auto-identification et le diagnostic par le MDS cutoff 36 peut s'observer.

Il s'avèrent en effet qu'en comparaison avec les non-MDers : les MDers diagnostiqués (35%) (vs 2% des Non-MDers) s'insèrent davantage dans leurs rêveries sous une forme différente,  $\chi^2(2, N = 157), = 23.48, p < .001$ . La même tendance se retrouve pour la modalité dans laquelle le rêveur n'est pas du tout présent dans le rêve (11% des MDers vs 0% des Non-MDers),  $\chi^2(1, N = 157), = 6.20, p < .05$ . Les rêveries des MDers (49% vs 18 des non-MDers) sont également plus nombreuses à répondre au plus haut niveau de développement,  $\chi^2(3, N = 157), = 15.03, p < .01$ . Il en va de même pour les rêveries qui n'ont aucune connexion avec la réalité (21% des MDers vs 4% des non-MDers),  $\chi^2(2, N = 157), = 9.86, p < .01$ . Les rêveurs compulsifs diagnostiqués (20% vs 0% des non-MDers) sont également plus nombreux à rêver dans un monde alternatif,  $\chi^2(2, N = 157), = 12.76, p < .01$ . Concernant l'inscription temporelle, seul l'effet concernant la modalité « futur » se retrouve : 2% des MDers et 26% des non-MDers,  $\chi^2(4, N = 157), = 29.03, p < .001$ . Enfin, la modalité regroupant les rêveries considérées comme détaillées concernent également plus les MDers (44%) que les non-MDers (26%),  $\chi^2(1, N = 157), = 4.76, p < .01$ .

Seuls deux résultats divergent. Avec les groupes de participants auto-identifiés, il est plus probable que les MDers alimentent une même rêverie pendant plus d'une année que les non-MDers. Or cette dépendance entre la Maladaptive Daydreaming et la durée d'une rêverie ne se retrouve pas dans les groupes de MDers diagnostiqués avec le MDS 36. En second lieu, le résultat selon lequel les MDers auto-identifiés

inscrivent davantage leurs rêveries dans la temporalité présente que les non-MDers auto-identifiés ne se retrouve pas non plus avec les groupes établis à l'aide du score limite.

Toutefois, la relative bonne concordance entre les deux mesures indique d'une part que les méta-codes bénéficiant d'une valeur de  $\chi^2$  significative sont pertinents pour mettre en évidence des caractéristiques clés de la Maladaptive Daydreaming et suggère d'autre part une certaine fidélité des deux mesures diagnostiques : l'item d'autodiagnostic et le MDS cutoff 36.

**Tableau 7. Comparaison  $\chi^2$  pour autodiagnostic et diagnostic MDS cutoff 36**

Méta-codes	MDS Diagnostic (cutoff 36)			Auto-identification	
	Total (%) N=159	MDers (%) n = 103	Non-MDers (%) n = 54	Test du $\chi^2$ (p-valeur) <sup>2</sup>	
<b>Position du rêveur A</b>				<b>23.481***</b>	<b>19.376***</b>
1 - Le rêveur est présent en tant que lui-même.	85 (53.5)	43 (41.7)	40 (74.1)	(.000)	(.000)
2 - Le rêveur est présent, mais il est différent ou incarne un autre personnage.	37 (23.3)	<b>36 (35)</b>	<b>1 (1.9)</b>		
<b>Position du rêveur B</b>	11 (6.9)	11 (10.7)	0 (0)	<b>6.201** a</b>	<b>8.579** a</b>
Le rêveur n'est jamais présent dans ses rêveries et n'en est jamais le personnage principal.				(.01)	(.003)
<b>Niveau de développement</b>				<b>15.031**</b>	<b>34.370***</b>
0 - Pas de développement, chaque jour de nouveaux thèmes et rêves. Le rêveur fait une fois un rêve et n'y revient pas forcément	14 (8.8)	8 (7.8)	5 (9.3)	(.002)	(.000)
1 - Plusieurs rêves sont développés.	43 (27)	21 (20.4)	21 (38.9)		
2 - Un rêve ou thème spécifique est développé.	61 (38.4)	<b>51 (49.5)</b>	<b>10 (18.5)</b>		

**MDS Diagnostic (cutoff 36) Auto-  
identification**

<b>Méta-codes</b>	<b>Total (%)</b>	<b>MDers (%)</b>	<b>Non- MDers (%)</b>	<b>Test du <math>\chi^2</math> (p-valeur)<sup>2</sup></b>	
	N=159	n = 103	n = 54		
<b>Connexion avec la réalité</b>				<b>9.866**</b>	<b>10.464**</b>
0 - Pas de connexion avec la réalité	24 (15.1) 81 (50.9)	<b>22 (21.4)</b> 45 (43.7)	<b>2 (3.7)</b> 34 (63)	(.007)	(.005)
1 - Lien avec la réalité : Des personnes <b>et / ou</b> évènements réels sont présent et / ou influencent la rêverie.					
<b>Univers de la rêverie</b>				<b>12.759**</b>	<b>15.153**</b>
1 - La rêverie prend place dans le monde réel et actuel	112 (71.3)	68 (66)	44 (81.5)	(.002)	(.001)
2 - La rêverie prend place dans un univers alternatif (science-fiction, voyage dans le temps, 18ème siècle, monde parallèle etc.).	21 (13.2)	<b>21 (20.4)</b>	<b>0 (0)</b>		
<b>Inscription temporelle du rêve</b>				<b>29.029***</b>	<b>33.107***</b>
0 - Présent	36 (22.6) 9 (5.7)	24 (23.3) 4 (3.9)	12 (22.2) 5 (9.3)	(.000)	(.000)
1 - Passé	16 (10.1)	<b>2 (1.9)</b>	<b>14 (25.9)</b>		
2- Futur	15 (9.4)	8 (7.8)	6 (11.1)		
3- Temporalité fluctuante					
<b>Valence</b>				2.133	5.258
0 - La rêverie aborde des thèmes et éléments principalement positifs.	57 (35.8) 5 (3.1)	38 (36.9) 3 (2.9)	17 (31.5) 2 (3.7)	(.71)	(.26)
1 - La rêverie aborde des thèmes et éléments principalement négatifs.	16 (10.1)	8 (7.8)	8 (14.8)		
2 - La rêverie aborde simultanément des thèmes et éléments négatifs	9 (5.7)	6 (5.8)	3 (5.6)		
3 - La rêverie est ambivalente.					

**MDS Diagnostic (cutoff 36) Auto-  
identification**

<b>Méta-codes</b>	<b>Total (%)</b>	<b>MDers (%)</b>	<b>Non- MDers (%)</b>	<b>Test du <math>\chi^2</math> (p-valeur)<sup>2</sup></b>	
	N=159	n = 103	n = 54		
<b>Intensité sensorielle (émotionnel inclus)</b>				2.359 (.31)	4.481 (.11)
1 - Le rêveur mentionne un canal sensoriel.	44 (27.7)	31 (30.1)	13 (24.1)		
2 - Le rêveur mentionne plusieurs canaux sensoriels ou un seul de façon très intense.	39 (24.5)	28 (27.2)	11 (20.4)		
<b>Niveau de détail du rêve</b>	59 (37.1)	45 (43.7)	14 (25.9)	<b>4.765*</b> (.03)	<b>7.884**</b> (.005)
La rêverie est détaillée ou la personne mentionne qu'elle l'est.					
<b>Durée de la séance de rêverie</b>				1.615 (.45)	4.373 (.11)
0 - La rêverie dure jusqu'à 30 minutes.	12 (7.6)	6 (5.8)	6 (11.1)		
1 - La séance dure plus de 30 minutes.	31 (19.5)	19 (18.4)	11 (20.4)		
<b>Durée du rêve en cours</b>				4.641 (.10)	<b>11.716**</b> (.003)
0 - Moins d'une année	12 (7.5)	10 (9.7)	2 (3.7)		
1 - Une année et plus	17 (10.7)	14 (13.6)	3 (5.6)		
<b>Fonction des rêveries</b>	14 (8.8)	11 (10.7)	3 (5.6)	1.145 (.28)	1.144 (.28)
Le rêveur mentionne une fonction.					

Note : a Pour les sous-échantillons trop petits, la significativité a été établie avec le test exact de Fisher.

\* p < .05

\*\* p < .01

\*\*\* p < .001

## 6 Contenu, structure des rêveries et indices symptomatiques

Cette seconde partie empirique vise à approfondir le rôle, ou du moins le lien entre le contenu et la structure des rêveries, et la Maladaptive Daydreaming. Jusque-là, la MD était observée du point de vue de son diagnostic ou de l'auto-identification des participants somme souffrant de MD. Durant cette seconde partie, la Maladaptive Daydreaming sera investiguée à travers divers indices cliniques qui y sont associés. Il s'agit de l'anxiété, la dépression, la dissociation ainsi que les dimensions reconnues comme étant directement en lien avec la MD : l'altération du fonctionnement de la personne, la compulsion traduite par un intense besoin et désir de faire des rêveries et les rituels de nature kinesthésique associés à cette activité mentale.

### 6.1 Rêverie compulsive et symptomatologie

Le tableau 8 figurant ci-dessous résume les résultats des T-test permettant de comparer les moyennes des groupes des MDers et des non-MDers auto-identifiés sur les échelles et sous-échelles HADS et DES. Avant d'exposer les résultats de ces tests, il convient de souligner un point : sachant que le Test t est fortement influencé par la taille de l'échantillon – plus la taille de l'échantillon est grande, plus il est probable que le test découle sur un résultat significatif –, le *d* de Cohen, indice de la taille d'effet, est en général utilisé pour contrôler cet effet. Dans le cas présent, les *d* de Cohen sont fournis à titre strictement indicatif. En effet, les tests t sont déjà astreints à une certaine exigence en termes de significativité de par la taille de notre échantillon relativement faible ( $N = 157$ ).

Concernant l'Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS), il semble en effet que les rêveurs compulsifs souffrent davantage d'états dépressifs ( $t(155) = 3.08$ ,  $p = .002$ , 95% CI = [2.54, 0.56],  $d = .096$ ) et d'anxiété ( $t(155) = 3.67$ ,  $p < .001$ , 95% CI = [2.71, 0.81],  $d = .059$ ) que les individus ne s'identifiant pas comme rêveurs compulsifs.

Les résultats suggèrent également que le groupe des MDers présente des niveaux plus élevés d'expériences dissociatives, tant dans le score global ( $t(155) = 4.67$ ,  $p < .001$ , 95% CI = [18.68, 7.57],  $d = .076$ ) que les sous-échelles plus spécifiques : les activités et états dissociatifs ( $t(152) = 2.62$ ,  $p = .01$ , 95% CI = [15.33, 2.16],  $d = .042$ ), les expériences de dépersonnalisation et de déréalisation ( $t(155) = 3.12$ ,  $p < .002$ , 95% CI = [21.12, 4.75],  $d = .051$ ) et l'absorption et l'implication dans

les expériences imaginatives ( $t(155) = 5.98, p < .001, 95\% \text{ CI} = [21.05, 10.59], d = .097$ ).

Tous ces résultats indiquent que les rêveurs compulsifs auto-identifiés présentent en effet un panel symptomatique général plus élevé que les personnes qui ne se reconnaissent pas comme souffrant de Maladaptive Daydreaming. Ces observations nous permettent alors de justifier la pertinence des analyses quantitatives visant à approfondir le lien entre le contenu, la structure et la rêverie compulsive par le biais d'indices symptomatiques.

**Tableau 8. Scores des MDers et non-MDers auto-identifiés dans les mesures cliniques**

Indice clinique	MDers		Non-MDers		Test T pour échantillons indépendants				
	M	SD	M	SD	t	df	p	d	95% CI
HADS Anxiété	10.87	3.01	9.11	2.91	3.67	155	<.001	.059	[2.71, 0.81]
HADS Dépression	7.79	3.16	6.24	3.05	3.08	155	.002	.096	[2.54, 0.56]
DES Total	49.31	18.08	36.18	16.41	4.67	155	<.001	.076	[18.68, 7.57]
DES Activités et états dissociatifs	27.72	22.76	18.98	18.91	2.62	152	.01	.042	[15.33, 2.16]
DES Dépersonnalisation et déréalisation	40.24	26.83	27.30	23.87	3.12	155	.002	.051	[21.12, 4.75]
DES Absorption et implication imaginative	64.13	16.52	48.31	16.17	5.98	155	<.001	.097	[21.05, 10.59]

Note. MDer = rêveurs compulsifs auto-identifiés ( $n = 91$ ). Non-MDers = rêveurs non-compulsifs auto-identifiés ( $n = 66$ ). M= moyenne. SD = écart type.  $t = t$  statistique pour le test de Student sur échantillons indépendants.  $df =$  degré de liberté.  $p = p$ -valeur.  $d = d$  de Cohen. 95% CI est l'intervalle de confiance de la différence à 95%. DES = Dissociative Experiences Scale. SPD = Sense of Presence in Daydreaming. HADS = Hospital Anxiety and Depression Scale.

## 6.2 Création des facteurs prédicteurs pour les régressions linéaires

L'objectif étant de réaliser des régressions linéaires pour expliquer des différences interindividuelles dans différents scores, des facteurs combinant les codages utilisés lors de la première partie du travail ont été créés. Ces prédicteurs ont été établis principalement sur une approche à la fois basée sur les résultats qualitatifs que sur des présupposés plus théoriques.

### 6.2.1 Prédicteurs basés sur les codes de contenu

Pour la question du contenu, six prédicteurs ont été extraits des données.

Le facteur1-Fantaisie est constitué des rêveries répondant aux codages de contenu « inspiration d'une source de fiction », « univers fantastique » et « invention de personnages et de leur vie ». Ces trois codes ont pour point commun de traiter de thèmes particulièrement éloignés de la réalité du rêveur, relèvent d'une imagination passablement poussée et de par leur dimension fantaisiste. De plus, ces trois codages sont apparus comme efficaces pour identifier la Maladaptive Daydreaming.

Le facteur2-Vie imaginaire/améliorée est composé des rêveries impliquant les contenus suivants : « version idéalisée de soi », « être une célébrité ou être associé à une célébrité », « la popularité », « héroïsme, succès et admiration d'autrui » et « vie imaginaire ». De plus, les rêveries qui comprennent des relations amoureuses imaginaires sont incluses dans ce facteur. Pour ce faire, seules les rêveries répondant à la fois aux codages « relations amoureuses et sexuelles » et « avoir un ami, une famille ou un partenaire imaginaire » ont été ajoutées à ce facteur.

La combinaison des codages « présence de la mort », « danger et violence », et « sentiments négatifs » aboutit au facteur3-Contenu négatif. Ces trois codages représentent en effet les thèmes dont la connotation est principalement négative.

Le facteur4-Contenu réel englobe comme son nom l'indique, les rêveries dont les thèmes se rapportent facilement à la vie réelle. Les codages sélectionnés pour la création de ce thème sont : « famille et amis », « scénarios et activités de la vie réelle », « projections de la vie future et accomplissement de souhaits ou projets de vie », « réparations du passé » et « ancrage dans la réalité ». Les rêveries comprenant des histoires amoureuses réelles sont également incluses dans ce facteur. Pour cela, seules les rêveries répondant au codage « relations amoureuses » et ne répondant pas au codage « avoir un ami, famille ou partenaire imaginaire » ont été prises en compte.

Deux codages s'étant avérés efficaces pour identifier la rêverie normale constituent le facteur5-Pas de contenu/souvenir. Il s'agit en effet des participants qui n'ont pas décrit de thème ou contenu spécifique ainsi que ceux ayant exprimé une difficulté à se souvenir de leurs rêveries ou à les décrire.

Pour terminer, le codage « vie agréable » à lui seul fait office de sixième et dernier facteur. Sans vouloir présenter les résultats des analyses de régression, le fait d'isoler ce codage est apparu comme la configuration la plus fonctionnelle pour les

modèles régressifs. Le fait de l'associer à un autre facteur, tel que le facteur 2 ou 4 a l'effet contre-productif de supprimer certaines valeurs prédictives significatives.

### **6.2.2 Prédicteurs basés sur les codes de structure**

Concernant les caractéristiques relatives à la structure des rêveries, la procédure de créations des facteurs diffère légèrement. Les prédicteurs de structure sont uniquement composés des caractéristiques qui permettent de différencier la Maladaptive Daydreaming de la rêverie normale. Ainsi, les quatre premiers facteurs représentent des caractéristiques associées à la MD et le dernier permet plutôt d'identifier la rêverie normale.

Ainsi, le facteur1-Rêveur modifié/absent regroupe les rêveries dans lesquelles le rêveur est soit absent, soit présent mais dans une forme modifiée ou dans la peau d'un personnage tout autre.

Le facteur2-Développée/détaillée est composé des rêveries ayant un haut niveau de développement ou qui sont considérées comme détaillées.

Le facteur3-Irréel, univers alternatif regroupe les rêveries qui n'ont pas de lien avec la réalité ainsi que les rêveries prenant place dans un univers alternatif.

Le facteur4-Présent représente les rêveries dont le scénario se déroule dans la temporalité présente. Finalement, le facteur5-Futur quant à lui recense les rêveries qui ont lieu dans le futur du rêveur. Cette dernière caractéristique se retrouve en majorité dans les rêveries des non-MDers.

### **6.2.3 Variables de contrôle**

Les analyses de régressions réalisées avec ces différents prédicteurs « contenu » et « structure » comprennent également deux variables visant à s'assurer que les part de variance potentiellement expliquées par les facteurs établis ne soient pas biaisés par un autre effet. Ainsi, les variables de contrôle choisies pour ces analyses sont le genre et le niveau d'éducation (nombre d'années) des participants.

## **6.3 Analyses quantitatives et résultats**

Cette section fait état corrélations calculées entre les différents prédicteurs et les scores d'anxiété, dépression, dissociation et scores de la MDS, ainsi que les analyses de régressions réalisées pour chaque groupe de prédicteurs. Pour les corrélations, seules les coefficients significatifs seront exposés (voir annexes IV et V

pour les tables de corrélations complètes). Concernant les régressions linéaires, le lecteur constatera que les variances uniques décrites et présentes dans le tableau concernent uniquement les groupes de prédicteurs (variables de contrôle et facteurs). Étant donné l'ambition principalement exploratoire de ces analyses, les taux de variance unique expliqués par chaque facteur individuel ne figurent pas dans ces résultats. À titre de rappel, l'intention de ces investigations est surtout de déterminer si les facteurs relatifs au contenu et la structure des rêveries peuvent avoir un rôle prédictif sur les niveaux d'indices cliniques.

### 6.3.1 Facteurs de contenu

#### 6.3.1.1 *Corrélations bivariées entre les prédicteurs « contenu » et les indices symptomatiques*

Les corrélations de Pearson établies entre les prédicteurs relatifs au contenu et les sous-échelles de la HADS suggèrent plusieurs liens significatifs.

Premièrement, la dépression apparaît comme significativement liée au facteur2-Vie imaginaire/améliorée ( $r = .20, p < .05$ ) et au facteur6-Vie agréable ( $r = .29, p < .01$ ). De plus, le score de dépression est également lié aux variables de contrôle. Il semble d'une part que les participants hommes ont plus de chance d'avoir un score élevé de dépression ( $r = .19, p < .05$ ) et d'autre part que plus le nombre d'années d'études est élevé, moins le niveau de dépression l'est ( $r = -.02, p < .05$ ). Concernant le niveau d'anxiété, un lien négatif avec le facteur3-Contenu réel est observé ( $r = -.02, p < .05$ ). De même que pour la dépression, le fait d'être un homme est lié à l'anxiété ( $r = .18, p < .05$ ).

Il n'y a pas de lien entre le score global à la Dissociative Experience Scale (DES Total) et les prédicteurs relatifs au contenu des rêveries. Seule la variable de contrôle du genre obtient un lien positif entre le fait d'être un homme et le fait de vivre des expériences dissociatives ( $r = .22, p < .01$ ). Au vu de l'absence de liens avec les facteurs, il semble ici peu pertinent d'approfondir l'investigation avec les sous-échelles du DES.

Par contraste, il existe davantage de liens entre nos prédicteurs et la MDS. Le score moyen à la MDS bénéficie de corrélations significatives positives avec le facteur1-Fantaisie ( $r = .26, p < .01$ ), le facteur2- Vie imaginaire/améliorée ( $r = .29, p < .01$ ), ainsi que des liens négatifs avec le facteur4-Contenu réel ( $r = -.24, p < .01$ ) et

le facteur5-Pas de contenu/souvenir ( $r = -.22, p < .01$ ). L'indice de corrélation avec le genre peut être considéré comme marginal ( $r = .15, p = .06$ ).

Ces indices montrant des effets de dépendance intéressants entre le score global à la MDS et les prédicteurs, il convient d'observer plus précisément les effets sur les sous-échelles de la MDS. Le score d'altération (*MDS-impairment*) notamment, est corrélé positivement au facteur2-Vie imaginaire/améliorée ( $r = .29, p < .01$ ) et négativement au facteur5-Pas de contenu/souvenir ( $r = -.28, p < .01$ ). L'altération du fonctionnement des rêveurs apparaît également comme plus élevé chez les hommes ( $r = .24, p < .01$ ). Le deuxième score, qui lui mesure désir de rêver (*MDS-yearning*) apparaît quant comme fortement dépendant des facteurs 1-Fantaisie ( $r = -.31, p < .01$ ) et 2-Vie imaginaire/améliorée ( $r = -.30, p < .01$ ). Il existe également un lien négatif entre le désir de rêver et les facteurs 4-Contenu réel ( $r = -.15, p < .05$ ) et 5-Pas de contenu/souvenir ( $r = -.18, p < .05$ ). La dimension kinesthésique est le troisième score de la MDS. Il existe un lien significatif entre les comportements rituels avec le facteur1-Fantaisie ( $r = .28, p < .01$ ) et un lien marginal avec le facteur2- Vie imaginaire/améliorée ( $r = .16, p = .051$ ). Ces rituels sont par ailleurs négativement liés aux rêveries caractérisées par des contenus réels ( $r = -.19, p < .05$ ).

### 6.3.1.2 Régressions linéaires

Comme décrit dans la présentation des objectifs, des régressions hiérarchiques multiples ont été effectuées pour chacun des indices cliniques. Le tableau 9 ci-dessous résume les valeurs obtenues pour les analyses de régressions linéaires réalisées avec les prédicteurs « contenu ».

#### HADS

Pour le score d'anxiété, le modèle régressif global est significatif et explique un total de 10% ( $R^2 = 0.102, p < .05$ ). Le seul facteur ayant un rôle prédictif s'avère être le contenu réel des rêveries ( $\beta = -.18, p < .05$ ). Or, le modèle régressif indiquant la variance uniquement expliquée par les prédicteurs « contenu » n'est pas significatif ( $R^2 = 0.062, p > .10$ ).

Concernant la dépression, le modèle global est significatif et explique un total de 16% ( $R^2 = 0.164, p < .01$ ). Le fait de rêver d'une vie agréable a une forte valeur prédictive ( $\beta = -.25, p < .001$ ). De plus, le modèle tenant compte de la variance unique

prédite par les facteurs de contenu est significatif ( $R^2 = 0.99$ ,  $p < .05$ ), ce qui confirme l'importance du facteur6-Vie agréable.

## **DES**

En ce qui concerne le score global relatant des expériences dissociatives, seule la variable contrôle du genre a un coefficient Bêta significatif ( $\beta = .22$ ,  $p < .01$ ) et le modèle de régression global ne l'est pas ( $R^2 = 0.084$ ,  $p > .01$ ). Ce manque de résultat concluant nous amène, comme pour les corrélations, à renoncer à approfondir les analyses avec les sous-échelles du DES.

## **MDS**

La Maladaptive Daydreaming Scale et ses trois facteurs apparentés bénéficient quant à eux des valeurs intéressantes.

Premièrement, le modèle global pour le score total à la MDS s'avère très significatif en expliquant 25% de la variabilité interindividuelle ( $R^2 = 0.253$ ,  $p < .001$ ). Le facteur2-Vie imaginaire/améliorée ( $\beta = .26$ ,  $p < .01$ ) et le facteur4-Contenu réel ( $\beta = -.27$ ,  $p < .01$ ) ont des valeurs prédictives importantes. Le facteur5-Pas de contenu/souvenir a également une valeur prédictive significative ( $\beta = -.19$ ,  $p < .05$ ). Ainsi, le fait de fantasmer d'une vie meilleure est associé à un score plus élevé à la MDS, alors que le fait de rêver de choses réelles, de ne pas avoir de thème défini ou d'avoir des difficultés à s'en souvenir de ses rêveries sont des aspects prédicteurs d'un score plus bas à la MDS. Ces prédicteurs sont donc moins associés à la rêverie compulsive. De plus, le modèle tenant compte uniquement des prédicteurs « contenu » s'avère également significatif. Les facteurs relatifs au contenu expliquent 21% de la variance totale ( $R^2 = 0.218$ ,  $p < .001$ ).

Concernant le niveau d'altération du fonctionnement (*MDS-impairment*), le modèle explique également 25% de la variance et est aussi significatif ( $R^2 = 0.251$ ,  $p < .001$ ). Les facteurs ayant un pouvoir prédictif sur ce score sont les mêmes que pour le score moyen à la MDS : le facteur2-Vie imaginaire/améliorée ( $\beta = .23$ ,  $p < .01$ ), le facteur4-Contenu réel ( $\beta = -.23$ ,  $p < .01$ ) et le facteur5-Pas de contenu/souvenir ( $\beta = -.26$ ,  $p < .01$ ). De plus, un effet de la variable « genre » indique que les hommes ont un niveau d'altération plus élevé que les femmes ( $\beta = .20$ ,  $p < .01$ ). L'ensemble des prédicteurs « contenu » prédisent un taux de variance unique de 19% ( $R^2 = 0.19$ ,  $p <$

.001) et les variables de contrôle un taux de 4% ( $R^2 = 0.04$ ,  $p < .05$ ). Ces deux modèles partiels sont significatifs.

Le facteur de la MDS mesurant l'intensité de l'envie et du besoin de consacrer du temps aux rêveries jouit également d'un modèle global significatif expliquant 24% de la variance totale ( $R^2 = .239$ ,  $p < .001$ ). Comme pour le score total et le *MDS-impairment*, les facteurs 2-Vie imaginaire/améliorée ( $\beta = .29$ ,  $p < .001$ ) et 4-Contenu réel ( $\beta = -.21$ ,  $p < .01$ ) contribuent fortement à l'explication de cette variance. De plus, un nouvel effet s'ajoute : le facteur1-Fantaisie apparaît comme un prédicteur significatif d'un fort désir de s'engager dans les rêveries ( $\beta = .23$ ,  $p < .01$ ). Les paramètres relatifs au contenu des rêveries permettent de rendre compte de 23% de la variance totale du facteur *MDS yearning* ( $R^2 = .233$ ,  $p < .001$ ).

Finalement, il reste à déterminer les facteurs permettant de prédire le niveau de comportements kinesthésiques associés aux rêveries. L'ensemble des prédicteurs utilisés permettent de prédire 15% de la variabilité interindividuelle ( $R^2 = .152$ ,  $p < .01$ ). En revanche, contrairement aux autres scores de la MDS, seule la dimension fantaisiste des rêves semble avoir une valeur prédictive sur ces rituels kinesthésiques ( $\beta = .18$ ,  $p < .05$ ) et la variance unique expliquée par le contenu est de 12% ( $R^2 = .12$ ,  $p < .01$ ).

**Tableau 9. Résumé des analyses de régression pour prédicteurs « contenu »**

Prédicteurs	HADS Anxiété	HADS Dépression	DES Total
Genre (1 = homme)	.16 (.053)	.14 (.07)	<b>.22 (.007)</b>
Éducation	-.08 (.33)	-.15 (.06)	.001 (.99)
Facteur1-Fantaisie	.01 (.86)	-.04 (.60)	.07 (.41)
Facteur2-Vie imaginaire / améliorée	.02 (.78)	.14 (.08)	.04 (.60)
Factor3-Contenu négatif	-.04 (.64)	.04 (.61)	.07 (.40)
Factor4-Contenu réel	<b>-.18 (.03)</b>	-.01 (.23)	-.09 (.28)
Factor5-Pas de contenu/souvenir	-.14 (.09)	-.05 (.52)	-.09 (.29)
Facteur6-Vie agréable	.13 (.09)	<b>.25 (.001)</b>	-.005 (.95)
R2 unique (var. contrôle)	2.8% (.10)	<b>3.7% (.04)</b>	<b>4.6% (.03)</b>
R2 unique (facteurs)	6.2% (.12)	<b>9.9% (.01)</b>	3.3% (.49)
R2 total	<b>10.2% (.04)</b>	<b>16.4% (.001)</b>	8.4% (.10)

**Tableau 9. Résumé des analyses de régression pour prédicteurs « contenu » (suite)**

Prédicteurs	MDS total	Impairment	Yearning	Kinesthesia
Genre (1 = homme)	.11 (.15)	<b>.20 (.008)</b>	-.04 (.61)	.10 (.22)
Éducation	-.08 (.30)	-.58 (.46)	-.023 (.77)	-.12 (.19)
Facteur1-Fantasie	<i>.15 (.05)</i>	.02 (.80)	<b>.23 (.004)</b>	<b>.18 (.04)</b>
Facteur2-Vie imaginaire / améliorée	<b>.26 (.001)</b>	<b>.23 (.005)</b>	<b>.29 (.000)</b>	.16 (.07)
Factor3-Contenu négatif	-.08 (.26)	-.08 (.31)	-.09 (.23)	-.07 (.40)
Factor4-Contenu réel	<b>-.27 (.001)</b>	<b>-.23 (.005)</b>	<b>-.21 (.008)</b>	-.16 (.07)
Factor5-Pas de contenu/souvenir	<b>-.19 (.01)</b>	<b>-.26 (.001)</b>	.10 (.19)	-.10 (.25)
Facteur6-Vie agréable	.06 (.44)	.12 (.12)	.13 (.08)	-.09 (.25)
R2 unique (var. contrôle)	1.5% (.22)	<b>4 % (.03)</b>	0.2% (.83)	1.9% (.21)
R2 unique (facteurs)	<b>21.8% (.000)</b>	<b>19% (.000)</b>	<b>23.3 % (.000)</b>	<b>12% (.005)</b>
R2 total	<b>25.3% (.000)</b>	<b>25.1% (.000)</b>	<b>23.9% (.000)</b>	<b>15.2% (.003)</b>

Note. Pour chaque prédicteur : coefficient Bêta (p-valeur). Les coefficients statistiquement significatifs sont indiqués en gras et les marginaux en italique.

### 6.3.2 Facteurs de structure

#### 6.3.2.1 Corrélations bivariées entre les prédicteurs « structure » et les indices symptomatiques

Les valeurs corrélationnelles relatives aux variables de contrôle (genre et années d'éducation) sont naturellement inchangées, c'est pourquoi elles ne seront pas répétées ici. Seules les corrélations entre les variables de contrôle et les sous-échelles du DES seront décrites, celles-ci n'étant pas été présentées pour les prédicteurs « contenu ».

Concernant l'Hospital Anxiety and Depression Scale, plusieurs corrélations peuvent être mises en évidence. Le niveau de dépression est corrélé positivement au facteur2-Développé/détaillé ( $r = .22, p < .01$ ) et négativement avec les rêveries s'inscrivant dans la temporalité future ( $r = -.21, p < .01$ ). Le lien entre dépression et le facteur4-Présent est marginal ( $r = .15, p = .05$ ).

Pour ce qui est du niveau d'anxiété, celui-ci est associé au facteur1-Rêveur modifié/absent ( $r = .24, p < .01$ ). Le lien positif entre le score d'anxiété et le facteur3-Irréel, univers alternatif s'avère être marginal ( $r = .15, p = .056$ ). Et tout comme l'indice de dépression, l'anxiété apparaît comme négativement liée au facteur5-Futur ( $r = -.19, p < .05$ ).

Plusieurs liens existent entre score global au DES et les prédicteurs « structure ». Cet indice est corrélé positivement au facteur1-Rêveur modifié/absent ( $r = .29, p < .01$ ) ainsi qu'au facteur3-Irréel, univers alternatif ( $r = .26, p < .01$ ) et son lien avec le facteur2-Développée/détaillée est positif, mais marginal ( $r = .15, p = .051$ ). Le DES total est associé au facteur5-Futur par un coefficient de corrélation négatif ( $r = -.27, p < .01$ ).

En comparaison aux prédicteurs « contenu », les prédicteurs « structure » révèlent davantage de corrélations significatives avec les variables dépendantes. Cela rend l'observation des corrélations au niveau des sous-échelles du DES plus pertinente. Ainsi, le score d'absorption comporte un lien positif avec le facteur1-Rêveur modifié/absent ( $r = .28, p < .01$ ), le facteur2-Développé/détaillé ( $r = .16, p < .05$ ), et le facteur3-Irréel, univers alternatif ( $r = .27, p < .01$ ). L'absorption apparaît en revanche comme liée négativement aux rêveries focalisées sur le futur ( $r = .29, p < .01$ ). En outre, le fait d'être un homme semble également être lié à de plus grandes probabilités d'avoir des vécus d'absorption ( $r = .24, p < .01$ ).

En deuxième lieu, la sous-échelle mesurant les états dissociatifs est quant à elle liée au facteur1-Rêveur modifié/absent ( $r = .28, p < .01$ ). La corrélation reliant les états dissociatifs avec le le facteur3-Irréel, univers alternatif ( $r = .15, p = .06$ ) peut être considérée comme marginale. À nouveau, la variable de contrôle du genre obtient une corrélation positive et significative ( $r = .22, p < .01$ ). Cela signifie que les femmes sont moins sujettes aux états dissociatifs que les hommes.

En troisième lieu, l'échelle DES permet de mesurer la propension aux expériences de dépersonnalisation. Une corrélation positive relie ce score aux rêveries détaillées ou dont le niveau de développement est élevé ( $r = .26, p < .01$ ). Par opposition, un lien corrélationnel négatif important s'établit entre la dépersonnalisation et le facteur5-Futur ( $r = -.24, p < .01$ ).

Les corrélations de Pearson réalisées entre les prédicteurs « structure » et le score global à la MDS suggèrent un lien significatif de score avec le facteur1-Rêveur modifié/absent ( $r = .39, p < .01$ ), le facteur2-Développé/détaillé ( $r = .18, p < .05$ ) et le facteur3-Irréel, univers alternatif ( $r = .18, p < .05$ ). Comme pour la majorité de nos variables dépendantes, un lien significatif négatif est présent entre le score global à la MDS et le facteur5-Futur ( $r = -.38, p < .01$ ). Des corrélations significatives associent le score d'altération (MDS impairment) à la structure des rêveries. C'est le cas avec le

facteur1-Rêveur modifié/absent ( $r = .32, p < .01$ ), le facteur2- Développée/détaillée ( $r = .21, p < .05$ ) et le facteur5-Futur ( $r = -.33, p < .01$ ).

Les mêmes liens se retrouvent pour le score du désir et besoin de rêver (MDS yearning) : facteur1-Rêveur modifié/absent ( $r = .38, p < .01$ ), le facteur2- Développée/détaillée ( $r = .23, p < .01$ ) et le facteur5-Futur ( $r = -.36, p < .01$ ).

Finalement, les corrélations suggèrent un lien de nature positive entre le score de la kinesthésie (MDS kinesthesia) et les rêveries considérées comme développées et détaillées ( $r = .30, p < .01$ ). Il en va de même avec le facteur3-Irréel, univers alternatif, mais dont la p-valeur est marginale ( $r = .15, p = .06$ ). Finalement, le lien négatif avec le facteur5-Futur se retrouve une nouvelle fois pour le score de kinesthésie ( $r = -.24, p < .01$ ).

### 6.3.2.2 Régressions linéaires

Il s'agit maintenant de décrire les résultats des analyses régressives réalisées cette fois-ci avec les prédicteurs relatifs à la structure des rêveries diurnes. Le tableau 10 figurant ci-dessous fait état de ces résultats.

#### **HADS**

Pour le score d'anxiété, le modèle régressif global est significatif et explique un total de 11% ( $R^2 = 0.111, p < .05$ ). Le seul facteur ayant un rôle prédictif est le facteur1-Rêveur modifié/absent ( $\beta = .20, p < .05$ ). De plus, le modèle régressif indiquant la variance uniquement expliquée par les prédicteurs « structure » est significatif et 7% de la variance ( $R^2 = 0.07, p > .05$ ).

Concernant la dépression, le modèle global est significatif et explique un taux de variance totale de 13% ( $R^2 = 0.128, p < .01$ ). Dans ce modèle, seul le genre semble apparaît comme prédictif du niveau de dépression ( $\beta = .16, p < .05$ ). Et c'est une fois de plus le fait d'être un homme qui prédit un niveau plus élevé de dépression. Le modèle tenant compte de la variance unique prédite par les variables de contrôle est marginal et n'expliquerait que 3.5% de la variance ( $R^2 = 0.035, p = .05$ ). Cependant, aucun prédicteur structure contribue significativement à la prédiction de la variance du score dépression.

## DES

En comparaison aux régressions linéaires effectuées avec les prédicteurs « contenu » sur l'échelle DES, celles présentées ci-dessous comportent plus d'éléments notables, ce qui nous permet d'aller plus loin en tenant compte de ses sous-échelles (*absorption ; dissociative ; depersonalization*).

Premièrement, pour le score total du DES, le modèle global rend compte significativement de 20% de la variance totale ( $R^2 = 0.197$ ,  $p < .001$ ). Plusieurs facteurs contribuent à cela : facteur1-Rêveur modifié/absent ( $\beta = .24$ ,  $p < .01$ ), facteur3-Irréel, univers alternatif ( $\beta = .18$ ,  $p < .05$ ), facteur5-Futur ( $\beta = -.16$ ,  $p < .05$ ) et le genre ( $\beta = .16$ ,  $p < .04$ ). Néanmoins, seul le modèle partiel rendant compte la variance unique expliquée par la structure ( $R^2 = 0.147$ ,  $p < .001$ ) est significatif. Le modèle indiquant la variance expliquée par les variables de contrôle ( $R^2 = 0.03$ ,  $p = .06$ ) est marginal.

Le modèle global pour la sous-échelle de l'absorption permet d'expliquer significativement 21% de la variabilité interindividuelle ( $R^2 = 0.21$ ,  $p < .001$ ). Il se trouve que les prédicteurs contribuant significativement à ce modèle sont les même que pour le score total à la DES : facteur1-Rêveur modifié/absent ( $\beta = .23$ ,  $p < .01$ ), facteur3-Irréel, univers alternatif ( $\beta = .18$ ,  $p < .05$ ), facteur5-Futur ( $\beta = -.18$ ,  $p < .05$ ) et le genre ( $\beta = .17$ ,  $p < .02$ ). De même, le modèle qui présente un taux variance unique expliquée par la structure de 15% ( $R^2 = 0.151$ ,  $p < .001$ ) est significatif et c'est aussi le cas pour le modèle partiel rendant compte des 3% la variance expliquée par les variables de contrôle ( $R^2 = 0.034$ ,  $p < .05$ ).

Pour le score relatant des états dissociatifs, le modèle global expliquant 15% de la variance est également significatif ( $R^2 = 0.148$ ,  $p < .01$ ). Dans ce modèle, le facteur1-Rêveur modifié/absent a une valeur prédictive importante ( $\beta = .27$ ,  $p < .01$ ) et le genre contribue également à la prédiction des états dissociatifs ( $\beta = .19$ ,  $p < .05$ ). En revanche, en comparaison aux scores DES total et absorption, les effets respectifs des facteurs 3-Irréel, univers alternatifs et 5-Futur n'existent plus. Les modèles partiels pour le score DES *dissociative* suggèrent que les facteurs relatifs à la structure des rêveries expliquent 9.5% ( $R^2 = 0.095$ ,  $p < .01$ ) de la variance et que les variables de contrôle en prédisent 5% ( $R^2 = 0.052$ ,  $p < .05$ ).

La DES comporte un troisième sous-score, le niveau de dépersonnalisation. Le modèle total le concernant rend compte significativement de 14% de la variance des scores ( $R^2 = 0.143$ ,  $p < .01$ ). De même que pour les autres mesures relatives à la DES,

le fait que le rêveur soit sous une forme différente ou complètement absent du rêve semble jouer un rôle important ( $\beta = .22, p < .01$ ). La dépersonnalisation semble également liée aux rêveries dont le contenu est irréel ou s'inscrivant dans un monde alternatif ( $\beta = .18, p < .05$ ). Ainsi, la structure contribue à l'explication 12.5% de la variance totale ( $R^2 = 0.125, p < .01$ ). En revanche, la variable contrôle du genre n'a cette fois pas de rôle prédictif dans la variance de cette sous-échelle.

## MDS

Il convient maintenant de donner un compte rendu des régressions linéaires réalisées pour la Maladaptive Daydreaming Scale et ses trois facteurs.

Premièrement, le modèle global pour le score total à la MDS s'avère très significatif en expliquant 23% de la variabilité interindividuelle ( $R^2 = 0.232, p < .001$ ). Le facteur1-Rêveur modifié/absent ( $\beta = .33, p < .001$ ) et le facteur5-Futur ( $\beta = -.29, p < .001$ ) ont de forts pouvoirs prédictifs. Le fait que le rêveur s'intègre de manière modifiée ou qu'il soit absent de ses rêveries est donc associé à la dépersonnalisation, alors que le fait de rêver dans une temporalité future semble préserver les participants des expériences de dépersonnalisation et déréalisation. Le modèle tenant compte uniquement des prédicteurs « structure » s'avère par ailleurs significatif. Ces derniers expliquent 23% de la variance totale ( $R^2 = 0.237, p < .001$ ).

Concernant le niveau d'altération du fonctionnement (MDS impairment), le modèle explique 24% de la variance et est également très significatif ( $R^2 = 0.239, p < .001$ ). On peut retrouver le rôle prédictif du facteur1-Rêveur modifié/absent ( $\beta = .28, p < .001$ ) et du facteur5-Futur ( $\beta = -.25, p < .01$ ). L'effet de la variable « genre » indiquant que les hommes ont un niveau d'altération plus élevé que les femmes ( $\beta = .20, p < .05$ ) se retrouve également. L'ensemble des prédicteurs « structure » prédisent ainsi un taux de variance unique de 18% ( $R^2 = 0.19, p < .001$ ) et les variables de contrôle un taux de 4% ( $R^2 = 0.04, p < .05$ ) ce qui rend les deux modèles partiels significatifs.

Le facteur de la MDS mesurant l'intensité de l'envie de faire des rêveries (*MDS-yearning*) jouit également d'un modèle global significatif expliquant 26% de la variance totale ( $R^2 = .259, p < .001$ ). Les effets principaux des facteurs 1-Rêveur modifié/absent ( $\beta = .33, p < .001$ ) et 5-Future ( $\beta = -.21, p < .01$ ) se retrouvent une nouvelle fois. De manière générale, les paramètres relatifs à la structure des rêveries

permettent de rendre compte de 25% de la variance totale du facteur *MDS yearning* ( $R^2 = .253$ ,  $p < .001$ ). En revanche, on ne retrouve pas la valeur prédictive de la variable contrôle du genre dans ce modèle ( $\beta = -.05$ ,  $p > .10$ ).

Pour terminer, il reste à rendre compte des facteurs permettant de prédire le niveau de kinesthésie. L'ensemble des prédicteurs utilisés permettent de prédire 15% de la variabilité interindividuelle ( $R^2 = .149$ ,  $p < .01$ ) et on retrouve les deux mêmes principaux prédicteurs que pour les autres scores de la MDS : le facteur1-Rêveur modifié/absent ( $\beta = .25$ ,  $p < .01$ ) et le facteur5-Future ( $\beta = -.18$ ,  $p < .05$ ). Finalement, on peut relever que la variance unique expliquée par la structure est de 12% ( $R^2 = .118$ ,  $p < .01$ ).

**Tableau 10. Résumé des analyses de régression pour prédicteurs « structure »**

Prédicteurs	HADS Anxiété	HADS Dépression
Genre (1 = homme)	.15 (.06)	.16 (.048)
Éducation	-.01 (.85)	-.12 (.12)
Facteur1-Rêveur modifié/absent	<b>.20 (.01)</b>	.06 (.41)
Facteur2-Développée/détaillée	.002 (.98)	.12 (.13)
Facteur3-Irréel, univers alternatif	.08 (.35)	.05 (.60)
Facteur4-Présent	.05 (.52)	.12 (.15)
Facteur 5-Futur	-.10 (.24)	-.09 (.30)
R2 unique (var. contrôle)	2.1% (.17)	3.5% (.05)
R2 unique (facteurs)	<b>7% (.04)</b>	6.3% (.06)
R2 total	<b>11.1% (.01)</b>	<b>12.8% (.004)</b>

  

Prédicteurs	DES Total	DES Absorption	DES Dissociative	DES Depersonalization
Genre (1 = homme)	<b>.16 (.04)</b>	<b>.17 (.02)</b>	<b>.19 (.01)</b>	.06 (.42)
Éducation	.07 (.36)	.06 (.39)	.12 (.11)	.03 (.71)
Facteur1-Rêveur modifié/absent	<b>.24 (.001)</b>	<b>.23 (.003)</b>	<b>.27 (.001)</b>	<b>.22 (.005)</b>
Facteur2-Développée/détaillée	.01 (.89)	.008 (.91)	.05 (.53)	-.01 (.85)
Facteur3-Irréel, univers alternatif	<b>.18 (.03)</b>	<b>.18 (.02)</b>	.07 (.39)	<b>.18 (.03)</b>
Facteur4-Présent	.06 (.46)	.06 (.43)	.022 (.79)	.09 (.29)
Facteur 5-Futur	<b>-.16 (.047)</b>	<b>-.18 (.02)</b>	-.04 (.65)	-.14 (.09)
R2 unique (var. contrôle)	3% (.06)	<b>3.4% (.04)</b>	<b>5.2% (.01)</b>	<b>0.5% (.66)</b>
R2 unique (facteurs)	<b>14.7% (.000)</b>	<b>15.1% (.000)</b>	<b>9.5% (.006)</b>	<b>12.5% (.001)</b>
R2 total	<b>19.7% (.000)</b>	<b>21% (.000)</b>	<b>14.8% (.001)</b>	<b>14.3% (.001)</b>

**Tableau 10. Résumé des analyses de régression pour prédicteurs « structure » (suite)**

Prédicteurs	MDS total	Impairment	Yearning	Kinesthesia
Genre (1 = homme)	.09 (.22)	<b>.19 (.01)</b>	-.05 (.51)	.08 (.32)
Éducation	.01 (.85)	.05 (.52)	.05 (.50)	-.05 (.54)
Facteur1-Rêveur modifié/absent	<b>.33 (.000)</b>	<b>.28 (.000)</b>	<b>.33 (.000)</b>	<b>.25 (.003)</b>
Facteur2- Développée/détaillée	.05 (.53)	.10 (.19)	.10 (.18)	-.004 (.96)
Facteur3-Irréel, univers alternatif	.03 (.70)	-.03 (.68)	.03 (.73)	.02 (.82)
Facteur4-Présent	.00 (.99)	.02 (.76)	.07 (.36)	-.12 (.16)
Facteur 5-Futur	<b>-.29 (.000)</b>	<b>-.25 (.002)</b>	<b>-.27 (.001)</b>	-.18 (.03)
R2 unique (var. contrôle)	0.8% (.46)	<b>4% (.03)</b>	0.4% (.65)	0.8% (.53)
R2 unique (facteurs)	<b>23.2% (.000)</b>	<b>17.9% (.000)</b>	<b>25.3% (.000)</b>	<b>11.8% (.003)</b>
R2 total	<b>26.7% (.000)</b>	<b>23.9% (.000)</b>	<b>25.9% (.000)</b>	<b>14.9% (.002)</b>

Note. Pour chaque prédicteur : coefficient Bêta (p-valeur). Les coefficients statistiquement significatifs sont indiqués en gras et les marginaux en italique.

## 7 Discussion

### 7.1 Contenu et structure : des discriminants de la rêverie normale et rêverie compulsive

Les codages utilisés pour ce dossier ont fait l'objet de diverses analyses de  $\chi^2$  : ils ont été testés dans le but de déterminer si des paramètres relatifs au contenu et à la structure des rêveries permettent de distinguer le groupe des rêveurs compulsifs du groupe des rêveurs non-compulsifs. Ces groupes étaient une première fois établis à l'aide d'un item d'auto-identification et une seconde fois grâce à un score limite fixé à 36 à l'échelle MDS. Les résultats obtenus pour ces analyses ont déjà été commentés. Il s'agit maintenant de les comparer aux deux études de référence ainsi que de donner une interprétation globale des résultats obtenus dans la partie qualitative de ce travail.

#### 7.1.1 Comparaison avec les études de référence

Comme déjà explicité, la présente étude a notamment pour ambition de relever les tendances des rêveries tant chez les individus s'identifiant que ceux ne s'identifiant pas comme rêveurs compulsifs à l'aide de deux types de codages (contenu et structure). Il s'agit maintenant de comparer les résultats obtenus plus haut avec ceux des études servant de base à ce travail : l'étude réalisée par le Kündig & Roth (2018) sur la Basis Fordham International MD et la recherche de Bigelsen et al. 2016. Pour ce faire, une simple comparaison des indices de  $\chi^2$  et de significativité est ici proposée. Il s'agit de relever les similitudes et différences dans les résultats de ces trois recherches concernant les codes qui permettent ou pas de distinguer les deux groupes (MDers et non-MDers). L'intérêt de cette comparaison est premièrement de rendre compte de l'efficacité des codages pour une base de données francophones et par extension de leur apporter une certaine validité afin de pouvoir les exploiter dans les recherches futures.

Il convient de préciser que les données figurant dans la section qui suit concernent toutes des participants dont la répartition entre les MDers et non-MDers s'est faite par une question d'auto-identification (autodiagnostic).

#### 7.1.1.1 *Codages de contenu : Comparaison avec Kündig & Roth (2018) et Bigelsen et al. (2016)*

Le tableau 11 ci-dessous présente les valeurs de Chi<sup>2</sup> obtenues par les trois recherches, pour les thèmes figurant dans les rêveries. Il permet d'établir une comparaison entre les trois études et de mettre en évidence les codages de contenus qui semblent les plus efficaces. Comme mentionné plus haut, certains codages ont été nouvellement ajoutés (ancrage dans la réalité ; pas de contenu particulier ; refus de répondre) pour la présente étude. Il n'y a donc pas de point de comparaison possible pour ceux-ci, c'est pourquoi ils ne figurent pas dans le tableau.

Il est premièrement remarquable que les trois études concordent sur l'efficacité de six thèmes de rêveries :

- Version idéalisée de soi
- Célébrité
- Inspiration d'une source culturelle de fiction
- Univers et contenus fantastiques
- Invention de personnages et de leur vie
- Scénarios et activités de la vie réelle

Les trois études ont conclu que ces codages discriminent de manière significative les participants s'identifiant comme rêveurs compulsifs de ceux qui ne s'identifient pas comme tel. Ces indicateurs suggèrent que les thèmes en question font preuve d'une efficacité certaine et peuvent potentiellement être considérés comme valides. Les cinq premiers sont des thèmes majoritairement présents dans les rêveries des MDers, alors que les rêveries orientées sur la vie réelle et quotidienne sont associées aux non-MDers.

Les trois études concordent également pour considérer des thèmes comme non-éfficaces, c'est-à-dire qui ne différencient pas les rêveries des MDers et des non-MDers auto-identifiés :

- Famille et amis
- Popularité, amitiés,
- Présence de la mort
- Danger, violence
- Sentiments négatifs
- Réparations du passé

Ces thèmes semblent être présents dans les mondes mentaux des deux populations de manière similaire. Ils constituent ainsi des contenus communs du phénomène de rêverie diurne.

Finalement, les trois études dont il est ici question divergent sur quelques points. Bigelsen et al. (2016) et Kündig & Roth (2018) ont obtenu une valeur de  $\chi^2$  significative pour la catégorie impliquant des relations amoureuses et érotiques. Elles indiquent en effet que les MDers ont une plus grande tendance que les non-Mders à en inclure dans leurs rêveries. Or, ce n'est pas le cas dans la base de données francophones. Cette divergence serait certes à approfondir, mais une piste explicative peut tout de même être formulée. D'après les exemples donnés par les auteurs pour illustrer cette catégorie, il semblerait que la définition même et les critères d'attribution des rêveries à ce thème ne soient pas exactement les mêmes que ceux utilisés pour la présente étude.

- “Relationship with professor, meeting his family, going on vacations and wedding.”
- “Sexual fantasies of a particular female that I was once attracted to.”
- “My co-star falls in love with me and we sharing adventure.”

Ces exemples témoignent d'aventures amoureuses et sexuelles fantaisistes, de l'ordre de l'imaginaire et donc qui n'existent pas dans la réalité. Les personnes peuvent être issues de la réalité, mais les relations amoureuses réelles ne semblent pas être codées dans cette catégorie. Or, dans la présente étude, tout contenu en lien avec des relations amoureuses était inclus, qu'il soit fantasmé, réel et qu'il soit inscrit dans le passé, le présent ou le futur du rêveur. De plus, lorsque les contenus romantiques n'étaient pas réels, la rêverie était également codée comme contenant le thème « avoir un ami, une famille ou un partenaire amoureux / sexuel imaginaire ». Ce dernier a obtenu une valeur significative au test du  $\chi^2$ . Selon les résultats de la présente étude, il pourrait d'une part être interprété que tout le monde fait des rêveries sur le thème de l'amour et du sexe. D'autre part, il faudrait spécifier dans le thème « avoir un ami, une famille ou un partenaire amoureux / sexuel imaginaire » en deux codages distincts (1-ami et famille imaginaire ; 2-partenaire amoureux / sexuel) pour déterminer si les rêveurs compulsifs font spécifiquement plus de rêveries amoureuses irréelles que les rêveurs non-compulsifs.

Les thèmes « héroïsme, succès et admiration d'autrui » et « projections dans la vie future et accomplissements de souhaits ou projets de vie » font également l'objet d'une différence avec l'étude de Kündig & Roth (2018). Dans la présente étude uniquement, « l'héroïsme, le succès et l'admiration d'autrui » semble être caractéristique des rêveurs compulsifs. Seule l'étude sur la base internationale indique que les projets et accomplissements de la vie future sont des thèmes types des rêveries de personnes n'étant pas atteintes de Maladaptive Daydreaming. Ces codages découlant sur des résultats différents à travers les études et échantillons, il conviendrait de les tester à nouveau sur d'autres données afin de déterminer s'ils sont efficaces pour distinguer la rêverie compulsive de la rêverie normative.

Enfin, la présente étude diverge de celle effectuée par Kündig & Roth (2018) pour les contenus décrivant une vie agréable. Dans la présente étude, ce thème n'était que peu présent (5% d'occurrence). Cela rend difficile de se prononcer sur une potentielle explication de ce résultat divergent. L'instabilité de ces résultats suggèrent que d'autres études sont nécessaires pour déterminer si ces codages peuvent effectivement discriminer les deux groupes.

**Tableau 11. Comparaison des  $\chi^2$  avec Kündig & Roth (2018) et Bigelsen et al. (2016)**

Présente étude : N = 159, MDer = 91, non-MDer = 66  
 Kündig & Roth (2018) : N = 583, MDer = 435, non-MDer = 142  
 Bigelsen et al. (2016) : N = 141, MDer = 85, non-MDer = 56

Catégories	Valeurs de $\chi^2$ obtenues dans les différentes études		
	Présente étude	Kündig & Roth (2018)	Bigelsen et al. (2016)
Version idéalisée/améliorée de soi	7.171**	8.145*	18.37***
Célébrité, personnalité publique/importante	9.365**	5.772*	20.38****a
Relation amoureuse/sexuelle	.803	6.574*	6.86**
Famille et amis	.400	.663	
Vie agréable	1.004	4.377*	

Catégories	Valeurs de $\chi^2$ obtenues dans les différentes études		
	Présente étude	Kündig & Roth (2018)	Bigelsen et al. (2016)
Popularité, amitiés	.851	.406	2.73
Inspiration d'une source culturelle	<b>4.569*</b>	<b>8.998**</b>	<b>5.58*</b>
Univers fantastique	<b>10.228**</b>	<b>5.224*</b>	<b>3.97**<sup>b</sup></b>
Présence de la mort	.297	3.689	1.66
Danger, violence	2.731	.001	
Sentiments négatifs	1.44	.001	.22
Héroïsme, succès, admiration d'autrui	<b>5.255*</b>	1.796	<sup>a</sup>
Invention de personnages et de leur vie	<b>16.676***</b>	<b>4.179*</b>	<b>6.89**</b>
Scénarios et activité de la vie réelle	<b>17,663***</b>	<b>26.487***</b>	<b>22.03***</b>
Réparations du passé	1.439	.277	
Avoir un ami, une famille, ou un partenaire amoureux, sexuel imaginaire	<b>18.614***</b>	.969	<b>8.44**</b>
Projections de la vie future et accomplissement de souhaits ou projets de vie	.39	<b>3.673*</b>	<b>18.80***</b>

Note : Dans Bigelsen et al. (2016), <sup>a</sup> la catégorie correspondant à « célébrité, personnalité publique/importante » s'intitule « Celebrity/hero being one, or in a relationship with one » et implique le thème de l'héroïsme, <sup>b</sup> la catégorie correspondant à « univers fantastique » s'intitule « science-fi / futuristic or not in present time period », <sup>c</sup> les catégories « présence de la mort » et « danger, violence », sont regroupées en une catégorie intitulée « death, violence ».

\* p < .05.  
 \*\* p < .01.  
 \*\*\* p < .001.

#### 7.1.1.2 Codages de structure : Comparaison avec Kündig & Roth (2018)

De même que pour le tableau précédent, les valeurs observées ci-dessous sont relatives aux sous-échantillons MDers et non-MDers auto-identifiés. Pour rappel, les

méta-codes qui ont été utilisés uniquement dans la présente étude et qui ne bénéficient pas de point de comparaison avec l'étude réalisée par Kündig & Roth (2018) ne figurent pas dans le tableau 12 ci-dessous.

Ce tableau permet notamment de mettre en évidence que dans les deux échantillons, les rêveurs compulsifs inscrivent significativement plus leurs rêveries dans un monde alternatif que les rêveurs non-compulsifs.

Pour le méta-code qui concerne le niveau de développement de la rêverie, les deux études trouvent un effet significatif. D'une part, les rêveurs compulsifs auto-identifiés alimentent et développent significativement plus leurs rêveries que les rêveurs non-compulsifs. Les rêveurs compulsifs indiquent davantage avoir une rêverie ou un thème de prédilection dans lequel ils vont consacrer beaucoup d'énergie. D'autre part, l'étude sur la base de données internationales relève que les rêveurs non-compulsifs ont davantage de rêveries qui ne sont pas développées. Dans la présente étude, cette tendance se retrouve également, mais de manière non-significative.

Par ailleurs, il convient de souligner un certain nombre de différences de résultats entre ces deux études. Pour ce qui concerne la position du rêveur A, la précédente étude recensait les rêveries dans lesquelles le rêveur était simplement présent ; l'analyse de Chi<sup>2</sup> correspondant n'a pas révélé de différence significative entre les deux groupes. Dans la présente étude, le méta-code a été modifié ; il a ici pour but de distinguer les rêveries dans lesquelles le rêveur est présent en tant que lui-même des rêveries dans lesquelles il se modifie lui-même ou incarne un tout autre personnage. Les résultats obtenus indiquent une plus grande tendance à cette pratique de la part des personnes atteintes de Maladaptive Daydreaming. Les rêveurs non-compulsifs ne s'insèrent que rarement dans leur rêverie dans une forme différente, ils ont davantage tendance à s'insérer dans leurs rêves en tant qu'eux-mêmes et de manière inchangée. Pour la position du rêveur B, il est plus probable que les rêveurs compulsifs francophones ne s'insèrent pas du tout dans leurs rêveries que les rêveurs non-compulsifs. C'est un effet qui ne se retrouve pas dans l'étude sur les données internationales.

Le méta-code différenciant les rêveries ayant un lien avec la réalité de celles qui n'en ont pas est efficient dans la présente étude, mais pas dans celle des

collègues. En effet, la présente étude indique que le fait de faire des rêveries sans connexion avec la réalité soit une caractéristique propre à la rêverie compulsive, mais cet effet ne se retrouve pas non plus dans la précédente étude. Cette différence peut notamment s'expliquer par une certaine modification du méta-code pour la présente étude. Dans les analyses réalisées sur les données internationales, ce méta-code comportait trois niveaux distincts (1- des personnes réelles font partie de la réalité ; 2- des évènements réels sont présents et influencent la réalité ; 3- des personnes et des évènements réels font partie de la rêverie). Le fait d'avoir simplifié cette variable en deux niveaux (0- pas de connexion avec la réalité ; 1- lien avec la réalité : des personnes et / ou évènements réels sont présent et / ou influencent la rêverie) a certainement apporté une plus grande lisibilité des données et a favorisé une valeur de  $\chi^2$  significative. De plus, l'intérêt de ce méta-code n'est pas tant de relever de manière précise différents niveaux de connexion à la réalité, mais plutôt de relever que la MD peut être associée à des rêveries totalement déconnectées du monde réel.

Pour la question de la valence, la présente étude n'est pas parvenue à répliquer le résultat obtenu sur les données internationales. Ce dernier indique que les non-MDers ont plus tendance à faire des rêveries positives et que les MDers sont plus sujets à faire des rêveries contenant du positif ainsi que du négatif. Or, les données francophones ne suggèrent aucune de ces tendances. Les MDers rêvent tout autant d'éléments positifs que les non-MDers. Et la répartition des participants entre les rêveries négatives, positives et négatives ainsi qu'ambivalentes est similaire au sein des deux groupes de sujets. En outre, le fait de regrouper les rêveries contenant du positif et du négatif avec les rêveries ambivalentes ne change rien aux résultats.

Finalement, dans notre étude, la durée du rêve en cours apparaît comme un indice significatif. Les données indiquent que les rêveurs compulsifs sont à la fois plus nombreux à faire des rêveries durant moins d'une année ainsi que d'une année et plus. Comme pour l'indice de la connexion avec la réalité, la simplification de ce méta-code par rapport à l'utilisation qu'en a fait la première étude joue certainement un rôle dans la significativité du résultat ici obtenu. En effet, la recherche sur laquelle nous établissons notre comparaison avait partagé les rêveries en 5 durées (1- moins d'une année, 2- de 1 à 5 ans, 3- de 5 à 10 ans, 4- de 10 à 15 ans et 5- plus de 15 ans) alors que la présente recherche a simplifié ce méta-code en deux modalités. En outre, il

convient de souligner que le double constat que permet ce résultat ne répond pas tant à nos attentes. En effet, il est surprenant que les rêveurs compulsifs soient davantage représentés à la fois dans les rêveries durant moins d'une année que les rêveries dépassant cette durée. Cette question sera reprise dans la discussion des résultats.

**Tableau 12. Comparaison des  $\chi^2$  avec Kündig & Roth (2018)**

Présente étude : N = 159, MDer = 91, non-MDer = 66  
 Kündig & Roth (2018) : N = 583, MDer = 435, non-MDer = 142

Méta-codes	Valeurs de $\chi^2$ obtenues dans les différentes études	
	Présente étude	Kündig & Roth (2018)
<b>Position du rêveur A</b> 1 - Le rêveur est présent en tant que lui-même. 2 - Le rêveur est présent, mais il est différent ou incarne un autre personnage.	<b>19.376***</b>	1.517 <sup>a</sup>
<b>Position du rêveur B</b> Le rêveur n'est jamais présent dans ses rêveries et n'en est jamais le personnage principal.	<b>8.579** a</b>	3.175
<b>Niveau de développement</b> 0 - Pas de développement. 1 - Plusieurs rêves sont développés. 2 - Un rêve ou thème spécifique est développé.	<b>34.370***</b>	<b>50.626***</b>
<b>Connexion avec la réalité</b> 0 - Pas de connexion avec la réalité 1 - Lien avec la réalité : des personnes <b>et / ou</b> événements réels	<b>10.464**</b>	1.144
<b>Univers de la rêverie</b> 0 - La rêverie prend place dans le monde réel et actuel 1 - La rêverie prend place dans un univers alternatif (science-fiction, voyage dans le temps, 18ème siècle, monde parallèle etc.).	<b>13.825***</b>	<b>10.643**</b>
<b>Valence</b> 0 - Thèmes et éléments principalement positifs. 1 - Thèmes et éléments principalement négatifs. 2 - Positif et négatif 3 - Ambivalence	5.258	<b>10.130*</b>
<b>Durée du rêve en cours</b> 1 - Moins d'une année 2 - Une année et plus	<b>11.716**</b>	6.805

---

Note : a Dans le travail de Kündig & Roth (2018), le code « Position du rêveur A » compare les rêveries dans lesquelles le rêveur est présent vs les rêveries dans lesquelles le rêveur n'est pas présent. Pour la présente étude, ce code a été modifié (voir annexe II pour le détail).

\*  $p < .05$

\*\*  $p < .01$

\*\*\*  $p < .001$

## 7.1.2 Interprétation des résultats

### 7.1.2.1 Codages de contenu

Les analyses réalisées sur les codages de contenu ont permis de mettre en évidence un certain nombre de thèmes spécifiquement associés aux rêveries des rêveurs compulsifs. Ces observations permettent de vérifier les hypothèses formulées. En effet, nos résultats suggèrent que, en comparaison aux sujets non-compulsifs, les rêveries des MDers contiennent plus les thèmes suivants :

- Version idéalisée/améliorée de soi
- Célébrité, personnalité publique/importante
- Inspiration d'une source culturelle
- Univers fantastique
- Invention de personnages et de leur vie

Pour ces cinq codages de contenu, les hypothèses qui ont été formulées notamment sur la base des résultats des deux études prises en référence s'avèrent vérifiées. De plus, ces codages se sont avérés efficaces également avec le score limite de la MDS, à l'exception du thème « inspiration d'une source culturelle », pour lequel la valeur de  $\chi^2$  est marginale. Ces différents thèmes ont pour point commun leur caractère fictif et imaginaire, ce qui pourrait constituer une caractéristique générale des rêveries que l'on retrouve dans la Maladaptive Daydreaming. Les thèmes de la « célébrité » et de « l'amélioration de sa propre personne » évoquent la dimension de la satisfaction et de l'amélioration de la vie réelle. De plus, le fantastique, l'inspiration de sources de fiction et l'invention totale de personnages et de leur vie sont des thèmes relatifs à l'évasion, tel un besoin de fuir la vie réelle. Nous pouvons ainsi rejoindre l'interprétation selon laquelle les rêveries contenant ces différents thèmes ont un intérêt dans la lutte par exemple de l'ennui ou de l'insatisfaction générale de vie des personnes souffrant de Maladaptive Daydreaming (Bigelsen & Schupak, 2011; Somer, 2002).

Une autre hypothèse est également confirmée : les rêveurs non-compulsifs incluent davantage de scénarios et activités de la vie réelle et quotidienne que les participants s'identifiant comme rêveurs compulsifs. Ce constat répond bien à la tendance des rêveurs compulsifs à investir les thèmes du fictif et de l'imaginaire comme discuté ci-dessus. Par contraste, les personnes ne souffrant pas de rêverie compulsive axent davantage leurs rêveries sur le réel, ce qui peut être le reflet d'une meilleure acceptation et potentiellement d'une plus grande satisfaction de la vie réelle.

Certains de nos codages ne font, par opposition, pas l'objet d'une confirmation d'hypothèse. Premièrement, le thème des relations amoureuses apparaît de manière similaire chez les rêveurs compulsifs et non-compulsifs. L'hypothèse concernant ce thème, à savoir une attente que les rêveurs compulsifs rêvent plus d'histoires romantiques que les rêveurs normatifs, provient des recherches réalisées par Bigelsen et al. (2016) et Kündig & Roth (2018). Toutefois, l'infirmité de celle-ci est compensée par la valeur significative de  $\chi^2$  obtenue pour le code « avoir un ami, une famille, ou un partenaire amoureux/sexuel imaginaire », valeur qui de plus réplique le résultat obtenu par Bigelsen et al. (2016). Ce codage se retrouve effectivement plus souvent chez les rêveurs compulsifs que chez les rêveurs normatifs. Comme déjà discuté plus haut, le résultat non-concluant pour le thème des relations amoureuses est probablement dû à une modification de la manière de coder par rapport aux deux travaux de référence. Afin d'augmenter les chances de réplique tout en optimisant ce codage, il serait judicieux de diviser ce thème en deux : un code recenserait les relations amoureuses réelles (passées et présentes) et l'autre tiendrait uniquement compte des relations amoureuses et sexuelles de l'ordre du fantasme et de l'imaginaire. De plus, afin de ne pas coder deux fois la même information, le code « avoir un ami, une famille, ou un partenaire amoureux / sexuel imaginaire » ne devrait plus inclure les partenaires amoureux et sexuels imaginaires, mais uniquement les amis et membres de la famille. Tout cela permettrait alors de distinguer clairement la dimension « réel vs imaginaire » et d'observer si les rêveurs compulsifs incluent davantage dans leurs rêves des histoires romantiques fantasmées et si par complémentarité, les rêveurs non-compulsifs tendent quant à eux à rêver davantage d'histoires d'amour réelles, qu'elles soient passées ou d'actualité.

Il en va de même pour les contenus relatifs à « une vie agréable » et « aux accomplissements, projets de vie, et projections dans le futur » qui selon nos hypothèses devraient majoritairement se retrouver dans les rêveries des participants non-compulsifs, mais qui n'ont pas découlé sur des valeurs statistiquement significatives. Le thème de la vie agréable n'a été que peu identifié dans nos données. Ceci pourrait en partie être en cause de la non-significativité du résultat et encourage ainsi les futures études à réitérer l'analyse avec un échantillon plus large. En ce qui concerne le thème des « accomplissements de souhaits, projets de vie et projections de la vie future », il semble être distribué de manière indifférenciée entre les deux groupes de sujets, ce qui va également à l'encontre des résultats obtenus par Bigelsen et al. (2016) et Kündig & Roth (2018). Il convient d'indiquer qu'initialement, ce thème était partagé en deux codages : « l'accomplissement de projets concrets » d'une part, et « les projections dans le futur et imagination de la vie future » d'autre part. La faible fréquence de ces deux codages séparés a motivé leur fusion, ce qui a permis d'avoir un codage plus important en termes d'occurrence. Or, cette opération comporte également le risque de réduire la lisibilité des données et de masquer un potentiel résultat significatif de l'un des codes initiaux. Les recherches futures sont ainsi invitées à retravailler sur ce codage en définissant de manière plus précise les éléments de rêveries qui pourront le constituer.

Comme mentionné lors de la comparaison aux résultats des études de référence, les thèmes « famille et amis », « popularité, amitiés », « réparations du passé » apparaissent de manière similaire dans les rêveries des différents groupes. Ceci indique que ce sont des thèmes relativement communs et classiques des rêveries diurnes. Il en va de même pour les catégories de contenus plus négatives telles que « la présence de la mort », « le danger et la violence » et « les sentiments négatifs exprimés dans les rêveries ». La présence de ces différents éléments n'est effectivement pas significativement distincte entre les rêveurs compulsifs et non-compulsifs. Ce constat peut nous ramener à l'idée que les personnes ayant des rêveries ressentent parfois un certain plaisir à expérimenter volontairement des émotions et événements négatifs. Ainsi, nous rejoignons l'idée que le vécu volontaire d'affects négatifs n'implique pas nécessairement que l'expérience globale soit vécue comme nocive pour la personne (Rozin et al., 2013; Somer, Somer, et al., 2016). Dans ce sens, il apparaît sensé que ces variables ne soient pas dépendantes de la Maladaptive Daydreaming et qu'elles

puissent se retrouver autant dans les rêveries de personnes souffrant de MD que de rêveurs diurnes normatifs.

La présente étude comprend trois codages nouveaux dont l'analyse avait principalement une visée exploratoire. Les variables de « l'ancrage de la rêverie dans l'ici et maintenant » et « le refus de partager ses rêveries » n'ont pas obtenu de valeur significative au test du Chi<sup>2</sup>.

En revanche, les attentes concernant deux catégories sont confirmées en concernant majoritairement les rêveurs non-compulsifs. C'est ainsi le cas du codage « pas de contenu en particulier », ce qui suggère que les rêveurs compulsifs ont des rêveries plus élaborées en termes de contenu. Le deuxième codage concerné est la « difficulté à se souvenir ou à décrire les rêveries ». Or, il convient de rappeler que ce codage n'a pas obtenu une valeur significative au test du Chi<sup>2</sup>. Cette différence peut être expliquée par le fait que le MDS 36 a eu pour nos données la tendance à diagnostiquer plus de personnes que l'item d'auto-identification. En dépit de cette divergence, ce résultat peut suggérer qu'en raison de cette tendance à oublier leurs rêveries ou de ne pas parvenir à les mettre en mots, les non-MDers ont un rapport émotionnel moins important vis-à-vis de leurs scénarios mentaux que les rêveurs souffrant Maladaptive Daydreaming.

#### 7.1.2.2 *Codages de structure*

De la même manière que pour les codages relatifs aux thèmes présents dans les rêveries, les analyses de Chi<sup>2</sup> ont permis de mettre en lumière certaines caractéristiques clés de la Maladaptive Daydreaming et de confirmer les hypothèses et attentes correspondantes. Ainsi, nos résultats suggèrent que la Maladaptive Daydreaming est associée à des rêveries ayant un haut niveau de développement. Ce sont des rêveries dans lesquelles les personnes investissent une grande énergie, au point de consacrer l'intégralité de leur activité fantaisiste à une même rêverie ou un même thème. Deuxièmement, l'hypothèse selon laquelle les rêveurs compulsifs inscrivent davantage leurs scénarios dans un univers alternatif s'avère elle aussi vérifiée. Cette caractéristique indique probablement un besoin plus grand d'évasion, mais aussi une plus grande créativité des personnes souffrant de rêverie compulsive en comparaison aux rêveurs normatifs.

Pour la question de l'inscription temporelle du rêve, l'hypothèse n'est que partiellement vérifiée ; il semble en effet que les non-MDers inscrivent plus leurs scénarios dans le futur que les MDers. Pour l'inscription des rêves « au passé », la répartition des MDers et non-MDers est par contre similaire, ce qui va à l'encontre de l'hypothèse de départ. En revanche, les MDers sont plus nombreux que les non-MDers à inscrire leurs rêveries dans le temps présent. Ce résultat est possiblement en lien avec le thème de la vie imaginaire, principalement associé aux MDers. En effet, dans les rêveries répondant à ce thème, les participants vivent une vie parallèle fantasmée souvent inscrite dans une temporalité simultanée à la vie réelle.

Une dernière hypothèse se trouve être vérifiée : les rêveurs compulsifs font plus de rêveries détaillées que les rêveurs non-compulsifs, ce qui confirme l'idée que la rêverie compulsive comprend des scénarios mentaux particulièrement riches de détails et de créativité. Cela corrobore également avec la dimension de satisfaction que trouvent les rêveurs compulsifs dans cette activité et qui expliquent la quantité d'énergie et de temps qu'ils y consacrent.

Les méta-codes qui n'ont pas obtenu une valeur de  $\chi^2$  significative dans le travail de Kündig & Roth (2018) ont subi certaines modifications qui ont probablement permis d'obtenir des résultats plutôt concluants dans la présente étude. Il s'agit de :

- La position du rêveur (A et B)
- La connexion à la réalité
- La durée du rêve en cours

La majorité des participants s'incluent eux-mêmes dans l'intrigue de leurs scénarios mentaux, de manière similaire entre les deux groupes. Or, il s'avère que les MDers ont une plus grande tendance que les non-MDers à s'inscrire dans leurs rêves dans une forme modifiée ou dans la peau d'un tout autre personnage (position du rêveur A). Par ailleurs, les MDers sont également plus nombreux à ne pas s'inclure du tout dans leurs histoires internes (position du rêveur B), phénomène inexistant chez les non-MDers auto-identifiés de notre échantillon. Bien que cette interprétation nécessiterait des mesures supplémentaires, ce besoin d'apparaître comme différent, amélioré ou même radicalement supprimé de cette vie mentale pourrait suggérer une estime de soi et une satisfaction générale plus basse chez les rêveurs compulsifs. De

même, les rêveurs compulsifs décrivent plus de rêves n'ayant aucun lien avec la réalité, ce qui reflète un certain besoin de la fuir. Cela indique également une plus grande créativité et une plus grande capacité à se détacher de la réalité. Troisièmement, le méta-code « durée du rêve en cours » ne permet pas de déterminer si les MDers alimentent un même rêve depuis plus d'une année que les Non-MDers. En revanche, l'analyse de Chi<sup>2</sup> indique que les rêveurs compulsifs sont plus nombreux à donner cette information quand il leur est demandé de parler de leurs rêveries.

Pour terminer, les analyses de Chi<sup>2</sup> n'ont pas toutes abouti sur des résultats efficaces et significatifs. Dans la présente étude, les codages de structure suivants n'ont pas permis de distinguer la rêverie diurne normative de la rêverie compulsive :

- La valence de la rêverie
- L'intensité sensorielle
- La durée de la séance de rêverie
- La fonction de la rêverie

Comme discuté dans la section précédente pour les thèmes à connotation négative, le caractère positif ou négatif de la rêverie ne semble pas jouer un rôle déterminant sur la nature de l'expérience vécue par les rêveurs diurnes, étant donné que les deux groupes se répartissent de manière similaire dans les différentes modalités de la variable « valence ». Il convient tout de même de rappeler que cette conclusion constitue une discordance avec le travail réalisé par Kündig & Roth (2018). A titre de rappel, elles ont conclu que les MDers ont plus tendance à faire des rêveries positives et les non-MDers étaient plus représentés que les MDers dans les rêveries contenant du positif et du négatif. Il est difficile d'expliquer cette divergence. Celle-ci peut notamment être due à des différences dans les manières de coder, car la caractéristique de la valence est fortement sujette à la subjectivité du codeur. Nous pouvons toutefois assurer que l'ajout de la modalité « ambivalence » n'a pas eu un effet perturbateur sur les analyses. Il conviendrait de réitérer ces analyses afin de déterminer si la variable de la valence peut constituer une caractéristique clé de la Maladaptive Daydreaming. Par ailleurs, il est important de noter que les descriptions des rêveries ont été codées selon la valence des thèmes évoqués dans la rêverie et pas tant selon les émotions qui amènent la personne à avoir ce genre de fantaisies, ni mêmes les émotions engendrées par la rêverie. Par exemple, le thème de l'héroïsme a majoritairement été caractérisé

comme positif, mais ce codage ne tient pas compte des potentielles pensées négatives, par exemple liées à l'image ou l'estime que la personne a réellement d'elle-même (voir Singer, 1975). Ce méta-code demeurant pertinent et nécessaire, il serait enrichissant de le réviser de manière à pouvoir tenir compte de l'ensemble de l'expérience vécue par la personne, par exemple, en ajoutant des questions plus précises quant aux pensées et émotions à l'origine de la rêverie et celles engendrées par la rêverie.

La variable de l'intensité sensorielle n'a pas obtenu une valeur significative de  $\chi^2$ . La proportion des sujets de chaque groupe (MDers et non-MDers) s'est avérée similaire tant dans la modalité « un canal sensoriel » que « plusieurs canaux sensoriels ou un de manière intense ». Bien que ce méta-code ne s'appuie pas sur une étude antérieure, Bigelsen et al. (2016) ont montré le vécu immersif des rêveurs compulsifs est plus intense que les rêveurs non-compulsifs. En ce sens, ce résultat peut être qualifié de passablement surprenant. Néanmoins, il convient d'admettre que la procédure de codage pour l'intensité sensorielle n'était pas sans difficulté. Bien que nous ayons discuté et nous soyons mis d'accord sur la manière de coder au sein de notre binôme, il ne peut être garanti que nous ayons conservé chacun la même définition du codage tout au long de la procédure. Pour pallier ce risque, il serait judicieux d'utiliser des questions directement en lien avec le vécu sensoriel des participants. Ce type de questions figurent dans l'échelle Sense of Presence in Daydreaming (SPD). Ces dernières questionnent l'intensité des aspects visuels, auditifs ainsi que sur l'odorat. Il serait alors intéressant d'exploiter ces données et de questionner l'intensité des aspects relatifs au toucher, aux sensations corporelles ainsi que l'intensité émotionnelle vécue par la personne.

La variable de la durée de la séance de rêverie cherchait à déterminer si les rêveurs compulsifs ont plus tendance que les non-compulsifs à être en rêverie pendant plus de 30 minutes d'affilée. Nos données montrent que les deux groupes ne diffèrent pas non plus sur ce point. Il est envisageable que la valeur choisie de 30 minutes soit trop basse pour pouvoir distinguer les deux groupes. De futures études pourraient s'atteler à la recherche d'une durée plus adéquate et plus discriminante. De la même manière que pour la variable de l'intensité sensorielle, il serait plus judicieux d'utiliser un item précis questionnant la durée habituelle des séances de rêveries des participants. Cela permettrait d'une part d'avoir des valeurs précises en évitant d'avoir des réponses de type : « ça dure quelques minutes », et d'autre part d'obtenir cette information de

tous les participants. Cela n'était pas le cas ici puisque l'information en question était extraite des textes descriptifs des rêveries fournis par les participants.

Finalement, le même commentaire peut être fait pour la fonction des rêveries. Peu de participants ont donné cette information dans leur espace de réponse, et elles ont parfois été déduites par les codeurs. Néanmoins, les quelques réponses obtenues sont tout à fait intéressantes. Les fonctions de rêveries sont diverses et variées. Elles vont de l'aide à s'endormir à la rédaction d'un roman. De plus, des proportions statistiquement similaires de MDers et non-MDers ont évoqué que leurs rêveries avaient une fonction. Ceci confirme le postulat de la présente recherche selon lequel des aspects bénéfiques et fonctionnels peuvent se retrouver aussi bien dans la rêverie normale et adaptée que dans la rêverie compulsive. Pour approfondir ces questions et récolter davantage de données sur ce point, il conviendrait de demander spécifiquement et directement aux participants si leurs rêveries remplissent une fonction et si oui, laquelle.

En guise de résumé général des résultats obtenus dans cette première partie, il est notable que 11 codages de contenu et 8 codages de structure permettant de différencier la rêverie diurne normale de la rêverie inadaptée ont pu être mis en lumière. Les thèmes et caractéristiques suivants se sont avérés significativement plus liés aux rêveurs compulsifs :

- Version embellie de soi
- Être une célébrité ou entretenir une relation avec une célébrité
- Rêveries inspirées de source de fiction culturelle (livre, film, série, légende)
- Les univers et contenus fantastiques et fantaisistes
- L'héroïsme, le succès et l'admiration d'autrui
- L'invention de personnages et de leur vie respective
- Avoir un ami, des membres familiaux ou un partenaire imaginaire
- Avoir une vie imaginaire
- L'absence du rêveur dans ses rêveries
- La présence du rêveur sous une forme différente / dans la peau d'un autre
- Un haut niveau de développement
- L'absence de lien avec la réalité
- L'inscription dans un univers/monde alternatif
- L'inscription de la rêverie au présent

- Le fait que la rêverie soit détaillée

Par contraste, les thèmes et caractéristiques suivants se sont avérés significativement plus liés aux rêveurs normatifs :

- Les scénarios et activités de la vie réelle
- Les rêveries sans contenu ou thème défini
- La difficulté à se souvenir ou à décrire les rêveries
- L'inscription de la rêverie au futur

## **7.2 Contenu et structure : des prédicteurs de symptômes associés à la Maladaptive Daydreaming**

La seconde partie empirique de ce travail avait pour but d'approfondir le lien entre le contenu et la structure de la rêverie et la Maladaptive Daydreaming. Cette dernière s'est vue être étudiée par des indices cliniques indirects, à savoir, le niveau de dépression, d'anxiété et de dissociation, mais aussi de manière plus directe à travers l'échelle MDS (score total et ses trois facteurs : *impairment*, *yearning* et *kinesthesia*). Chacune de ces mesures a fait l'objet de deux analyses de régressions linéaires : l'une a pour prédicteurs les facteurs de contenu et la seconde, les facteurs de structure. Les résultats obtenus ont été décrits dans la section qui précède et il convient maintenant de les discuter et de les interpréter. Il convient avant toute chose de souligner qu'un certain nombre de modèles régressifs explique une part de variance totale passablement faible (< 20%). Ces modèles ont été pris en compte en dépit de ces valeurs traditionnellement jugées comme insuffisantes. Cette prise en compte est notamment motivée par l'apport intéressant que constituent ces données pour cette recherche dont la visée est, rappelons-le, principalement exploratoire. C'est également la raison pour laquelle les interprétations et suppositions présentées ci-dessous sont à considérer avec précaution.

### **7.2.1 Facteurs prédicteurs « contenu »**

Pour commencer, quelques considérations générales de ces modèles peuvent être faites. Premièrement, les variables de contrôle « genre » et « éducation » ne se sont globalement pas avérées déterminantes pour la prédiction de la variabilité interindividuelles des différents indices cliniques. La variable contrôlant le genre a uniquement un pouvoir prédictif sur le score MDS *impairment*. Dans ce modèle, le fait

d'être un homme est associé à des niveaux plus élevés d'altération du fonctionnement. En second lieu, la variable contrôlant pour le nombre d'années d'étude n'a obtenu une valeur prédictive significative pour aucun des modèles testés. Ces deux variables de contrôle apparaissent néanmoins comme nécessaires à différents modèles. En effet, la variance unique expliquée par le genre et les années d'études s'est révélée significative pour les scores *HADS-depression*, *DES-total* et *MDS-impairment*.

En outre, le prédicteur « contenu » 3-Contenu négatif ne s'est non plus jamais révélé déterminant dans la prédiction des indices cliniques. Il a toutefois été conservé car sa suppression avait pour effet de réduire les taux de variance expliquée des modèles globaux. Par ailleurs, en termes d'interprétation, il n'est pas surprenant que le facteur rassemblant les rêveries à connotation négative ne soit pas un facteur déterminant pour expliquer les variances des indices cliniques, car aucun des codages le composant ne s'est avéré efficient pour distinguer la rêverie normale de la rêverie compulsive. Ainsi, ces résultats sont en adéquation avec les conclusions de la partie qualitative concernant les codages de contenu « présence de la mort », « danger et violence » et « sentiments négatifs ».

La suite des interprétations s'organise principalement par indice clinique. En ce qui concerne la sous-échelle de l'HADS mesurant la dépression, il est fort intéressant de constater que les rêveries traitant d'une vie parfaite et agréable aient la plus grande et la seule valeur explicative. Nous pouvons déjà dire que cela reflète certainement une insatisfaction de la vie réelle, ce qui expliquerait le lien positif entre le facteur-Vie agréable et dépression. En revanche, il est passablement surprenant de ne pas pouvoir faire la même observation pour le facteur2-Vie imaginaire/améliorée. Sa valeur prédictive va néanmoins dans la même direction bien qu'elle ne soit pas significative. Les facteurs 4-Contenu réel et 5- Pas de contenu/souvenir ne participent non plus pas à l'explication de la variance de la dépression. Nous pouvons toutefois relever que ces facteurs sont constitués de codages majoritairement associés aux rêveurs non-compulsifs et que la relation avec la dépression est de nature négative, ce qui vient ainsi appuyer les constats faits à partir des analyses qualitatives.

Pour le score de l'anxiété, c'est la dimension réelle des rêves diurnes qui apparaît la plus importante dans la prédiction de cet indice. La relation négative entre ces deux construits suggère que les personnes axant leurs rêveries sur des contenus extraits de la réalité sont relativement préservés des états anxieux.

En ce qui concerne la MDS, deux prédicteurs « contenu » ayant de puissantes valeurs prédictives sont communs au score MDS-total MDS-impairment et MDS-yearning. Il s'agit du facteur2-Vie imaginaire / améliorée qui a une relation corrélacionnelle positive avec ces indices, et du facteur Facteur4-Contenu réel qui lui a un lien de corrélation négatif. Le fait de fantasmer d'une vie meilleure semble prédire des scores plus élevés à la MDS, en termes de fonctionnement altéré et en termes de désir et besoin d'être en rêverie. À nouveau ce facteur traduit l'écart entre une insatisfaction importante quant à la vie réelle et une compensation de celle-ci par une vie améliorée de l'ordre du fantasme. On peut suggérer que cet écart amène les individus à un fort désir de rêver qui va jusqu'à la compulsion et des séances de rêveries chronophages qui peuvent représenter des obstacles dans la vie quotidienne. Par opposition, les contenus de rêveries liés à la vie réelle semblent préserver les rêveurs de ce risque.

De manière plus spécifique, le facteur5-Pas de contenu/souvenir obtient une valeur significative dans l'explication de la variance du MDS-total ainsi que du MDS-impairment. Le fait d'avoir des rêveries sans contenu spécifique ou qui ne sont pas suffisamment important aux yeux du rêveur pour qu'il s'en souvienne prédit des niveaux plus faibles à la MDS. Ce point confirme la conclusion de la partie qualitative selon laquelle les rêveries ne portant pas sur un thème particulier ou dont les rêveurs peinent à se souvenir ou à décrire sont plutôt associées aux rêveurs non-compulsifs. Un autre résultat du même type mérite d'être souligné : le facteur1-Fantaisie est prédicteur du MDS-yearning et du MDS-kinesthesia. Les rêveries à caractère fantastique et fantaisiste pourraient ainsi être particulièrement addictives pour les rêveurs. De plus, étant des rêveries qui mobilisent de grandes ressources en termes de créativité, nous pourrions supposer qu'elles nécessitent certaines conditions que les rêveurs atteignent grâce à des comportements kinesthésiques comme marcher, écouter de la musique ou faire des mouvements de mains. Le facteur1-Fantaisie est le seul à avoir une valeur prédictive significative du score *MDS-kinesthesia*.

Comme déjà mentionné, le modèle comprenant les prédicteurs « contenu » pour rendre compte de la variance du DES total ne s'est pas avéré concluant. Ce résultat est surprenant et difficilement explicable au vu des modèles correspondant aux autres indices cliniques qui eux ont abouti à des valeurs relativement concluantes. Ceci

peut être dû à des facteurs inhérents aux données, notamment le faible échantillon de l'étude, ou peut suggérer que les paramètres relatifs au contenu des rêveries ne sont pas adéquats pour rendre compte des expériences de dissociation.

### **7.2.2 Facteurs prédictifs « structure »**

En premier lieu, il est notable que les variables de contrôle ont un rôle prédictif plus important dans les modèles traitant des prédictifs « structure ». Le niveau d'éducation n'a de valeur explicative pour aucune des analyses de régressions. En revanche, la variable contrôle du genre a un rôle prédictif pour le score de dépression, divers scores de la DES (DES-total, DES-absorption et DES-dissociative) et pour le score de la *MDS-impairment*. Pour chacun de ces modèles, c'est à chaque fois le fait d'être un homme qui prédit un niveau plus élevé des indices cliniques. Ce résultat est relativement surprenant dans la mesure où, par exemple pour la dépression, la littérature scientifique s'accorde sur une prévalence plus élevée chez les femmes (Angst et al., 2002). Il est alors difficile d'expliquer un tel résultat. Nous pourrions néanmoins supposer avec une grande retenue qu'il est plus spécifique des hommes de présenter des symptômes anxieux et dépressifs quand ceux-ci sont associés à la Maladaptive Daydreaming.

Le facteur-2 qui recense les rêveries avec un haut niveau de développement et/ou de détails n'a de pouvoir prédictif sur aucun indice clinique. Il convient d'admettre que ce résultat est plutôt surprenant. En effet, les analyses qualitatives réalisées dans cette recherche ont permis d'affirmer que les rêveries très développées et détaillées sont des indices de la rêverie compulsive. Or, les régressions linéaires n'appuient pas cette observation et suggèrent ainsi que la dimension du développement associée au détail n'est pas si déterminante pour l'identification de la Maladaptive Daydreaming.

Le facteur-4 représente les rêveries qui sont dans la temporalité présente ne permet pas non plus d'expliquer la variance des indices cliniques. Les analyses qualitatives concernant l'inscription des rêveries au présent ont débouché sur des résultats peu clairs. Ce codage apparaît comme associé aux rêveurs compulsifs auto-identifiés mais concerne de manière similaire les MDers et les non-MDers identifiés avec le score limite de la MDS. Le constat peu concluant des régressions linéaires pour ce facteur donne davantage de crédit à la conclusion selon laquelle l'inscription des

rêves diurnes au présent ne permet pas d'identifier la rêverie compulsive. Toutefois, des répétitions sont nécessaires pour clarifier ces résultats.

Selon nos résultats, les prédicteurs « structure » semblent moins adéquats à l'indice de dépression en comparaison aux prédicteurs « contenu » car seule la variable contrôle du genre contribue à en expliquer la variance.

Pour l'indice d'anxiété, le facteur relatif à la position du rêveur est l'unique à prédire une part de la variance. Ainsi, les rêveries dans lesquelles le rêveur apparaît dans une forme modifiée, dans la peau d'un autre personnage ou est totalement absent peuvent être considérées comme indicateurs d'anxiété.

Contrairement à l'échelle de dépression, la DES semble davantage en adéquation avec le modèle comprenant les facteurs de structure que le modèle traitant des facteurs de contenu. Trois facteurs communs aux valeurs prédictives importantes apparaissent pour tous les scores de la DES. Le facteur1-Rêveur modifié/absent et le facteur3-Iréel/univers alternatif est associé positivement à tous les types d'expériences dissociatives et donc prédit la présence de ces symptômes. Ainsi, la dissociation qui est caractérisée par un manque d'intégration dans la conscience d'éléments tels que les pensées, les émotions et les expériences (Bernstein & Putnam, 1986), et le fait de se retirer de son propre espace mental ou encore d'intégrer un univers alternatif et des personnages ne faisant pas partie de la réalité sont deux phénomènes pouvant être considérés comme conjoints. Le troisième facteur important pour les scores de dissociation concerne les rêveries inscrites dans la temporalité future. À l'inverse des deux facteurs qui viennent d'être énoncés, l'inscription des rêveries dans le futur prédit plutôt une absence de vécus dissociatifs chez les participants. De plus, lors des analyses qualitatives, les rêveries focalisées sur le futur sont apparues comme pertinentes pour identifier la rêverie normative. Ainsi, les résultats obtenus entre les analyses qualitatives et quantitatives sont concordants.

Finalement, il est intéressant de relever que les facteurs de structure permettant de rendre compte des taux de variances de la MDS sont les mêmes pour les quatre scores : *total*, *impairment*, *yearning* et *kinesthesia*. Il s'agit à nouveau du facteur1-Rêveur modifié/absent qui est prédicteur de la présence des indices psychopathologiques de la Maladaptive Daydreaming Scale et du facteur5-Futur qui à l'inverse est associé à l'absence de scores élevés à ces échelles.

En guise de résumé générale des résultats obtenus lors de cette seconde partie nous pouvons relever que certains des facteurs conçus à partir des codages qualitatifs permettent de prédire ou du moins d'expliquer une part de la variabilité interindividuelle sur les échelles cliniques étudiées.

De manière générale, les facteurs suivants se sont révélés être des prédicteurs de la symptomatologie associée à la Maladaptive Daydreaming :

- Fantaisie / fantastique
- Vie imaginaire, embellie
- Vie agréable
- Rêveur modifié/absent
- Contenu irréel et univers alternatif

À l'inverse, les facteurs suivants se sont révélés être des prédicteurs d'une absence ou d'une présence moindre de symptômes :

- Contenu réel
- Rêveries sans contenu spécifique / Difficulté à se souvenir ou décrire les rêveries
- Inscription de la rêverie dans le futur

### **7.3 Limites**

Cette recherche empirique se fonde sur des méthodes associant des procédés qualitatifs et quantitatifs. Cette méthode mixte comporte la richesse de pouvoir travailler sur des données qualitatives, ici les descriptions de rêveries et de leur apporter une certaine plus-value par le biais des analyses quantitatives de régressions linéaires. Toutefois, des limites inhérentes à cette mixité de méthodes sont à prendre en considération. Le traitement des données qualitatives, notamment le codage des descriptions de rêveries est une procédure très coûteuse en temps et dans le cadre de ce travail, le codage a été réalisé par seulement deux personnes. Les ressources restreintes en termes de temps et du nombre de codeurs a ainsi rendu difficile la possibilité de travailler sur un échantillon de taille beaucoup plus grande. Or, bien qu'ils comportent des aspects tout à fait intéressants, les résultats obtenus à partir des analyses quantitatives se doivent d'être interprétés avec prudence. Nous pouvons de

fait relever qu'un certain nombre de nos modèles régressifs explique une part de variance relativement limitée. Les recherches futures sont donc invitées à considérer un échantillon plus large, ce qui permettrait d'une part d'obtenir des valeurs plus sûres et précises.

Une autre limite remarquable concerne le codage des rêveries diurnes. Bien qu'il ait été réalisé avec prudence en limitant les déductions et de la manière la plus rigoureuse possible par les deux codeurs, ce procédé implique inévitablement une part de subjectivité. En effet, le codage était uniquement basé sur les écrits des participants à la question leur demandant de décrire leurs rêveries. Or, nous n'avons pas eu la possibilité de re-clarifier avec les participants leurs propos et de confirmer notre compréhension et interprétations de leurs écrits.

Dans une perspective plus générale, il convient de rappeler que la base de données exploitée n'a pas été constituée expressément pour la présente recherche, mais qu'elle était préexistante. Néanmoins, au vu de la position que cette étude souhaite défendre – à savoir la considération d'une coexistence d'effets bénéfiques et pathologiques au sein de la rêverie diurne normale et de la rêverie compulsive – il aurait été passionnant d'investiguer les liens entre le contenu des rêveries et des indices plus positifs tels que le bien-être psychologique, la satisfaction de vie, le sentiment de bonheur et l'estime de soi.

De la même manière, il était encouragé dans la partie consacrée à la revue de la littérature de tenir compte du contexte et du contenu des rêveries pour avoir une vision complète du phénomène et comprendre au mieux les conséquences qu'il sous-tend (Smallwood & Andrews-Hanna, 2013). Or, la présente étude rend uniquement compte de l'importance des facteurs relatifs au contenu. Il serait alors fort intéressant pour les recherches à venir d'ajouter la question du contexte, en déterminant quels types de rêveries s'insèrent dans quel contexte. Les participants pourraient par exemple être interrogés sur l'activité de la vie réelle durant laquelle les rêveries s'inscrivent, sur l'humeur qui les accompagne, les pensées pouvant être à l'origine de l'entrée en rêverie, ainsi que sur les éléments cognitifs, pensées et émotions qui suivent ces rêveries.

## 8 Conclusion

La présente étude est une contribution à la recherche s'intéressant au contenu des rêveries diurnes. D'une part, la première partie empirique de ce dossier a permis de répliquer les découvertes de Bigelsen et al. (2016) et de Kündig & Roth (2018). En effet, les résultats obtenus mettent en lumière des contenus et des caractéristiques types des rêveries permettant d'identifier la Maladaptive Daydreaming et de la distinguer d'une forme plus normative et adaptée. D'autre part, la seconde partie consistant en des objectifs plus quantitatifs visait à tester la valeur prédictive de ces mêmes codages sur des indices de détresse psychologique associés à la rêverie compulsive. Les conclusions tirées des résultats obtenus encouragent les prochains travaux à réitérer ces analyses, de tester les facteurs prédictifs sur des populations et échantillons plus large afin de leur apporter une certaine validité. Dans une perspective à plus long terme, il est pertinent de postuler que ces caractéristiques et facteurs relatifs au contenu et à la structure des rêveries constituent une aide au diagnostic de la Maladaptive Daydreaming. Finalement, en considérant que certains contenus et caractéristiques prédisent la rêverie normale et d'autres la rêverie compulsive, il serait intéressant d'investiguer le potentiel thérapeutique que peut constituer ces connaissances. Nous pourrions en effet considérer que les futures thérapies traitant la rêverie compulsive focalisent une partie de leurs interventions sur la réorientation des rêveries inadaptées et compulsives vers des contenus plus adaptés, fonctionnels et générant moins de dépendance.

Bien que les analyses proposées dans ce travail ne comprennent pas l'étude directe d'indices de bien-être ou relatifs à des fonctions adaptatives des rêveries, il est primordial de revenir sur la notion d'une vision équilibrée de ce phénomène. Cette étude a en effet pour position de reconnaître tant la rêverie comme pouvant constituer une condition clinique générant de la souffrance, que comme une activité mentale interne pouvant avoir des effets bénéfiques. Par ailleurs, les rêveurs compulsifs eux-mêmes identifient des aspects positifs et fonctionnels des rêveries. Ils expriment que cette activité leur procure du plaisir, leur permet d'expérimenter des sensations et émotions agréables. Certains identifient même une fonction telle qu'aider à s'endormir, se détendre, écrire un livre, évacuer des émotions négatives, etc. Ainsi, il est fondamental de reconnaître la coexistence de facteurs altérants et fonctionnels dans la rêverie compulsive si nous voulons un jour en percer tous ses mécanismes et la faire

officiellement valoir comme un trouble mental à part entière. Ce postulat nous permet alors de conclure ce mémoire de Master en repensant la rêverie selon le modèle du continuum. Cette perspective invite les rêveurs, les professionnels de la santé mentale et la communauté scientifique à considérer la rêverie diurne comme un phénomène dynamique qui peut selon le contexte, le contenu de la rêverie, l'humeur ainsi que les vulnérabilités et ressources de la personne aboutir à un rapport à la rêverie pouvant être compulsif et pathologique ou, à l'inverse sain et fonctionnel.

## Bibliographie

- Angst, J., Gamma, A., Gastpar, M., Lépine, J.-P., Mendlewicz, J., & Tylee, A. (2002). Gender differences in depression. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 252(5), 201–209. <https://doi.org/10.1007/s00406-002-0381-6>
- Baird, B., Smallwood, J., Mrazek, M. D., Kam, J. W. Y., Franklin, M. S., & Schooler, J. W. (2012). Inspired by Distraction: Mind Wandering Facilitates Creative Incubation. *Psychological Science*, 23(10), 1117–1122. <https://doi.org/10.1177/0956797612446024>
- Baird, B., Smallwood, J., & Schooler, J. W. (2011). Back to the future: Autobiographical planning and the functionality of mind-wandering. *Consciousness and Cognition*, 20(4), 1604–1611. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2011.08.007>
- Bernstein, E. M., & Putnam, F. W. (1986). *Development, reliability, and validity of a dissociation scale*.
- Bigelsen, J., Lehrfeld, J. M., Jopp, D. S., & Somer, E. (2016). Maladaptive daydreaming: Evidence for an under-researched mental health disorder. *Consciousness and Cognition*, 42, 254–266. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2016.03.017>
- Bigelsen, J., & Schupak, C. (2011). Compulsive fantasy: Proposed evidence of an under-reported syndrome through a systematic study of 90 self-identified non-normative fantasizers. *Consciousness and Cognition*, 20(4), 1634–1648. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2011.08.013>
- Blouin-Hudon, E.-M. C., & Zelenski, J. M. (2016). The daydreamer: Exploring the personality underpinnings of daydreaming styles and their implications for

- well-being. *Consciousness and Cognition*, 44, 114–129.  
<https://doi.org/10.1016/j.concog.2016.07.007>
- Boden, M. T., & Berenbaum, H. (2011). What you are feeling and why: Two distinct types of emotional clarity. *Personality and Individual Differences*, 51(5), 652–656. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.06.009>
- Christoff, K. (2012). Undirected thought: Neural determinants and correlates. *Brain Research*, 1428, 51–59. <https://doi.org/10.1016/j.brainres.2011.09.060>
- Doré, F. Y. (1983). *L'apprentissage : une approche psycho-éthologique*. Chenelière et Stanké.
- Greene, T., West, M., & Somer, E. (2020). Maladaptive daydreaming and emotional regulation difficulties: A network analysis. *Psychiatry Research*, 285, 112799. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112799>
- Huba, G. J., Aneshensel, C. S., & Singer, J. L. (1981). Development of scales for three second-order factors of inner experience. *Multivariate Behavioral Research*, 16(2), 181-206.
- Huba, G. J., & Tanaka, J. S. (1983). Confirmatory evidence for three daydreaming factors in the Short Imaginal Processes Inventory. *Imagination, Cognition and Personality*, 3(2), 139-147.
- Killingsworth, M. A., & Gilbert, D. T. (2010). A Wandering Mind Is an Unhappy Mind. *Science*, 330(6006), 932–932. <https://doi.org/10.1126/science.1192439>
- Kucyi, A., Salomons, T. V., & Davis, K. D. (2013). Mind wandering away from pain dynamically engages antinociceptive and default mode brain networks. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 110(46), 18692–18697. <https://doi.org/10.1073/pnas.1312902110>
- Kündig, A. & Roth, C. (2018). Maladaptive daydreaming : Quelles particularités dans la façon de rêver chez les rêveurs compulsifs?. Étude descriptive et qualitative

sur le phénomène de Maladaptive daydreaming [travail de Bachelor].  
Université de Lausanne.

- Levinson, D. B., Smallwood, J., & Davidson, R. J. (2012). The Persistence of Thought: Evidence for a Role of Working Memory in the Maintenance of Task-Unrelated Thinking. *Psychological Science*, 23(4), 375–380. <https://doi.org/10.1177/0956797611431465>
- Mason, M. F., Norton, M. I., Horn, J. D. V., Wegner, D. M., Grafton, S. T., & Macrae, C. N. (2007). Wandering Minds: The Default Network and Stimulus-Independent Thought. *Science*, 315(5810), 393–395. <https://doi.org/10.1126/science.1131295>
- McMillan, R., Kaufman, S. B., & Singer, J. L. (2013). Ode to positive constructive daydreaming. *Frontiers in Psychology*, 4. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2013.00626>
- Mrazek, M. D., Smallwood, J., Franklin, M. S., Chin, J. M., Baird, B., & Schooler, J. W. (2012). The role of mind-wandering in measurements of general aptitude. *Journal of Experimental Psychology: General*, 141(4), 788. <https://doi.org/10.1037/a0027968>
- Poerio, G. L., Totterdell, P., Emerson, L.-M., & Miles, E. (2015). Love is the triumph of the imagination: Daydreams about significant others are associated with increased happiness, love and connection. *Consciousness and Cognition*, 33, 135–144. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2014.12.011>
- Pomini, V. (2018, 29 novembre). *Imagerie mentale* [cours de master]. Interventions cognitivo-comportementales, Université de Lausanne.
- Rozin, P., Guillot, L., Fincher, K., Rozin, A., & Tsukayama, E. (2013). Glad to be sad, and other examples of benign masochism. *Judgment and Decision Making*, 8(4), 439.

- Schimmenti, A., Somer, E., & Regis, M. (2019). Maladaptive daydreaming: Towards a nosological definition. *Annales Médico-Psychologiques, Revue Psychiatrique*, 177(9), 865–874. <https://doi.org/10.1016/j.amp.2019.08.014>
- Singer, J. L., & Antrobus, J. S. (1963). A Factor-Analytic Study of Daydreaming and Conceptually-Related Cognitive and Personality Variables. *Perceptual and Motor Skills*, 17(1), 187–209. <https://doi.org/10.2466/pms.1963.17.1.187>
- Singer, J. L., & Antrobus, J. S. (1966, Revised, 1970). *Imaginal Processes Inventory*. New York, NY: Center for Research in Cognition and Affect Graduate Center. City University of New York.
- Singer, J. L., & Antrobus, J. S. (1972). Daydreaming, imaginal processes, and personality: A normative study. *The function and nature of imagery*, 175-202.
- Singer, J. L. (1975). Navigating the stream of consciousness: Research in daydreaming and related inner experience. *American Psychologist*, 30(7), 727–738. <https://doi.org/10.1037/h0076928>
- Smallwood, J., & Andrews-Hanna, J. (2013). Not all minds that wander are lost: The importance of a balanced perspective on the mind-wandering state. *Frontiers in Psychology*, 4. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2013.00441>
- Smallwood, J., & O'Connor, R. C. (2011). Imprisoned by the past: Unhappy moods lead to a retrospective bias to mind wandering. *Cognition and Emotion*, 25(8), 1481–1490. <https://doi.org/10.1080/02699931.2010.545263>
- Smallwood, J., Ruby, F. J. M., & Singer, T. (2013). Letting go of the present: Mind-wandering is associated with reduced delay discounting. *Consciousness and Cognition*, 22(1), 1–7. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2012.10.007>
- Somer, E. (2002). Maladaptive Daydreaming: A Qualitative Inquiry. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 32(2), 197–212. <https://doi.org/10.1023/A:1020597026919>

- Somer, E., Lehrfeld, J., Bigelsen, J., & Jopp, D. S. (2016). Development and validation of the Maladaptive Daydreaming Scale (MDS). *Consciousness and Cognition*, 39, 77–91. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2015.12.001>
- Somer, E., Soffer-Dudek, N., Ross, C. A., & Halpern, N. (2017). Maladaptive daydreaming: Proposed diagnostic criteria and their assessment with a structured clinical interview. *Psychology of Consciousness: Theory, Research, and Practice*, 4(2), 176–189. <https://doi.org/10.1037/cns0000114>
- Somer, E., Somer, L., & Jopp, D. S. (2016). Parallel lives: A phenomenological study of the lived experience of maladaptive daydreaming. *Journal of Trauma & Dissociation*, 17(5), 561–576. <https://doi.org/10.1080/15299732.2016.1160463>
- Spinhoven, P. H., Ormel, J., Sloekers, P. P. A., Kempen, G., Speckens, A. E. M., & Van Hemert, A. M. (1997). A validation study of the Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS) in different groups of Dutch subjects. *Psychological Medicine*, 27(2), 363–370.
- Stawarczyk, D., Majerus, S., & D'Argembeau, A. (2013). Concern-induced negative affect is associated with the occurrence and content of mind-wandering. *Consciousness and Cognition*, 22(2), 442–448. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2013.01.012>
- Stawarczyk, D., Majerus, S., Van Der Linden, M., & D'Argembeau, A. (2012). Using the Daydreaming Frequency Scale to Investigate the Relationships between Mind-Wandering, Psychological Well-Being, and Present-Moment Awareness. *Frontiers in Psychology*, 3. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2012.00363>

Zedelius, C. M., & Schooler, J. W. (2016). The Richness of Inner Experience: Relating Styles of Daydreaming to Creative Processes. *Frontiers in Psychology*, 6. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.02063>

Zigmond, A. S., & Snaith, R. P. (1983). The Hospital Anxiety and Depression Scale. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 67(6), 361–370. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0447.1983.tb09716.x>

# ANNEXES

## I. Codes de contenu : Comparaison avec Kündig & Roth (2018)

Kündig & Roth (2018) Code initial Description et exemple	Présente étude Code et description	Codage	Exemples (id)
<p><b>D1Idealized version of themselves</b> Main character is the daydreamer but with characteristics they envy)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- I am really attractive, rich, intelligent, and have a strong personality. The other characters are always attractive or rich people that love me.</li> <li>- I am myself, but a much better version of me.</li> <li>- My daydream self is an idealized version of myself. She's queen of a country, a singer, actress, wife, mother, and overall genius.</li> <li>- I'm more bad ass, sexy, but also having a dark side</li> </ul>	<p><b>D1Version idéalisée/améliorée de soi</b> La personne est présente en tant qu'elle-même dans le rêve avec des caractéristiques améliorées et désirées ; comparaison explicite avec soi-même.</p>	1 = oui	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rêverie d'un meilleur "moi" (sociable, intelligente, belle, drôle etc...) (464)</li> <li>- A la suite d'un match de foot, je l'ai re-imaginé: j'ai tout à coup obtenu le talent de Cristiano Ronaldo. (343)</li> <li>- Je suis représentée par un personnage qui est plus extraordinaire que moi. Généralement je sauve, avec l'aide de mes amies, des personnes en refaisant des passages de cinéma ou autre (742)</li> </ul>
<p><b>E2Celebrity Persona/public figure/hero</b> Daydreamer is a celebrity or hero or associated with one</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- I am rich and famous, living in L.A and engaged to a super model name Sydney (line 70).</li> <li>- Discovering I actually belonged to another family and was related to a celebrity.</li> <li>- I have recurring daydreams that I am a successful musician/actor (line 6).</li> </ul>	<p><b>E2Célébrité, personnalité publique/importante</b> La personne est une célébrité (acteur, chanteur, etc.), connue ou entretient des rapports (amitié, relation familiale, sentimentale) avec une/des célébrité(s).</p>	1 = oui	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Je suis un footballeur de Liverpool (bien sûr) l'un des meilleurs du monde. (591)</li> <li>- Être actrice et tourner dans différents films dont j'imagine les scénarios et la mise en scène, avec des réalisateurs que j'admire (Tarantino, Darren Aronofsky). (949)</li> <li>- Daniel Lavoie qui me reconforte (999)</li> </ul>

<p><b>F3Romantic/Sexual relationships</b> Lorsqu'il est fait allusion à des relations amoureuses ; aussi si discussion autour d'une relation passée.</p> <p>- Relationship with professor, meeting his family, going on vacation and wedding. - My co-star falls in love with me and we sharing adventure.</p>	<p><b>F3Relation amoureuse/sexuelle</b> Relations amoureuses, sentimentales, rapports érotiques. Peuvent être présents, passés (donc réels) ou même imaginés.</p> <p>Quand la relation n'est pas réelle, coder <u>également</u> en W20Avoir un ami, un partenaire amoureux/sexuel et/ou une famille imaginaire.</p>	<p>1 = oui</p>	<p>- (...) Je rêve tout le temps d'avoir un copain et généralement le garçon en question je n'en suis même pas amoureuse (...). (147)</p> <p>- Imaginer des scénarios futurs avec le garçon avec qui je sors (bien qu'actuellement je me dis que je ne veux pas rester avec lui encore longtemps, j'ai pas envie de me lier). (169)</p> <p>- Ce sont des rêveries sentimentales, j'ai quelqu'un en tête en ce moment et je m'imagine donc que nous nous voyons, ou que nous sommes ensemble et que je le présente à ma famille, à mes amis (...). (477)</p>
<p><b>G4Family Life</b> Il s'agit ici de la vie de famille réelle, qui se retrouve dans le rêve et est développée; description d'épisodes de la vie familiale.</p> <p>- Life as a family, with many kids, in harmony, etc. - I identify with a man (I'm female), who is now in his third relationship (over the years), has got children, success and can solve every-day's problems. - Recent daydreams are of family, wife, husband, children. All are given names, ages. Details are filled in about time period, occupations, education, home.</p>	<p><b>G4Famille et amis</b> Vie de famille ; relations, interactions, situations familiales et amicales. La famille/les amis sont réels, mais les faits peuvent être modifiés, anticipés, ou inventés.</p> <p>Si la famille ou les amis ne sont pas réels → W20Avoir un-e ami-e, un partenaire amoureux/sexuel et/ou une famille imaginaire.</p>	<p>1 = oui</p>	<p>- Nous sommes chez mon oncle paternel, attablés sur la terrasse. Il y a mon oncle, ma tante, mes cousins et cousines ainsi que ma grande sœur et son copain. Je discute avec mon oncle sur le Genre (...). (111)</p> <p>- Rêveries avec des personnes de mon entourage. Souvent en situation où c'est l'anniversaire d'un de mes proches, ou bien un événement avec du monde qui observe la situation (...). (654)</p>
<p><b>H5: Life is good</b> Island living, having a lot of money, blissful</p>	<p><b>H5Vie agréable</b></p>	<p>1 = oui</p>	<p>- Généralement, je me mets à essayer d'imaginer ma vie dans</p>

<p>when it doesn't fall into another category</p> <p>- I imagine everything being perfect. I imagine myself scuba diving and fixing the touchscreens while being surrounded by dolphins.</p>	<p>Bonheur ; vivre sur une île, être riche, beaucoup voyager.</p>		<p>quelques années. Je l'imagine à la plage car c'est mon rêve d'y vivre et j'imagine une vie idyllique avec mon mari et nos enfants qui courent tout nu sur le sable chaud. J'essaie de ressentir le bonheur intense (...) (273)</p> <p>- (...) pour les scénarios c'est souvent la même chose . dans une grande maison avec mes amis et mes cousins qui sont mes meilleurs amis , mon amoureux imaginaire sa famille et bien évidemment tout est parfait .... on discute on rigole et je suis toujours la fille parfaite qui a toujours raison et que tout le monde aime (...) (650)</p>
<p><b>I6Popularity, Friends,</b> Fact of being most well-liked, with several people) (NOT Public figure)</p> <p>- Making friends and everyone liking me. - Being in the hospital, receiving many cards and presents</p>	<p><b>I6Popularité, amis</b> Le rêveur se présente comme une personne populaire, appréciée, aimée. Le rêveur reçoit de l'attention de la part d'autrui.</p> <p>Exclut E2Célébrité, personnalité publique/important Inclut G4Famille et amis et W20Avoir un-e ami-e, un partenaire amoureux/sexuel et/ou une famille imaginaire.</p>	<p>1 = oui</p>	<p>- (...) Il avait toujours ces deux personnes. Une femme et un homme en couple. Je m'entends quasiment avec tout le monde. (130)</p> <p>- Je m'imagine souvent ce qu'il se passerait si je venais à être hospitalisée (...) Puis après ça les visiteurs qui peuvent être des amis ou de la famille (la plupart du temps ce sont des amis de ma classe) reviennent vers moi me consoler ou m'encourager. (376)</p> <p>- (...) je danse en compagnie de personnes qui m'admirent. (703)</p>
<p><b>J7Fictional characters taken from another source</b> Tirer un personnage d'un TV show/book/movie/video game/sport</p>	<p><b>J7Inspiration d'une source culturelle</b> Les personnages et/ou l'univers et/ou l'intrigue de la rêverie sont inspirées d'une source culturelle ou de fiction externe (livre, film,</p>	<p>1=oui</p>	<p>- les personnes présentent sont des personnages vivant dans la réalité dont je leur ai donné un caractère propre. Je suis représentée par un personnage qui est plus extraordinaire que moi.</p>

<p>- Yearlong daydream based off of a video game called Dragon Age Origins. I am Lenobia, and Alistair, my love, and I cannot be together because he has been named king.</p> <p>- I am a superhero (Black Widow) from the movie The Avengers. The character looks like me with a different plot line than the comic books. I'm more bad ass, sexy, but also having a dark side (line 10).</p>	<p>série, émission de télé, histoire)</p>		<p>Généralement je sauve, avec l'aide de mes amies, des personnes en refaisant des passages de cinéma ou autre (742)</p> <p>- (...) Beaucoup de personnages peuvent se trouver dans cette maison, la plupart viennent de fictions, de livres, films, etc... que j'apprécie. Il y a aussi des personnages que j'ai inventé de toutes pièces (...). (94)</p> <p>- j'imagine une mélange entre le film "Dunkerque" et la série "outlander" (...) (150)</p>
<p><b>K8Fantasy world</b> Super hero, sci-fi. Monde fantastique (donc quelque chose d'extraordinaire, au sens de fantastique, par exemple monde de chevaliers et de dragons)</p> <p>- I am transported into the past through a portal. From Stone Age through old west time periods (line 21).</p> <p>- 9 alien worlds with 30–40 reoccurring characters and plot lines (line 411).</p> <p>- I have a fantasy world that I've been living in since age 9. Same character, she is queen of a country a singer, actress, wife, mother, and overall genius. She's been married for 12 years and has 8 children (line 3).</p>	<p><b>K8Univers fantastique</b> La rêverie s'inscrit dans un autre monde ou univers (inventé ou inspiré d'une source culturelle). Dimension fantastique : super-héros, magie, chevaliers, dragons, monstres, vie post-apocalyptique.</p>	<p>1 = oui</p>	<p>- (...) cela a lieu dans un monde fictif où l'empereur de ce monde a instauré un régime totalitaire qui donne une supériorité aux magiciens sur ceux qui n'ont aucun pouvoir (...). (74)</p> <p>- La plupart du temps, je suis dans ma maison imaginaire, elle est immense et vole (...). (94)</p>
<p><b>L9Presence of Death</b></p> <p>-Accidentally killing my sisters in a car</p>	<p><b>L9Présence de la mort</b> Thème de la mort. Le rêveur imagine son propre décès ou celui de personnes (inclut la mort</p>	<p>1 = oui</p>	<p>- Il m'arrive souvent de rêver au décès de mes proches et aux mots que je pourrais dire à leur enterrement (484)</p>

<p>wreck and wailing at the funeral. I choose not to feel the pain of their deaths, but I can feel the pity I get from the people.</p>	<p>de personnages non-réels). Peut également concerner des personnes décédées dans la réalité.</p>		<p>- (...) un de mes camarades reçoit une balle au niveau du coup et décède quelque seconde après, nous continuons la lutte et a un moment donné j'ai entendu un coup de feu clairement plus fort que les autres et je suis revenue à la réalité, je suppose que ce coup de feu m'était destiné. (673)</p>
<p><b>M10Violence</b></p> <p>- Someone broke into my apartment and I was trying to figure out how to fight back. -A character named 'Seven' who is trapped in an 18th- 19th century insane asylum, he eventually rebels and kills all the doctors and nurses and finally sets the building on fire.</p>	<p><b>M10Danger, violence</b> La vie du rêveur ou celles d'autres personnages est mise en danger par des événements (accident, maladie, catastrophe). Contenus violents : guerres, terrorisme, disputes, agressions, conflits, maltraitance et abus physiques, psychologiques, sexuels.</p>	<p>1= oui</p>	<p>- Rencontres avec des inconnus qui se passent mal, suivies d'agressions ou de bagarres intenses et dangereuses (546)</p> <p>- un de mes camarades reçoit une balle au niveau du coup et décède quelque seconde après, nous continuons la lutte et a un moment donné j'ai entendu un coup de feu clairement plus fort que les autres et je suis revenue à la réalité, je suppose que ce coup de feu m'était destiné. (673)</p> <p>- (...) Dans les périodes de stress ou de complications sociale ou alors de sentiment intense envers qqun je rêve de catastrophe, de meurtre, d'accidents (...) (405)</p> <p>- (...) je me retrouve suspendue à un arbre au-dessus du vide dans une falaise, dans une position telle que les secours ne peuvent pas facilement intervenir car la branche qui me retient risque de casser à tout moment (...). (622)</p>

<p><b>N11Negative feelings</b> (anger, pity, helpless, revenge, vulnerability)</p> <p>-It's of resentment and hate as there is a betrayal of trust - Revenge fantasies against financial advisor who financially devastated me.</p>	<p><b>N11Sentiments négatifs</b> Anxiété, peur, culpabilité, sans espoir, sentiment de solitude, colère, désir de violence, désir de vengeance, ruminations sur des préoccupations actuelles.</p>	<p>1= oui</p>	<p>- (...)Je pense aussi à ce qui pourrait mal se passer, et j'espère très fort que cela ne se passera pas, et d'ailleurs c'est quelque chose qui m'inquiète. Je pense aussi aux vacances passées avec un peu de regret, je ressens très souvent beaucoup de nostalgie. (51)</p> <p>- Je me dispute avec ma mère je lui dit c'est 4 vérités il y a ma tante et aussi mes grand parents je leur cris dessus et leur dit tout ce que je n'est jamais oser dire je dit à ma mère qu'elle a gâcher mon enfance qu'elle a toujours menti qu'elle m'a maltraité et quel n a jamais cesser de m'humilier en gros je les pouris tous je prend ma revanche sur ceux qui mon abandonner et fait du mal. ensuite je frappe ma tante lui dit c vérité aussi . (602)</p> <p>- (...) Je fais aussi beaucoup de rêveries diurnes à propos de mes soucis, ou je m'organise et je me vois faire certaines choses, actions et régler des problèmes (356)</p>
<p><b>012Inflicting harm</b> (Dreamer is actor that; become violent in the dream, become violent with words or action in the dream; il faut qu'il y ait vraiment passage à l'acte et non pas seulement désir)</p> <p>- He drinks and smashes up his home, at times he tries to commit suicide. - the main character</p>	<p>Cette catégorie n'a pas été retenue pour la présente étude.</p> <p>Pratiquement aucune des rêveries de notre échantillon ne correspond à O12Inflicting harm. Les rares éléments correspondant à ce thème ont été codés dans notre catégorie M10Danger, violence</p>		

<p>father is crazy and psychotic and killed his mother when he was young as his mother used to torture him.</p>			
<p><b>P13Praise</b> Louange, éloges</p> <p>- A daydream about being in an action movie with dramatic/emotional scenes with familiar celebrities or being a celebrity myself which makes me feel intense emotions about being famous and being praised</p>	<p><b>P13Héroïsme, succès, admiration d'autrui</b> Le rêveur est l'auteur d'un acte héroïque, sauve une personne, fait une invention révolutionnaire. Situation qui met le rêveur en valeur et/ou suscite de l'admiration envers lui.</p>	<p>1= oui</p>	<p>- Il arrive que je me retrouve, pas justicier mais presque, face à des horreurs de la vie. (La maltraitance, la pédophilie, les enfants soldats le racisme etc.) tantôt je suis au sein d'une association, tantôt je me bats seule. (127)</p> <p>- Je sauve le lendemain 5 soldats, dont un allemand qui ne souhaite pas rester dans notre futur. (150)</p> <p>- (...) Beaucoup de détails sur ma personne, l'interlocutrice m'écoute, je suis au centre de l'attention. (411)</p>
<p><b>Q14Imaginary characters living life/person</b> Dreamer has made up fictional characters and their story (daydreamer is not in it, but created fictional characters, town etc....but creating a town, generation of families etc. (if it doesn't fit into any other category</p> <p>- A fictional family. All are given names, ages and occupations. One family focuses on five generations of females each born 25 years apart.</p> <p>- It is based around a lady and her position within her Mafia family. There is a full plot line, and includes</p>	<p><b>Q14Invention de personnages et de leur vie</b> La rêverie est composée de personnages inventés par le rêveur ou inspiré de fiction et d'une histoire autour de ces personnages (le rêveur peut être présent mais sans être le personnage central).</p>	<p>1 = oui</p>	<p>- L'histoire est assez complexe, mais en voici les principales caractéristiques: cela a lieu dans un monde fictif où l'empereur de ce monde a instauré un régime totalitaire qui donne une supériorité aux magiciens sur ceux qui n'ont aucun pouvoir. Mon héros vit dans un pays annexé par cet empereur (...). (74)</p> <p>- C'est l'histoire d'un couple qui s'est rencontré lors d'un cours de langue (307)</p>

grandparents, dad and brothers.			
<p><b>R15Real life scenarios</b> To do list/positive outcome at work</p> <p>- Having conversations with a co- worker about an event at work. - Planning my wife’s birthday party, envisioning how it will go.</p>	<p><b>R15Scénarios et activités de la vie réelle</b> Évènements planifiés, choses à faire, travail, vie quotidienne, situations sociales. Imagination/anticipation de scénarios possibles dans la vie réelle/quotidienne.</p>	1= oui	<p>- De manière générale, ces rêveries concernent des discussions/interactions que j'ai eu la journée. Je les refais en modifiant ce que j'ai dit de plusieurs manières, en tentant d'améliorer la situation. (67)</p> <p>- Je rêvais récemment d'une médiation que je vais bientôt mettre en place. (510)</p> <p>- Je suis dans un cinéma accompagner de différentes personnes que je connais dans ma vie. (574)</p>
<p><b>S16Fixing pasts</b></p> <p>- I am going back into the past with the knowledge I have now and reworking the decisions I've already made</p>	<p><b>S16Réparations du passé</b> Reviviscence modifiée, améliorée. La personne revit des événements passés tels qu'elle aurait souhaité qu'ils se déroulent.</p>	1 = oui	<p>- De manière générale, ces rêveries concernent des discussions/interactions que j'ai eu la journée. Je les refais en modifiant ce que j'ai dit de plusieurs manières, en tentant d'améliorer la situation. (67)</p> <p>- Rêves où je rejoue une situation passée en mieux ou dans lesquelles j'anticipe pour me préparer à une possible situation. (153)</p>
<p><b>T17Getting older/future</b> Life course changes</p> <p>- The future. How my children will look like and what they will be doing.</p>	<p>Cette catégorie n'a pas été retenue pour la présente étude.</p> <p>Les rêveries pouvant correspondre à T17Getting older/future ont été codées en tant que Y22Projections de la vie future et accomplissement de souhaits ou projets de vie</p>		
<p><b>U18Completely being a different person</b></p>	<p>Cette catégorie n'a pas été retenue pour la présente étude.</p>		

<p>(or one main character that isn't the daydreamer leading an interesting life</p> <p>- I am a totally different person as in opposite gender. Different family, friends. Same story line, getting together with a partner. Totally different life.</p>	<p>En revanche, cette catégorie est comprise dans le metalPosition du rêveur A :</p> <p>3 = Le rêveur est présent dans le rêve, mais incarne un autre personnage ou encore dans W20aAvoir une vie imaginaire.</p>		
<p><b>V19Perfecting thought or idea</b> Perfectionner les pensées ou les idées</p> <p>- That's because I wanna become a game developer in the future. I've always dreamed about making a Cave Story remake in full 3D on the Source Engine with an improved story, immersive environments</p>	<p>Cette catégorie n'a pas été retenue pour la présente étude.</p> <p>Les rêveries se rapprochant de la catégorie V19Perfecting thought or idea ont été principalement codées dans P13Héroïsme, succès, admiration d'autrui et Y22Accomplissements de souhaits et de projets de vie.</p>		
<p><b>W20Having an imaginary friend or family</b> (daydreamer is in it but has made up other characters to be in it with him or her) (can be real life person but no part of daydreamer's life) =&gt; Création d'une nouvelle famille (imaginaire)</p> <p>- I have an imaginary brother and 5 very close imaginary friends. I add it to real life, imagining they are in social situations with me.</p> <p>- I have current imaginary boyfriend since 2009. We fight a lot and sometimes he's a bully.</p> <p>- I've had a nonexistent boyfriend/husband</p>	<p><b>W20Avoir un-e ami-e imaginaire, une famille imaginaire, ou un-e partenaire amoureux/sexuel imaginaire</b></p> <p>Le rêveur est présent en tant que lui-même mais est entouré d'autres personnes que dans sa vie réelle.</p> <p>Relation amoureuse imaginaire (Coder F3 ainsi que W20)</p>	<p>1 = oui</p>	<p>- mes rêves diurnes sont une continuation d'un monde fictif magique dans lequel j'interagis, ai des amis, responsabilités, des pouvoirs magiques, etc. (140)</p> <p>- Je suis dans une école privée, les gens sont des snobs et je dois m'en sortir avec mes amis. Mes amis sont 3 garçons + 1, qui s'intéresse à moi (et je m'intéresse à lui aussi). Les filles de l'école sont des pétases, de qui sont jalouses de moi à cause de mes amis. (396)</p>

since I've been in my teens.			
Nouvelle catégorie →	<p><b>W20aAvoir une vie imaginaire</b> Le rêveur s' imagine dans un autre lieu de vie, avec un autre métier, un autre passé, dans une vie différente. Le rêveur est présent en tant que lui-même ou modifié (meta1Position du rêveur A = 1 ou 2)</p>	1 = oui	<p>- D'une manière générale, je retrouve dans mes rêveries des personnes de mon entourage, ces derniers temps avec une collègue (que je ne connais pas). Je me vois avec une autre vie, semblant être plus satisfaisante. (98) - (...) C'est plus une vie parallèle... En ce moment je suis partie vivre aux États-Unis en ayant coupé les ponts avec ma famille, je suis prof de français dans un lycée et j'ai repris des cours de psychologie par correspondance... (79)</p>
<p><b>X21: Vulnerabilities</b> - Child being trapped, kidnapped etc. - Mental health issues (depression, schizophrenia)</p>	<p>Cette catégorie n'a pas été retenue pour la présente étude. Les rêveries de notre échantillon pouvant correspondre à la catégorie « Vulnérabilités » ont été réparties entre les catégories « Danger, violence », et « Sentiments négatifs »</p>		
<p><b>Y22Real life wish fulfillment</b> winning the lottery, abusive father leaving, getting married  - My parents' marriage is awful, so I daydream about life without one of them in the house; happiness, control and a stable home with no violence. - Getting engaged or married. Sometimes to a particular boyfriend.</p>	<p><b>Y22Projections de la vie future et accomplissement de souhaits ou projets de vie</b> Le rêveur imagine sa vie dans les années à venir. Le rêveur imagine des souhaits et projets de vie s'accomplir (se marier, fonder une famille, résoudre des problèmes et embêtements de la vie).</p>	1= oui	<p>- Imaginer des scénarios futurs avec le garçon avec qui je sors (bien qu'actuellement je me dis que je ne veux pas rester avec lui encore longtemps, j'ai pas envie de me lier). Imaginer une grossesse. Imaginer un appartement commun. Avec beaucoup de détails (vêtements, meubles, sofa surtout, présence d'amis et collègues). Imaginer son aspect dans quelques années. Imaginer un équilibre. Imaginer une</p>

			<p>réussite académique et professionnelle (169)</p> <p>- J'ai rêvé d'être professeur ordinaire à l'uni un premier jour de cours donné à des bachelor (propos très introductif). Et je me voyais dire des choses que je corrigeais à mesure. Les étudiants étaient là, mes assistants. (364)</p> <p>- En ce moment je rêve éveillée de ma soutenance de thèse, de qui sera présent, de comment je serai habillée, de l'ambiance. Dans ma rêverie tout se passe très bien, je suis heureuse et tout le monde me félicite. (527)</p>
Nouvelle catégorie →	<p><b>Z2 Ancrage de la rêverie dans l'ici et maintenant</b></p> <p>La rêverie prend racine dans ce que la personne vit ou fait à l'instant t et se déclenche en lien avec ceci.</p>	1= oui	<p>- J'étais en train de chercher une rue où une amie m'attendait, j'ai rêvé arriver dans une cours d'immeuble ou arriver dans une autre rue (id.571)</p> <p>- lorsque je fais le ménage, je m'imagine ranger ou faire la cuisine d'un restaurant (id.703)</p>
Nouvelle catégorie →	<p><b>Z3 : Pas de contenu particulier</b></p> <p>Le rêveur ne parle pas de scénario, mais évoque des images ou un flux de pensée</p>	1= oui	<p>- Parfois ce sont des peintures, des poèmes, des situations de romans (id.282)</p> <p>- J'ai rêvé d'être à la mer, entendre les vague et la chaleur sur la peau. Le soleil qui brûle à telle point que ma vue est perturbée. J'étais seule, je suis la plupart du temps seul dans mes rêves diurnes. (id342)</p>
Nouvelle catégorie →	<p><b>Z4 : Difficulté à se souvenir ou à décrire les rêveries</b></p>	1= oui	<p>- je ne me souviens pas précisément, en générale cela concerne un</p>

	La personne évoque des difficultés à se souvenir de ses rêveries ou indique qu'elle a de la difficulté à les décrire.		événement dans le futur prévu et je m'imagine comment cela pourrait se dérouler (44) - Pas d'exemple récent.
Nouvelle catégorie →	<b>Z5 : Refus de répondre</b> <b>Le refus est explicite.</b> La personne refuse de partager le contenu de ses rêveries.	1= oui	- non - Non ça me saoule (429) - Personnel (220) - Je préfère ne pas en parler dans les détails. Ce sont plutôt des scènes avec des personnes issues de mon imagination. Je ne me mets jamais en scène. Je les passe en boucle inlassablement (482)

## II. Codes de structure : Comparaison avec Kündig & Roth (2018)

<b>Kündig &amp; Roth (2018)</b> <b>Code initial</b> <b>Description et exemple</b>	<b>Présente étude</b> <b>Code et description</b>	<b>Exemple (id)</b>
<p><b>Position du rêveur A</b></p> <p>A0 = Le rêveur n'est pas présent dans la rêverie</p> <p>A1 = Le rêveur est présent dans la rêverie</p> <p>I don't insert myself into the scenario; I actually cry when I'm daydreaming this scenario as I am in the daydream itself</p> <p>- I was never...never...involved with my storylines/characters. There was no reason to bring myself into the fantasies.</p> <p>- Most of the time, I am the main character in my dreams.</p>	<p><b>Meta1 Position du rêveur A</b></p> <p>1 = Le rêveur est présent dans le rêve en tant que lui-même</p> <p>2 = Le rêveur est présent dans le rêve en tant que lui-même, mais modifié ou incarne un autre personnage</p>	<p>- Aller voir mon ex pour reprendre mes affaires chez lui. J'attendais devant sa porte, seule, et j'ai sonné pour qu'il ouvre (...) (221)</p> <p>- Nous sommes trois à habiter la maison de manière quasi-permanente. Une "moi" différente physiquement, plus jeune et beaucoup plus expressive dans ses émotions que je ne le suis en réalité et mes amis imaginaires. (94)</p> <p>- A chaque session de rêverie, je me met dans la peau d'un ou plusieurs personnages et j'élabore une scène nouvelle, ou bien, plus fréquemment, j'en rejoue d'autres que j'ai déjà imaginé (mais que je modifie ou que je complexifie).(74)</p>
<p><b>Position du rêveur B</b></p> <p>B0 = Le rêveur n'est jamais le personnage principal</p> <p>B1 = Le rêveur est la plupart du temps le personnage principal</p>	<p><b>Meta2 Position du rêveur B</b></p> <p>1 = Le rêveur n'est jamais présent dans ses rêveries et n'en est jamais le personnage principal.</p>	<p>- Je préfère ne pas en parler dans les détails. Ce sont plutôt des scènes avec des personnes issues de mon imagination. Je ne me mets jamais en scène. Je les passe en boucle inlassablement (482)</p> <p>- Je ne m'imagine jamais dans mes rêves diurnes. Par contre j'imagine la vie de personnages (une famille), toujours les mêmes mais qui peuvent changer et évoluent au fil des années (592)</p>

<p><b>Niveau de développement du rêve</b></p> <p>0 = Différents rêves ou thèmes (chaque jour un nouveau type de rêve ou pas de développement)</p> <p>1 = Différents rêves ou thèmes qui se développent</p> <p>2 = Développement d'un rêve ou d'un thème spécifique</p> <p>- The dream changes every day, always a new dream</p> <p>- Every 6 months or so, I ""cycle out"</p> <p>- I've maintained the same character and several of the same fictional relationships over the years and added several relationships</p>	<p><b>Meta3 Niveau de développement du rêve</b></p> <p>0 = Différents rêves ou thèmes (chaque jour un nouveau type de rêve ou pas de développement) Le rêveur fait une fois un rêve et n'y revient pas forcément</p> <p>1 = Différents rêves ou thèmes qui se développent</p> <p>2 = Développement d'un rêve ou d'un thème spécifique</p> <p>9 = Non-identifiable / Rien n'est mentionné</p>	<p>- J'ai rêvé d'être à la mer, entendre les vague et la chaleur sur la peau. Le soleil qui brûle à telle point que ma vue est perturbée. J'étais seule, je suis la plupart du temps seul dans mes rêves diurnes. Généralement ces genre de rêves durent très peu, maximum 5 minutes. (342)</p> <p>- En général je rêve de ce qui me réjouit ou de ce qui m'en gousse ou que j'appréhendé. Dans ce sens j'ai deux pôle de rêverie: le sexe ou la mort (405)</p> <p>- Ma rêverie Diurne préférée est celle où je suis David C. (...) (762)</p>
<p><b>Connexion avec la réalité/vie du rêveur</b></p> <p>0 = Le contexte ou entourage du rêveur n'as aucun lien avec la rêverie. Idéalement, précisé par le rêveur. Mais si la rêverie se déroule dans un univers alternatif et qu'aucune personne de la réalité n'est mentionnée, on peut déduire qu'il n'y a pas de lien avec la réalité du rêveur.</p> <p>1 = Des personnes réelles font partie de la rêverie</p> <p>2 = Des évènements réels sont présents ou influencent la rêverie</p> <p>3 = Des personnes réelles et des évènements réels font partie de la rêverie</p> <p>9 = Non-identifiable / Pas mentionné</p> <p>- I've let the daydream go during the times when I've been involved with someone in reality,</p>	<p><b>Meta4 Connexion avec la réalité</b></p> <p>0 = Pas de connexion avec la réalité</p> <p>1 = Lien présent avec la réalité Des personnes <b>et/ou</b> évènements réels sont présents et / ou influencent la rêverie</p> <p>9 = Non-identifiable / Pas mentionné</p>	<p>- c'est une histoire de peintre du XIXe siècle, de ses relations aux modèles, aux commanditaires et aux passants (id.1063)</p> <p>- (...) j'ai un passé très douloureux (viol, torture,...) alors que dans la vraie vie rien de tout ça ne m'est jamais arrivé. (...) ça se passe toujours face à des gens que j'ai envie d'impressionner (professeurs, gens populaires) qui ne me prêtent aucune attention dans la vie de tous les jours. (911)</p> <p>- Je rêvais récemment d une médiation que je vais bientôt mettre en place. Je rêvais des enfants qui allaient bénéficier de la médiation, du lieu, des échanges que l'on pourrait</p>

<p>then it picks up again after the real relationship breaks off.</p>		<p>avoir... j'ai continue en rêvant d'une séance type, j'ai pu constater de progrès, des difficultés... (510)</p>
<p><b>Univers Alternatif</b></p> <p>0 = La rêverie prend place dans le monde réel du rêveur (21ème siècle)</p> <p>1 = La rêverie prend place dans un monde alternatif (science-fiction, voyage dans le temps, 18ème siècle, monde parallèle etc.)</p> <p>- Not about sci-fi action. They are always about what I think will happen to me in the future. I always had a wish to live in USA</p> <p>- The longest ongoing daydream I've had is when I was reading a book series. For example, I have recently finished the Game of Thrones series...</p>	<p><b>Meta5 Univers de la rêverie</b></p> <p>0 = La rêverie prend place dans le monde réel et actuel</p> <p>1 = La rêverie prend place dans un univers alternatif (science-fiction, voyage dans le temps, 18<sup>ème</sup> siècle, monde parallèle etc.)</p>	<p>- Aller voir mon ex pour reprendre mes affaires chez lui. J'attendais devant sa porte, seule, et j'ai sonné pour qu'il ouvre (...) (221)</p> <p>- mes rêveries diurnes sont souvent sur un même monde imaginaire que j'ai depuis mes 7 ans, même si il s'est pas mal développé depuis. (836)</p>
<p>Nouveau méta-code →</p>	<p><b>Meta6 : Inscription temporelle du rêve</b></p> <p>0 = Présent</p> <p>1 = Passé</p> <p>2 = Futur</p> <p>3 = Temporalité fluctuante La rêverie passe d'une temporalité à une autre</p>	<p>- Mes rêveries se déroulent sur plusieurs semaines voire plusieurs mois... C'est plus une vie parallèle... En ce moment je suis partie vivre aux États-Unis (...)</p> <p>- J'imagine que je revis des événements que j'ai vécu il y a 20 ans, mais je revis ces événements arrangés (...) 1048</p> <p>- Je pense à des événements dont je me réjouis. J'imagine la manière dont ils vont se dérouler. (789)</p> <p>- Je rêve souvent des vacances à venir (...)Je</p>

	<p>/ plusieurs rêveries sont décrites dans des temporalités différentes</p> <p>9 = la rêverie n'a aucune connexion la vie du rêveur ou l'inscription temporelle n'est pas identifiable</p>	<p>pense aussi aux vacances passées avec un peu de regret, je ressens très souvent beaucoup de nostalgie (510)</p> <p>- Moi et d'autres personnes (qui ne sont pas présents dans la réalité. Quelques minutes au cours de la journée. Surtout des images et du son. Principalement thème fantastique (...)) (117)</p>
<p><b>Valeur du rêve</b></p> <p>0 = La rêverie aborde des thèmes et éléments principalement positifs.</p> <p>1 = La rêverie aborde des thèmes et éléments principalement négatifs.</p> <p>2 = La rêverie aborde simultanément des thèmes et éléments négatifs</p>	<p><b>Meta7 : Valence</b></p> <p>0 = la rêverie est décrite de manière neutre ou la valence n'est pas identifiable</p> <p>1 = La rêverie aborde des thèmes et éléments principalement positifs</p> <p>2 = La rêverie aborde des thèmes et éléments principalement négatifs</p> <p>3 = La rêverie aborde simultanément des thèmes et éléments négatifs et positifs ou ambivalente (le contenu principal du rêve est négatif, mais l'issue est positive ou la personne joue un rôle glorifiant dans la rêverie)</p>	<p>- J'imagine que je revis des événements que j'ai vécu il y a 20 ans, mais je revis ces événements arrangés (440)</p> <p>- Trop personnel. Mes personnages sont récurrents, ils représentent des phases de moi, la violence et la tristesse le plus souvent. Et ils cassent souvent la gueule à l'intolérance de ce monde et à sa propre violence. (632)</p> <p>- Je rêve souvent des vacances à venir, j'essaie d'imaginer comment ça se passera. Je pense aussi à ce qui pourrait mal se passer, et j'espère très fort que cela ne se passera pas, et d'ailleurs c'est quelque chose qui m'inquiète.(51)</p> <p>- J'explore des scénarios dans lesquels je suis en mesure de dépasser des choses qui me font peur. Le dernier en date consistait à mettre en échec une tentative d'enlèvement sur ma fille. Dans ce cas précis, les personnages étaient le kidnappeur, ma fille, moi même, puis mon conjoint (376)</p>

Nouveau méta-code →	<p><b>Meta8 Intensité sensorielle du rêve (émotionnel inclus)</b></p> <p>1 = Le rêveur mentionne un canal sensoriel.</p> <p>2 = Le rêveur mentionne plusieurs canaux sensoriels ou un seul de façon très intense.</p>	<p>- Les détails sont surtout visuels (gestes et expressions faciales, espace environnant) et auditifs (beaucoup de travail sur les dialogues, qui prennent souvent une tournure philosophique ou psychologique) (1022)</p>
Nouveau méta-code →	<p><b>Meta9 Niveau de détails du rêve</b></p> <p>0 = La rêverie n'est pas détaillée (observé dans la description ou mentionné par le rêveur)</p> <p>1 = La rêverie est détaillée ou la personne mentionne qu'elle l'est</p>	<p>- Il y a plutôt peu de détails et cela ne dure en générale pas plus de 30 minutes. (44)</p> <p>- Je joue plusieurs fois tous les dialogues et me concentre sur certaines périodes du scénario, différentes selon le moment de ma rêverie et mon humeur (80)</p> <p>- (...) Ils ont des dates de naissance, des descriptions physiques et psychologiques riches pour la plupart : il y a des personnages avec beaucoup de "background" car je les préfère. Ils ont des phobies, des goûts alimentaires, des allergies, des vertus, des valeurs. J'ai fait leurs arbres généalogiques (...). (1025)</p>
Nouveau méta-code →	<p><b>Meta10 Durée de la séance de rêverie</b></p> <p>0 - La séance de rêverie dure jusqu'à 30 minutes</p> <p>1 - La séance dure plus de 30 minutes</p>	<p>- Il y a plutôt peu de détails et cela ne dure en générale pas plus de 30 minutes. (44)</p> <p>- Ma dernière rêverie à probablement durée quatre/cinq heures.</p>

<p><b>Durée du rêve en cours</b></p> <p>1 = moins d'une année  2 = de 1 à 5 ans  3 = de 5 à 10 ans  4 = de 10 à 15 ans  5 = plus que 15 ans</p>	<p><b>Meta 11 Durée du rêve en cours</b></p> <p>0 = Moins d'une année  1 = Une année et plus</p>	
<p>Nouveau méta-code</p>	<p><b>Meta13 : Fonction de la rêverie</b></p> <p>1 = Le rêveur mentionne que la rêverie remplit une certaine fonction</p>	<p>- J'ai le sentiment que tous deux rendent la vie réelle beaucoup plus supportable et m'empêchent ainsi de me renfermer complètement dans la rêverie. (94)</p> <p>- Il m'arrive de provoquer des reverie diurne pour me detendre. Elle sont a caractere sexuel. (864)</p> <p>- Etant écrivaine amatrice, la rêverie me permet de créer l'histoire de mon futur roman (956)</p>
<p><b>Présence de rêveries depuis l'enfance</b></p> <p>1 = Le rêveur mentionne que les rêveries sont présentes depuis l'enfance (0-12ans)  2 = Le rêveur mentionne que les rêveries sont présentes depuis l'adolescence (13-18ans)  3 = Le rêveur mentionne que les rêveries sont présentes depuis l'âge de jeune adulte (19-29)  4 = Le rêveur mentionne que les rêveries sont présentes depuis l'âge adulte (30 ans et plus)</p>	<p>Ce méta-code n'a pas été retenu pour la présente étude.</p>	

### III. Répartition des MDers et non-MDers auto-identifiés et niveaux d'anxiété et de dépression

Catégories	Total (%) N=159	MDer (%) n = 91	NonMDer (%) n = 66	Test du $\chi^2$ (p-valeur)
<b>Anxiété</b>				<b>13.374**</b>
Normal	34	12 (13.2)	22 (33.3)	(.001)
Borderline	57	31 (34.1)	26 (39.4)	
Pathologique	68	<b>48 (52.7)</b>	<b>18 (27.3)</b>	
<b>Dépression</b>				<i>5.846</i>
Normal	97	49 (53.8)	48 (72.7)	<i>(.054)</i>
Borderline	35	24 (26.4)	11 (16.7)	
Pathologique	27	18 (19.8)	7 (10.6)	

#### IV. Corrélations bivariées entre prédicteurs « contenu » et indices cliniques

	Anxiété	Dépression	DES Total
Genre	.18*	.19*	.22**
Éducation	-.08	-.02*	-.02
Facteur1-Fantasie	.08	.005	.10
Facteur2-Vie imaginaire / améliorée	.07	.20*	.08
Facteur3-Contenu négatif	-.002	.08	.08
Facteur4-Contenu réel	-.16*	-.05	-.12
Facteur5-Pas de contenu/souvenir	-.11	-.07	-.09
Good life	.14#	.29**	.02

	MDS total	Impairment	Yearning	Kinesthesia
Genre	.15#	.24**	.02	.11
Éducation	-.10	-.04	-.07	-.13
Facteur1-Fantasie	.26**	.12	.31**	.28**
Facteur2-Vie imaginaire / améliorée	.29**	.29**	.30**	.16#
Facteur3-Contenu négatif	-.01	-.02	-.04	-.01
Facteur4-Contenu réel	-.24**	-.15#	-.15*	-.19*
Facteur5-Pas de contenu/souvenir	-.22**	-.28**	-.18*	-.10
Facteur6-Vie agréable	.08	.16*	.13	-.08

Note. #  $p < .10$ . \*  $p < .05$ . \*\*  $p < .01$ .

#### V. Corrélations bivariées entre prédicteurs « structure » et indices cliniques

	Anxiété	Dépression
Genre	.18*	.19*
Éducation	-.08	-.16*
Facteur1-Rêveur modifié/absent	.24**	.12
Facteur2-Développé / Détaillé	.10	.22**
Facteur3-Irréel/univers alternatif	.15#	.12
Facteur4-Présent	.05	.15 (.05)
Facteur 5-Futur	-.19*	-.21**

	DES total	Absorption	Dissociative	Depersonalization
Genre	.22**	.24**	.22**	.12
Éducation	-.02	-.03	.06	-.06
Facteur1 Rêveur	.29**	.28**	.28**	.26**
Facteur2-Développé / Détaillé	.15#	.16*	.13#	.12
Facteur3-Irréel/univers alternatif	.26**	.27**	.15#	.23**
Facteur4-Présent	.03	.04	.006	.06
Facteur 5-Futur	-.27**	-.29**	-.12	-.24**

	MDS total	Impairment	Yearning	Kinesthesia
Genre	.15#	.24**	.02	.11
Éducation	-.10	-.04	-.07	-.13
Facteur1 Rêveur	.39**	.32**	.38**	.30**
Facteur2-Développé / Détaillé	.18*	.21*	.23**	.06
Facteur3-Irréel/univers alternatif	.18*	.11	.14#	.15#
Facteur4-Présent	.04	.08	.12	-.10
Facteur 5-Futur	-.38**	-.33**	-.36**	-.24**

Note. #  $p < .10$ . \*  $p < .05$ . \*\*  $p < .01$ .