

2m11.2693.10

Université de Montréal

L'envergure du processus régulateur dans les rêves et ses liens avec la
susceptibilité à l'hypnose.

par
Martin Roy

Département de psychologie
Faculté des arts et des sciences

Mémoire présenté à la Faculté des études supérieures
en vue de l'obtention du grade de
Maître ès sciences en psychologie (M.Sc.)
option psychologie générale

janvier 1999

© Martin Roy, 1999



01.8.1999
BF
22
U54
1999
V.021

Université de Montréal

L'écriture du processus régulateur dans les rêves et ses liens avec la
susceptibilité à l'hypnose.

par
Martin Roy

Département de psychologie
Faculté des arts et des sciences

Mémoire présenté à la Faculté des études supérieures
en vue de l'obtention du grade de
Maître ès sciences en psychologie (M.Sc.)
option psychologie générale



Janvier 1999

© Martin Roy, 1999

Université de Montréal
Faculté des études supérieures

Ce mémoire intitulé:
L'envergure du processus régulateur dans les rêves et ses liens avec la susceptibilité à
l'hypnose.

Présenté par:
Martin Roy

a été évalué par un jury composé des personnes suivantes:

Marcelle Cossette-Ricard, PhD, président-rapporteur
George W. Baylor, PhD, directeur de mémoire
Margaret C. Kiely, PhD

Mémoire accepté le: 15.01.1999

À Denise, Gaëtan et Stéphane.
Ils sont disparus,
mais ils apparaissent dans mes rêves.

Sommaire

Le principal objectif de cette recherche était de faire ressortir les liens possibles entre la susceptibilité à l'hypnose et l'envergure du processus régulateur dans les rêves. Ce dernier concept a donc fait l'objet d'une analyse et d'une définition, lesquelles ont permis de mettre sur pied un instrument de mesure expérimental pouvant évaluer efficacement les variations de l'envergure de la régulation onirique dans les rêves. Cet instrument, l'Échelle de Mesure de l'Implication de l'Ego dans les Rêves (ÉMIER), est constitué de sept niveaux s'insérant dans trois modes d'implication - « retrait », « contact » et « prise en charge » - qui peuvent caractériser l'ego onirique dans un segment de rêve. Les participants de l'étude ont été divisés en deux groupes : les personnes réfractaires à l'hypnose et les personnes hypnotisables. Une récolte de rêves de 30 jours a eu lieu. Celle-ci a été suivie d'une période de codification où les rapports écrits des rêves des participants ont été segmentés en épisodes, lesquels furent tous codifiés séparément par des juges selon la démarche inhérente de l'ÉMIER. Les résultats font ressortir que les femmes-réfractaires montrent davantage d'épisodes de rêve caractéristiques du niveau 3 sur l'ÉMIER que les femmes-hypnotisables. Les épisodes de niveau 3 accusent une répartition du nombre de comportements oniriques qui favorise l'environnement et les personnages de rêve plutôt que l'ego. Cette tendance des réfractaires à l'hypnose à mobiliser ainsi les comportements oniriques ailleurs que dans l'ego a conduit à la suggestion d'un mécanisme de perméabilité relative, présent autant dans l'hypnose que dans le rêve, qui favoriserait ou inhiberait la mobilisation des

stimuli vers l'ego, de manière à ce qu'ils s'actualisent ou non en son sein. Ces stimuli sont les suggestions de l'hypnotiseur dans le contexte hypnotique et les processus psychiques latents à la base du contexte du rêve. Dans le cadre de l'étayage de cette affirmation il sera question du fait que la partie centrale de l'ÉMIER constitue peut-être un instrument de mesure ordinal plus adéquat afin d'aborder la problématique de la susceptibilité à l'hypnose. Il sera suggéré que cette partie centrale soit baptisée l'Échelle du Lieu de Mobilisation (ÉLM), appellation qui rejoint le concept de perméabilité relative dont il vient d'être question. En parallèle avec ces objectifs et ces résultats, certaines questions secondaires ont également fait l'objet d'investigations. Celles-ci concernent des séquences observées dans la progression des niveaux de l'ÉMIER dans les rêves des participants et également des corrélations entre la susceptibilité à l'hypnose et d'autres variables concernant le rêve en général.

Table des matières

INTRODUCTION	1
 CONTEXTE THÉORIQUE	
Processus régulateurs dans les rêves	6
• Régulation vs Isolation dans le Rêve	6
• L'attention et l'intention dans les rêves en tant que composantes de la régulation onirique	8
• Le rêve lucide et le rêve avec contrôle en tant qu'indicateurs d'attention et d'intention dans les rêves	9
• Du rêve lucide à la conception des échelles de self-reflectiveness (SR) et de dream-control (DC)	12
- L'échelle de Self-Reflectiveness (SR)	14
- L'échelle de Dream-Control (DC)	18
• Perspectives critiques à l'endroit des échelles de self-reflectiveness et de dream-control	21
 Les rapports entre l'implication de l'ego dans les rêves et la susceptibilité à la suggestion hypnotique	 24
• Les théories s'intéressant au phénomène hypnotique	24
• Les prédictors de la susceptibilité à l'hypnose	30
• La susceptibilité à l'hypnose en relation avec l'implication onirique et autres variables ayant trait aux rêves	33

MÉTHODE

Participants.....	36
Matériel.....	40
Instruments de mesure.....	41
• L'Échelle Collective de Susceptibilité à l'Hypnose, forme A	42
• Le questionnaire complémentaire	43
• L'échelle de participation dans les rêves	44
• L'échelle de mesure de l'implication de l'ego dans le rêve (ÉMIER).....	45
- Définition de la régulation onirique du rêveur	46
- Définition de l'implication de l'ego dans les rêves	47
- Opérationnalisation du concept d'implication de l'ego dans les rêves	50
- Principes de codification propres à l'échelle de mesure de l'implication de l'ego dans les rêves (ÉMIER)	54
- Informations concernant la validité de l'ÉMIER	60
- Informations concernant la fidélité de l'ÉMIER	61
Déroulement de l'expérimentation.....	64
• Pré-sélection et séances d'hypnose	65
• Sélection des participants et récolte des rêves	66
• Phase de la codification par les juges	67

RÉSULTATS

Questions de recherche	70
Analyse des résultats	73
• Remarques Préliminaires.....	73
• Questions Principales	79
• Analyses <i>post hoc</i>	81
• Questions Secondaires	92
DISCUSSION	
La susceptibilité à l'hypnose et l'implication dans les rêves	103
Progression du niveau d'implication dans les rêves	109
Point de vue de l'évaluateur en ce qui concerne le mode prise en charge	110
Susceptibilité à l'hypnose et variables diverses touchant le rêve nocturne	110
CONCLUSION	111
LISTE DES RÉFÉRENCES	115
APPENDICE A.....	123
APPENDICE B	125
APPENDICE C	127
APPENDICE D	137
APPENDICE E	144
APPENDICE F	180

Liste des tableaux

Tableau 1 - Informations concernant les 12 participants à l'étude.....	38
Tableau 2 - Fréquence et pourcentage des magnitudes de différences entre les cotes des juges 1 et 2 sur L'ÉMIER.....	63
Tableau 3a - Statistiques descriptives concernant les trois groupes à l'étude.....	78a
Tableau 3b - Statistiques descriptives concernant les participants de l'étude	78b
Tableau 4 - Implication moyenne de l'ego en fonction de chacun des participants.....	80
Tableau 5 - Pourcentages d'épisodes des participants selon les trois modes d'implication	83
Tableau 6 - Moyenne des cotes des épisodes de chaque participant selon l'ÉMIER ou la partie centrale de l'ÉMIER	87
Tableau 7 - Pourcentages d'épisodes de rêves se répartissant dans les sept niveaux de l'ÉMIER en fonction de chaque participant.....	90
Tableau 8 - Pourcentages d'épisodes rencontrant différentes magnitudes de différences sur l'ÉMIER en rapport avec le précédent épisode d'un même rêve chez chaque participant	94
Tableau 9 - Pourcentages de rêves recevant des cotes de 6 et de 7 selon l'objectivité ou la subjectivité de la cotation	98
Tableau 10 - Corrélations de rang de Pearson entre la susceptibilité à l'hypnose et trois variables d'auto-évaluation concernant les rêves nocturnes des 71 participants de la pré-sélection	101

Liste des figures

Figure 1 -	Échelle de Mesure de l'Implication de l'Ego dans les Rêves.....	53
Figure 2 -	Distribution des 448 épisodes des rêves des participants selon le niveau d'implication tel que mesuré par l'ÉMIER.....	75
Figure 3 -	Distribution des épisodes des trois groupes selon chaque niveau de l'Échelle de Mesure de l'Implication de l'Ego dans les Rêves (ÉMIER)	91

Remerciements

Je désire souligner ici la rigueur et la minutie de mon directeur, George W. Baylor, lorsqu'il s'agissait entre autres de réviser les sections de ce long travail. À travers l'aventure houleuse de la réalisation de ce mémoire, j'ai peu à peu développé une réelle amitié pour cette personne spéciale.

Deux tragiques disparitions ont jaloné le parcours des trois années de réalisation de cette recherche. Ma mère et un grand ami sont décédés en laissant un manque et une détresse profondes. Le souvenir de ces personnes importantes qui me soutenaient de par l'amour irremplaçable qu'ils m'exprimaient est devenue un prétexte de détermination à poursuivre avec passion ce que je fais dans ma vie, cet ouvrage compris.

Je désire également remercier les douze participants et les juges de codification (Julie Ledoux et Sylvain Marsan). Ces personnes constituent l'esprit même de cette recherche. De plus, je ne peux passer sous silence le support constant de mon père, Robert Roy, qui m'a donné les moyens de poursuivre mes études. Enfin, ma compagne de vie Julie Lemaire fut une source inépuisable d'énergie et de dialogue, deux éléments essentiels dans la réalisation d'une recherche psychologique. Je la remercie de tout mon coeur.

Introduction

L'objectif de cette étude est double. Premièrement, elle se propose de fournir quelques éclaircissements à propos de la conception selon laquelle il serait possible pour un rêveur d'interagir avec son rêve. Cette conception semble populaire autant chez le public que dans la recherche sur le rêve. Il s'agit de ce qu'il peut convenir de nommer la « régulation onirique », laquelle sera mise en rapport avec une disposition montrant certaines affinités avec celle-ci: la susceptibilité à l'hypnose. Cette mise en rapport constituera le second objectif de la présente étude.

Afin de répondre au premier objectif, des éclaircissements seront apportés concernant le concept de la régulation onirique. Ces éclaircissements procéderont d'une synthèse d'un ensemble de connaissances et de données déjà existantes concernant le concept de régulation onirique. Cette synthèse permettra de définir ce concept. Une nouvelle échelle de mesure, issue de cette définition, sera proposée afin de pallier aux besoins psychométriques dans le domaine de la régulation onirique. Il sera donc ensuite possible de mettre en relation la mesure concernant ce nouvel instrument et celle provenant d'un instrument conçu pour évaluer la susceptibilité à l'hypnose.

Dans un premier temps, deux types particuliers de rêves - le rêve lucide et le rêve avec contrôle - seront présentés en tant qu'indicateurs de processus oniriques distincts et nécessaires dans l'établissement d'une régulation onirique. Ces processus qui sont respectivement l'attention et l'intention dans les rêves, ont déjà fait l'objet de la

construction d'instruments psychométriques, les échelles de « Self-Reflectiveness » et de « Dream-Control ». À partir de la description et d'une critique de ces deux instruments, émergera une définition du concept de la régulation onirique. Un nouvel instrument de mesure sera donc proposé afin d'aborder un aspect de ce concept qui n'a pas été exploité de manière satisfaisante par les deux précédentes échelles: l'implication dans les rêves.

Dans un deuxième temps, il sera proposé de mettre en relation l'implication dans les rêves avec la susceptibilité à l'hypnose. Très peu de variables psychologiques ont pu expliquer les variations que l'on observe à ce niveau dans la population générale. Il est apparu également que les variables concernant le rêve nocturne ont été très peu exploitées afin d'expliquer la différence entre les personnes hypnotisables et les personnes réfractaires à l'hypnose. L'implication dans les rêves est donc apparue comme une variable de choix pouvant être mise en relation avec la susceptibilité à l'hypnose. Une recension sommaire des différentes variables psychologiques censées expliquer la susceptibilité à l'hypnose sera présentée afin de situer les liens que l'on peut soupçonner entre celle-ci et l'implication dans les rêves.

Dans un dernier temps seront exposés le déroulement et la démarche complète de la recherche expérimentale réalisé dans le cadre de cette étude. Cette expérimentation a été faite dans le but d'explorer les liens possibles entre l'implication dans les rêves et la

susceptibilité à l'hypnose. Une emphase a été mise sur la construction et l'utilisation de l'Échelle de Mesure de l'Implication de l'Ego dans les Rêves (ÉMIER). Tous les résultats et conclusions découlant de l'administration de cet instrument à des participants préalablement discriminés d'après leur niveau de susceptibilité à l'hypnose seront ensuite examinés.

Contexte théorique

PROCESSUS RÉGULATOIRES DANS LES RÊVES

Régulation vs Isolation dans le Rêve

Durant le sommeil, l'activité psychique devient soumise à une série de contraintes ou de limitations. L'importance relative attribuée à ces contraintes par les chercheurs de différentes allégeances donne lieu à tout un éventail de conceptions à l'endroit de cette activité psychique particulière qu'est le rêve. Si on considère spécifiquement les contraintes du sommeil sur les fonctions cognitives, on pourra avoir affaire, par exemple, à des théorisations aussi opposées que l'activation-synthèse (Hobson & McCarley, 1977) et le mouvement de recherche à propos du rêve lucide (voir notamment Gackenbach & LaBerge, 1988). Ces deux approches évaluent différemment la nature, la portée et l'intensité des contraintes que l'activité psychique peut subir durant le sommeil.

La théorie de l'activation-synthèse considère le rêve comme provenant d'une activité corticale réduite qui construit un scénario à partir d'impulsions aléatoires provenant du tronc cérébral. En ce sens, cette théorie considère les contraintes inhérentes à l'état de sommeil comme prioritaires pour expliquer le rêve. Pour sa part, le corpus de recherche sur le rêve lucide se penche sur des apparitions épisodiques d'une

conscience s'apparentant à l'état d'éveil dans certains rêves. Contrairement à l'activation-synthèse, l'approche autour du rêve lucide relativise beaucoup le rôle des contraintes du sommeil puisqu'elle soutient qu'il est possible pour le rêveur d'entretenir un rapport avec le rêve durant son déroulement.

On peut se demander s'il existe effectivement une possibilité pour le rêveur d'entretenir un rapport avec son rêve pendant que celui-ci se déroule. Cette perspective a été étayée par Purcell, Moffitt & Hoffmann (1993) dans un chapitre intitulé *Waking, dreaming and self-regulation*; elle se résume ainsi: «...ego control is not suspended during dreaming as is commonly thought. The dream ego interacts with the dream environment revealing a breadth of self-regulatory activity ».

Cette affirmation peut être vue comme l'émergence d'un nouveau paradigme concernant la manière de traiter et d'incorporer le rêve dans l'activité humaine occidentale. En effet, avant Freud et encore maintenant selon des conceptions telles l'activation-synthèse et le connexionnisme de Globus (1993), le rêve semble représenter une manifestation incohérente, voire inutile par rapport à la seule réalité psychique qui se suffit à elle-même: l'éveil. Rechtschaffen (1978) parlait même d'*isolation* entre les états oniriques et d'éveil. La proposition de Freud dans *L'interprétation des rêves* (Freud, 1973) de faire appel aux rêves afin de comprendre certaines correspondances dans le psychisme éveillé peut donc sembler avant-gardiste. Il n'est évidemment pas

possible de savoir si Freud aurait fait le pas d'adhérer à une conception qui soutiendrait en plus que le rêveur a le potentiel d'interagir avec le déroulement onirique.

L'Attention et l'Intention dans les Rêves en tant que Composantes de la Régulation Onirique

L'approche psycho-dynamique, fortement influencée par la pensée freudienne en ce qui a trait au rêve, a tendance à associer ce dernier aux processus primaires de la pensée et à un mode d'expression qualifié « d'archaïque ou de régressif » (Freud, 1973). Il est donc notoire que la recherche concède, dans l'événement onirique, peu de place aux processus cognitifs du rêveur. Parmi ceux-ci, l'attention et l'intention sont spécialement concernés par cette injonction. Ils sont en effet considérés comme exclusifs à l'état d'éveil (Rechtschaffen, 1978).

Ces deux potentiels cognitifs sont probablement essentiels pour l'initiation d'un rapport entre le rêveur et le rêve. En effet on peut difficilement imaginer leur absence durant l'établissement d'un tel rapport. Dans le chapitre *Waking, dreaming and self-regulation*, Purcell et al. (1993) confirment d'après leurs données que ces deux potentiels sont présents à des degrés variables dans les rêves provenant de la population: « The demonstrations of dream self-regulation made possible by the Dream Self-Reflectiveness and Dream control Scales would have been difficult previously, in the

near absence of adequate instrumentation. ». Les deux échelles psychométriques dont parlent ces auteurs réfèrent respectivement à l'attention et à l'intention dans les rêves. En plus des conclusions de ces auteurs, il est indéniable qu'un ensemble de plus en plus cohérent de données indique que ces deux processus se manifesteraient effectivement durant le rêve (Bradley, Hollifield & Foulkes, 1992; Ellman et Antrobus, 1991; Kahan & Laberge, 1994; Laberge, 1988, 1985).

Le Rêve Lucide et le Rêve avec Contrôle en tant qu'Indicateurs d'Attention et d'Intention dans les Rêves

En ce qui concerne l'attention dans le rêve, la plus solide démonstration semble provenir des travaux de S. Laberge (Laberge, 1985, 1988; Laberge, Nagel, Taylor, Dement & Zarcone, 1981) à propos des rêves dont le rêveur a conscience qu'il rêve (rêves lucides). Cette démonstration a permis de résoudre une incertitude théorique quant à savoir si les rêves lucides sont bel et bien des phénomènes psychiques caractérisés simultanément par le rêve et la conscience. En effet, l'hypothèse de Hartmann (1975) selon laquelle les rêves lucides pourraient n'être en fait que des phénomènes accidentels causés par de brefs réveils pendant la phase REM a été écartée par les études psychophysiologiques de Laberge (1981). Mais avant d'aborder celles-ci, examinons un exemple de rêve lucide tiré de l'échantillon de rêves de la présente recherche:

*Là on se retrouve dans une bibliothèque, il y a des coups de fusil entre le bandit et les policiers.
 Je suis un des policiers.
 Je vois mes amis mourir à côté de moi.
 Je suis cachée en arrière d'une rangée de livres et je vise avec mon fusil, le bandit.
 Je me mets à tirer sans arrêt pour être bien sûre qu'il est mort.
 Mais il se met à rire: il avait une veste pare-balles.
 Il se dirige vers moi, je suis couchée par terre et il me vise la jambe en riant, je sais qu'il va me tirer dessus.
 Là je me dis que je suis dans un rêve.
 Il ne peut pas me tuer car s'il me tue ça voudra dire que je serai morte pour vrai.¹*

Les études de Laberge en laboratoire de sommeil utilisaient une méthode où le rêveur, à l'apparition de la lucidité durant son sommeil, pouvait émettre une série prédéterminée de signaux oculaires captés par un électroencéphalogramme (EEG). L'emplacement de ces signaux sur l'EEG a permis de localiser sans ambiguïté la majorité des rêves lucides en phase REM, ce qui exclut la possibilité qu'ils puissent se produire durant de brefs éveils, lesquels se produisent à d'autres moments durant le cycle de sommeil.

Cette attestation de l'attention en tant que processus cognitif pouvant prendre place dans le rêve donne du crédit à l'hypothèse de la capacité occasionnelle du rêveur d'entretenir un rapport avec sa production onirique (la régulation onirique). Cependant,

¹ Il n'existe aucun consensus véritable à propos d'une définition d'un rêve lucide (Zadra, 1991). Cependant, la plupart des auteurs s'entendent pour reconnaître comme critère minimal l'affirmation du rêveur qu'il « savait qu'il rêvait », à l'instar de cet exemple.

comme il a été suggéré précédemment, l'intention est une autre disposition cognitive qui doit également faire partie de la régulation onirique.

Justement, certains rêves sont reconnus comme étant caractérisés par une certaine « emprise » ou contrôle de la part de l'ego du rêve sur les personnages, les objets, l'environnement ou la mécanique du rêve. Ces rêves peuvent survenir sans la présence de la lucidité (Purcell et al, 1993; Tart, 1988). Voici un exemple de ce type de rêve où l'ego semble omnipotent, ou à tout le moins fait montre d'une « emprise magique » sur le rêve, sans la présence de lucidité:

*Je suis dans une pièce inconnue.
Je vois presque rien car tout est embrouillé.
Je suis assis sur une chaise en plein milieu de la pièce.
Il y a un jury autour de moi que je ne vois pas mais je sens leur présence.
Je me sens étouffer.
Ils me posent des tas de questions.
À chaque fois que je parle j'ai l'impression de perdre un peu de ma vie.
Le jury n'est pas un jury mais plutôt des bourreaux.
Je trouve cela absurde même si je sens que je me tue à chaque fois que j'ouvre la bouche.
Tout à coup je pousse un grand cri qui détruit d'un souffle le jury.
Je pousse un rire face à cette absurdité et je me retrouve sur un trône.
Rien ne me fait peur car je suis au-dessus de tout reproche.
Je parle sans arrêt car je sais que je ne peux pas mourir...*

La recherche démontre donc que la lucidité et le contrôle sont des phénomènes réels dans les rêves. Il faut reconnaître toutefois la relative rareté des rêves lucides et des rêves avec contrôle. Snyder & Gackenbach (1988) évaluent que 58% de la population a déjà fait l'expérience d'un rêve lucide dans sa vie et que 13% de tous les

rêves sont lucides. Purcell et al. (1993) sont plus conservateurs en ce qui concerne l'incidence du rêve lucide, ils parlent d'une proportion de 1% des rêves chez les universitaires. D'autre part, environ 3 à 5% des rêves récoltés dans les études de ces derniers auteurs (Darling, Hoffmann, Moffitt & Purcell, 1993; Purcell et al., 1993) faisaient montre d'un contrôle de la part de l'ego. La présente recherche fait état de 5% de rêves (n= 194) avec présence de contrôle de la part de l'ego.

On peut donc se demander ce qui fait croire à Purcell et al. que tous les rêves font montre d'indices d'attention et d'intention. Comme il en sera question plus loin, les rêves lucides et les rêves avec contrôle peuvent être considérés comme les manifestations extrêmes de ces deux potentiels. Les instruments de mesures mentionnés auparavant (Self-Reflectiveness et Dream-Control Scales) sont censés dénicher plus finement des indices d'attention et d'intention sans qu'il soit nécessaire d'invoquer la lucidité et le contrôle dans les rêves. Voici maintenant comment ces échelles ont été conçues.

Du Rêve Lucide À la Conception des Échelles de Self-Reflectiveness (SR) et de Dream-Control (DC)

Le rêve lucide est loin d'être une découverte récente et encore moins occidentale. En effet, des chercheurs ou penseurs tels Aristote, Saint-Denis ou van Eeden (voir

Laberge, 1985 pour un historique de l'étude du rêve lucide) se sont déjà penchés sur le phénomène, tandis que certains peuples « sans écriture » tels les Senoï (voir Dentan, 1989) ou orientaux comme les Tibétains (voir Gillespie, 1989) se servent de ce genre de rêve pour différentes fins individuelles ou collectives . Ce qui est véritablement nouveau concernant le rêve lucide est la reconnaissance scientifique du phénomène.

Ce constat ne résout toutefois pas le problème de la mesure. En effet, à quoi ressemble cette lucidité dans le rêve? En d'autres termes: quelle envergure a cette attention dont on dit qu'elle peut se manifester dans le rêve? Est-ce que c'est la même que durant l'éveil? Sinon, de quelle manière peut-elle se présenter?

Barrett (1992) a tenté de répondre à ces questions par l'entremise d'une analyse d'un échantillon écrit de rêves lucides récoltés par écrit à la maison par des sujets. La méthode d'analyse proposée consistait à identifier, dans ces rêves lucides, la présence ou l'absence de quatre indicateurs normalement présents durant l'éveil. En d'autres termes, Barrett tentait de vérifier si tous les rêves lucides rapportés étaient des rêves où une pleine conscience (semblable à l'éveil) cohabitait avec le déroulement onirique.

Ainsi, la prise de conscience du rêveur qu'il est en train de rêver est nécessaire mais non suffisante selon Barrett pour reconnaître un véritable rêve lucide. Celui-ci devrait rencontrer les quatre indicateurs suivants: 1- les personnages ne sont pas

reconnus dans le rêve comme réels; 2- les objets ne sont pas reconnus comme réels; 3- le rêveur ne doit pas croire qu'il doit se soumettre aux mêmes lois physiques que dans la réalité; 4- la mémoire du rêveur à propos de sa vie éveillée doit être intacte. Les résultats de l'étude de Barrett indiquent que la grande majorité des rêves dits lucides ne rencontrent pas ces critères. Selon elle, seule la connaissance du rêveur à propos de son propre état de conscience onirique caractérise la majorité des rêves lucides. Ceux-ci, à la lumière des indicateurs de Barrett, sont animés la plupart du temps par une conscience très fragmentaire si on se rapporte à la conscience à l'éveil.

L'échelle de Self-Reflectiveness (SR)

Avec ces résultats, on ne peut se surprendre de l'utilisation d'une terminologie souvent déconcertante dans les écrits scientifiques sur la lucidité: rêves lucides, rêves pré-lucides, rêves normaux, etc. Cependant, certains chercheurs (Darling et al., 1993; Moffit, Hoffman, Mullington, Purcell, Pigeau & Wells, 1989; Purcell, 1987; Purcell et al., 1993; Purcell, Mullington, Moffitt, Hoffmann, & Pigeau, 1986) ont tenté d'unifier le concept de lucidité dans le rêve en suggérant l'existence d'un ensemble de potentiels cognitifs qui se retrouveraient autant dans le rêve qu'à l'éveil. Ces chercheurs utilisent le terme « Self-Reflectiveness » pour référer « à cet ensemble de propriétés et de processus (...) qui renferment la "référence au self" et à la "réflexion à propos du self" »

(Moffit et al., 1989, p.431, traduction libre). De l'avis de ces auteurs, ces deux processus sont considérés en psychologie comme les bases du langage, de la cognition et de l'expérience éveillée commune.

Selon Hunt (1989), la lucidité « a été placée par Purcell et ses collègues sur un continuum de "Self-Reflectiveness", lequel est un facteur sous-jacent à toute formation onirique » (page 119, traduction libre). Cette affirmation suggère donc que la lucidité, loin d'être un événement accidentel dans le rêve, serait le point culminant d'une sorte de disposition cognitive présente à des intensités variables dans tous les rêves.

Cette idée reflète bien la ligne de pensée de Purcell, Moffit et leurs collègues. puisque ceux-ci ont conçu une échelle de mesure de la « Self-Reflectiveness » qui consiste en neuf paliers hiérarchiquement gradués, à partir desquels on peut distribuer tous les rêves, selon les processus et/ou les contenus particuliers s'y déroulant (voir appendice A).

Il s'agissait avec cette échelle de se sortir des ornières d'une conception dichotomique de la conscience de soi dans les rêves. L'existence de cette dichotomie s'explique, selon ces mêmes auteurs, par la présence de certains facteurs:

« Several lines of influence may account for these oversights. One is the Freudian legacy which sees the sleep-wake boundary as congruent with

consciousness versus unconsciousness. Another is the assumption that ego-control is suspended during sleep...In addition an emphasis on content rather than process has characterized dream research...Another influence is the tendency toward overly reductionist physiologizing in accounting for dream phenomenology...Another is the lack of good instrumentation for evaluating assumptions about dream volitional processes... » (Purcell et al., 1993, p.207).

C'est donc en s'inspirant de travaux cliniques de E. Rossi (1972) portant sur la progression de la « Self-Reflectiveness » dans les rêves de personnes impliquées dans une démarche thérapeutique que l'instrument de mesure du même nom a été conçue. Cette mesure de la « Self-Reflectiveness » (SR), est constituée d'une échelle ordinale qui se propose d'évaluer le degré « d'attention vers soi » dans le rêve.

Une bonne manière de comprendre la SR dans les rêves est de la considérer comme un processus cognitif occasionnel qui se caractérise par le fait que le sujet et l'objet de conscience ne font qu'un (Purcell et al., 1993). En d'autres termes, le rêveur (par l'entremise de l'ego du rêve) portant attention sur lui-même (sur ses actions, ses pensées, son corps, son statut, etc.) peut être considéré comme en train de manifester un processus cognitif que l'on nomme Self-Reflectiveness. Il est important de comprendre que celui-ci peut montrer différentes intensités dans les rêves et peut culminer dans la conscience de l'état de conscience onirique du rêveur (rêve lucide). Enfin, cette gradation de la SR peut être considérée comme une gradation de l'attention portée sur soi dans le rêve.

Cette échelle a été utilisée dans plusieurs études (Darling et al., 1993; Kahan, 1994; Moffit et al., 1989; Purcell, 1987; Purcell et al., 1986; Purcell et al., 1993). Ces études touchent plusieurs types de préoccupations; entre autres: la comparaison entre le degré de SR des différents stades de sommeil (Purcell et al., 1986) et l'influence de différentes consignes à l'éveil sur le niveau de SR pendant les rêves (Darling et al., 1993; Moffit et al., 1989; Purcell, 1987; Purcell et al., 1986; Purcell et al., 1993).

Ces études démontrent un degré plus élevé de Self-Reflectiveness dans les rêves en REM en comparaison avec ceux se produisant dans les stades 2 et 4. De plus, il semble possible d'influencer le niveau de SR par des consignes simples se rapportant à des processus d'attention simples, faits à l'éveil.

Néanmoins, en parallèle avec ces résultats, de sérieuses critiques ont été faites par Kahan (1994) à propos de la validité des construits formant les 9 niveaux de l'échelle de SR. Deux types de critiques ont été amenés par cette auteure. Le premier type s'adresse à la validité de l'instrument et stipule qu'il est difficile de concevoir que l'échelle suit une seule dimension (Self-Reflectiveness) puisque en prenant connaissance du libellé des neuf niveaux on peut en supposer plusieurs. Le deuxième type de critique s'adresse à l'objectivité/subjectivité dans l'utilisation de l'instrument. Ainsi, Kahan (1994) qui a effectué une étude impliquant l'échelle de SR a pu démontrer que les participants

percevaient que leur rêves étaient davantage empreints de « réflexivité » que ne le révélait l'échelle de SR appliquée par des juges indépendants à propos des mêmes rêves.

L'échelle de Dream-Control (DC)

Moffit et al., (1989) proposent d'autre part de prolonger l'échelle de SR suivant l'existence d'une autre faculté cognitive souvent associée à l'apparition de la lucidité dans le rêve, c'est à dire le contrôle de la trame onirique (LaBerge, 1985; Tart, 1988). Ainsi, un rêve lucide, avec des indices de modification volontaire du rêve pourrait se voir octroyé d'un niveau supérieur sur l'échelle de SR. Cependant, la présence occasionnelle dans certains rêves d'un contrôle variable des éléments du rêve en l'absence de lucidité a poussé ces chercheurs à faire usage d'une échelle indépendante, l'échelle de « Dream-Control » ou DC (Purcell et al., 1993). Tout comme l'échelle de SR mesure l'attention, on peut considérer la DC comme une mesure de la gradation de l'intention dans le rêve.

L'échelle de DC (voir appendice B) a été créée par Purcell et al. (1993) dans le but de rendre compte empiriquement de la présence de rêves où le rêveur contrôle le rêve sans être lucide. Ces auteurs ont donc décidé de définir le concept de contrôle en suivant un principe simple qui joue le rôle de charnière: les environs ou l'absence de la

lucidité dans le rêve. Deux types de contrôle pourraient donc s'exercer dans le rêve: le contrôle « dans » le rêve qui s'observe en l'absence de lucidité, ou le contrôle « sur » le rêve qu'on retrouve en présence de la lucidité ou précédant celle-ci. Plus précisément, ces deux types de contrôle se différencieraient comme suit:

« Control « in » the dream then increases until the dreamer is carrier of the action, responding effectively to dream situations. (...) Control « over » is seen as a higher order of control than control « in ». The ability for control « over » dreaming develops in some dreamers who can compose dreams (Garfield, 1974), or change an element in a recurring nightmare (Halliday, 1982; Tart, 1979; Wallin, 1977) or choose to awaken from them entirely (Green, 1968; Orr, Dozier, Green & Cromwell, (1968). ». (Purcell et al., 1993, p. 216)

Les niveaux 8 et 9 de l'échelle de DC ont donc été consacrés au contrôle « sur » le rêve (le niveau 9 étant réservé aux rêves renfermant en plus un contexte clair de lucidité). Ces deux niveaux sont ainsi facilement opérationnalisables et ne posent donc pas de problèmes pour l'identification de rêves se rapportant aux caractéristiques de ceux-ci. La réelle difficulté pour les auteurs dans la réalisation de l'échelle du DC résidait plutôt dans l'élaboration des niveaux 1 à 7 qui constituent une gradation des différents niveaux de contrôle qu'on peut retrouver dans la majorité des rêves (contrôle « dans » le rêve).

Pour ce faire, Purcell et al. (1993) se sont basé sur un facteur sous-jacent au contrôle, c'est à dire: « ...the degree to which the dreamer's intention or action is

cognitively developed and acted upon with success for the dreamer... (p.218) ». Ils se sont également inspiré des 34 dimensions de styles de l'ego de Brenneis (1970), desquelles ils ont extrait quatre dimensions se rapportant au contrôle: centralité-implication, niveau d'activité, niveau d'effort, expressivité émotionnelle. Ce sont ces quatre dimensions du contrôle, ajoutées à l'intentionnalité vers le succès qui ont permis à Purcell et al. (1993) de compléter la construction de leur échelle de contrôle. L'idée est simple: plus ces facteurs sont présents et intenses dans un rêve, plus celui-ci recevra une cote élevée.

En résumé, il a déjà été mentionné qu'il y a reconnaissance scientifique du rêve lucide en tant que phénomène où le rêve subit l'intrusion de fragments partiels d'une conscience semblable à celle que l'on identifie à l'éveil. L'existence du rêve lucide a ensuite amené la question d'une possible gradation de ce phénomène, ce qui a donné naissance à l'échelle de SR. Le phénomène de contrôle dans les rêves, qu'on a voulu ensuite enchâsser dans cette échelle, a fait l'objet lui aussi d'une échelle indépendante: la DC. En définitive, à la lumière des données provenant de Purcell et al., on peut peut-être affirmer que l'on est en présence de deux instruments pouvant rendre compte de la présence fluctuante de la conscience de soi et de l'intentionnalité en tant que potentiels accessibles au rêveur pendant le cours de son rêve.

Perspectives Critiques à l'endroit des Échelles de Self-Reflectiveness et de Dream-Control

L'hypothèse d'une régulation onirique du rêveur par l'entremise de l'ego de rêve semble plausible, à tout le moins occasionnellement si l'on se base sur les précédentes données concernant le rêve lucide et les échelles de Self-Reflectiveness et de Dream-Control. C'est cependant une chose que d'admettre l'existence théorique d'un phénomène tel que la régulation onirique, mais c'en est une autre que de valider son existence concrète dans les rêves. Purcell et al. (1993) suggèrent, pour la régulation onirique, la présence de deux dimensions: l'une ayant trait à l'attention, et l'autre touchant l'intention. Il devient donc nécessaire de jauger la pertinence de ces deux échelles en regard de la mesure de ces deux dimensions. Il sera ensuite possible de suivre le fil conducteur qui a mené à la mise sur pied d'une nouvelle échelle expérimentale qui s'adresse à la régulation onirique.

En parallèle avec les problèmes théoriques soulevés plus haut à propos de l'échelle de SR, la transitivité ordinale des niveaux pose également problème, sans parler de l'absence de normalité obtenue dans toutes les études qui l'ont utilisée (Darling et al., 1993; Kahan, 1994; Purcell et al., 1986; Purcell et al., 1993). Ces problèmes psychométriques suffisent pour envisager de sérieuses réserves quant à la validité et l'utilité de cette échelle, autant pour mesurer la régulation onirique que n'importe quel construit psychologique. Bien sûr la SR pourra certainement montrer

son utilité sous une forme nominale pour des fins concernant la catégorisation de la Self-Reflectiveness des rêves.

S'agit-il de conclure à un échec provisoire face à la mesure du processus attentionnel dans les rêves? Il est bien possible en effet, que le fait de graduer ce processus complexe en plusieurs catégories augmente le risque de contamination par des variables parasites, comme on l'a vu plus haut selon Kahan (1994). Conséquemment, n'est-il pas plus simple de considérer l'attention dans les rêves de manière dichotomique: avoir ou ne pas avoir conscience de soi ou de ce que l'on fait? Pour le contexte particulier des rêves, il serait peut-être plus sage de revenir aux conceptions de rêve pré-lucide de Green (1968) et aux quatre indicateurs de la lucidité de Barrett (1992), et de les combiner dans une échelle plus restreinte, mais plus cohérente.

L'échelle de DC semble pour sa part représenter une candidate sérieuse avec sa normalité statistique, ainsi que sa solidité théorique (voir précédemment). Et même si, en écartant la SR, nous devons apparemment renoncer à l'aspect attentionnel de la régulation onirique, il n'en demeure pas moins que l'échelle de DC renferme une catégorie (niveau 9) qui concerne la présence de la lucidité. L'aspect attentionnel y est traité d'une manière dichotomique, mais à défaut de l'existence d'un instrument valable pouvant s'en affranchir on doit se rabattre sur l'échelle de DC qui a tout de même le mérite de renfermer des niveaux concernant autant l'attention que l'intention.

Cependant, les niveaux de l'échelle de DC semblent autant liés à l'efficacité qu'à l'envergure du processus régulateur de l'ego dans le rêve. Or, un des souhaits dans la présente recherche est d'arriver à mesurer la régulation onirique de l'ego sur une base aussi *unidimensionnelle* qu'il est possible de le faire. Étant donné que l'envergure (ou la nature) du processus régulateur onirique n'a jamais fait l'objet exclusif d'un instrument de mesure, la présente recherche s'est penchée sur la construction d'un instrument qui s'y intéresse. Celui-ci s'adresse donc, en définitive, à l'intensité et à la qualité du processus de régulation onirique de la part de l'ego, *en regard de la nature de ce processus et non pas aussi de ses aboutissements (efficacité)*.

Au niveau de la terminologie, « l'implication dans les rêves » semble rejoindre de manière pertinente ce segment de la régulation onirique qui concerne exclusivement la *nature* de celle-ci. L'échelle bâtie pour les fins de cette étude a donc été nommée « L'Échelle de Mesure de l'Implication de l'Ego dans les Rêves (ÉMIER) ». Tous les détails concernant la construction et la validation de cette échelle sont contenus dans la section « Méthode ». La prochaine section aborde maintenant la problématique principale sur laquelle se penche cette étude, c'est à dire les liens possibles entre le niveau d'implication dans les rêves, tel que mesuré par l'ÉMIER, et la susceptibilité à l'hypnose.

LES RAPPORTS ENTRE L'IMPLICATION DE L'EGO DANS LES RÊVES ET LA SUSCEPTIBILITÉ À LA SUGGESTION HYPNOTIQUE

Dans la présente étude, L'ÉMIER servira de mesure de l'implication dans les rêves produits par des participants préalablement discriminés sur la base de leur susceptibilité à l'hypnose. Jusqu'ici, la recherche portant sur des variables pouvant expliquer la susceptibilité à l'hypnose a rencontré plusieurs difficultés. Cette section fera mention de l'information disponible à ce sujet. Ceci permettra de constater que très peu d'études se sont penchées sur le rêve afin de le mettre en relation avec la susceptibilité à l'hypnose. Il sera également possible de voir à quel point le rapprochement entre celle-ci et la teneur des processus régulateurs dans les rêves peut apparaître comme un exercice prometteur puisqu'il s'agit de la mise en relation de processus analogues se produisant respectivement lors de l'éveil et durant le sommeil.

Les Théories s'intéressant au Phénomène Hypnotique

Plusieurs théories contemporaines existent à propos du phénomène de l'hypnose. Le propos n'est pas ici de faire une revue de celles-ci, non plus que d'un historique de l'hypnose (à ce propos on peut consulter entre autres Fromm & Nash, 1992 ou Spanos & Chaves, 1989).

L'essentiel est de considérer que la recherche concernant la mesure de la susceptibilité à l'hypnose et ses liens avec d'autres variables psychologiques a suscité des réactions particulières sur l'articulation et la position de ces théories contemporaines. Il est bien connu et notoire que la susceptibilité à l'hypnose est une variable qui se distribue normalement, autant dans la population générale que dans les populations pathologiques ou déviantes (voir Hilgard, 1965). Ceci a suscité un contrecoup sur la théorie: la réceptivité ou la réfractarité à l'hypnose ne correspond pas nécessairement à une psychopathologie. À partir de cette prise de conscience, les différentes théories ont augmenté leurs investigations concernant le « mystère » de la susceptibilité à l'hypnose. Cet engouement a suscité la mise sur pied de nombreux instruments de mesure, toutes confinées à des manipulations recréant le contexte hypnotique¹. L'objectif était (et est toujours) de trouver des variables permettant d'expliquer la psychologie de la susceptibilité à l'hypnose. Cependant, cette démarche a engendré deux points de vue extrêmes:

- L'hypnose serait tributaire de fonctions intra-psychiques que l'on peut également observer à l'oeuvre dans la vie quotidienne.
- L'hypnose ne serait pas autant liée à des dispositions intra-psychiques qu'on peut le penser, des facteurs sociaux doivent plutôt jouer.

¹ Le contexte hypnotique est habituellement composé d'un agent hypnotique et d'une ou de plusieurs personnes habituellement plongées dans un état de relaxation et disponibles aux suggestions verbales provenant de l'agent hypnotique.

La théorie de la dissociation suggère notamment que le phénomène hypnotique soit tributaire de processus dissociatifs qui agissent communément dans des états de conscience « quotidiens ». Hilgard (1979) amène à ce propos l'exemple de la personne qui, en train de conduire son automobile, peut s'adonner en même temps à une conversation. Il suggère la présence de différents systèmes « exécutifs » de l'activité qui peuvent se hiérarchiser de manière à ce que pendant que certaines de ces fonctions sont reléguées au second plan et souvent automatisées, d'autres sont dans le champ de la conscience de l'individu et sont soumises à sa régulation directe. Selon Hilgard, l'hypnose constitue un état particulier où l'on influence, sans passer par la volonté de la personne, un de ces systèmes « exécutifs ». C'est ce qui produirait des comportements qui semblent agir d'eux-mêmes chez la personne hypnotisée. Hilgard apporte certaines confirmations de ce modèle en invoquant les études sur « l'observateur caché ». Une de ces études a montré que chez des participants hautement hypnotisables dont on a suggéré que leur main restera insensible à une plongée dans de l'eau glacée, on peut obtenir d'eux qu'ils indiquent avec l'autre main - selon une procédure « d'écriture automatique » - une augmentation de douleur en fonction de la durée du contact avec l'eau glacée. Pourtant, simultanément à ce procédé, les participants rapportent verbalement très peu de douleur concernant la main plongée dans l'eau glacée. Cette expérience montre que la perception subjective des participants devient dissociée de leur système perceptuel objectif, mais l'information concernant ce dernier reste disponible à

un autre niveau du psychisme, comme en témoigne l'autre main qui indique la douleur réelle.

Beaucoup de similitudes existent entre les phénomènes de dissociation que l'on peut observer dans la vie quotidienne et celles observées dans une transe hypnotique comme celle du précédent exemple. Cependant, cet état hypnotique s'effectue dans un contexte formel où un tiers effectue des suggestions sur une personne. La théorie sociale-psychologique de l'hypnose se propose quant à elle d'expliquer l'hypnose en mettant l'accent sur ce contexte ou « demandes sociales » entourant la personne hypnotisée, laquelle trouvera des avantages à agir dans le sens des attentes de l'hypnotiseur. Par exemple, une étude a été réalisée dans le but de montrer que « l'observateur caché » de Hilgard était sensible aux instructions de l'hypnotiseur. Dans cette étude (Spanos, Gwynn et Stam, 1983), la personne hypnotisée reçoit la consigne selon laquelle la douleur perçue par la main qui exécute « l'écriture automatique » ne sera pas plus grande que celle perçue par la main plongée dans l'eau glacée (rapportée verbalement). Les résultats montrent que c'est effectivement ce qui se produit: la douleur indiquée par la main de « l'observateur caché » ne diffère pas significativement de la douleur rapportée verbalement concernant l'autre main plongée dans l'eau. Les auteurs de cette étude concluent donc au fait que l'observateur caché n'est qu'une construction sociale sensible aux demandes de l'environnement. D'après eux, ceci contredit l'idée de Hilgard selon laquelle l'observateur caché correspondrait à un

« système cognitif préexistant » possédant l'information objective sur l'état de l'organisme.

Un autre système théorique, influencé par l'approche psycho-dynamique, affirme quant à lui que l'hypnose résulte du fait que l'ego « qui serait l'assemblage de plusieurs fonctions telles la perception, la cognition, les défenses, le jugement, la mémoire, l'attention, les sensations et les affects » (Fromm, 1992, traduction libre, p.132) subit une régression à des stades plus archaïques dans un objectif adaptatif à l'organisme. Fromm (1992) ajoute que l'ego doit se trouver dans un mode de réceptivité, de manière à laisser à un tiers la tutelle de l'organisme. Selon Fromm, cette régression de l'ego conduit, de la même manière que dans les rêves, un passage des processus secondaires aux processus primaires où les notions psychanalytiques classiques s'appliquent (condensation, projection, symbolisation, promiscuité entre l'idée et l'agir, etc.), ce qui pourrait expliquer l'étonnante efficacité des suggestions qui deviennent rapidement « exécutives » chez la personne hypnotisée. Enfin, Fromm ajoute les concepts suivants, émergeant d'études empiriques, pouvant caractériser l'état hypnotique:

- « L'orientation générale envers la réalité » (generalized reality orientation) perd de son tonus durant un épisode hypnotique. (Shor, 1969).
- L'attention peut devenir « expansive, flottante » ou « concentrée ». (Fromm, Brown, Hurt, Oberlander, Boxer & Pfeifer, 1981)
- L'ego adopterait tantôt un mode « réceptif », tantôt un mode « actif ». (Fromm & Kahn, 1990).

- L'état hypnotique serait souvent caractérisé par l'absorption qui serait un mélange d'attention concentrée et d'un mode réceptif de l'ego (Shor, 1970).
- L'imagerie mentale devient plus vive, surtout dans l'état hypnotique profond (Kahn, Fromm, Lombard & Sossi, 1989).

Dans le domaine de la recherche sur l'hypnose, toutes les théories ont cependant un même élément en commun: les échelles de mesure de la susceptibilité à l'hypnose. En effet, celle-ci ne semble être mesurable que par une manière directe: en induisant l'hypnose chez le participant. Plusieurs échelles de mesures validées et fiables existent et sont toutes basées sur un même principe : l'établissement d'un contexte hypnotique et la suggestion de différents items qui correspondent à des tâches diverses, pour la plupart des tâches perceptuelles, motrices, ou mnémoniques (Hilgard, 1965).

Ces différentes échelles, notamment la *Stanford Hypnotic Susceptibility Scale* (*SHSS, Forms A-B-C*) et la *Harvard Group Susceptibility of Hypnosis Scale* (*HGSHS, Forms A-B*), s'avèrent être des mesures stables, même concernant de longs intervalles entre plusieurs mesures chez les mêmes participants. Une corrélation de .71 a été obtenue avec la *SHSS:A*, pour 50 participants ayant subi deux fois la mesure avec 25 ans d'intervalle (Piccione, Hilgard & Zimbardo, 1989).

Il convient maintenant de faire ressortir les différentes variables psychologiques qui ont été mises en relation avec la mesure de la susceptibilité à l'hypnose.

Les Prédicteurs de la Susceptibilité à l'Hypnose

De nombreuses recensions d'études se penchant sur cette problématique existent déjà. Cette section s'inspire largement de celles de Kirsch & Council (1992) et de de Groh (1989).

Un des principaux problèmes à la mise en relation de variables psychologiques (souvent évaluées à l'aide de questionnaires) avec la susceptibilité à l'hypnose est la formation d'hypothèses subjectives chez le participant quant aux attentes possibles de l'expérimentateur en regard des paires de mesures. En effet, il est possible de postuler que le participant sera influencé dans la performance des tâches hypnotiques et aussi des réponses aux questionnaires que l'on tente de relier à la susceptibilité à l'hypnose. Cet effet de contexte a été contrôlé dans une minorité d'études. Il consiste à faire un recrutement indépendant pour les deux mesures. Évidemment les mêmes participants sont recrutés mais on ne les informe pas de la relation entre les deux mesures. Un intervalle temporel appréciable est également gardé entre les deux « différentes » études auxquelles sont impliqués les participants, ceci dans le but de diminuer au maximum le risque de contamination entre les deux mesures. Dans l'inventaire qui suit, les pairages qui ont fait l'objet de ce contrôle situationnel seront soulignés par une indication en ce sens.

Différentes catégories de variables psychologiques ont été, avec plus ou moins de succès, mises en relation avec la susceptibilité à l'hypnose. Voici un sommaire de ces catégories, avec les conclusions et nuances concernant leur lien possible avec la susceptibilité à l'hypnose:

Pré-évaluation subjective quant à sa propre susceptibilité à l'hypnose. Un certain lien a pu être mis en évidence entre une auto-évaluation du sujet à propos de son indice de susceptibilité à l'hypnose et une mesure objective. Une étude de Spanos, Radtke, Hodgins, Bertrand, Stam & Dubreuil, (1983) a pu montrer un lien de .48 entre le Carleton University Responsiveness to Suggestion Scale (CURSS) et une simple auto-évaluation des participants. Cependant, cette étude était réalisée avec des participants déjà sensibilisés à l'hypnose. Lorsque des participants inexpérimentés ont été sélectionnés, la corrélation a diminué à .21, tout en demeurant significative.

L'attitude personnelle face à l'hypnose. Certaines corrélations légères mais significatives ont été obtenues entre le type d'attitude (positive versus négative) envers l'hypnose et la susceptibilité à l'hypnose (voir Kirsch & Council, 1992; et de Groh 1989). Spanos, Brett, Menary & Cross (1987), ainsi que de Groh, Cross & Spanos (1986) ont réalisé respectivement des études où la corrélation entre l'absorption (voir plus bas) et la susceptibilité à l'hypnose augmentait sensiblement chez les participants dont l'attitude face à l'hypnose était positive.

Vivacité de l'imagerie mentale. Encore ici, certaines corrélations légères mais significatives sont ressorties de plusieurs études (de Groh et al., 1986; Hilgard, 1979; Sutcliffe, Perry & Sheehan, 1970; (cités par de Groh, 1989)). Cependant le nuage de points dans chacune des études apparaît en forme d'éventail, selon l'expression de de Groh (1989). En d'autres termes, plus les participants sont réfractaires à l'hypnose, plus leur indice de vivacité de l'imagerie (mesuré par des questionnaires papiers-crayons) peut varier ; et plus les participants sont hypnotisables, plus les indices de vivacité à l'imagerie se concentrent vers des valeurs assez élevées. Une étude (Perlini & Spanos, 1991) a pu démontrer par ailleurs qu'un contrôle situationnel rend la corrélation initiale non-significative. En d'autres termes, les participants ne pouvant pas faire un lien entre l'administration des deux mesures ne semblent pas influencer les résultats en faveur des attentes des expérimentateurs.

L'absorption dans les imageries mentales. Différents questionnaires ont été mis au point afin de mesurer ce construit représentant l'intensité de réalisme des imageries mentales. Ce construit a l'intérêt de renfermer des affinités directes avec l'expérience hypnotique. Des corrélations faibles mais significatives ont été obtenues (voir de Groh, 1989) entre la susceptibilité à l'hypnose et l'absorption scale (TAS) de Tellegen et Atkinson's (1974) qui est l'instrument le plus utilisé pour mesurer l'absorption dans les imageries mentales. Le type de distribution de points en éventail semble caractériser ces corrélations, à l'instar de la vivacité des imageries (voir plus haut). Certaines études

montrent qu'avec un contrôle situationnel (voir plus haut), les corrélations deviennent non-significatives (Council, Kirsh & Hafner, 1986; De Groot, Gwynn & Spanos, 1988; (cités par de Groh, 1989)).

La Susceptibilité à l'Hypnose en relation avec l'Implication Onirique et autres Variables ayant trait aux Rêves

Peu d'études se sont penchées sur les liens possibles entre la susceptibilité à l'hypnose et le rêve. En regard des variables oniriques qui nous intéressent dans le cadre de la présente étude, Zamore & Barrett (1989) n'ont relevé aucune corrélation entre la lucidité, la lucidité avec contrôle ainsi que le taux de rappel onirique avec la susceptibilité à l'hypnose. Pour leur part, Belicki et Bowers ont relevé un lien significatif entre le rappel onirique et la susceptibilité à l'hypnose (Belicki & Bowers, 1982) avec un échantillon plus large et en utilisant le même instrument que Zamore et Barrett dans la précédente étude, à savoir le Harvard Group Susceptibility of Hypnosis Scale (HGSHS:A). La présente étude se propose d'apporter des données nouvelles quant aux liens possibles entre ce type de variables.

Aucune étude ne semble s'être penchée sur les liens possibles entre l'implication dans les rêves et la susceptibilité à l'hypnose. Ceci représente la problématique principale de la présente étude, elle sera examinée d'une manière exploratoire tout

comme les seront les autres questions de recherche qui seront exposées dans la section « résultats ».

Méthode

PARTICIPANTS

Lors d'une présélection, 71 participants (19 hommes et 52 femmes) ont participé à des séances d'hypnose en groupe, suivant la méthode standardisée du Harvard Group Susceptibility of Hypnosis Scale, forme A (HGSHS:A¹, Shor et Orne, 1962, traduction francophone expérimentale par Michel Sabourin).

Ces participants ont été recrutés à l'aide d'affiches exposées dans un pavillon de l'Université de Montréal. Des personnes provenant, entre autres, des départements de psychologie, de biologie, de communication ainsi que de la faculté d'éducation avaient accès à ces affiches. Le bouche à oreille a permis également de recueillir quelques participants non-universitaires. La participation à l'étude était non-rémunérée et ne faisait pas partie d'exigences de cours ou de programme.

Des 71 participants aux séances d'hypnose, 13 personnes ont été retenues suivant les critères suivants:

- 1- Faire montre d'un indice de susceptibilité à l'hypnose inférieur ou égal à 2; ou bien supérieur ou égal à 9; cet indice de susceptibilité à l'hypnose tel que mesuré par le HGSHS:A pouvait varier entre 0 (grande insensibilité à l'hypnose) et 11 (forte susceptibilité à l'hypnose).

¹ La traduction francophone est la version utilisée de cet instrument. L'abréviation HGSHS:A de la forme originale anglophone de cette échelle est utilisée ici et dans le reste du texte puisque cette abréviation est davantage familière aux chercheurs du domaine de l'hypnose. De plus, le retrait d'un item a été effectué pour des raisons amenées plus bas.

- 2- Ne pas participer ou avoir déjà participé à un atelier/cours de croissance personnelle ou une thérapie pendant ou depuis au moins six mois selon une fréquence d'au moins une fois par deux semaines.
- 3- Ne pas prendre des médicaments pouvant affecter le sommeil.
- 4- Penser faire au moins un rêve par semaine.

Cette sélection fut suivie d'une récolte de rêves (voir rubrique « déroulement ») d'une durée de 30 jours. Un participant (femme-hypnotisable) a été écarté de l'étude puisqu'il n'a pas fourni un minimum de quatre (4) rêves (un rêve par semaine en moyenne). Cette exigence n'était pas connue des participants. La personne écartée n'a pas été mise au courant de cette décision, seules ses données n'ont pas été prises en compte dans les analyses de la présente étude. En outre, l'échantillon final a donc été constitué de deux groupes de 6 participants (voir tableau 1):

Groupe 1: participants réfractaires à l'hypnose (3 hommes et 3 femmes)

Groupe 2: participants hypnotisables (6 femmes)

Tableau 1

Informations concernant les 12 participants à l'étude

Code	Âge	genre	groupe	HGSHS:A	n de rêves
1	19	féminin	hypnotisables	9	14
8	n.d.	féminin	hypnotisables	9	29
13	n.d.	féminin	hypnotisables	9	7
14	19	féminin	hypnotisables	9	21
15	19	féminin	hypnotisables	10	16
17	22	féminin	hypnotisables	9	11
3	19	féminin	réfractaires	2	11
4	19	féminin	réfractaires	2	25
5	23	féminin	réfractaires	2	19
2	23	masculin	réfractaires	0	16
6	23	masculin	réfractaires	0	9
16	21	masculin	réfractaires	2	16

Note: n.d = non-déterminé.

On peut remarquer, à partir du tableau 1 l'absence de participants portant l'indice maximal de 11 chez le groupe des hypnotisables. Malgré la présence d'un individu montrant un indice élevé de 10 sur le HGSHS:A, on peut dire que ce groupe se caractérise par une susceptibilité élevée à l'hypnose, mais toutefois à la limite inférieure du critère d'inclusion fixé par cette recherche. Il faudra donc garder à l'esprit que ce groupe présente une composition assez acceptable, tout en n'étant pas idéale aux fins d'une recherche comparative concernant la susceptibilité à l'hypnose telle que mesurée par le HGSHS:A.

En ce qui concerne le groupe des réfractaires, la situation semble meilleure tout en étant toutefois problématique sur un aspect. En effet deux individus y montrent un indice minimal de susceptibilité à l'hypnose. Cependant, le genre masculin de ces deux individus induit possiblement une légère différence entre les hommes et les femmes dans le groupe des réfractaires.

MATÉRIEL

L'unique matériel utilisé dans le cadre de la présente recherche a été de nature immobilière. Les locaux empruntés dans l'enceinte du département de psychologie de l'Université de Montréal furent choisis pour leur relative quiétude. Leurs dimensions sont celles de salles pouvant accommoder confortablement une quinzaine de personnes à la fois.

INSTRUMENTS DE MESURE

Deux instruments ont été administrés aux 71 participants lors de la présélection. Le HGSHS:A fut utilisé afin de déterminer l'indice de susceptibilité à l'hypnose de chacun des participants lors de l'une ou l'autre des sept séances d'hypnose de groupe. Un autre instrument, conçu par l'auteur, fut administré pour fins de sélection ultérieure des participants, afin de mettre éventuellement en relation certaines variables ayant trait aux rêves nocturnes et l'indice de susceptibilité à l'hypnose des participants. Il s'agit du questionnaire intitulé « Questionnaire complémentaire (recherche sur l'hypnose) ».

Par la suite, les douze participants sélectionnés pour l'étude ont été soumis à deux autres instruments: L'échelle de Participation (dans les rêves), et l'Échelle de Mesure de l'Implication de l'Ego dans le Rêve (ÉMIER). Ce dernier est en fait une version raffinée de l'Échelle de Participation, et représente une bonne partie de la contribution faite par cette recherche. L'ÉMIER se verra donc faire l'objet d'une description méthodologique élaborée afin d'exposer sa genèse et sa validité.

L'Échelle Collective de Susceptibilité à l'Hypnose, Forme A (HGSHS:A)

L'Échelle Collective de Susceptibilité à l'Hypnose, Forme A (HGSHS:A, Shore et Orne, 1962) consiste en douze items ou tâches suggérées aux participants préalablement soumis à un épisode de détente, les yeux fermés. Ces douze items sont intégrés dans un verbatim dont l'animateur a réalisé une lecture libre lors des séances (voir appendice F). Ces douze items sont organisés chronologiquement en ordre de difficulté apparente. Il est à noter que la version utilisée de cet instrument fut une traduction francophone expérimentale de Michel Sabourin, Ph.D, département de psychologie, Université de Montréal. De plus, à l'intérieur de la présente étude, le douzième item, l'amnésie post-hypnotique a été retiré puisqu'il a été jugé que cet item se basait sur des critères trop peu opérationnels afin d'être évalué de manière fiable. De plus, selon des données amenées par Perry, Nadon & Button (1992), cet item serait très sensible à une variabilité inter-culturelle.

L'appendice C contient le questionnaire de réponse du HGSHS:A, lequel renferme les onze items retenus dans la présente version francophone du HGSHS:A. Le participant y évalue lui-même sa performance à chaque item en répondant par « oui » ou par « non » à des questions le référant à des événements précis survenus lors de la séance d'hypnose.

Le HGSHS:A est un instrument habituellement utilisé dans la recherche pour des fins de pré-sélection, dans le but d'utiliser par la suite un instrument plus robuste, tel le Stanford Hypnotic Susceptibility Scale, forme C (SHSS:C, Weitzenhoffer & Hilgard, 1962) qui renferme des items « difficiles » tels l'insensibilité à l'olfaction ou la régression en âge. Cependant, cette démarche requiert du temps et des moyens qui n'ont pu être mis en branle dans le cadre limité de ce mémoire de maîtrise. Il faut donc garder à l'esprit que le HGSHS:A est un instrument facile d'utilisation en groupe, mais qui présente des problèmes de validité lorsqu'il n'est pas ensuite confirmé par un autre instrument administré individuellement (Perry et al., 1992).

Le Questionnaire Complémentaire

Ce questionnaire (voir appendice D) consiste en une série d'items et de questions dont le but était d'une part d'appliquer les caractères d'inclusion et d'exclusion mentionnés à la rubrique « participants », et d'autre part de tirer certaines informations quantitatives concernant les rêves nocturnes (fréquence d'apparition de lucidité et de contrôle dans les rêves, par exemple).

Cet instrument demeure au stade expérimental, aucune donnée concernant la validité n'est donc disponible. Une certaine information sur sa stabilité peut être apportée par le fait que les questionnaires ont été administrés aux participants d'une

manière contrebalancée. Aucun des résultats du questionnaire administré avant les séances hypnotiques ne diffèrent de ceux administrés après.

D'autre part, il a été constaté qu'un potentiel de confusion pouvait exister avec la question #3, ainsi libellée: « À quelle fréquence estimez-vous vivre vos rêves en pouvant y influencer l'action d'une manière volontaire? ». Ainsi, le verbe « vivre » pouvait suggérer qu'il s'agissait de « vivre vos projets personnels ». Cependant, après dialogue avec certains participants à ce propos, il semblait évident que la question fut comprise dans le bon sens, c'est à dire de « contrôle dans les rêves ».

L'Échelle de Participation dans les Rêves

L'Échelle de Participation consiste en une échelle ordinale expérimentale renfermant sept (7) items gradués selon une progression sémantique référant à des indicateurs de participation variable dans les rapports de rêves. Sa conception (Baylor, 1996) permet une auto-cotation de la part des participants qui ont dû codifier chacun de leurs rêves immédiatement après l'avoir écrit. Cette Échelle de Participation (voir appendice D) a été formée d'une fusion entre l'échelle de « Active Participation » de Weisz et Foulkes (1970) et les deux derniers niveaux de l'échelle de Dream-Control qui a déjà été décrite.

Dans la rubrique « Opérationnalisation du concept d'implication de l'ego dans les rêves » de la prochaine partie, il sera expliqué de quelle manière l'Échelle de Participation s'est avéré un préliminaire à l'Échelle de Mesure de l'Implication de l'Ego dans les rêves (ÉMIER). Rappelons toutefois que l'objectif de l'échelle de Participation était de résoudre des problèmes psychométriques que posait l'utilisation de l'échelle de DC lorsqu'il s'agissait d'aborder la problématique de la régulation onirique (voir contexte théorique). L'échelle de Participation constituait donc un certain progrès en ce sens. Cependant, d'autres problèmes, inhérents à l'échelle de Participation, ont surgi et ont entraîné un remaniement majeur. La prochaine partie traite donc de la genèse et de la structure de l'échelle finale engendrée par ce remaniement.

L'Échelle de Mesure de l'Implication de l'Ego dans les Rêves (ÉMIER)

L'ÉMIER est une échelle ordinale expérimentale, comportant sept (7) niveaux désignant autant de processus qualitativement ou quantitativement distincts à l'intérieur du concept d'implication de l'ego dans le rêve. Elle a été conçue pour l'usage de juges n'ayant pas de connaissances préalables en psychologie ou dans le domaine du rêve. Les juges peuvent se former eux-mêmes, en lisant le « cahier du juge de codification » (voir appendice E) et en étant encadrés par une personne familière au domaine du rêve, et plus spécialement, à l'analyse de contenu des rêves (Hall et Van de Castle, 1966).

Pour des raisons abordées dans la section « contexte théorique », l'ÉMIER a été mis sur pied afin de combler certaines lacunes théoriques concernant la mesure du concept de régulation onirique du rêveur. Dans un premier temps, une définition de ce concept sera ici amenée. Il sera donc possible d'identifier, dans les limites de ce concept, l'espace théorique propre à l'ÉMIER qui est l'implication de l'ego dans les rêves. Dans un deuxième temps, une définition de l'implication de l'ego dans les rêves sera examinée en détail du point de vue théorique et opérationnel. L'ÉMIER pourra donc être exposée concrètement. L'analyse détaillée de son fonctionnement complétera enfin la présentation de l'échelle.

Définition de la Régulation Onirique du Rêveur.

Partant des élaborations théoriques provenant des écrits recensés dans la section « contexte théorique », il est maintenant possible d'élaborer une définition opératoire de la régulation onirique, laquelle a servi de référence dans la construction de l'ÉMIER.

La régulation onirique du rêveur se définit comme un contact du rêveur avec la trame onirique par l'entremise de l'ego du rêve. L'envergure de cette régulation onirique peut varier selon un continuum d'implication de l'ego dans les rêves. L'efficacité de cette régulation onirique peut être évaluée par les aboutissements des comportements de l'ego dans la trame onirique (succès/échec de l'ego).

Il a déjà été mentionné que l'ÉMIER n'a été conçue que pour évaluer l'*envergure* de la régulation onirique du rêveur. Si l'on tient compte de la précédente définition, il devient évident que l'ÉMIER se consacre, d'où son nom, à l'implication de l'ego dans les rêves. Il est donc nécessaire maintenant de définir en détail ce concept qui constitue une composante importante de la régulation onirique.

Définition de l'Implication de l'Ego dans les Rêves.

Le mot implication provient du latin *implicare*, c'est à dire « envelopper ». Une synthèse des définitions du mot « implication » provenant du Petit Robert (1996), ainsi que du Petit Larousse illustré (1984) peut nous fournir ces éléments de définitions, en ce qui concerne le sens du mot qui nous intéresse¹:

- mise en cause dans...
- action de se donner à fond dans quelque chose.

¹ Le terme implication peut revêtir plusieurs sens, selon le contexte où il est employé: « il était impliqué dans une affaire criminelle », « ceci implique que l'on doive... ». Le sens qui nous intéresse est celui retrouvé dans « Je suis impliqué dans un projet ».

Il convient maintenant de chercher également une définition du côté des sciences humaines. Ainsi, Csikszentmihalyi (1975, 1982) a choisi le terme “ implication ”¹ pour chapeauter les quatre manifestations phénoménologiques de la motivation intrinsèque:

- 1- la conscience, la pensée et les actions ont tendance à se confondre.
- 2- La frontière entre le “ self ” et l’environnement se réduit.
- 3- L’attention est centrée sur le champ associé à l’activité: non-conscience des stimuli étrangers.
- 4- L’attention est centrée sur le champ associé à l’activité: non-conscience du passage du temps.

Ces quatre manifestations ont été tirées de Omodei et Wearing (1990) qui indiquent que Csikszentmihalyi utilisait de manière interchangeable les termes « involvement » et « flow ».

Cette définition de l’implication de Csikszentmihalyi montre qu’une signification particulière qu’on ne retrouve pas dans la langue française est utilisée en anglais. En effet, dans cette langue, le mot « involve » peut autant servir à décrire une situation où on prend part à une activité (« I got involved in this project ») qu’à signifier que l’on était absorbé par une activité (« I was completely involved in my fantasy »).

¹ En réalité c’est le terme « involvement » que l’auteur suggéra dans la langue anglaise.

En français, on peut dire: « j'étais impliqué dans ce projet »; mais le fait de dire « j'étais complètement impliqué dans cette réflexion » est d'un emploi erroné. On emploie plutôt « j'étais complètement absorbé par cette réflexion ». Le sens « être absorbé dans » ne semble pas pouvoir avoir comme adresse le mot français « implication », ce qui est pourtant le cas dans la langue anglaise.

Ceci étant dit, c'est la signification commune des langues anglaise et française pour le mot « implication » qui nous intéresse, c'est à dire « prendre part à... » ou « mis en cause dans... », etc. L'affinité évidente entre cette signification et le concept de régulation onirique explique qu'on ne tienne pas compte, pour des fins de définition de l'implication dans les rêves, du sens « être absorbé dans... » utilisé également dans la langue anglaise.

La définition retenue de l'implication de l'ego dans les rêves pour cette étude est donc celle-ci: *l'envergure de la mise en rapport de l'ego avec la trame onirique*. Cette définition, à elle seule, est toutefois insuffisante pour engendrer une échelle de mesure valide. Il nous a fallu la transformer en termes opératoires susceptibles d'être idoines aux processus psychiques concrets qui nous intéressent dans les rêves.

Opérationnalisation du Concept d'Implication de l'Ego dans les Rêves

Afin de rendre intelligible le présent exposé traitant de la genèse de l'opérationnalisation du concept d'implication de l'ego dans les rêves, il faut d'abord faire un bref coup d'oeil à la petite histoire de la menée de la présente étude.

Il a déjà été mentionné que l'échelle de DC a servi de base afin de bâtir l'ÉMIER. Cette recherche en était alors à ses débuts. Un vague objectif d'épuration de l'échelle de DC en retirant de celle-ci les éléments ayant trait à l'efficacité (succès/échec) était alors en vigueur. La première version de cette échelle devint donc une fusion entre l'échelle de « Active Participation » de Weisz et Foulkes (1970) et les deux derniers niveaux de l'échelle de DC. Ceux-ci semblaient compléter de manière satisfaisante l'échelle d'Active Participation par sa contribution des éléments de contrôle « sur » le rêve et de lucidité. L'échelle a donc été intitulée « l'Échelle de Participation ».

Durant l'expérimentation, il a été demandé aux participants de codifier leurs propres rêves avec l'aide de cette Échelle de Participation, cependant une tendance semblait émerger de cette codification subjective. Ainsi, les participants avaient tendance à codifier une proportion importante de leurs rêves en tant que « niveau 5 », lequel est défini comme un niveau de participation où le rêveur joue un rôle déterminant dans l'action (un rôle de personnage principal. Cette apparente sur-représentation du

niveau 5 pouvait indiquer, selon nous, un biais inhérent au libellé de ce niveau 5. Ainsi, l'ego étant toujours le lieu d'expérimentation et de ressenti des rêves, ceci peut influencer le rêveur à s'attribuer un rôle de personnage principal, quel que soit son niveau de participation. Il est donc apparu essentiel d'opérationnaliser l'échelle de manière à ce que des juges indépendants puissent codifier les mêmes rêves de manière objective.

Durant cette tentative d'opérationnalisation, le concept de « participation » apparaissait comme insatisfaisant puisque seuls les niveaux 3, 4 et 5 de l'Échelle de Participation semblaient traiter de participation au sens strict, c'est à dire d'un *contact* direct avec l'action qui se déroule dans la trame onirique. Cette échelle ne traitait donc pas seulement du concept de « participation ». Ce dernier ne pouvait donc être vu que comme un facteur faisant partie intégrante de l'échelle, laquelle devait obligatoirement renfermer d'autres facteurs.

En examinant les niveaux 1 et 2, ainsi que les niveaux 6 et 7, deux autres facteurs se présentaient et, associés à la participation comme facteur central, avaient l'avantage de référer à trois types possibles *d'implication dans les rêves*. Ainsi, les niveaux 1 et 2 concerneraient des types de rêves où l'ego serait en *retrait* de la trame onirique, les niveaux 3, 4 et 5: des rêves où l'ego serait en *contact (participation)* avec la trame onirique, et enfin les niveaux 6 et 7 correspondraient à des rêves où l'ego *prendrait en*

charge des éléments importants de la trame onirique. Suivant cette conception, l'échelle montrerait ainsi un potentiel interprétatif élargi: il serait possible de mesurer *l'implication dans les rêves* selon une mesure qui définisse l'empan de ce concept tel que pouvant varier selon des registres de *retrait, de contact, et de prise en charge de la trame onirique*.

Ces trois facteurs représenteraient autant de *modes* d'implication de l'ego dans un rêve et le concept de participation s'est donc vu rétrograder à cette nouvelle conception qui la voit comme un simple mode d'implication.

La manière objective qui a été établie afin de différencier ces trois différents modes d'implication consiste en l'identification de certaines caractéristiques dans le récit de rêve. Parmi ces caractéristiques, certaines permettent également de distinguer les subdivisions de ces trois modes. Ces subdivisions représentent les sept *niveaux* d'implication de l'ego. La figure 1 permet de saisir l'identité des sept (7) niveaux d'implication dans les rêves selon les caractéristiques oniriques qui permettent d'identifier les modes d'implication, ainsi que leurs subdivisions qui correspondent aux *niveaux* d'implication.

Indicateurs du niveau de l'implication de l'ego dans l'épisode							
Mode d'implication de l'ego	ego non substantiel		ego substantiel			omnipotent	
	observateur		participatif				
Retrait de la trame onirique	niveau 1	niveau 2	Lieu de mobilisation: personnages	Lieu de mobilisation: symétrique	Lieu de mobilisation: ego	non-lucide	lucide
	niveau 3	niveau 4	niveau 5	niveau 6	niveau 7		
Contact avec la trame onirique							
Prise en charge de la trame onirique							

Figure 1. Échelle de Mesure de l'Implication de l'Ego dans les Rêves.

Principes de Codification propres à l'Échelle de Mesure de l'Implication de l'Ego dans les Rêves (ÉMIER).

Les caractéristiques des rêves qui permettent selon la figure 1 d'identifier le mode ainsi que le niveau d'implication précis de l'ego dans un rêve donné nécessitent maintenant des éclaircissements. Chaque récit de rêve exhibe des caractéristiques idiosyncratiques. Ceci oblige à une certaine rigueur dans la manière d'utiliser des caractéristiques théoriques afin de qualifier le niveau d'implication de l'ego dans un rapport écrit de rêve. Cette partie traite de la démarche suggérée afin d'arriver à ce que plusieurs juges de codification arrivent le plus possible aux mêmes jugements quant au niveau d'implication de mêmes rêves.

Épisodisation des Rêves

Avant de traiter des caractéristiques psychométriques de l'ÉMIER, il convient de mentionner que cette échelle a été appliquée par les juges sur des épisodes de rêves, lesquelles sont des subdivisions dans chacun des rêves. Cette épisodisation a été effectuée préalablement à la remise des rapports de rêves aux juges. Les critères d'épisodisation ont été inspirés de Baylor et Deslaurier (1991) et offrent l'avantage de permettre d'appliquer l'ÉMIER sur de plus fines unités cohérentes à l'intérieur du rêve. En effet, chaque rêve renferme fréquemment des oscillations au niveau de sa structure sémantique, ce qui laisse présager des variations internes au niveau de l'implication de

l'ego à l'intérieur d'un même rêve. D'autres manières de subdiviser le rapport écrit de rêve ont déjà été proposées, telles les « temporal units » (Foulkes & Schmidt, 1983) et les « information units » (Darling et al., 1993). Cependant, les unités sémantiques obtenues à l'aide de ces deux méthodes sont habituellement trop courtes pour permettre l'application de l'ÉMIER qui demande un nombre minimal d'actions de la part des personnages et de l'ego. D'ailleurs, même avec l'épisode de rêve qui a été retenue comme unité de codification dans la présente étude, certains ont été rejetés par les juges à cause d'un nombre insuffisant d'information.

Voici les deux critères qui déterminent un changement d'épisode à l'intérieur d'un rêve donné (critères inspirés de Baylor et Deslaurier (1991)):

- L'ego onirique change de lieu.
- Un personnage important entre en scène ou disparaît du lieu initial.

Chaque épisode des rêves de cette étude a été ensuite codifié selon l'ÉMIER dont les critères propres à chacun de ses sept niveaux distincts sont dévoilés plus bas. Il est possible de suivre cet exposé à l'aide de la figure 1 qui contient ces critères sous une forme abrégée.

Le Mode « Retrait » de la Trame Onirique (Niveaux 1 et 2)

Deux possibilités existent afin d'identifier un mode d'implication où l'ego est *retiré* de la trame onirique¹. Celles-ci se rapportent aux niveaux 1 et 2 sur l'ÉMIER. Ainsi, l'ego peut être non-substantiel, ou bien substantiel *et* observateur de l'action qui prend place dans le rêve.

Niveau 1, ego non-substantiel. L'ego n'est pas substantiel lorsque celui-ci ne semble pas avoir de substance définie, clairement positionnée dans l'espace de rêve. Par exemple: « *mon frère sort de sa chambre, et ensuite sort de la maison et prend son auto pour arriver chez son ami. Il entre et ils commencent à parler de moi* » Dans cet exemple, on peut difficilement supposer que l'ego se trouvait concrètement défini dans un endroit particulier de l'espace onirique..

Niveau 2, ego substantiel et observateur. Si l'ego semble avoir une position concrète dans l'espace de rêve et qu'il joue un rôle essentiellement d'observateur, on peut quantifier son implication de niveau 2 sur l'ÉMIER. Deux facteurs doivent être présents afin de qualifier l'ego d'observateur:

¹ À partir de maintenant et jusqu'à la fin de cette section traitant de l'ÉMIER, lorsqu'il est question de la trame onirique, ou de tout terme connexe, on doit supposer implicitement qu'il s'agit d'un épisode de rêve.

- 1- l'action de celui-ci se résume en grande partie à une observation visuelle ou auditive d'un phénomène et/ou d'une activité dans laquelle peuvent être impliqués des personnages.
- 2- aucun personnage n'a conscience de l'activité d'observation de l'ego.

Le Mode « Contact » (ou Participatif) de la Trame Onirique (Niveaux 3,4 ou 5)

Un épisode de rêve doit montrer des caractéristiques de « substantialité » ainsi que de « participation » afin de conclure à un mode d'implication où l'ego est considéré comme *en contact* avec la trame onirique:

Pour pouvoir affirmer que l'ego est à la fois *substantiel* et *participatif* celui-ci doit avoir une position réaliste dans l'espace de rêve; de plus il doit participer au déroulement du rêve, c'est-à-dire être concerné de manière proximale et relativement active dans le déroulement de l'épisode. Par exemple: « *je me promène en auto, et soudain je dois éviter une grosse roche dans le milieu de la route* ». Autre exemple: « *Elle me court après et je me réfugie dans un grand arbre* ».

L'ÉMIER permet de distinguer les niveaux 3, 4 et 5 propres au mode « contact ». C'est « lieu de mobilisation » (le lieu prépondérant de générativité comportementale des

personnages vs l'ego) qui détermine le niveau précis. Le « lieu de mobilisation » offre trois possibilités qui correspondent au niveaux 3, 4 ou 5:

- *Niveau 3.* La mobilisation comportementale de l'ego est inférieure à celle des personnages.
- *Niveau 4.* La mobilisation comportementale de l'ego est égale à celle des personnages.
- *Niveau 5.* La mobilisation comportementale de l'ego est supérieure à celle des personnages.

Il faut maintenant traiter de la manière dont se calculent les comportements oniriques afin de déterminer le « lieu de mobilisation ». Des points de références objectifs sont nécessaires afin que différents juges arrivent à des cotes identiques à propos des mêmes rêves répondant aux caractéristiques de cette partie centrale de l'ÉMIER. Les références objectives qui ont été retenues sont les « catégories d'activité », « les catégories d'émotions » et « les pressions environnementales » oniriques de Hall et Van de Castle (1966) - voir en appendice E .

Suite à l'identification des phénomènes oniriques (activités, expressions émotionnelles, événements de l'environnement), les juges devaient procéder, pour chaque épisode de rêve, à une sommation arithmétique des critères de *diversité des activités* et d'*intensité des expressions émotionnelles*, autant pour l'ego que pour les

personnages. Cette sommation aboutit à trois résultats possibles qui désigne finalement lequel des niveaux 3, 4 ou 5 correspond à l'épisode de rêve.

Le critère de *diversité des activités* réfère au nombre de différentes activités émises tandis que le critère d'*intensité des expressions émotionnelles* désigne le nombre d'émotions émises¹. Nous avons retenu le critère de *diversité* plutôt que celui du nombre d'activités puisque celui-là apparaît plus pertinent afin de rejoindre le concept de mobilisation. Le cas échéant, ce critère pourrait se trouver à être surévalué lors de l'expression redondante de plusieurs activités du même type (i.e. activités verbales successives telles que: « je lui ai dit que », et ensuite: « j'ai répété que », etc.).

Il n'a pas été possible de rejoindre cette idée de « diversité » pour les expressions émotionnelles puisque celles-ci, de l'avis de Hall et Van de Castle (1966), ne reçoivent pas une codification aussi fiable lorsqu'il s'agit de les différencier en différentes catégories. Nous avons plutôt retenu un critère d'*intensité émotive* qui s'évalue selon le nombre brut d'expressions émotionnelles émises respectivement par les personnages et l'ego dans un épisode.

¹ Les événements de l'environnement comptent pour des émotions en ce qui concerne les personnages.

La démarche complète de codification des niveaux 3, 4 et 5 de cette partie centrale de l'ÉMIER est expliquée en détail dans l'appendice E¹. Cette manière de traiter le mode « contact » (ou participatif) de L'ÉMIER permet d'éviter les balises trop subjectives de l'ancienne échelle de participation. En effet, les termes "complètement passif", "modérément passif", ainsi que "principal déterminant des actions" comportent des imprécisions suffisantes qui auraient pu rendre difficile, voire invalider le travail des juges dans la codifications des rapports écrits de rêves.

Le Mode « Prise en Charge » de la Trame Onirique (Niveaux 6 ou 7)

Pour qu'on puisse qualifier l'implication de mode *prise en charge*, l'ego doit être caractérisé *omnipotent* dans l'épisode de rêve. Pour recevoir une cote de niveau 7 sur l'ÉMIER, l'ego doit en plus montrer un indice précis de lucidité dans l'épisode. Une cote de niveau 6 est attribuée lorsqu'aucune lucidité n'est décelée chez l'ego.

¹ Certaines modifications ont été apportées à la manière de codifier provenant de *The Content Analysis of Dreams* de Hall et Van de Castle (1966) afin de s'adapter aux caractéristiques de l'ÉMIER. Voici un résumé de ces modifications:

- Les changements de lieu n'ont pas été retenus puisque les rêves ont été subdivisés en épisodes. Comme il a déjà été question, un des critères à la base de l'épisodisation est justement le changement de lieu d'un personnage ou de l'ego, ce qui fait qu'il ne serait pas possible d'identifier à quel épisode appartiendrait un changement de lieu si cette catégorie d'activité étaient maintenue.
- Les activités de type « expressivité » ont été récupérées dans une nouvelle rubrique: les « expressions émotionnelles » qui comprend néanmoins toujours les émotions typiques suggérées dans *The Content Analysis of Dreams*. Ainsi, les comportements de « rire, pleurer, avoir mal, etc. » se retrouvent avec celles, typiques comme: « peur, joie, confusion, etc. » dans cette nouvelle rubrique.
- La valence des pressions environnementales (chance/malchance) n'ont pas été tenues en compte dans la présente étude. Seule la codification de ces événements dans l'environnement ont été relevées.
- D'autres modifications mineures sont intervenues en cours de codification, selon les suggestions des juges. Celles-ci sont indiquées dans *l'addenda au cahier du juge de codification*, en appendice E.

Niveau 6, ego omnipotent, non-lucide. Un comportement omnipotent est toute forme d'action émise par l'ego qui témoigne d'une influence magique ou toute puissante sur un personnage ou des objets. Ce type d'influence ou de contrôle peut aussi s'effectuer sur la structure du rêve (espace, temps, circonstances, ambiance, etc.). Par exemple, « *Le spectacle de désolation qui s'offrait à moi m'a exaspéré et j'ai décidé que tout devrait rentrer dans l'ordre et c'est ce qui se passa puisque le paysage devint plus coloré et les gens semblaient plus souriants* ».

Niveau 7, ego omnipotent et lucide. Lorsque l'ego est conscient qu'il est présentement en train de rêver, tout en étant omnipotent dans l'épisode, on peut considérer un niveau 7. Par exemple: « *J'avais le goût qu'il veuille faire l'amour avec moi mais il semblait dans un « mood » assez froid. Je me suis dit que je devais être en rêve puisqu'il n'est jamais comme ça avec moi dans la vraie vie. Le seul fait de penser à ça le rendit comme je le désirais parce qu'il se mit à me « coller » et à me caresser de plus en plus sexuellement* ».

Informations Concernant la Validité de L'ÉMIER

L'ÉMIER est une échelle expérimentale qui prétend mesurer l'implication de l'ego dans les épisodes de rêve. La division de cet instrument en trois parties ou modes de

retrait, de contact et de prise en charge de la trame onirique permettent de satisfaire les *validités d'apparence et de contenu*. En effet, ces trois modes couvrent un éventail large du concept d'implication dans les rêves, tel que déjà défini. Aucune donnée n'est disponible toutefois quant à la validité de construit.

Informations Concernant La Fidélité De L'ÉMIER

Afin de codifier les 463 épisodes de rêve fournis par les 12 participants, deux juges ont été mandatés. Un de ceux-ci était alors étudiant en sciences au CEGEP et la seconde était sur le marché du travail et détenait un baccalauréat en psychologie. Tous les deux n'étaient pas informés des hypothèses à la base de cette étude et n'avaient aucune formation par rapport au domaine du rêve. Chaque juge a codifié son exemplaire de 463 épisodes (ordonnés différemment) afin que l'on puisse établir un coefficient de correspondance qui nous permettrait d'obtenir un indice de fidélité de l'ÉMIER.

Un coefficient de corrélation Somers $d = 0,721$ a été obtenu ainsi qu'un kappa de 0,607. Le premier donne un indice de magnitude de concordance entre les 463 paires de cotes, tandis que le second donne une évaluation plus conservatrice concernant l'importance de la présence non due au hasard de paires obtenant une correspondance parfaite. En tenant compte de ces deux indices, et du fait que les erreurs de cotation

étaient majoritairement des différences de un niveau (voir tableau 2), on peut conclure que la fidélité inter-juge dans le présent exercice de codification avec l'ÉMIER est satisfaisante.

Tableau 2

Fréquence et pourcentage des magnitudes de différences
entre les cotes des juges 1 et 2 sur L'ÉMIER

Différence (absolu)	Fréquence (épisodes)	Pourcentage
0	333	71,9 %
1	103	22,2 %
2	19	4,1 %
3	8	1,7 %
Total:	463	100 %

DÉROULEMENT DE L'EXPÉRIMENTATION

Présélection et Séances d'Hypnose

Les participants ont été sollicités à l'aide d'affiches proposant des séances d'hypnose dans le cadre d'une expérimentation en psychologie. Comme il a été mentionné lors de la rubrique « participants », soixante et onze (71) personnes se sont à la fois inscrites et pris part à une séance d'hypnose complète. Chacune de ces personnes furent assignées à l'une des sept séances prévues afin de rencontrer les exigences d'horaires de chacun.

L'auteur du présent mémoire a été l'animateur des sept (7) séances qui eurent lieu durant les mois d'octobre et novembre 1996. Ce dernier a suivi un cours sur l'hypnose thérapeutique en hiver 1996 à la Faculté des Études Supérieures de l'Université de Montréal, ce qui lui a permis de se familiariser avec les différentes techniques et utilisations de la suggestion hypnotique.

Chacune des sept (7) séances consistaient à une lecture libre d'un verbatim renfermant les suggestions hypnotiques propres au HGSHS:A (voir appendice F). La séance comportant le moins de participants en contenait cinq (5), celle qui en comportait

le plus en contenait dix sept (17). La moyenne d'âge des soixante et onze (71) personnes était de 25,6 années (la plus jeune personne : 19 ans; personne la plus âgée: 51 ans).

Au début de chaque séance, l'animateur expliquait aux participants en quoi consistait une induction hypnotique. Il leur a communiqué que le but de la recherche était de mesurer leur niveau de susceptibilité à l'hypnose et qu'il était possible qu'ils soient sollicités ultérieurement pour une seconde expérience. Une brève explication de la distribution normale de la susceptibilité à l'hypnose dans la population fut ensuite faite. Avant de débiter l'induction hypnotique, divers points explicites furent mentionnés en relation avec le formulaire de consentement qui fut remis au participants et signé par eux et par l'animateur. La moitié des groupes reçurent ensuite le Questionnaire Complémentaire, l'autre moitié ne reçut ce questionnaire qu'à la fin de la séance.

L'induction hypnotique qui suivait durait environ 45 minutes. Le questionnaire d'auto-codification de la susceptibilité à l'hypnose suivant la méthode du HGSHS:A fut remis et rempli par les participants, lesquels ont été ensuite remerciés de leur participation (il est à noter que la moitié des groupes avaient à remplir le Questionnaire Complémentaire à cette étape, l'autre moitié devait le remplir avant l'induction hypnotique). Les participants furent ensuite invités à poser des questions à l'animateur en venant le voir à l'avant de la salle.

Sélection des Participants et Récolte des Rêves

Quinze (15) personnes répondant aux critères énumérés à la rubrique « participants » ont été rejoints par téléphone (février 1997) et sollicités à participer à une deuxième phase de cette recherche. Deux personnes ont refusé puisqu'il leur était impossible de se trouver au Québec dans les prochains mois. Les 13 autres personnes intéressées furent conviées à des rencontres individuelles avec l'animateur où les modalités de la seconde phase de la recherche ont été expliquées.

Au début de la rencontre individuelle, l'animateur prenait soin de mentionner clairement au participant qu'aucune suggestion hypnotique ne lui serait faite, à son insu ou non, durant le reste de l'expérimentation. On remettait ensuite au participant une enveloppe contenant deux documents (échelle de participation et feuille d'explication de la seconde phase) ainsi qu'une quinzaine de feuilles de notation des récits de rêves (voir ces documents en appendice D). À l'aide de ces documents, une explication complète de l'utilisation de l'échelle de participation ainsi que des consignes sur la réalisation de rapports écrits de rêves étaient fournies. Tous les participants furent informés du fait que l'objectif de l'étude était de mettre en relation l'indice de susceptibilité à l'hypnose et certaines variables dans les rêves. Il fut convenu qu'à chaque semaine, l'animateur récupérerait les rêves réalisés. Une récolte de rêves d'une durée de 30 jours (à l'intérieur des mois de mars et avril 1997) s'ensuivit donc pour chacun des treize (13) participants.

Un (1) participant fut ensuite rejeté puisqu'il avait fourni moins de quatre rapports écrits de rêves à l'issue de cette récolte. Le présent mémoire porte donc sur les résultats provenant des douze (12) participants restants.

Phase de la Codification par les Juges

Pendant l'été 1997, une première version du cahier à l'usage des juges de codification a été constitué. Avec cette première version, un test de codification a été réalisé avec trois personnes qui ont tenté de codifier des exemples d'épisodes de rêve qui leur ont été remis avec le cahier, sans autre explication. Les remarques, incompréhensions, erreurs produites ou soulevées par ces personnes ont permis de constituer une version définitive de ce cahier de codification.

Deux autres personnes, intéressées à réaliser le travail de juges de codification, furent ensuite soumis à une brève période de formation où un échantillon d'une dizaine d'épisodes de rêves devait être codifié par eux suite à la lecture du cahier de codification. Une rencontre individuelle permit ensuite de résoudre les différentes incertitudes ou incompréhensions subsistant encore. Les principales difficultés provenaient de l'identification des catégories d'activité onirique de Hall et Van de Castle (1966).

Ensuite, les juges purent commencer la codification des rêves des douze participants. Les juges pouvaient téléphoner à l'animateur afin de résoudre des difficultés particulières provenant des récits de rêve¹. Un addenda au cahier de codification fut donc réalisé afin de fournir des précisions quant à l'utilisation précise de l'ÉMIER dans le contexte concret des récits de rêves (voir appendice E).

La codification complète des récits de rêves par les deux juges dura approximativement un mois et demi. Une rencontre des deux juges avec l'animateur fut ensuite planifiée afin que les juges s'accordent sur une même cote à chaque fois que la leur différait de l'autre juge. L'animateur ne donnait son opinion que dans quelques cas difficiles ou susceptibles d'annulation pour cause de manque d'informations. Cette rencontre dura quatre heures et les deux juges reçurent respectivement une rétribution de cent dollars pour leur travail complet de codification.

¹ Il est à noter que ces récits furent retranscrits sur traitement de texte et délimités en différents épisodes avant de les remettre dans un ordre différent à chaque juge.

Résultats

QUESTIONS DE RECHERCHE

Questions Principales.

Voici les deux questions principales auxquelles il est possible de fournir des éléments de réponse avec la présente étude. Comme il a été question dans la section « contexte théorique », l'inégale répartition dans les genres des douze participants a amené la contrainte de se limiter aux deux questions de recherche concernant les liens entre la susceptibilité à l'hypnose et le niveau d'implication de l'ego (NIE):

Question 1: Chez les femmes, la susceptibilité à l'hypnose affecte-t-elle le niveau d'implication de l'ego?

Question 2: Chez les personnes réfractaires à l'hypnose, le genre affecte-t-il le niveau d'implication de l'ego?

Questions Secondaires.

D'autre part, cinq questions secondaires peuvent être traitées avec les données et les instruments utilisés dans la présente étude. Les quatre premières (questions 3a et 3b

ainsi que 4a et 4b) se rapportent aux 12 participants de l'expérimentation. La dernière question (question 5) concerne les 71 participants de la présélection, qui ont tous rempli le « questionnaire complémentaire » (variables ayant trait aux rêves, voir section méthodologie) et subi une mesure de leur susceptibilité à l'hypnose.

Question 3a: Chez les femmes, la susceptibilité à l'hypnose affecte-t-elle le type de séquences dans la progression du niveau d'implication de l'ego (NIE) des épisodes à l'intérieur de chaque rêve?

Question 3b: Chez les personnes réfractaires à l'hypnose, le genre affecte-t-il le type de séquences dans la progression du NIE des épisodes à l'intérieur de chaque rêve?

Question 4a: Chez les douze participants, y a-t-il correspondance entre la proportion de leurs rêves identifiés par eux comme étant marqués par un contrôle d'une part (niveau 6 sur l'échelle de participation) et un contrôle et lucidité d'autre part (niveau 7 sur l'échelle de participation), et ces mêmes proportions se retrouvant chez les juges¹?

¹ Il est vrai que les juges ont utilisé l'ÉMIER pour leur codification. Cependant, les niveaux 6 et 7 de l'échelle de participation et de l'ÉMIER correspondent sémantiquement, les juges ayant peut-être reçu davantage d'explications concernant la nature de ces rêves. Cependant des exemples et des explications sommaires ont été fournis aux participants, ce qui assure que ceux-ci ont pu raisonnablement comprendre les niveaux 6 et 7.

Question 4b: Chez les femmes-hypnotisables, y a-t-il une correspondance entre les participants et les juges au niveau de l'identification des rêves avec contrôle (niveau 6 sur l'ÉMIER et l'échelle de participation) et le nombre de rêves avec contrôle et lucidité (niveau 7 sur l'ÉMIER et sur l'échelle de participation)?

Question 4c: Chez les femmes-réfractaires, y a-t-il une correspondance entre les participants et les juges au niveau de l'identification des rêves avec contrôle (niveau 6 sur l'ÉMIER et l'échelle de participation) et le nombre de rêves avec contrôle et lucidité (niveau 7 sur l'ÉMIER et sur l'échelle de participation)?

Question 4d: Chez les hommes-réfractaires, y a-t-il une correspondance entre les participants et les juges au niveau de l'identification des rêves avec contrôle (niveau 6 sur l'ÉMIER et l'échelle de participation) et le nombre de rêves avec contrôle et lucidité (niveau 7 sur l'ÉMIER et sur l'échelle de participation)?

Question 5: Y a-t-il des liens entre les variables ayant trait aux rêves du « questionnaire complémentaire » et le degré de susceptibilité à l'hypnose?

ANALYSE DES RÉSULTATS

Remarques Préliminaires

L'échantillon de participants de cette étude comporte une lacune notable: l'absence de participants masculins dans le groupe des hypnotisables (voir rubrique « participants »). Il est probable que la petitesse relative ($n=19$) du nombre d'hommes venus participer aux séances d'hypnose puisse expliquer l'absence de participants masculins dans l'extrême supérieur de la distribution de l'indice de susceptibilité à l'hypnose selon le HGSHS:A. Cette lacune de l'échantillon de la présente étude a obligé à limiter toutes les analyses comparatives aux suivantes:

- 1- comparaisons entre les femmes-hypnotisables et les femmes-réfractaires à l'hypnose.
- 2- comparaisons entre les hommes et les femmes chez les participants réfractaires à l'hypnose.

Ceci revient à dire qu'aucune comparaison directe entre le groupe hypnotisable et celui réfractaire n'est autorisée en dehors des neuf femmes de l'échantillon (3 femmes-réfractaires versus 6 femmes hypnotisables). Ce type de comparaison en regard de la susceptibilité à l'hypnose doit malheureusement écarter les 3 participants

masculins. De même, toute comparaison en regard du genre doit écarter les 6 femmes hypnotisables.

Comme il a déjà été mentionné, les deux juges, suite à la cotation complète de leurs exemplaires respectifs des 463 épisodes de rêve des 12 participants, se sont réunis afin de se mettre d'accord sur une cote commune pour chacun des 130 épisodes où ils n'ont pas fourni de cotes correspondantes. Quinze (15) épisodes furent annulés après décision concertée des juges et de l'auteur. Ces épisodes comportaient en général trop peu de mots afin de pouvoir se prononcer sur le niveau d'implication. Toutes les analyses suivantes concernant l'ÉMIER sont donc fonction de la cotation de chacun des 448 épisodes retenus.

Tout d'abord, la distribution du niveau d'IE dans les 448 épisodes valides ne semble pas rencontrer les critères d'une distribution normale (voir figure 2). un test de Kolmogorov-Smirnov a été effectué et confirme cette irrégularité ($Z(448) = .220, p < 0,001$). Ceci contraint à l'utilisation de tests non-paramétriques dans toutes les analyses concernant l'ÉMIER.

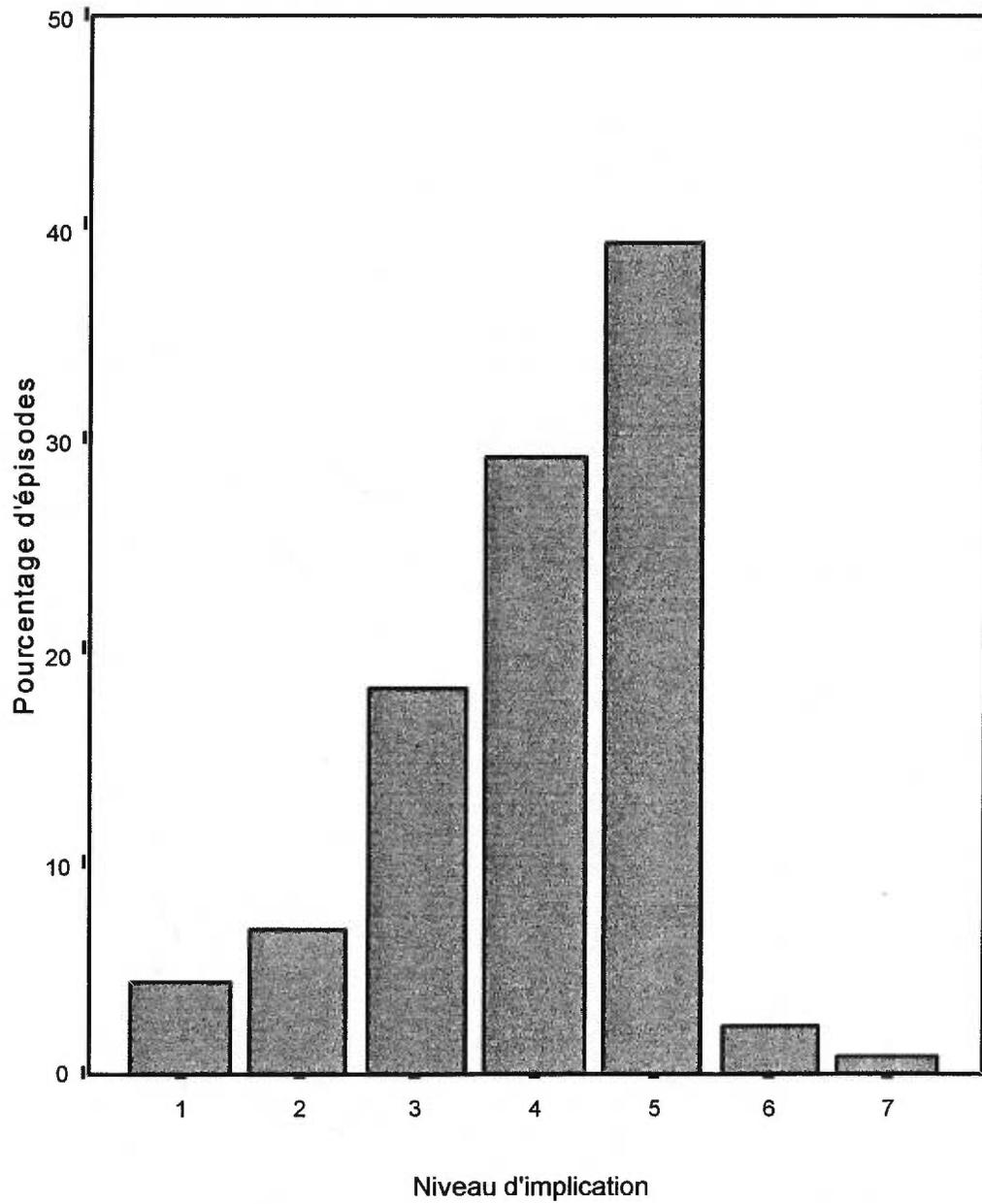


Figure 2. Distribution des 448 épisodes des rêves des participants selon le niveau d'implication tel que mesuré par l'ÉMIER.

De plus, la forme de cette distribution montre des similarités avec celle obtenue de la cotation des participants eux-mêmes avec l'Échelle de Participation. En effet, les deux distributions montrent un grand nombre de rêves de niveau 5. Comme il a été suggéré dans la section « contexte théorique », l'ego étant le lieu d'expérience et de ressenti des rêves, on pouvait pressentir que les participants auraient tendance à sur-représenter ce niveau 5 dans leur cotation. Il est cependant illusoire de penser confirmer ou non cette hypothèse avec la cotation des juges puisque le niveau 5 sur l'ÉMIER ne correspond pas au niveau 5 sur l'échelle de participation.

Par ailleurs, les douze participants forment trois groupes distincts concernant la susceptibilité à l'hypnose et le genre (voir rubrique « participants » à la section méthodologie). Ces participants contribuent pour un nombre inégal d'épisodes de rêve, ce qui soulève le problème d'une possible différence statistique dans la répartition de ce nombre d'épisodes des participant dans les trois groupes à l'étude. Un test de Kruskal-Wallis a permis d'écarter cette possibilité ($k^2(2, n = 12) = 1.26, p > 0,05$). Les trois groupes ne diffèrent donc pas au niveau de la contribution en nombre d'épisodes de chacun de ses participants. D'autre part, ces mêmes participants contribuent inégalement en ce qui a trait au nombre de rêves et au nombre d'épisodes par rêves. Des tests de Kruskal-Wallis n'ont pu conclure à une différence entre les trois groupes à ce sujet ($k^2(2, n = 12) = .741, p > .05$ pour le nombre de rêves; et $k^2(2, n = 12) = 1.65, p > .05$ pour le nombre de d'épisodes par rêve). Le tableau 3a

fournit des statistiques descriptives concernant les trois groupes, tandis que le tableau 3b détaille chaque participant.

Tableau 3a

Statistiques descriptives concernant les trois groupes à l'étude

Groupe	n. de participants	Nombre moyen d'épisodes	Nombre moyen de rêves	Nombre moyen d'épisodes par rêve
femmes-hypnotisables	6	41,8	16,3	2,7
femmes-réfractaires	3	37,0	17,7	2,0
hommes-réfractaires	3	28,7	13,7	2,2

Tableau 3b

Statistiques descriptives concernant les participants de l'étude

Code du participant	Groupe	nombre de rêves	nombre d'épisodes	nombre moyen d'épisodes par rêve
1	femmes-hypnotisables	14	54	3,9
8	femmes-hypnotisables	29	55	1,9
13	femmes-hypnotisables	7	14	2,0
14	femmes-hypnotisables	21	55	2,6
15	femmes-hypnotisables	16	36	2,3
17	femmes-hypnotisables	11	37	3,4
3	femmes-réfractaires	11	14	1,3
4	femmes-réfractaires	25	54	2,3
5	femmes-réfractaires	19	43	2,3
2	hommes-réfractaires	16	40	2,5
6	hommes-réfractaires	9	18	2,0
16	hommes-réfractaires	16	30	1,9

Questions Principales

Question 1: Chez les femmes, la susceptibilité à l'hypnose affecte-t-elle le niveau d'implication de l'ego (NIE)?

Afin de répondre à cette question, on a calculé le NIE moyen des épisodes de rêve de chacune des neuf (9) femmes (voir tableau 4). Le test U de Mann-Whitney a été appliqué afin de comparer le NIE moyen des femmes-hypnotisables et celui des femmes-réfractaires. Ce test conclue à une absence de différence entre le NIE moyen des participants de ces deux groupes ($Z = 0, p > .05$)¹.

Question 2: Chez les personnes réfractaires à l'hypnose, le genre affecte-t-il le niveau d'implication de l'ego?

De la même manière qu'à la question 1, le NIE moyen des épisodes de rêve des six (6) participants réfractaires a été calculé (voir tableau 4). Un test U de Mann-Whitney a été appliqué afin de comparer les femmes et les hommes-réfractaires, et il ne conclut pas à une différence entre les participants de ces deux groupes ($U = -.261, p > .05$).

¹ Un ajustement concernant la valeur du n des deux groupes a été effectué, ceci dans le but de compenser le faible nombre de femmes-réfractaires. En d'autres termes, le test a considéré les deux groupes de valeur n=6.

Tableau 4

Implication moyenne de l'ego en fonction de chacun des participants

Code du participant	Groupe	n. d'épisodes	NIE moyen	Écart type
1	femmes-hypnotisables	54	3,54	1,51
8	femmes-hypnotisables	55	4,29	1,03
13	femmes-hypnotisables	14	3,64	1,15
14	femmes-hypnotisables	55	3,91	1,19
15	femmes-hypnotisables	36	4,25	1,05
17	femmes-hypnotisables	37	4,35	0,75
3	femmes-réfractaires	14	4,14	1,03
4	femmes-réfractaires	54	3,94	1,05
5	femmes-réfractaires	43	3,95	1,05
2	hommes-réfractaires	40	4,14	1,03
6	hommes-réfractaires	18	3,72	1,13
16	hommes-réfractaires	30	4,33	1,52

Note. NIE = niveau d'implication de l'ego (tel que mesuré par l'ÉMIER).

Analyses *Post Hoc*

Devant l'absence de résultats significatifs avec l'implication de l'ego en tant que variable permettant de départager les groupes se rapportant aux deux précédentes questions, il est apparu nécessaire de tenter de faire des comparaisons entre ces mêmes groupes en décomposant l'ÉMIER en ses sous-composantes.

Question 1a (post hoc): Chez les femmes, la susceptibilité à l'hypnose affecte-t-elle la proportion d'épisodes de rêves de chacun des modes d'implication?

Pour réaliser cette analyse, les proportions d'épisodes des 3 modes de l'ÉMIER ont été calculées pour chaque participant des groupes des femmes-réfractaires et des femmes hypnotisables. Trois (3) tests U de Mann Whitney ont été réalisés et ne concluent à aucune différence entre ces deux groupes au niveau de chacun des modes d'implication de l'ego (retrait: niveaux 1 et 2; contact: niveaux 3, 4 et 5; prise en charge: niveaux 6 et 7). Le tableau 5 fournit ces proportions d'épisodes de rêve pour chaque mode d'implication, en regard des participants concernés.

Question 2a (post hoc): Chez les personnes réfractaires à l'hypnose, le genre affecte-t-il la proportion d'épisodes de rêves de chacun des modes d'implication?

La même démarche qu'à la question précédente a été ici réalisée en fonction des deux groupes de participants réfractaires à l'hypnose. Aucun test U de Mann Whitney ne conclut à une différence entre ces deux groupes au niveau de chacun des modes d'implication. Le tableau 5 fournit les proportions d'épisodes de rêve pour chaque mode d'implication, en regard des participants concernés.

Tableau 5

Pourcentages d'épisodes des participants selon les trois modes d'implication

Code et Groupe	Mode d'implication		
	Retrait	Contact	Prise en charge
1 femme-hypnotisable	22,2	75,9	1,9
8 femme-hypnotisable	7,3	87,3	5,5
13 femme-hypnotisable	28,6	71,4	0
14 femme-hypnotisable	12,7	87,3	0
15 femme-hypnotisable	5,6	91,7	2,8
17 femme-hypnotisable	0	100	0
3 femme-réfractaire	7,1	92,9	0
4 femme-réfractaire	5,6	94,4	0
5 femme-réfractaire	7,0	90,7	2,3
2 homme-réfractaire	7,9	89,5	2,6
6 homme-réfractaire	16,7	83,3	0
16 homme-réfractaire	23,3	56,7	20,0

Question 1b (post hoc): Chez les femmes, la susceptibilité à l'hypnose affecte-t-elle la mobilisation de l'ego au niveau du mode contact de l'ÉMIER?

Selon les dernières analyses, L'ÉMIER ne semble pas offrir la possibilité de départager entre les groupes de la présente étude, autant dans sa forme entière que dans sa subdivision en ses trois modes. Conséquemment, il est possible de considérer uniquement les niveaux 3, 4 et 5 comme formant une mini-échelle de la mobilisation de l'ego. En effet, il a déjà été mentionné que cette partie centrale de l'ÉMIER concernait le lieu de mobilisation de l'ego lorsque celui-ci montrait un mode de « contact » dans son implication. Il apparaît que 86,2% des 448 épisodes fournis par tous les participants sont caractérisés par un mode contact. Il serait donc intéressant d'observer si cette mini-échelle, montrant peu de catégories mais beaucoup d'homogénéité opératoire, dévoilerait des différences chez les trois groupes de cette étude.

En ce qui concerne les femmes, un test U de Mann Whitney a été effectué et ne conclut pas à une différence en regard de la susceptibilité à l'hypnose ($Z = -1,613; p > .05$)¹. Le tableau 6 montre le niveau de mobilisation moyen des épisodes de rêve des participants de ces deux groupes.

¹ Un ajustement concernant la valeur du n des deux groupes a été effectué, ceci dans le but de compenser le faible nombre de femmes-réfractaires. En d'autres termes, le test a considéré les deux groupes de valeur n=6.

Il est à noter que la relative proximité de ce résultat du seuil de signification peut exprimer que l'on serait en présence d'un résultat significatif si l'on disposait d'un échantillon plus grand. Étant donné que le test utilisé, de nature non-paramétrique, s'avère très conservateur puisqu'il ordonne en rang les moyennes des participants en se départissant de l'information brute de ces moyennes, il a donc été jugé désirable d'opérer un test t pour comparer les moyennes de mobilisation des femmes-hypnotisables et des femmes-réfractaires. Cette fois-ci, avec le test t ($t(10) = 2,608, p < .05$)¹, la moyenne de mobilisation des femmes-hypnotisables ($M = 4,303$) est jugée plus élevée que celle des femmes-réfractaires ($M = 4,147$).

Cependant, il est nécessaire d'opposer une certaine réserve à ce résultat statistique apparemment significatif. En effet, l'utilisation du test t demande la mesure de caractères dont la distribution soit réputée normale, ce qui n'est pas le cas avec l'ÉMIER (on se souviendra que la distribution de l'ÉMIER montre une sur-représentation du niveau 5 (voir figure 2). La valeur de ce t reflète donc possiblement cette sur-représentation du niveau 5 par rapport aux niveaux 3 et 4 puisque la probabilité d'apparition de valeurs standard élevées de différences de moyennes s'élève avec une distribution asymétrique positive telle l'ÉMIER. Toutefois, la haute valeur du t obtenu permet probablement d'affirmer que l'on est en présence d'une certaine tendance.

¹ Un ajustement concernant la valeur du n des deux groupes a été effectué, ceci dans le but de compenser le faible nombre de femmes-réfractaires. En d'autres termes, le test a considéré les deux groupes de valeur $n=6$.

Celle-ci indique que les femmes-hypnotisables montrent un niveau de mobilisation plus élevé dans leurs rêves que celui des femmes-réfractaires. Il est évident que ce type d'affirmation gagnera en crédibilité uniquement dans le cas éventuel de la répétition de cette analyse dans d'autres études indépendantes.

Question 2b (post hoc): Chez les participants réfractaires à l'hypnose, le genre affecte-t-il la mobilisation de l'ego au niveau du mode contact de l'ÉMIER?

Le même type d'analyse qu'à la précédente question a été ici effectuée. Un test de Mann Whitney effectué se présente de manière non-concluante ($Z = -.655, p > .05$). Il n'est pas nécessaire d'effectuer d'analyses supplémentaires comme à la précédente question puisque ce test est fortement éloigné du seuil de signification. Il ne semble donc pas y avoir de différences entre les femmes et les hommes-réfractaires en ce qui regarde leur niveau de mobilisation dans les rêves (voir tableau 6).

Tableau 6

Moyenne des cotes des épisodes de chaque participant selon
l'ÉMIER ou la partie centrale de l'ÉMIER

Code et Groupe	Section de l'ÉMIER utilisée	
	M d'implication	M de mobilisation
1 femme-hypnotisable	3,54	4,20
8 femme-hypnotisable	4,29	4,40
13 femme-hypnotisable	3,64	4,30
14 femme-hypnotisable	3,91	4,27
15 femme-hypnotisable	4,25	4,30
17 femme-hypnotisable	4,35	4,35
3 femme-réfractaire	4,14	4,31
4 femme-réfractaire	3,94	4,10
5 femme-réfractaire	4,25	4,30
2 homme-réfractaire	4,03	4,18
6 homme-réfractaire	3,72	4,07
16 homme-réfractaire	4,33	4,65

Enfin, une comparaison des proportions d'épisodes réparties à chaque niveau de l'ÉMIER a été effectuée afin de vérifier des différences possibles au niveau des processus spécifiques référés par chacun des paliers de l'ÉMIER. Les deux analyses suivantes portent là-dessus, en fonction des mêmes comparaisons de groupe autorisées jusqu'ici dans toutes les analyses.

Question 1c (post hoc): Chez les femmes, la susceptibilité à l'hypnose affecte-t-elle la proportion d'épisodes de rêves propre à chaque niveau (1 à 7) d'implication de l'ego?

Pour réaliser cette analyse, les proportions d'épisodes des 7 cotes de l'ÉMIER ont été calculées pour chaque participant des groupes des femmes-réfractaires et des femmes hypnotisables. Un des sept (7) tests «U de Mann Whitney effectués démontre que les femmes-réfractaires montrent des proportions plus élevées d'épisodes de niveau 3 ($Z = 2.898; p < .05$)¹. Aucune autre différence n'est ressortie concernant les autres niveaux de l'ÉMIER. Le tableau 7 fournit ces proportions d'épisodes de rêve pour chaque niveau sur L'ÉMIER. De plus, la figure 3 donne un aperçu visuel, entre autres de la comparaison réalisée ici.

¹ Un ajustement concernant la valeur du n des deux groupes a été effectué, ceci dans le but de compenser le faible nombre de femmes-réfractaires. En d'autres termes, le test a considéré les deux groupes de valeur n=6.

Question 2c (post hoc): Chez les personnes réfractaires à l'hypnose, le genre affecte-t-il la proportion d'épisodes de rêves propre à chaque niveau (1 à 7) d'implication de l'ego?

De la même manière qu'à la question 1c, la proportion des épisodes de rêves caractérisés par les sept niveaux de l'ÉMIER, a été calculée cette fois chez les participants du groupe des femmes-réfractaires et chez les hommes-réfractaires (voir tableau 7). Le test U de Mann Whitney n'est concluant pour aucun niveau d'implication en ce qui concerne une différence de genre au sein des participants réfractaires à l'hypnose. La figure 3 donne un aperçu visuel, entre autres de cette comparaison.

Tableau 7

Pourcentages d'épisodes de rêves se répartissant dans les sept niveaux de l'ÉMIER en fonction de chaque participant

Niveaux d'implication sur l'ÉMIER								
Code	Groupe	Niv. 1	Niv. 2	Niv. 3	Niv. 4	Niv. 5	Niv. 6	Niv. 7
1	FH	20,40	1,90	16,70	27,80	31,50	1,90	0
8	FH	1,80	5,50	9,10	34,50	43,60	5,50	0
13	FH	0	28,60	0	50,00	21,40	0	0
14	FH	7,30	5,50	14,50	34,50	38,20	0	0
15	FH	0	5,60	19,40	25,00	47,20	0	2,80
17	FH	0	0	16,20	32,40	51,40	0	0
3	FR	0	7,10	21,40	21,40	50,00	0	0
4	FR	3,70	1,90	29,60	25,90	38,90	0	0
5	FR	0	7,00	27,90	32,60	30,20	0	2,30
2	HR	2,60	5,30	23,70	26,30	39,50	2,60	0
6	HR	0	16,70	27,80	22,20	33,30	0	0
16	HR	0	23,30	3,30	13,30	40,00	16,70	3,30

Note. FH = femmes-hypnotisables. FR = femmes-réfractaires. HR = hommes-réfractaires

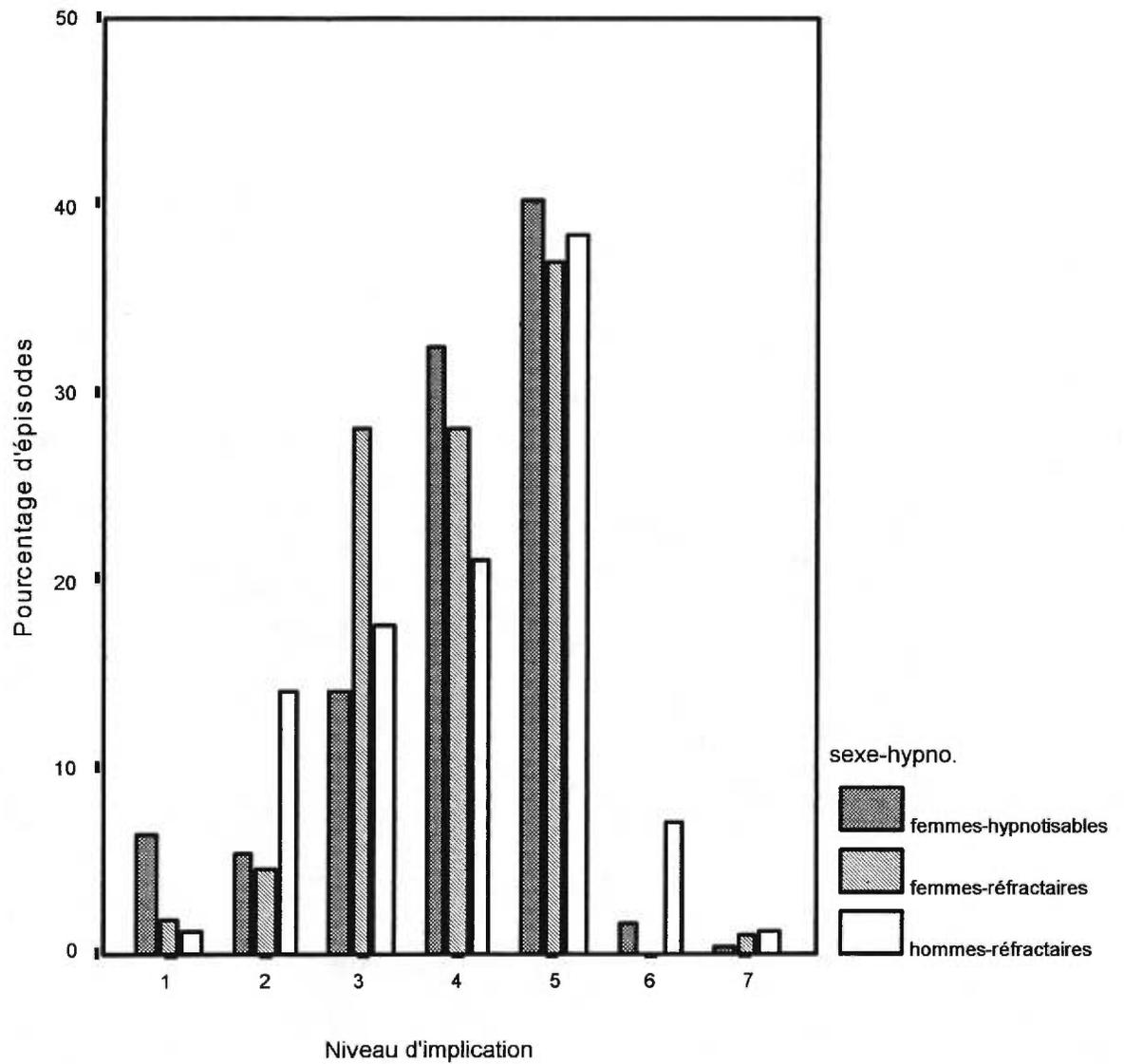


Figure 3. Distribution des épisodes des trois groupes selon chaque niveau de l'Échelle de Mesure de l'Implication de l'Ego dans les Rêves (ÉMIER).

Questions Secondaires

Les trois prochaines questions portent d'une part sur des éléments périphériques à l'implication de l'ego dans le rêve, et d'autre part sur les liens entre certaines caractéristiques du rêve et la susceptibilité à l'hypnose. Les problématiques liées à ces questions sont rapportées dans la section « contexte théorique ». Les réponses éventuelles pourront élargir ou compléter les résultats obtenus aux deux questions principales.

Question 3a: Chez les femmes, la susceptibilité à l'hypnose affecte-t-elle le type de séquences dans la progression du NIE des épisodes à l'intérieur de chaque rêve?

Comme dans Darling et al. (1993), cette analyse des séquences s'est effectuée en calculant, pour chaque épisode, la différence entre sa cote sur l'ÉMIER et celle de l'épisode précédent¹ dans un rêve donné. Le tableau 8 montre les proportions des magnitudes de différences observées (de -4 à +5) chez les participants.

Des tests U de Mann Whitney concernant la grandeur des proportions de chaque sujet des deux groupes ont été réalisés sur chacune des magnitudes de différences². Un

¹ Évidemment, les rêves renfermant seulement un épisode, de même que les premiers épisodes de chaque rêve ne peuvent être comptabilisés dans cette analyse.

² Un ajustement concernant la valeur du n des deux groupes a été effectué, ceci dans le but de compenser le faible nombre de femmes-réfractaires. En d'autres termes, le test a considéré les deux groupes de valeur n=6.

de ces tests a conclu à ce que les femmes-réfractaires montrent de plus grandes proportions d'épisodes qui diminuent d'une magnitude de 1 sur l'ÉMIER par rapport au précédent épisode ($Z = -1.898; p < .05$). Un autre de ces tests désigne d'autre part la présence de plus grandes proportions d'épisodes qui augmentent d'une magnitude de 1 chez les femmes hypnotisables ($Z = -2.254; p < .05$).

Question 3b: Chez les personnes réfractaires à l'hypnose, le genre affecte-t-il le type de séquences dans la progression de le NIE des épisodes à l'intérieur de chaque rêve?

Le tableau 8 montre les proportions des magnitudes de différences observées (de -4 à +5) chez les femmes-réfractaires et les hommes réfractaires.

Comme à la question 4a, dix (10) tests U de Mann Whitney ont été réalisés afin de tenter d'évaluer des différences de proportions possibles à chacune des magnitudes, cette fois ci chez les hommes-réfractaires et les femmes-réfractaires. Aucun de ces tests n'est cependant concluant, ce qui est dû à la petitesse des deux échantillons. En effet, comme on peut le voir au tableau 8, les magnitudes +3 et -3 semblent comporter des proportions plus grandes chez les hommes-réfractaires.

Tableau 8

Pourcentages d'épisodes rencontrant différentes magnitudes de différences sur l'ÉMIER en rapport avec le précédent épisode d'un même rêve chez chaque participant

		Magnitude de différence									
Code et Groupe		-4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	+4	+5
1	FH	2,6	2,6	10,3	7,7	48,7	17,9	5,1	2,6	2,6	0
8	FH	0	7,7	0	11,5	30,8	38,5	7,7	3,8	0	0
13	FH	0	0	14,3	0	28,6	28,6	28,6	0	0	0
14	FH	0	8,8	11,8	11,8	29,4	29,4	5,9	2,9	0	0
15	FH	0	0	15,0	15,0	45,0	10,0	10,0	0	0	5,0
17	FH	0	0	20,0	8,0	44,0	24,0	4,0	0	0	0
3	FR	0	0	0	66,7	33,3	0	0	0	0	0
4	FR	0	0	20,7	20,6	20,7	17,2	13,8	0	0	0
5	FR	0	0	8,0	36,0	20,0	16,0	16,0	4,0	0	0
2	HR	0	4,8	4,8	14,3	52,4	9,5	9,5	9,5	0	0
6	HR	0	0	11,1	44,4	0	33,3	0	0	0	0
16	HR	7,1	7,1	7,1	0	7,1	28,6	7,1	7,1	0	0

Note. FH = femmes-hypnotisables. FR = femmes-réfractaires. HR = hommes-réfractaires.

Question 4a: Chez les douze participants, y a-t-il correspondance entre la proportion de leurs rêves identifiés par eux comme étant marqués par un contrôle d'une part (niveau 6 sur l'échelle de participation) et un contrôle et lucidité d'autre part (niveau 7 sur l'échelle de participation), et ces mêmes proportions se retrouvant chez les juges¹?

La proportion de rêves ayant reçu des cotes de 6 et de 7 de la part des juges et des participants a été calculée (voir tableau 9) pour les rêves des douze (12) participants². Deux tests de Wilcoxon Sign Rank ont été effectués afin de vérifier si les juges et les sujets arrivaient à des proportions semblables de niveaux 6 et de niveaux 7 pour la même liste de rêves. Un seul des tests est concluant à propos du niveau 6. Ainsi, il semble que les sujets codifient une proportion plus importante que les juges de rêves de niveaux 6 ($Z = -2.383, p < .05$).

Question 4b: Chez les femmes hypnotisables, y a-t-il une correspondance entre les participants et les juges au niveau de l'identification des rêves avec contrôle (niveau 6 sur l'ÉMIER et l'échelle de participation) et le nombre de rêves avec contrôle et lucidité (niveau 7 sur l'ÉMIER et sur l'échelle de participation)?

¹ Il est vrai que les juges ont utilisé l'ÉMIER pour leur codification. Cependant, les niveaux 6 et 7 de l'échelle de participation et de l'ÉMIER correspondent sémantiquement, les juges ayant peut être reçu davantage d'explications concernant la nature de ces rêves. Cependant des exemples et des explications sommaires ont été fournis aux participants, ce qui assure que ceux-ci ont pu raisonnablement comprendre les niveaux 6 et 7.

² On tient compte ici de la proportion de rêves et non d'épisodes pour effectuer une comparaison cohérente avec l'échelle de participation qui utilisait le rêve comme unité de cotation pour les sujets.

Le tableau 9 renferme, entre autres, les proportions de rêves ayant reçu des cotes de 6 et de 7 de la part des juges et des participants pour les rêves des femmes-hypnotisables (FH). Comme dans la précédente analyse, deux tests de Wilcoxon Sign Rank ont été effectués. Cette fois-ci, aucune différence n'est décelable au niveau des proportions de rêves de niveau 6 et de niveau 7 dans la codification des juges et des participants, au niveau des femmes-hypnotisables.

Question 4c: Chez les femmes-réfractaires, y a-t-il une correspondance entre les participants et les juges au niveau de l'identification des rêves avec contrôle (niveau 6 sur l'ÉMIER et l'échelle de participation) et le nombre de rêves avec contrôle et lucidité (niveau 7 sur l'ÉMIER et sur l'échelle de participation)?

Le tableau 9 montre les proportions de rêves ayant reçu des cotes de 6 et de 7 de la part des juges et des participants pour les rêves des femmes-réfractaires (FR). Comme dans la précédente analyse, deux tests de Wilcoxon Sign Rank ont été effectués. Encore ici, aucune différence n'est décelable au niveau des proportions de rêves de niveau 6 et de niveau 7 dans la codification des juges et des participants, chez les femmes-réfractaires.

Question 4d: Chez les hommes-réfractaires, y a-t-il une correspondance entre les participants et les juges au niveau de l'identification des rêves avec contrôle (niveau 6

sur l'ÉMIER et l'échelle de participation) et le nombre de rêves avec contrôle et lucidité (niveau 7 sur l'ÉMIER et l'échelle de participation)?

Le tableau 9 montre les proportions de rêves ayant reçu des cotes de 6 et de 7 de la part des juges et des participants pour les rêves des hommes-réfractaires (FR). Comme dans la précédentes analyses, deux tests de Wilcoxon Sign Rank ont été effectués. De manière similaire, aucune différence n'est décelable au niveau des proportions de rêves de niveau 6 et de niveau 7 dans la codification des juges et des participants, chez les hommes-réfractaires.

Tableau 9

Pourcentages de rêves recevant des cotes de 6 et de 7 selon l'objectivité ou la subjectivité de la cotation

Code, groupe et n. de rêves:	Cotation niveau 6		Cotation niveau 7	
	Juges (ÉMIER)	Participants	Juges (ÉMIER)	Participants
1 FH n = 14	7,1	7,1	0	7,1
8 FH n = 29	10,3	6,9	0	0
13 FH n = 7	0	14,3	0	0
14 FH n = 21	0	4,8	0	4,8
15 FH n = 16	0	0	6,3	0
17 FH n = 11	0	27,3	0	0
3 FR n = 11	0	0	0	0
4 FR n = 25 ¹	0	0	0	0
5 FR n = 19 ²	0	10,5	5,6	5,3
2 HR n = 16	6,3	12,5	0	0
6 HR n = 9	0	11,1	0	0
16 HR n = 16	31,3	37,5	6,3	6,3

Note. FH = femmes-hypnotisables. FR = femmes-réfractaires. HR = hommes-réfractaires.

¹ Chez ce participant, un rêve contenant un seul épisode fut rejeté par les juges puisqu'il contenait trop peu de contenu. Les juges ont donc coté 24 rêves chez ce participant qui en a coté 25.

² Chez ce participant, un rêve contenant un seul épisode fut rejeté par les juges puisqu'il contenait trop peu de contenu. Les juges ont donc coté 18 rêves chez ce participant qui en a coté 19.

Question 5: Y a-t-il des liens entre les variables ayant trait aux rêves du « questionnaire complémentaire » et le degré de susceptibilité à l'hypnose?

Il s'agit ici de dresser une matrice de corrélations entre l'indice de susceptibilité à l'hypnose des 71 participants de la présélection, et certaines variables se rapportant aux rêves, dont le questionnaire complémentaire (voir appendice D) a permis d'évaluer chez ces mêmes 71 participants. Voici ces variables qui correspondent chacune à une question sur le questionnaire complémentaire:

- Fréquence de rêves nocturnes.
- Fréquence de rêves avec contrôle.
- Fréquence de rêves avec lucidité.

Comme il a été mentionné dans la rubrique « déroulement » de la section « méthode », certaines séances invitaient les participants à remplir le questionnaire complémentaire *avant* la phase d'induction hypnotique, et d'autres séances *après*. Ceci a été fait dans le but de vérifier si le questionnaire complémentaire amenait des effets sur la susceptibilité à l'hypnose et vice-versa. Aucun effet n'a été décelé via ce contrebalancement.

Le tableau 10 fournit la matrice de corrélations entre la susceptibilité à l'hypnose et les trois variables précédemment mentionnées. On peut y constater la corrélation souvent remarquée (Gackenbach et al., 1988) entre la fréquence rapportée de rêves

lucides et de rêves avec contrôle. Aucune autre corrélation ne semble être significative, toutefois la lucidité/susceptibilité à l'hypnose ainsi que le contrôle/susceptibilité à l'hypnose sont tout près du seuil de signification de .05.

Tableau 10

Corrélations de rang de Pearson entre la susceptibilité à l'hypnose et trois variables d'auto-évaluation concernant les rêves nocturnes des 71 participants de la pré-sélection

	Susceptibilité à l'hypnose	Fréq. rêves	Fréq. contrôle	Fréq. lucidité
Susceptibilité à l'hypnose		0,041	- 0,197	- 0,207
Fréq. rêves			- 0,004	- 0,139
Fréq. contrôle				0,727 **
Fréq. lucidité				

Note. ** = corrélation significative au seuil de $p < 0,001$

Discussion

Dans le cadre de cette section, une interprétation des résultats sera fournie en fonction des thèmes évoqués par les questions de recherche. Il sera donc ensuite possible de situer les informations apportées par cette étude au niveau du double objectif énoncé dans l'introduction, lequel peut se formuler synthétiquement de la manière suivante: faire en sorte que la régulation onirique et la susceptibilité à l'hypnose puissent s'éclairer mutuellement.

LA SUSCEPTIBILITÉ À L'HYPNOSE ET L'IMPLICATION DANS LES RÊVES

L'implication dans les rêves dans son ensemble ne semble pas représenter une mesure qui rejoigne efficacement la susceptibilité à l'hypnose. Il est en effet possible que le fait de considérer la présence de plusieurs modes d'implication dans une même échelle introduise des effets d'annulations mutuelles lorsqu'on l'utilise pour départager des participants selon la susceptibilité à l'hypnose. À titre d'exemple on peut constater, malgré l'absence de résultats significatifs probablement à cause de la petitesse de l'échantillon, que les participantes hypnotisables montrent à l'oeil (voir tableau 7) d'avantage d'épisodes de niveau 1 que les femmes-réfractaires, et ceci malgré le fait que ce groupe montre un niveau de mobilisation (moyenne des niveaux 3, 4 et 5) plus élevé que les participantes réfractaires.

Il semble toutefois que la partie centrale de l'ÉMIER représente un construit dont l'homogénéité permet de distinguer - de manière controversée il est vrai, mais il subsiste une tendance - les personnes hypnotisables des personnes réfractaires à l'hypnose. Le degré élevé d'opérationnalisation à l'aide de l'analyse de contenu de Hall et Van de Castle (1966) assure cette homogénéité de la partie centrale de l'ÉMIER. La très grande majorité des épisodes de rêve s'avèrent être de mode « contact » et entrent dans les limites de cette partie centrale de l'ÉMIER. Ceci suggère fortement, dans d'éventuelles recherches, l'utilisation de cette partie centrale en tant qu'échelle en soi. Celle-ci se trouverait à constituer une « Échelle du Lieu de Mobilisation des ressources psychiques dans le rêve (ÉLM) ».

Les quatre autres niveaux de l'ÉMIER qui s'insèrent dans les modes d'implication de « retrait » et de « prise en charge » pourraient être utilisés en parallèle avec l'ÉLM. Ces modes d'implication constituent des construits qui se graduent de manière crédible au sein du concept d'implication (implication faible: retrait; moyenne: contact; élevée: prise en charge) mais les rêves sont des productions psychiques susceptibles de se montrer très variables et compartimentées à ce propos. En effet, il est possible d'imaginer que chez une même personne, une production onirique élevée soit à la fois de type « retrait » et de type « prise en charge ». En regard de ceci, il devient donc difficile de pouvoir qualifier le niveau d'implication typique d'une personne avec une échelle comme l'ÉMIER considérée comme une échelle ordinale. L'intérêt du concept

d'implication de l'ego dans les rêves doit donc trouver une application meilleure dans l'utilisation parallèle de l'ÉLM en tant qu'échelle ordinale et les modes d'implication en tant que catégories.

D'autre part, les seuls résultats qui ressortent au niveau des liens entre l'ÉMIER et la susceptibilité à l'hypnose proviennent de la partie centrale de l'échelle. En effet, il semble que le mode « contact » qui se gradue en trois niveaux selon la « mobilisation » de l'ego soit le seul qui permette une contribution à la compréhension de la susceptibilité à l'hypnose. D'une manière synthétique, les résultats font ressortir que, chez les femmes, les personnes réfractaires produisent d'avantages d'épisodes oniriques caractérisés par une mobilisation des actions à la périphérie de l'ego (chez les personnages ou dans l'environnement), tandis que les personnes hypnotisables montrent, avec grande réserve statistique cependant, un indice général de mobilisation plus élevé. Ces deux éléments se renforcent mutuellement et peuvent se comprendre à la lumière des données déjà existantes de la recherche sur la susceptibilité à l'hypnose.

En effet, d'après la revue de la recherche présentée plus haut, il est possible de faire ressortir un élément commun provenant autant des théories que de la recherche fondamentale s'intéressant aux prédicteurs de la susceptibilité à l'hypnose.

Les trois principales théories évoquent respectivement des habiletés dissociatives, une tendance à l'influence sociale et à la régression adaptative de l'ego pour expliquer le phénomène hypnotique. La recherche fondamentale, quant à elle, a pu mettre en évidence le rôle de l'absorption dans l'imaginaire, ainsi que sa vivacité. Il est vrai que ces tendances, prises individuellement, ne se présentent généralement pas comme reposant sur de solides supports statistiques et d'aucuns suggèrent donc une présence combinée de ces facteurs dans l'explication de la variabilité de la susceptibilité à l'hypnose.

Justement, il semble qu'un concept de lieu de mobilisation permette de rejoindre ces facteurs. Celui-ci a le mérite d'expliquer les présents résultats qui renferment des données provenant autant du contexte hypnotique qu'onirique.

Au niveau du contexte hypnotique, ce concept de lieu de mobilisation peut être facilement représenté, puisque le contexte suppose un agent externe (l'hypnotiseur), ainsi qu'une disposition plus ou moins grande chez la personne d'actualiser en son sein les suggestions imposées. En ce qui concerne le rêve, celui-ci met en présence certains éléments formant un contexte analogue à celui de l'hypnose. En effet, durant le rêve la personne se trouve incarnée par l'ego onirique, lequel se trouve plongé dans un environnement onirique où les différentes stimulations provenant de l'organisme peuvent être actualisées soit dans l'ego ou dans l'environnement (personnages,

événements, objets, etc.). Cette répartition différentielle des stimulations à partir des « suggestions » de l'organisme évoque la présence d'un mécanisme de perméabilité relative chez l'ego onirique, de la même manière qu'on peut en supposer un chez la personne dans le contexte hypnotique.

Les résultats obtenus ont tendance à confirmer ce parallélisme entre les contextes onirique et hypnotique puisque les participantes réfractaires à l'hypnose montrent une tendance à réaliser des épisodes de rêve où l'ego n'est pas le lieu préférentiel de mobilisation des comportements oniriques.¹ Les personnes réfractaires semblent donc être des personnes qui sont « imperméables », autant face à l'influence extérieure typique du contexte hypnotique que face aux stimulations provenant du psychisme dans le contexte onirique. Il faut cependant garder à l'esprit que les résultats provenant de cette étude concernent uniquement des femmes.

Dans le but d'expliquer la susceptibilité à l'hypnose, la perméabilité relative de l'ego doit être considérée comme s'insérant avec les autres dispositions recensées plus haut à la susceptibilité à l'hypnose. De plus, d'autres voies d'analyse existent à propos de la susceptibilité à l'hypnose. À titre d'exemple, Graffin, Ray & Lundy (1995) ont pu démontrer que les personnes hypnotisables montrent d'avantage de rythmes *thêta* que

¹ En autant que l'on considère ces comportements oniriques (activités et expériences émotionnelles de rêve, voir appendice E) comme un inventaire exhaustif des stimulations provenant de l'organisme durant le rêve.

les personnes réfractaires, spécialement au niveau des lobes pré-frontaux. Ces rythmes ainsi localisés ont déjà été mis en relation avec des tâches d'attention centrée. Il faut donc faire intervenir également une composante d'attention sélective afin de préciser notre regard sur les rouages de cette mécanique complexe qu'est l'hypnose.

En définitive, la susceptibilité à l'hypnose est probablement tributaire d'habiletés dissociatives, d'une tendance à l'influence sociale et à la régression adaptative de l'ego, à la capacité d'absorption dans un imaginaire vivace, une propension à l'attention sélective et enfin d'une perméabilité variable de l'ego. Ce dernier facteur, issu de la présente étude pourrait représenter une nouvelle voie d'investigation dans le but de mieux expliquer les variations psychologiques à la base de la problématique de la susceptibilité à l'hypnose.

PROGRESSION DU NIVEAU D'IMPLICATION DANS LES RÊVES

Dans le cadre de leurs rêves, les femmes hypnotisables font des rêves où les épisodes progressent plus souvent de un niveau sur l'ÉMIER que chez les femmes-réfractaires. Quand à ces dernières, elles montrent à ce sujet une tendance symétrique inverse, c'est à dire qu'elles font des rêves où les épisodes ont plus souvent tendance à baisser d'un cran sur l'ÉMIER que chez les femmes-hypnotisables. Ces résultats permettent peut-être de renforcer celui concernant la supériorité des femmes-réfractaires au niveau de la proportion d'épisodes de niveau 3 puisque cette tendance à la baisse du niveau d'implication chez les femmes-réfractaires va de pair avec le fait que celles-ci font d'avantage de rêves de niveau 3, qui est un indice passablement inférieur d'implication.

L'interprétation déjà amenée (voir plus haut) concernant la supposée moins grande perméabilité de l'ego des personnes réfractaires face aux intrants provenant de l'hypnotiseur dans le contexte hypnotique et du contenu psychique latent dans le contexte onirique se trouve donc renforcée avec ces résultats sur la progression du niveau d'implication dans les rêves des groupes à l'étude.

POINT DE VUE DE L'ÉVALUATEUR CONCERNANT LE MODE « PRISE EN CHARGE »

La suggestion de Kahan (1994), selon laquelle un participant perçoit d'avantage de contrôle dans ses rêves qu'une personne extérieure peut le faire à propos des mêmes rêves, trouve avec les présents résultats une confirmation. Cependant, on ne retrouve pas cette même conclusion au niveau de chacun des trois groupes pris de manière indépendante. Le nombre réduit de participants dans chacun de ces groupes explique probablement l'absence contradictoire de résultats à ce niveau détaillé de l'analyse comparative entre la cotation des juges et celle des participants.

SUSCEPTIBILITÉ À L'HYPNOSE ET VARIABLES DIVERSES TOUCHANT LE RÊVE NOCTURNE

À ce sujet, aucun lien concluant n'a pu être mis en évidence, ce qui montre une certaine cohérence avec les résultats concernant la comparaison entre la proportion respective de rêves de mode « prise en charge » des trois groupes à l'étude. En ce qui concerne l'absence de liens entre la susceptibilité à l'hypnose et la fréquence de rêves, ce résultat rencontre ce qui a été obtenu par Zamore et al., (1989) dans leur étude qui utilisait également le HGSHS:A.

Conclusion

L'objectif de la présente étude, qui était de mettre au point une mesure de la régulation onirique dans le but d'évaluer ses liens possibles avec la susceptibilité à l'hypnose, semble atteint pour deux raisons. D'une part, l'ÉMIER s'avère un instrument utile dans le but d'évaluer l'envergure de la régulation onirique dans les rêves. D'autre part, il appert que cet instrument apporte un élément nouveau pouvant contribuer à mieux expliquer le phénomène hypnotique. Cependant, c'est en subdivisant les différentes catégories de l'ÉMIER qu'il a été possible de mettre en évidence cet élément. Ainsi, l'ensemble du construit d'implication dans les rêves, sur lequel s'échafaude cet instrument, ne semble pas être adéquat afin de rendre ce dernier sensible aux variations à la base de la susceptibilité à l'hypnose. Le concept de régulation onirique, du moins l'aspect de l'envergure de celui-ci (adressé aussi par le vocable d'implication de l'ego dans les rêves), ne semble pas montrer des liens avec la susceptibilité à l'hypnose. Cependant, un contraste entre les femmes hypnotisables et réfractaires a pu être observé au niveau d'un des segments de l'ÉMIER. Ceci a conduit à l'hypothèse de la présence d'un nouvel élément pouvant s'ajouter à ceux déjà connus concernant la problématique de la susceptibilité à l'hypnose.

Cet élément concerne une perméabilité variable de l'ego, pouvant être soupçonnée autant dans le contexte onirique qu'hypnotique. Dans les deux contextes, cette perméabilité variable pourrait conduire à différents lieux de mobilisation des « intrants périphériques » qui sont les suggestions hypnotiques dans le contexte hypnotique et les

stimulations psychiques à la base des comportements oniriques dans le contexte du rêve. Cette idée semble émaner des données provenant de la présente étude. Ainsi, les femmes réfractaires à l'hypnose ont eu tendance à faire d'avantage d'épisodes de rêve où les personnages et l'environnement sont le lieu préférentiel où se mobilise l'essentiel des comportements oniriques. Un autre résultat, plus fragile statistiquement, indique que les femmes hypnotisables produisent plus d'épisodes de rêve où l'ego est cette fois le lieu préférentiel des comportements oniriques. Ceci incite à penser que le degré de perméabilité de l'ego différencie les personnes réfractaires et hypnotisables, les conduisant à se montrer plus ou moins sensibles à une mobilisation des comportements oniriques et des suggestions hypnotiques au sein de l'ego. Cependant, le présent type de plan de recherche gagnera à être répété avec un échantillon plus substantiel et renfermant autant d'hommes que de femmes dans les groupes des hypnotisables et des réfractaires à l'hypnose.

La recension des écrits à propos de la susceptibilité à l'hypnose ainsi que les résultats provenant de la présente étude permettent donc de conclure que celle-ci est probablement tributaire d'habiletés dissociatives, d'une tendance à l'influence sociale et à la régression adaptative de l'ego, à une capacité d'absorption dans un imaginaire vivace, d'une propension à l'attention sélective et enfin d'une plasticité variable de l'ego. Des recherches supplémentaires devront cependant confirmer cette dernière proposition qui émane de la présente recherche.

D'autre part, la mise sur pied de l'ÉMIER, a permis d'apporter une contribution à la recherche sur le rêve. En effet, même si l'implication dans les rêves ne semble pas adéquate afin de rendre compte des variations à la susceptibilité à l'hypnose, celui-ci représente un concept dont les délimitations psychométriques ont été soigneusement définies. Par là, on peut penser au concept principal de régulation onirique, lequel a fait l'objet dans le contexte de cette recherche d'une subdivision en deux domaines: l'envergure de la régulation onirique et les aboutissements de cette régulation onirique. Il a déjà été suggéré que l'échelle existante de Dream-Control (Purcell et al., 1993) permet d'accéder à ce dernier tandis que l'ÉMIER s'adresse plutôt au premier. Une utilisation combinée de ces deux instruments pourra peut-être rendre possible, dans une autre recherche, l'évaluation exhaustive du concept de régulation onirique.

Liste des références

- Barrett, D. (1992). Just how lucid are lucid dreams. *Dreaming*, 2(4), 221-228.
- Baylor, G. W. (1996). *The loss and recovery of ego functions prior to and during sleep*. Document inédit.
- Baylor, G. W. & Deslauriers, D. (1991). *Le rêve, sa nature, sa fonction, et une méthode d'analyse*. Sillery: Presses de l'Université du Québec.
- Belicki, K. & Bowers, P. (1982). The role of demand characteristics and hypnotic ability in dream change following a presleep instruction. *Journal of Abnormal Psychology*, 91, 426-432.
- Bradley, L., Hollifield, M., & Foulkes, D. (1992). Reflection during REM dreaming. *Dreaming*, 2, 161-166.
- Brenneis, C. (1970). Male and female ego-modalities in manifest dream content. *Journal of Abnormal Psychology*, 76, 434-442.
- Council, J. R., Kirsh, I. & Hafner, L. P. (1986). Expectancy versus absorption in the prediction of hypnotic responding. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 182-189.
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Csikszentmihalyi, M. (1982). Toward a psychology of optimal experience. *Review of Personality and Social Psychology*, 3, 13-36.
- Darling, M., Hoffmann, R., Moffit, A. & Purcell, S. (1993). The pattern of self-reflectiveness in dream reports. *Dreaming*, 3(1), 9-19.

- Dentan, R. K. (1989). Lucidity, sex, and horror in Senoï dreamwork. Dans J. Gackenbach, S. Laberge, (Eds.), *Conscious mind, sleeping brain, Perspectives on lucid dreaming*, New York: Plenum Press, 37-63.
- de Groh, M. (1989). Corellates of hypnotic susceptibility. Dans *Hypnosis*. Buffalo, New-York: Prometheus Books. 32-63.
- de Groh, M. M., Cross, W. P. & Spanos, N. P. (1986). Attitudes and imagery in the prediction of hypnotic susceptibility (document inédit), Carleton University, Ottawa.
- De Groot, H. P., Gwynn, M. I. & Spanos N. P. (1988). The effects of contextual information and gender on the prediction of hypnotic susceptibility. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1049-1053.
- Ellman, S. J. & Antrobus, J. S. (1991) *The mind in sleep; Psychology and psychophysiology (2e édition)*, New York: Wiley.
- Foulkes, D. & Schmidt, M. (1983). Temporal sequence and unit composition in dream reports from different stages of sleep. *Sleep*, 6 (3), 265-280.
- Freud, S. (1973). L'interprétation des rêves (traduit par Meyerson. I.). Paris: PUF (originellement publié en 1900).
- Freud, S. (1922). *Introduction à la psychanalyse*, Paris: Payot.
- Fromm, E. (1992). An ego-psychological theory of hypnosis. Dans E. Fromm & M. R. Nash, *Contemporary hypnosis research*. New-York, London: The Gilford Press.
- Fromm, E., Brown, D. P., Hurt, S. W., Oberlander, J. Z., Boxer, A. M. & Pfeifer, G. (1981). The phenomena and characteristics of self-hypnosis. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 29, 189-246.

- Fromm, E. & Kahn, S. (1990). *Self-hypnosis: the Chicago paradigm*. New-York: Guilford Press.
- Fromm, E. & Nash, M. R. (1992). *Contemporary hypnosis research*. New-York, London: The Gilford Press.
- Gackenbach, J. & LaBerge S. (1988). *Conscious mind, sleeping brain. Perspectives on lucid dreaming*. New York and London: Plenum Press.
- Garfield, P. (1974). *Creative dreaming*. New-York: Ballantine books.
- Gillespie, G. (1989). Lucid dreams in Tibetan buddhism. Dans J. Gackenbach, S. Laberge, (Eds.), *Conscious mind, sleeping brain, Perspectives on lucid dreaming*, New York: Plenum Press, 27-35.
- Globus, G. G. (1993). Connectionism and sleep. Dans A. Moffitt, M. Kramer, & R. Hoffmann (Éds), *The functions of dreaming*. State University of New York Press. 119-138.
- Graffin, N., Ray, W. & Lundy, R. (1995). EEG concomitants of hypnosis and hypnotic susceptibility. *Journal of Abnormal Psychology*, 104, 123-131.
- Green, C. (1968). *Lucid dreams*. Oxford: Institute of Psychophysical Studies.
- Hall, C. S. & Van de Castle, R. L. (1966). *The content analysis of dreams*. New York: Appleton-Century-Crofts.
- Halliday, G. (1982). Direct alteration of a traumatic nightmare. *Perceptual and Motor Skills*, 54, 413-414.

- Hartmann, E. (1975). Dreams and other hallucinations: an approach to the underlying mechanism. Dans R. K. Siegal & L. J. West (Eds.) *Hallucinations*, New-York: Wiley, 71-79.
- Hilgard, E. R. (1965). *Hypnotic susceptibility*. Harcourt Brace Jovanovich, Inc.
- Hilgard, E. R. (1979). Divided consciousness in hypnosis: the implications of the hidden observer. Dans E. Fromm, R. E. Shor (Éds), *Hypnosis: research developments and perspectives (2e éd.)*, New York: Aldine.
- Hobson, J. A. & McCarley, R. W. (1977). The brain as a dream state generator: an activation-synthesis hypothesis of the dream process. *American Journal Of Psychiatry*, 134, 1335-1348.
- Hunt, H. (1989). *The multiplicity of dreams*. New Haven, Conn.: Yale University Press.
- Kahan, T. (1994). Measuring dream self-reflectiveness: a comparison of two approaches. *Dreaming*, 4(3), 177-195.
- Kahan, T. L. & LaBerge, S. (1994). Lucid dreaming as metacognition: implications for cognitive science. *Consciousness and Cognition*, 3, 246-264.
- Kahn, S. P., Fromm, E., Lombard, L. S. & Sossi, M. (1989). The relation of self-reports of hypnotic depth in self-hypnosis to hypnotizability and imagery production. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 37, 290-304.
- Kirsch, I. & Council, J. R. (1992). Situational and personality corellates of hypnotic responsiveness. Dans E. Fromm & M. R. Nash, *Contemporary hypnosis research*. New-York, London: The Guilford Press. 267-291.
- LaBerge, S. (1985). *Lucid dreaming*. Los Angeles: J.P. Tarcher.

- LaBerge, S. (1988). The psychophysiology of lucid dreaming. Dans J. Gackenbach, S. LaBerge, (Eds.), *Conscious mind, sleeping brain, Perspectives on lucid dreaming*, New York: Plenum Press, 135-153.
- LaBerge, S. Nagel, L. E., Dement, W. C. & Zarcone, V. P. (1981). Lucid dreaming verified by volitional communication during REM sleep. *Psychophysiology*, 20, 454-455.
- Moffit, A., Hoffman, R., Mullington, J., Purcell, S., Pigeau, R. & Wells R. (1989). Dream psychology, Operating in the dark. Dans J. Gackenbach, S. LaBerge, (Eds.), *Conscious mind, sleeping brain, Perspectives on lucid dreaming*, New York: Plenum Press, 429-439.
- Omodei, M. M. & Wearing, A. J. (1990). Need satisfaction and involvement in personal projects: toward an integrative model of subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(4), 762-769.
- Orr, W., Dozier, J., Green, L. & Cromwell, R. (1968). Self-induced waking: changes in dream and sleep patterns. *Comprehensive Psychiatry*, 9, 499-506.
- Perry, C., Nadon, R. & Button, J. (1992). The measurement of hypnotic ability. Dans E. Fromm & M. R. Nash, *Contemporary hypnosis research*. New York, London: The Guilford Press. 459-490.
- Petit Larousse illustré (1984). *Implication*. (rubrique de dictionnaire)
- Petit Robert (1996). *Implication*. (rubrique de dictionnaire)
- Piccione, C., Hilgard, E. R. & Zimbardo, P. G. (1989). On the degree of stability of measured hypnotizability over a 25-year period. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 289-295.
- Purcell, S. (1987). The education of attention to dreaming in high and low frequency dream recallers. Thèse de doctorat, Carleton University, Ottawa, Ontario, Canada.

- Purcell, S., Moffitt, A., & Hoffmann, R. (1993). Waking, dreaming, and self-regulation. Dans *The functions of dreaming*. State university of New York Press. 197-260.
- Purcell, S., Mullington, J., Moffit, A., Hoffman, R. & Pigeau, R. (1986). Dream self-reflectiveness as a learned cognitive skill. *Sleep*, 9, 423-437.
- Rechtschaffen, A. (1978). The single-mindedness and isolation of dreams. *Sleep* 1(1), 97-109.
- Rossi, E. (1972). *Dreams and the growth of personality*, New York: Pergamon Press.
- Shor, R. E. (1969). Hypnosis and the concept of the generalized reality-orientation. Dans C. E. Tart (Éd), *Altered states of consciousness: a book of readings* (publié initialement en 1959), New York: Wiley, 233-250.
- Shor, R. E. (1970), The three-factor theory of hypnosis as applied to the book-reading fantasy and the concept of suggestion. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 18, 89-98.
- Shor, R. E. & Orme, M. T. (1962). Harvard group scale of hypnosis susceptibility: form A. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Spanos, N. P., Brett, P. J., Menary, E. P. & Cross, W. P. (1987). A measure of attitudes toward hypnosis: relationship with absorption and hypnotic susceptibility. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 30, 139-150.
- Spanos, N. P. & Chaves, J. F. (1989). *Hypnosis*. Buffalo, New York: Prometheus Books.
- Spanos, N. P., Gwynn, M. I. & Stam, H. J. (1983). Instructional demands and rating of overt and hidden pain during hypnotic analgesia. *Journal of Abnormal Psychology*, 92, 479-488.

- Spanos, N. P., Radtke, H. L., Hodgins, D. C., Bertrand, L. D., Stam, H. J. & Dubreuil, (1983). The Carleton University Responsiveness to Suggestion Scale: stability, reliability, and relationships with expectancy and hypnotic experiences. *Psychological Reports*, 53, 555-563.
- Snyder, T. & Gackenbach J. (1988). Individual differences associated with lucid dreaming. Dans J. Gackenbach, S. LaBerge, (Eds.), *Conscious mind, sleeping brain, Perspectives on lucid dreaming*, New York: Plenum Press, 221-259.
- Sutcliffe, J. P., Perry, C. W. & Sheehan, P. W. (1970). Relation of some aspects of imagery and fantasy to hypnotic susceptibility. *Journal of Abnormal Psychology*, 76, 279-287.
- Tart, C. (1979). From spontaneous event to lucidity: a review of attempts to consciously control nocturnal dreaming. Dans B. Wolman (Ed.), *Handbook of dreams*, New York: Van Nostrand Rhinehold, 226-268.
- Tart, C. T. (1988). From spontaneous event to lucidity, a review of attempts to consciously control nocturnal dreaming. Dans J. Gackenbach, S. LaBerge, (Eds.), *Conscious mind, sleeping brain, Perspectives on lucid dreaming*, New York: Plenum Press, 67-104.
- Tellegen, A. & Atkinson, G. (1974). Openness to absorbing and self-altering experiences (« absorption »), a trait related to hypnotic susceptibility. *Journal of Abnormal Psychology*, 83, 268-277.
- Wallin, J. (1977). *Intentional dreaming*. Thèse de doctorat, The Wright Institute.
- Weisz, R. & Foulkes, D. (1970). Home and laboratory dreams collected under uniform sampling conditions, *Psychophysiology*, 6, 588-596.
- Weitzenhoffer, A. M. & Hilgard, E. R. (1962). *Stanford Hypnotic Susceptibility Scale, Form C*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.

Zadra, A. (1991). Lucid dream as a learnable skill: empirical and clinical findings. Mémoire de maîtrise, Université McGill, Montréal.

Zamore, N. & Barrett, D. (1989). Hypnotic susceptibility and dream characteristic. *Psychiatric Journal of the University of Ottawa*, 14(4), 572-574.

Appendice A

Échelle de « Self-Reflectiveness »

Échelle de « Self Reflectiveness » de Purcell et al. (1993)¹.

NIVEAU	ÉVÉNEMENT
A.	Le rêveur est absent, contexte non-familier, absence de personnages.
B.	Le rêveur est absent, personnages et/ou contexte familial.
C.	Le rêveur est complètement absorbé dans l'action du rêve
D.	Le rêveur est majoritairement dans une position d'observation de l'action du rêve.
E.	Le rêveur éprouve une pensée et/ou communique verbalement ou par écrit à quelqu'un ou pour lui-même.
F.	Le rêveur expérimente une métamorphose à propos de son corps, ou de son statut, ou de son âge, ou de ses émotions, etc.
G.	Le rêveur éprouve différents positionnements de conscience: participation et observation simultanées, faux éveils, rêve dans le rêve, sentiment qu'un ou des élément (s) du rêve n'a ou n'ont pas de sens.
H.	Le rêveur a clairement conscience qu'il est en train de rêver.

¹ Traduction francophone libre.

Appendice B

Échelle de « Dream Control »

Échelle de « Dream Control » (Purcell et al., 1993)

CATEGORY	PROCESS LEVEL
1.	The dreamer is not present in the dream.
2.	The dreamer is present in the dream as an observer and reporter of events but does not participate, or report his or her own thought and feelings on dream events.
3.	The dreamer is present predominantly as an observer, although he or she may express private responses to dream events or may engage in some minimal peripheral activity.
4.	The dreamer is central or a main protagonist control or expressiveness is minimal and the dreamer is weak and ineffectual.
5.	The dreamer has some impact due to more effort or more success than in category 4.
6.	The dreamer gains control over the dream situation to a large extent, but not maximally; solutions may be banal, temporary, incomplete.
7.	The dreamer gains full control of himself or herself and the dream situation and may express strong good feelings.
8.	The dreamer has control « over » (as opposed to control « in ») the dream or part of it or may manipulate dream mechanics as would a film director; an explicit statement of awareness of dreaming while dreaming is absent.
9.	The dreamer exerts or attempts to exert control over dream events or outcomes in the context of dream lucidity, or awareness of dreaming while dreaming.

Appendice C

**Livret de réponses de l'Échelle Collective de Susceptibilité à l'Hypnose, Forme A
(HGSHS:A)**

Echelle collective de susceptibilité hypnotique
de Harvard

(Ronald E. Shor et Emily C. Orne)

Cette échelle est une épreuve standardisée dont le but est de mesurer le niveau de susceptibilité à l'hypnose. Il se peut, toutefois, que la susceptibilité à l'hypnose d'une personne puisse changer avec le temps et suivant les circonstances. Une personne qui semble relativement non-suggestible en ce moment et suivant cette procédure standardisée ne le sera pas nécessairement à un autre moment et suivant des circonstances différentes.

VEUILLEZ, S.V.P., FOURNIR LES INFORMATIONS DEMANDEES CI-DESSOUS

Nom: _____ Date: _____

Age: _____ Sexe: _____ Ecole: _____ Classe: _____

Occupation: _____

Adresse actuelle: _____

_____ Tél.: _____

Adresse permanente: _____

_____ Tél.: _____

Avez-vous déjà été hypnotisé(e) ? OUI NON

Si OUI, veuillez mentionner les circonstances et décrire ce que vous avez ressenti. Soyez bref.

N'OUVREZ PAS CE LIVRET avant que l'examineur ne vous permette spécifiquement de le faire.

Veillez, s.v.p., écrire brièvement, dans vos propres mots, la liste des choses qui se sont produites depuis que vous avez commencé à regarder la cible. Il n'est pas nécessaire de mentionner les détails. Nous vous accordons trois minutes, pas plus, pour écrire votre réponse.

NE TOURNEZ PAS CETTE PAGE avant que l'examineur ne vous permette spécifiquement de le faire.

S.V.P., NE RETOURNEZ PAS A LA PAGE 2

Sur cette page, veuillez écrire la liste de toute autre chose dont vous vous souvenez maintenant et que vous aviez oublié auparavant. Il n'est pas nécessaire de mentionner les détails. Nous vous accordons deux minutes, pas plus, pour écrire votre réponse.

NE TOURNEZ PAS CETTE PAGE avant que l'examinateur ne vous permette spécifiquement de le faire.

VEUILLEZ, S.V.P., NE PAS RETOURNER AUX PAGES PRECEDENTES

QUESTIONNAIRE OBJECTIF

Vous trouverez ci-dessous, présentée suivant l'ordre chronologique, la liste des onze expériences particulières qui vous ont été suggérées pendant l'administration standardisée de la procédure hypnotique. Nous vous demandons d'évaluer objectivement si oui ou non vous avez répondu à ces onze suggestions ; en d'autres termes, il s'agit d'évaluer si oui ou non un spectateur aurait pu observer que vous avez répondu ou que vous n'avez pas répondu aux suggestions suivant des critères précis, objectifs et préalablement définis. Dans cette section, nous sommes intéressé uniquement par vos évaluations concernant votre comportement extérieur observable et non par l'expérience subjective intérieure que vous avez vécue. Plus loin, nous vous donnerons l'occasion de décrire votre expérience subjective intérieure, mais dans cette section, veuillez uniquement vous référer à votre comportement extérieur observable sans tenir compte de la façon dont vous avez pu subjectivement ressentir l'expérience.

Il est bien entendu que, dans certains cas, vos évaluations pourront ne pas être aussi précises que vous voudriez qu'elles soient et que vous ayez même quelquefois à deviner. Il s'agit alors tout simplement d'inscrire ce que vous croyez être votre meilleure évaluation.

Pour chacune des onze expériences décrites ci-dessous, il existe deux possibilités de réponse, soit A et B. Veuillez choisir A ou B pour chaque expérience ; vous choisissiez la réponse que vous jugez être la plus précise. Il est très important que vous répondiez à chacune des expériences. Le fait de ne pas répondre à chacune des expériences par A ou B peut entraîner l'annulation de votre questionnaire complet.

I. LA CHUTE DE LA TETE

Nous vous avons d'abord demandé de vous asseoir bien droit sur votre chaise pendant trente secondes et alors de penser que votre tête penche vers l'avant. Est-ce que vous estimez qu'un spectateur aurait observé que votre tête a tombé vers l'avant au moins de deux pouces pendant la période de temps où vous pensiez que votre tête penchait vers l'avant ?

A - Ma tête a penché vers l'avant d'au moins deux pouces ()

B - Ma tête n'a pas penché vers l'avant d'au moins deux pouces ()

II. LA FERMETURE DES YEUX

Ensuite, nous vous avons demandé de laisser vos mains reposer sur vos genoux et de choisir un point précis sur l'une ou l'autre de vos mains.

Puis, nous vous avons demandé de vous concentrer sur cette cible et de constater que vos paupières devenaient fatiguées et lourdes. Est-ce que vous estimez qu'un spectateur aurait observé que vos paupières se sont fermées d'elles-mêmes (avant qu'on vous dise de le faire délibérément) ?

A - Mes paupières étaient alors fermées ()

B - Mes paupières n'étaient pas encore fermées à ce moment-là ()

III. L'ABAISSEMENT DE LA MAIN (main gauche)

Ensuite, nous vous avons demandé d'allonger votre bras gauche bien droit et de le ressentir devenir lourd comme si un poids attirait votre bras et votre main vers le bas. Est-ce que vous estimez qu'un spectateur aurait observé que votre main a descendu d'au moins six pouces (avant qu'on vous dise de laisser votre main se replacer délibérément sur vos genoux) ?

A - Ma main a descendu d'au moins six pouces ()

B - Ma main n'a pas descendu d'au moins six pouces ()

IV. L'IMMOBILISATION DU BRAS (bras droit)

Ensuite, nous vous avons demandé de ressentir une sensation de lourdeur dans votre main et votre bras droit. Puis, nous vous avons demandé d'essayer de lever votre main. Est-ce que vous estimez qu'un spectateur aurait observé que vous n'avez pas soulevé votre main et votre bras d'au moins un pouce (avant qu'on vous dise d'arrêter d'essayer) ?

A - Je n'ai pas soulevé ma main et mon bras d'au moins un pouce ()

B - J'ai soulevé ma main et mon bras un pouce ou plus ()

V. LA FERMETURE DES DOIGTS

Ensuite, nous vous avons demandé d'entrelaquer vos doigts, de constater à quel point vos doigts devenaient solidement entrelaqués, et alors d'essayer de séparer vos mains. Est-ce que vous estimez qu'un spectateur aurait observé que vos doigts n'étaient pas complètement séparés (avant qu'on vous dise d'arrêter d'essayer de les séparer) ?

A - Mes doigts n'étaient pas complètement séparés ()

B - Mes doigts étaient alors complètement séparés ()

VI. LA RIGIDITE DU BRAS (gauche)

Ensuite, nous vous avons demandé d'allonger votre bras gauche bien droit en avant de vous et de serrer le poing. Puis, nous vous avons demandé de remarquer que votre bras devenait rigide, et alors d'essayer de le plier. Est-ce que vous estimez qu'un spectateur aurait observé que vous avez plié votre bras moins de deux pouces (avant qu'on vous dise d'arrêter d'essayer) ?

A - Mon bras était plié moins de deux pouces ()

B - Mon bras était alors plié de deux pouces ou plus ()

VII. LE RAPPROCHEMENT DES MAINS

Ensuite, nous vous avons demandé de tenir vos deux mains en l'air, en avant de vous, à une distance d'environ un pied, et alors d'imaginer qu'une force rapprochait vos mains l'une de l'autre. Est-ce que vous estimez qu'un spectateur aurait observé que vos mains n'étaient pas séparées de plus de six pouces (avant qu'on vous dise de les replacer dans leur position de repos) ?

A - Mes mains n'étaient pas séparées de plus de six pouces ()

B - Mes mains étaient encore séparées de plus de six pouces ()

VIII. L'INHIBITION DE LA COMMUNICATION

Ensuite, nous vous avons demandé de penser à quel point il pourrait être difficile de remuer la tête pour indiquer "non", puis nous vous avons demandé d'essayer. Est-ce que vous estimez qu'un spectateur aurait observé que vous n'avez pas remué la tête pour indiquer "non" d'une façon reconnaissable ?

A - Je n'ai pas remué la tête pour indiquer "non" d'une façon reconnaissable ()

B - J'ai remué la tête pour indiquer "non" d'une façon reconnaissable ()

IX. L'EXPERIENCE DE LA MOUCHE

Ensuite, nous vous avons demandé de prendre conscience du bourdonnement d'une mouche qui vous ennuyait. Puis, nous vous avons dit de vous en débarrasser. Est-ce que vous estimez qu'un spectateur aurait observé que

vous avez réagi d'une façon ou d'une autre à la présence de cette mouche, par des mouvements, par des grimaces, etc... ?

A - J'ai réagi ouvertement d'une façon ou d'une autre ()

B - Je n'ai pas réagi ouvertement ()

X. LA CATALEPSIE DES YEUX

Ensuite, nous vous avons demandé de constater que vos paupières étaient si solidement fermées qu'il serait presque impossible de les ouvrir. Puis, nous vous avons demandé d'essayer de les ouvrir. Est-ce que vous estimez qu'un spectateur aurait observé que vos yeux sont demeurés fermés (avant qu'on vous dise d'arrêter d'essayer) ?

A - Mes yeux sont demeurés fermés ()

B - Mes yeux se sont ouverts ()

XI. LA SUGGESTION POST-HYPNOTIQUE (toucher la cheville gauche)

Ensuite, nous vous avons dit qu'une fois éveillé, vous alliez entendre un bruit particulier à la suite duquel vous vous pencheriez pour toucher à votre cheville gauche. De plus, nous vous avons dit que vous feriez ce mouvement en oubliant qu'on vous avait dit de le faire. Est-ce que vous estimez qu'un spectateur aurait observé que vous vous êtes penché et que vous avez de fait touché à votre cheville gauche, ou que vous avez fait des mouvements partiels pour tenter de le faire.

A - J'ai au moins tenté de toucher à ma cheville gauche par un mouvement partiel observable ()

B - Je n'ai même pas tenté de toucher à ma cheville gauche par un mouvement partiel observable ()

Appendice D

Documents faisant partie de la trousse remise aux participants

Échelle de cotation de la participation dans le rêve

1- Le rêveur n'est pas présent dans le rêve. (ex: il y a une étendue désertique avec des arbres morts sur le sable, à perte de vue)

2- Le rêveur est présent dans le rêve mais uniquement en tant que spectateur passif. (ex: je me retourne et je vois mes amis de tout à l'heure qui semblent s'amuser de l'autre côté de la fenêtre)

3- Le rêveur est présent comme participant dans le rêve, mais son rôle est complètement passif, ou presque complètement passif (il est le récipiendaire des actions des autres, plutôt que l'initiateur). (ex: X est venu me voir en m'enguelant et je repartis vers...).

4- Le rêveur est présent comme participant dans le rêve, et il joue un rôle modérément passif sans déterminer principalement les événements du rêve. (ex: on a très peur des poursuivants et elle me dit qu'on doit se reprendre, qu'on s'est laissé emporté par la peur. J'essaie donc de me reprendre aussi).

5- Le rêveur joue un rôle actif et semble être le déterminant principal de la nature des événements du rêve. (ex: nous sommes avec deux terroristes qui nous menacent de leur auto et à un moment donné je décide que c'est le temps et je dis à X, « va chercher la mitraillette »).

6- Le rêveur a le contrôle soit du rêve, soit d'une partie du rêve, soit de la mécanique du rêve; rien n'indique que le rêveur est conscient de rêver. (ex: ce professeur se met à me critiquer et je commence à me sentir très mal, il me vient à l'idée de le rendre plus gentil, ce qui se produit peu à peu puisqu'il commence à me parler plus gentiment).

7- Le rêveur exerce, ou tente d'exercer, un contrôle sur les événements du rêve dans un contexte où il est parfaitement conscient qu'il est en train de rêver. (ex: nous sommes en train de marcher sur les pierres bordant la rivière et je continue à leur parler, soudainement je m'aperçois que je suis dans un rêve et que je peux donc voler, je m'élève donc dans les airs avec tout le monde et fais du rase-mottes au-dessus de la rivière).

Questionnaire complémentaire (recherche sur l'hypnose)

1) Jusqu'à combien de rêves pouvez-vous en moyenne vous rappeler assez clairement (possible de le raconter) par semaine?

- a) jamais, ou presque**
- b) moins d'un par semaine**
- c) un par semaine**
- d) deux par semaine**
- e) plus de deux par semaine**

2) À quelle fréquence vous arrive-t-il de vous rendre compte, pendant que vous rêvez, que « ce n'est qu'un rêve », tout en continuant à faire le rêve de cette manière lucide?

- a) jamais, ou presque**
- b) quelque fois par année**
- c) environ une fois par mois**
- d) environ une fois par semaine**
- e) plus d'une fois par semaine**

3) À quelle fréquence estimez-vous vivre vos rêves en pouvant y influencer l'action d'une manière volontaire?

- a) jamais, ou presque**
- b) quelque fois par année**
- c) environ une fois par mois**
- d) environ une fois par semaine**
- e) plus d'une fois par semaine**

4) Prenez vous des médicaments pouvant affecter le sommeil?

- a) oui
- b) non

Si oui, veuillez indiquer la fréquence _____

5) Avez-vous déjà participé ou participez-vous présentement à un atelier/cours de croissance personnelle ou une thérapie, pendant ou depuis au moins six mois selon une fréquence d'au moins une fois par deux semaines?

- a) oui
- b) non

Si oui, veuillez indiquer le type de cours, atelier ou thérapie _____

EXPÉRIENCE SUR L'HYPNOSE ET LES RÊVES (PHASE II)

Reportez-vous souvent à cette page qui contient des informations essentielles à la bonne marche de votre collecte de rêves.

- ⇒ Cette deuxième partie de l'expérience portera sur les rêves que vous ferez durant les prochaines quatre (4) semaines à compter de demain matin (ou de tout autre jour que nous avons prévu pour le commencement de la collecte).
- ⇒ Il s'agira de tenir son journal de rêves. Très important: Simplement utiliser les feuilles fournies à cet effet. Il faut que vous ayez une de ces feuilles ainsi qu'un crayon à portée de votre lit afin de rendre l'opération faisable lorsque le réveil surviendra le matin (ou la nuit).

Le récit de rêve: il est important de décrire en détail tout ce dont vous pouvez vous souvenir. Cependant, il ne vous est pas demandé de *commenter* les éléments de votre rêve, vous devez plutôt vous limiter à ce qui se passait dans votre esprit *avant de vous réveiller* (comme si vous veniez de regarder un film). Si jamais, pendant que vous rédigez votre rapport, vous avez l'impression que vous devez expliquer un élément pour qu'il soit mieux compris par l'expérimentateur, la consigne est d'expliquer *brièvement* et au *sens général* (par exemple, le rêve suivant: une discussion avec un personnage de votre rêve s'est déroulée agressivement parce que dans la vie éveillée vous vivez un conflit avec lui. *Consigne*: n'entrez pas dans les détails de ce conflit et écrivez ce qui se passait dans le rêve. Cependant: à propos du même exemple, si vous réfléchissiez *dans votre rêve* à propos de la nature de ce conflit avec lui, alors mentionnez tout le contenu de cette réflexion dans le rapport. Encore ici, il s'agit de s'en tenir à ce qui se passe *dans* le rêve (images, personnages, objets, ambiances, couleurs, sensations, odeurs, émotions, concepts, etc). Ne vous laissez pas contaminer, dans votre rapport écrit, par vos commentaires ou reconstructions concernant le rêve.

- ⇒ Tout de suite après avoir fait votre récit, il s'agira de déterminer, selon vous, le niveau maximal de participation dans le rêve (1 à 7 voir échelle brochée sur votre dossier-chemise). On vous demande également d'encercler l'action dans votre rêve qui correspond à ce moment maximal de participation dans le rêve.
- ⇒ Prendre note qu'il *ne faut pas attendre* pour écrire le rêve et faire la cotation; en effet, quelques secondes suffisent pour oublier la presque totalité des détails du rêve. *Un matin, s'il n'est pas possible de bien faire la procédure, simplement attendre le prochain rêve le lendemain.*

- ⇒ S'il advenait que vous ayez plus d'un rêve en mémoire au matin, simplement les consigner sur deux feuilles différentes et faire une cotation pour chacun d'eux (inscrire les heures approximatives).
- ⇒ Une fois par semaine, Martin Roy vous contactera pour venir chercher les rêves recueillis (simplement les mettre dans l'enveloppe fournie).
- ⇒ En présence d'un problème ou d'une question, vous pouvez téléphoner au [REDACTED] (Martin Roy); n'hésitez pas!

Récapitulation (marche à suivre pour chaque rêve)

- 1-** Écrire le rêve aussitôt que l'on s'est éveillé et qu'on a souvenir d'un rêve (n'attendez pas d'avoir un souvenir parfait, la plupart des rêves sont flous, écrivez ce que vous pouvez, selon votre mémoire).
- 2-** Relire le rêve et identifier l'endroit du récit où il y a, selon vous, une participation maximale de votre part (si vous n'êtes pas dans le rêve il s'agit d'une cote 1) et encercler cet élément dans le récit après avoir inscrit la cote maximale atteinte (au bas de votre feuille).
- 3-** Inscrire la date et l'heure sur le haut de votre feuille. Si vous n'avez pas d'autre rêve à l'esprit, retournez vous coucher ou passez une bonne journée!

Enfin, nous tenons à vous remercier chaleureusement de vos efforts de collecte de rêves. Nous souhaitons que cet exercice vous soit profitable!

Merci!!

Martin et George.

Rêve # _____
Code: _____

Date: _____
Heure: _____

Récit de rêve:

(poursuivre au verso si nécessaire)

Cote maximale sur l'échelle de participation:

*(Ne pas oublier d'encercler dans le
rêve)*

Formulaire de consentement à la phase 2 de la recherche

J'affirme avoir compris les termes de ma participation à cette seconde phase de cette recherche (abordés en détail lors d'une rencontre individuelle avec Martin Roy), et j'accepte d'y prendre part. Je sais également que j'ai, à tout moment et à n'importe quelle circonstance, la possibilité de me retirer de la présente expérimentation. Par ailleurs, Il convient de mentionner plus explicitement les points suivants:

⇒ Vous pouvez être assuré de la totale confidentialité de vos récits de rêves et de tout matériel vous concernant. D'ailleurs un système de codes permettra d'associer vos rêves avec vos réponses au questionnaire sur l'hypnose (phase I). Ceci sera fait sans qu'il puisse devenir possible pour nous d'identifier l'auteur des rêves.

⇒ Aucune interprétation de rêves ne sera tentée, ce qui n'est d'ailleurs pas l'objectif de cette recherche.

Signature du participant: _____

Date: _____

Signature du responsable: _____

Date: _____

Appendice E

Cahier de formation du juge de codification

Été 1997

« Échelle de l'implication de l'ego dans le rêve »

Cahier du juge de codification

Réalisé par:

Martin Roy, B.Sc.

Sous la

supervision de:

George W. Baylor,
Ph.D

TABLE DES MATIÈRES

<u>Partie I</u>	<u>Instructions générales</u>	page 2
<u>Partie II</u>	<u>L'échelle de l'implication de l'ego</u>	
	• tableau 1 - tableau résumé de l'échelle d'implication de l'ego dans le rêve	page 4
	• caractéristiques des sept niveaux de l'échelle	page 5
<u>Partie III</u>	<u>Les activités et les expériences émotionnelles de rêve</u>	
	• L'ego	page 11
	• Le personnage	page 12
	• L'activité	page 12
	• L'expérience émotionnelle	page 15
	• Les événements de l'environnement	page 16
	• Abréviations pour la codification	page 17
	• Règles d'identification des activités et des activités émotionnelles	page 18
<u>Partie IV</u>	<u>Score de participation de l'ego</u>	page 23
<u>Partie V</u>	<u>Grille de codification</u>	
	• Instructions pour la grille de codification	page 26
	• Grille de codification	page 27
<u>Appendice</u>	<u>Exemple de codification d'un rêve complet</u>	
<u>Addenda</u>		

Partie I

Instructions générales

Votre tâche est d'évaluer le niveau d'implication de l'ego* (sur une échelle graduée de 1 à 7) de chaque épisode de tous les rêves que vous avez en main. Les épisodes de rêves correspondent, grosso modo, aux segments principaux du déroulement de chaque rêve. Dans la banque de rêves que vous détenez, les épisodes ont été subdivisés pour vous faciliter la tâche.

Afin d'être correctement guidé dans votre tâche, vous devez vous servir de la grille de codification (partie V). Vous devrez parcourir cette grille de codification en suivant les instructions qui vous indiqueront, au fur et à mesure, comment parvenir à une conclusion concernant le niveau d'implication approprié à chacun des épisodes.

Il vous est demandé, pour une première lecture de ce cahier, de lire les parties telles qu'elles se succèdent. Par la suite, vous ne vous servirez que de la grille de codification qui contient la marche à suivre générale et les renvois nécessaires afin de trouver, si besoin est, l'information nécessaire dans le reste du cahier.

Nous vous remercions pour vos efforts de codification. C'est un exercice rigoureux qui demande un maximum de précision. Au début, le tâtonnement sera de mise, mais par la suite, l'habitude augmentera considérablement votre vitesse de codification. Vous êtes considéré comme le spécialiste de codification des rêves dans le cadre de cette recherche, donc les situations ambiguës (qui se présenteront sûrement) doivent faire l'objet de votre jugement personnel, en vous servant de votre mieux des règles contenues dans ce cahier. On vous fait confiance! Simplement, nous vous demandons d'encercler la partie de rêves où cela se produit et d'indiquer une brève note concernant votre réflexion ou incertitude. Merci encore et bon travail!

* Vous trouverez une définition complète de l'ego un peu plus loin. Pour le moment, il est suffisant de concevoir l'ego comme l'incarnation du rêveur dans son rêve.

Partie II

L'échelle de l'implication de l'ego

Tableau 1: tableau résumé de l'échelle d'implication de l'ego dans le rêve

Indicateurs du niveau de l'implication de l'ego dans l'épisode						
ego non substantiel		ego substantiel				
		observateur	participatif			omnipotent
niveau 1		score de participation de l'ego: ego -	score de participation de l'ego: ego =	score de participation de l'ego: ego +	non-lucide	lucide
	niveau 2	niveau 3	niveau 4	niveau 5	niveau 6	niveau 7

caractéristiques des sept niveaux de l'échelle

Épisodes de niveau 7:

Pour être codifié un niveau 7, un épisode doit rencontrer les 3 caractéristiques suivantes:

1- Ego substantiel: Si l'ego a un positionnement **concret** dans le contexte de l'épisode, alors on peut qualifier l'ego comme substantiel. En d'autres termes, il faut que l'ego fasse « physiquement » partie de l'environnement de l'épisode. On ne doit pas se laisser tromper par la présence du « je » qui n'indique pas nécessairement que l'ego est substantiel. Par exemple: *« j'ai une image de mon frère qui sort de sa chambre, et ensuite sort de la maison et prend son auto pour arriver chez son ami. Il entre et ils commencent à parler de moi »*. Dans cet exemple de rêve, l'ego ne semble pas substantiel.

2- Ego omnipotent: Un comportement omnipotent est toute forme d'action (émise par l'ego) qui témoigne d'une influence magique ou toute puissante sur un personnage ou des objets. Ce type d'influence ou de contrôle peut aussi s'effectuer sur la structure du rêve (espace, temps, circonstances, ambiance, etc.)

Par exemple, *« Le spectacle de désolation qui s'offrait à moi m'a exaspéré et j'ai décidé que tout devrait rentrer dans l'ordre et c'est ce qui se passa puisque le paysage devint plus coloré et les gens semblaient plus souriants »*.

3- Ego lucide: on dit que l'ego est lucide lorsqu'il devient conscient qu'il est présentement en train de rêver.

Par exemple: *« je regardais sur mon carnet de banque et je fus surpris d'y voir que j'avais un montant de 4 chiffres dans mon compte. Je me suis dit que je devais être en rêve puisque ce n'est pas possible que j'aie tout cet argent. »*

exemple d'épisode de niveau 7

« J'avais le goût qu'il veuille faire l'amour avec moi mais il semblait dans un « mood » assez froid. Je me suis dit que je devais être en rêve puisqu'il n'est jamais comme ça avec moi dans la vraie vie. Le seul fait de penser à ça le rendit comme je le désirais parce qu'il se mit à me « coller » et à me caresser de plus en plus sexuellement ».

Épisodes de niveau 6:

Pour être codifié un niveau 6, un épisode doit rencontrer les 2 caractéristiques suivantes:

1- Ego substantiel: Si l'ego a un positionnement **concret** dans le contexte de l'épisode, alors on peut qualifier l'ego comme substantiel. En d'autres termes, il faut que l'ego fasse « physiquement » partie de l'environnement de l'épisode. On ne doit pas se laisser tromper par la présence du « je » qui n'indique pas nécessairement que l'ego est substantiel. Par exemple: « *j'ai une image de mon frère qui sort de sa chambre, et ensuite sort de la maison et prend son auto pour arriver chez son ami. Il entre et ils commencent à parler de moi* ». Dans cet exemple de rêve, l'ego ne semble pas substantiel.

2- Ego omnipotent: Un comportement omnipotent est toute forme d'action (émise par l'ego) qui témoigne d'une influence magique ou occulte sur un personnage ou des objets, ce type d'influence ou de contrôle peut aussi s'effectuer sur la structure du rêve (espace, temps, circonstances, ambiance, etc.)

Par exemple, « *Le spectacle de désolation qui s'offrait à moi m'a exaspéré et j'ai décidé que tout devrait rentrer dans l'ordre et c'est ce qui se passa puisque le paysage devint plus coloré et les gens semblaient plus souriants* ».

exemple d'épisode de niveau 6:

« Toutes ces personnes m'entouraient et je me sentais impuissant, tout d'un coup, je me suis fâché et je l'ai ai faits tomber dans un trou ».

Épisodes de niveau 3,4 et 5:

Pour être codifié un niveau 3,4 ou 5, un épisode doit rencontrer les 2 caractéristiques suivantes:

1- Ego substantiel: Si l'ego a un positionnement **concret** dans le contexte de l'épisode, alors on peut qualifier l'ego comme substantiel. En d'autres termes, il faut que l'ego fasse « physiquement » partie de l'environnement de l'épisode. On ne doit pas se laisser tromper par la présence du « je » qui n'indique pas nécessairement que l'ego est substantiel. Par exemple: « *j'ai une image de mon frère qui sort de sa chambre, et ensuite sort de la maison et prend son auto pour arriver chez son ami. Il entre et ils commencent à parler de moi* ». Dans cet exemple de rêve, l'ego ne semble pas substantiel

2- Ego participatif: Pour pouvoir dire que l'ego participe au déroulement du rêve, il faut que l'ego soit concerné dans l'action qui se déroule dans l'épisode. En ce sens, l'ego ne doit pas être observateur (voir « ego observateur », page suivante).

Exemples: « *je me promène en auto, et soudain je dois éviter une grosse roche dans le milieu de la route* ».

« *Elle me court après et je me réfugie dans un grand arbre* ».

exemples d'épisodes de niveaux 3,4 et 5 :

N.B.: afin de distinguer entre les niveaux 3,4 et 5, il faut établir le score de participation de l'ego. La manière de calculer ce score sera expliquée dans la partie IV. Cependant, on peut observer pour le moment que ce qui différencie ces niveaux est le degré de participation de l'ego versus celui des personnages.

niveau 3: « *Je suis avec un ami et nous marchons dans un couloir d'une bâtisse inconnue. Il m'explique qu'il s'est toujours senti supérieur à moi au niveau de la manière de s'exprimer.* »

niveau 4: « *Je suis avec un ami et nous marchons dans un couloir d'une bâtisse inconnue.* »

niveau 5: « *Je suis avec un ami et nous marchons dans un couloir d'une bâtisse inconnue. Il m'explique qu'il s'est toujours senti supérieur à moi au niveau de la manière de s'exprimer. Je suis en colère contre lui qu'il me dise ça. Je me dis qu'il faut que je reste calme et posé pour qu'il soit bien conscient que je suis une bonne personne. Je lui dis que j'ai peur de ce lieu étrange.* »..

Épisodes de niveau 2:

Pour être codifié un niveau 2, un épisode doit rencontrer les 2 caractéristiques suivantes:

1- Ego substantiel: Si l'ego a un positionnement **concret** dans le contexte de l'épisode, alors on peut qualifier l'ego comme substantiel. En d'autres termes, il faut que l'ego fasse « physiquement » partie de l'environnement de l'épisode. On ne doit pas se laisser tromper par la présence du « je » qui n'indique pas nécessairement que l'ego est substantiel. Par exemple: « *j'ai une image de mon frère qui sort de sa chambre, et ensuite sort de la maison et prend son auto pour arriver chez son ami. Il entre et ils commencent à parler de moi* ». Dans cet exemple de rêve, l'ego ne semble pas substantiel.

2- Ego observateur: Deux facteurs servent à déterminer si l'ego est observateur ou non. L'ego est observateur lorsque:

- 1- l'action de celui-ci se résume en grande partie à une observation visuelle d'un phénomène et/ou d'une activité dans laquelle peuvent être impliqués des personnages.
- 2- aucun personnage n'a conscience de l'activité d'observation de l'ego.

exemple d'épisode de niveau 2 :

« Je suis aux abords d'un parc où des gens inconnus approchent de mon petit frère qui semble sans défense, je me sens angoissée ».

Épisodes de niveau 1:

Pour être codifié un niveau 1, un épisode doit rencontrer la caractéristique suivante:

1- Ego non-substantiel : L'ego est non-substantiel lorsqu'il n'a pas de positionnement concret dans le contexte de l'épisode. En d'autres termes, l'ego ne fait pas partie « physiquement » de l'environnement de l'épisode. On ne doit pas se laisser tromper par la présence du « je » qui n'indique pas nécessairement que l'ego est substantiel. Par exemple: « *j'ai une image de mon frère qui sort de sa chambre, et ensuite sort de la maison et prend son auto pour arriver chez son ami. Il entre et ils commencent à parler de moi* ». Dans cet exemple de rêve, l'ego n'est pas substantiel

exemple d'épisode de niveau 1 :

« C'est une scène où plusieurs personnes parlent à table chez nous »

Partie III

Les activités et les expériences émotionnelles de rêve

Cette partie traite des activités, expériences émotionnelles et événements de l'environnement susceptibles de survenir dans les épisodes où l'ego est substantiel et participatif (niveaux 3,4 ou 5). Ces éléments peuvent survenir dans les autres types d'épisodes, mais ne devront alors pas être tenus en compte.

Avant d'aborder la manière de reconnaître les activités, les expériences émotionnelles et les événements de l'environnement, on se consacrera d'abord à définir quelques termes importants utilisés tout au long de ce cahier.

Enfin, la manière d'identifier et de notifier les activités et les expériences émotionnelles dans les récits écrits termineront cette partie.

L'ego:

L'ego peut être considéré comme la personnification du rêveur dans le rêve. Habituellement il prend une forme humaine conforme au physique du rêveur dans la réalité, mais il peut arriver que l'ego prenne la forme d'un animal, d'une autre personne, ou encore d'une « présence » plus ou moins définie dans le rêve ou l'épisode.

Il peut aussi arriver que le « corps » de l'ego soit transformé ou mutilé. Plus rarement, l'ego du rêve peut être double, c'est à dire qu'il est identifié par le rêveur dans le rapport de rêve, à deux entités distinctes. Dans ces cas spéciaux, il s'agira d'identifier lequel des deux entités « contient » le plus la conscience du rêveur. Dans ces cas, on peut la plupart du temps considérer « l'autre entité » comme un personnage et le « je » comme l'ego. Par exemple: « *Je faisais des mouvements sur la barre parallèle, tout d'un coup, je pouvais me voir et je ressemblais à un Amérindien. L'Amérindien me sourit et je me demandais si je pouvais lui faire confiance.* »

Le personnage:

Tout comme l'ego, le personnage peut revêtir de multiples formes: animal, esprit, entité maléfique ou bénéfique (même invisible), humain, entité mythologique, etc. Dans certains cas, un groupe peut être considéré comme un seul personnage. Ceci survient lorsqu'on trouve mention dans le récit d'un ensemble de personnages difficiles à distinguer individuellement. Par exemple: « J'accompagnais la foule ». « J'étais dans une salle de classe et tout le monde parlait. ». Dans ces exemples, « la foule » et « le monde » sont considérés respectivement comme des personnages uniques.

L'activité:

L'activité correspond à chaque unité de comportement provenant de l'ego et des personnages. Vous allez être appelés à compiler les différentes activités des personnages et de l'ego pour les épisodes où l'ego est substantiel et participatif (niveaux 3-4-5). Cette identification servira à calculer le *score de participation de l'ego* (qui vous sera expliqué un peu plus loin). Voici une description des six catégories d'activités possibles ainsi que la manière de les identifier dans le récit de rêve (basé sur Hall et Van de Castle, 1966).

1- Physique (f): Tout mouvement volontaire du corps, de sorte que ce dernier reste plus ou moins confiné dans un rayon restreint. Par exemple: manger, écrire au tableau, se battre, lancer un objet, etc.
 Certaines activités « statiques » peuvent être difficiles à codifier. Par exemple: « il était assis » ou « il était posté au coin de la rue et attendait ». La règle à suivre est d'identifier des verbes d'action qui indiquent une non-passivité. Les deux exemples précédents qui sont trop passifs pourraient être codifiés « physique » s'ils se présentaient comme suit: « il était assis et tenait les appuie-mains »; « il se tenait debout au coin de la rue et attendait.
 Des mouvements involontaires tels tomber, glisser ou être propulsé ne peuvent être codifiées comme des activités. Même si ces événements pourraient sembler s'apparenter aux catégories physique ou mouvement, on ne doit pas en tenir compte.

L'activité (suite):

2- Mouvement (m): Lorsque qu'un mouvement volontaire entraîne un déplacement du corps dans l'espace, on codifie un mouvement. Par exemple: marcher, nager, patiner, etc.

Lorsque l'ego ou un personnage se trouve dans un véhicule, celui-ci peut être considéré comme le prolongement du corps. Par exemple: « *cet homme se dirigeait en auto vers moi* » peut être codifié comme un mouvement.

Des mouvements involontaires tels tomber, glisser ou être propulsé ne peuvent être codifiées comme des activités. Même si ces événements pourraient sembler s'apparenter aux catégories physique ou mouvement, on ne doit pas en tenir compte.

3- Pensée (p): Toute action de réflexion interne délibérée est codifiée comme pensée.

Des termes comme « *je me suis dit que...* », « *Je me suis mis à réfléchir à propos de...* », « *j'ai pensé que...* », « *je me suis demandé si...* », « *j'ai pris la décision de...* », etc. sont souvent des indicateurs qu'une activité de pensée va suivre.

On ne doit cependant pas inclure dans cette catégorie les activités mentales qui ressemblent plus à des constatations ou des commentaires, telles que: « *la maison était rouge* », « *je m'étais trompé de chemin* », « *la tâche ne fut pas facile* ».

L'activité (suite):

4- Sensorielle: Toute activité volontaire d'écoute, de visualisation, de gustation, d'olfaction et de sensation tactile sont considérées comme des activités sensorielles. On doit cependant faire attention avec les sensations tactiles, visuelles et auditives puisqu'une bonne partie d'entre elles se produisent d'une manière accessoire ou involontaire. Voici des exemples:

1- « *il me chatouillait le dos avec ses doigts* » ne peut pas être codifié sensoriel (tactile), ni pour l'ego, ni pour le personnage. En effet, l'action de l'ego n'est pas délibérée comme elle pourrait l'être si une mention « ...et je prenais le temps de goûter à cette sensation » aurait été incluse à la suite de cet exemple. Dans ce cas, l'activité de l'ego deviendrait sensorielle tandis que celle du personnage demeurerait physique (voir « physique »).

2-« *je suis arrivé devant la maison et je me demandais si je devais entrer par la porte ou la fenêtre* », ici l'acte visuel n'est qu'un accompagnement de ce qui absorbe vraiment l'ego, il n'est pas un acte délibéré de visualisation. Tandis que « *je suis arrivé devant la maison et je me demandais si je devais entrer par la porte ou la fenêtre, je pris donc le temps d'observer lequel des deux me conviendraient le mieux* » peut être codifié comme une activité sensorielle (visuelle).

3-« *j'ai dit à mon frère que je m'excusait pour l'autre fois quand je lui ai parlé durement* » ne peut pas être codifié comme sensoriel puisque l'audition chez le personnage dans ce cas n'est qu'accessoire à ce que lui dit l'ego. Tandis que « *j'ai dit à mon frère que je m'excusait pour l'autre fois quand je lui ai parlé durement, soudainement je m'aperçut qu'il se concentrait sur ma voix pour vérifier si je mentais* » peut être codifié comme sensoriel (auditif) puisque le personnage commet délibérément l'activité d'audition.

5- Verbale: Toute activité vocale qui comporte des mots ou à tout le moins un sens (même illogique). En ce sens, chanter peut être compris dans cette catégorie. Ex: « *Il me répond que je dois absolument aller le visiter.* »

6- Expressivité: La catégorie expressivité comprend les communications non verbales délibérées, telles que: montrer son majeur, pointer du doigt, montrer la main dans l'intention d'arrêter quelqu'un, etc.

L'expérience émotionnelle

Dans le récit écrit des rêves, le rêveur nous fait souvent mention d'expériences émotionnelles touchant l'ego et les personnages. Il s'agit pour vous d'identifier ces expériences émotionnelles pour les épisodes où l'ego est substantiel et participatif (niveaux 3-4-5). Cette identification servira à calculer le *score de participation de l'ego* (qui vous sera expliqué un peu plus loin).

Deux exigences doivent être rencontrées afin de reconnaître une expérience émotionnelle:

1- L'expérience émotionnelle doit être explicite dans le récit de rêve. Ex₁: « *il avait peur de moi* ». Ex₂: « *je ne savais plus ou aller, je me sentais seul* ». Ex₃: « *cette créature laide était près de moi et j'avais très peur* ».

Voici ces mêmes exemples transformés où l'on ne doit pas reconnaître une expérience émotionnelle puisque celle-ci n'est pas explicitement mentionnée: Ex₁: « *il a décidé de se détourner de moi* ». Ex₂: « *je ne savais plus ou aller, mais j'ai continué à marcher* ». Ex₃: « *cette créature laide était près de moi* ».

Il faut donc faire attention de ne pas supposer ou faire des hypothèses à propos de la présence d'expériences émotionnelles dans le récit. Il ne faut codifier une expérience émotionnelle que lorsqu'elle est mentionnée dans le récit.

2- L'expérience émotionnelle peut être de deux ordres: ressentie (ex: « *j'ai peur* ») ou exprimée (ex: « *je riais* »). En ce sens, les jugements, évaluations ou simples commentaires intellectuels sont exclus. Voici des exemples où on peut reconnaître des expériences émotionnelles: Ex₁: « *Ce tableau était tellement magnifique que j'en pleurais* ». Ex₂: « *j'étais dégoûté par son geste, on devrait le mettre en prison* ».

Voici les mêmes exemples transformés où l'on ne doit pas reconnaître des expériences émotionnelles puisqu'il est moins plausible qu'elles correspondent à un authentique ressenti. Ex₁: « *ce tableau contenait des lignes bien harmonieuses* ». Ex₂: « *ça n'était pas très correct d'avoir fait ça, on devrait le mettre en prison* ».

Il convient de mentionner que, contrairement aux activités, vous n'avez pas besoin de classer les expériences émotionnelles dans différentes catégories. Il vous est simplement demandé de les localiser dans l'épisode selon la manière expliquée dans la partie « abréviations pour la codification » un peu plus loin.

Les événements de l'environnement:

Un événement de l'environnement correspond à certaines formes d'activités qui ne sont pas émises par les personnage ou par l'ego. On vous demande de les relever, tout comme les activités et les expériences émotionnelles, pour les épisodes où l'ego est substantiel et participatif (niveaux 3-4-5).

Ce type d'événement ne doit pas être simplement un élément ou objet statique mais bien un phénomène actif se déroulant au sein de l'environnement de l'épisode. Voici quelques exemples: « *le téléphone sonne* », « *la terre commença à trembler* », « *je marchais dans l'eau et il y avait beaucoup de vagues* », « *une sirène commença à sonner* », « *une force maléfique émanait de cet endroit* ».

N.B. Un événement de l'environnement peut se produire sur le corps de l'ego ou d'un personnage, pourvu qu'il soit non-intentionnel. Par exemple: « *ma peau commençait à se détacher* ».

Abréviations pour la codification

La codification des activités et des expériences émotionnelles se fait par deux lettres entre parenthèses. La première, en majuscule, désigne le générateur de l'activité (« E » pour ego; « P » pour personnage). La deuxième lettre, en minuscule, indique la catégorie d'activité (ou une expérience émotionnelle). Voici la liste et les abréviations correspondantes.

Ego:	« E »	Personnage:	« P »
physique:	« f »	mouvement:	« m »
sensorielle:	« s »	verbale:	« v »
expressivité:	« x »	pensée:	« p »
expérience émotionnelle:	« émo »		
événement de l'environnement:	« env »		

N.B. les événements de l'environnement n'ont pas de générateur (ego ou personnage), en ce sens une indication « env » entre parenthèses est suffisante.

N.B. Lorsqu'une seule description dans un épisode correspond à 2 **d'activités en même temps**, on notifie les deux en les séparant par un « + ». Par exemple: « Je marchais dans la rue avec une amie... » (Em+Pm).

Règles d'identification des activités des expériences émotionnelles

- Sur quelle base peut-on considérer une activité ou une expérience émotionnelle?

Premièrement, pour être considérée comme une activité ou une expérience émotionnelle, celle-ci doit prendre place concrètement dans l'épisode. L'activité (ou l'expérience émotionnelle) ne doit pas être uniquement anticipée dans le futur ou référée dans le passé. Par exemple: « *je suis en train de parler à mon amie (Ev) à propos du fait que je trouve que ce n'était pas bien correct de sa part de « cruiser » ce gars là...* » Dans cet exemple on ne codifie que l'activité verbale de l'ego et on ne tient pas compte de l'activité du personnage qui s'est déroulée auparavant. En bref, l'activité (ou l'expérience émotionnelle) doit se produire dans le contexte de l'épisode.

Deuxièmement, une activité doit être assez précise pour pouvoir l'identifier à une catégorie; sinon, on ne peut pour la considérer comme une activité proprement dite. Par exemple: « *Nous bavardions (Ev+Pv) en magasinant; j'ai fini par me faire mal...* », dans cet exemple on doit codifier l'activité verbale, mais le « magasinage » ne contient pas assez d'informations pour savoir s'il est physique ou de mouvement. « *Je me suis fait mal* » est trop imprécis pour codifier quoi que ce soit. Dans ces circonstances, on ne tient tout simplement pas compte de ces occurrences.

- Comment fait-on pour dénombrer les différentes activités ou expériences émotionnelles dans l'épisode?

Étant donné que, pour les épisodes où l'ego est substantiel et participatif (niveaux 3-4-5), vous aurez à compter le nombre d'activités et d'expériences émotionnelles, il vous faut savoir comment les délimiter précisément. Dans un épisode, plusieurs actions et expériences émotionnelles peuvent être relatées. Voici 6 règles pour les délimiter, ce qui rendra possible leur dénombrement:

Les activités ou les expérience émotionnelles se délimitent par:

- 1- Le passage d'une activité à une autre de catégorie différente (pour un même émetteur).
- 2- Le passage d'une activité à une expérience émotionnelle (pour un même émetteur).
- 3- Le passage d'une activité à une autre de la même catégorie, mais qui indique une évolution ou une distinction significative (pour un même émetteur).
- 4- Le passage d'une expérience émotionnelle à une activité (pour un même émetteur).
- 5- Le passage d'une expérience émotionnelle à une autre expérience émotionnelle, mais qui marque une évolution ou une distinction significatives (pour un même émetteur).
- 6- Un changement d'émetteur d'activité ou d'expérience émotionnelle.

Voici un exemple pour chacune des règles:

1- « *Je m'approche de lui (Em) et lui demande s'il veut que je vienne ce soir (Ev)* ».

2- « *Je réfléchis à cette situation (Ep) et je me mets à avoir peur de ce qui va suivre(Eémo)* »

3- « *J'étais en train d'écouter de la musique dans mes écouteurs (Es), puis à un moment donné il me semble que c'était la voix de mon père que j'entendais (Es)* ».

4- « *le désespoir m'emplissait (Eémo), puis je me suis mis à penser elle (Ep)* ».

5- « *j'avais très peur, ça me terrorisait tellement, je n'en pouvais plus de rester dans cette situation, ça voulait comme exploser en moi tellement j'avais peur (Eémo), puis soudainement, un grand calme s'est emparé de moi (Eémo)*. Dans cet exemple, les premières descriptions correspondent à la même expérience émotionnelle, le grand calme marque une évolution de la situation et doit donc compter pour une autre expérience émotionnelle.

6- « *je lui dis qu'elle est belle (Ev), elle me répond qu'elle n'a pas entendu (Pv)* ».

D'autre part, il survient souvent que l'épisode contienne une phrase-résumé de l'action pour ensuite faire place à une description plus précise de ce qui se passait. Dans ces cas, on ne tient pas compte de la partie générale mais on compte autant d'activités qu'il y a occurrences plus concrètes par la suite. Voici un exemple:

« *Mon ami et moi étaients en train de jaser au salon. Il me disait que je ne venais pas le voir assez souvent (Pv). Je lui ai répondu qu'il fallait profiter du moment présent (Ev). Il me répondit: « ok alors voudrais-tu faire jouer un CD, je me suis acheté un nouveau système de son...(Pv)»*, dans cet exemple, la mention « *étaient en train de jaser* » ne compte pas comme une activité, mais toutes les autres occurrences plus concrètes sont codifiées chez l'ego et chez le personnage.

- Activités ou expériences émotionnelles partagées:

Dans certaines circonstances, l'ego (ou un personnage) fait partie d'un groupe et il s'ensuit une activité ou expérience émotionnelle commune et homogène. Voici comment on traite cela:

Comme vous l'avez vu plus haut, un groupe peut être considéré comme un personnage. Si l'ego (ou un personnage) commet une action de concert avec ce groupe, on fait comme si l'ego (ou le personnage) était avec une autre personne et on attribue à chacun l'activité en question. Par exemple: « *J'avais avec le peuple (Em+Pm), on chantait des hymnes magnifiques (Ev+Pv), tout le monde se sentait extraordinairement bien et puissant (Eémo+Pémo).* »

Cependant, lorsqu'on n'est pas en mesure d'identifier précisément qui d'autre que l'ego (ou un autre personnage) fait l'activité dans un contexte de groupe, on attribue donc l'activité en question à l'ego. Par exemple: « *Je suis dans une salle de cours et le prof explique quelque chose (Pv) pendant que le monde du cours se met à parler (Pv). Soudainement, on entend un bruit dans le couloir (Es)...* », dans cet exemple, on ne sait pas précisément qui, en dehors de l'ego, a entendu le bruit (le professeur?, le monde?). On attribue donc l'activité sensorielle à l'ego seul.

Partie IV

Score de participation de l'ego

Score de participation de l'ego (suite):

Une fois qu'on détient la valeur des deux critères, on est en mesure de calculer le score de participation de l'ego:

Calcul du score de participation de l'ego:

En prenant les valeurs obtenues aux deux critères (diversité et intensité), il s'agit de calculer +1 point à chaque « + », -1 points à chaque « - » et 0 points pour chaque « = ». En additionnant le tout on obtient un score qui peut varier entre -2, et +2.

- En présence d'un score négatif, on doit conclure à un **niveau 3** sur l'échelle d'implication.
- En présence d'un score de 0, on doit conclure à un **niveau 4** sur l'échelle d'implication.
- En présence d'un score positif, on doit conclure à un **niveau 5** sur l'échelle d'implication.

Dans l'exemple utilisé précédemment pour les trois critères, on a: « + » (critère 1) et « = » (critère 2), le score de participation de l'ego est donc de +1, ce qui nous permet de codifier un niveau 5 pour cet exemple d'épisode.

Score de participation de l'ego (suite):

2- intensité: ce critère réfère au nombre d'émotions de l'ego et des personnages. De plus, sont tenues en compte le nombre d'événements de l'environnement qui prennent place dans l'épisode (ces derniers comptent pour les personnages). La valeur que peut prendre ce critère varie entre « - », « = » et « + » selon si l'ego est supérieur, égal ou inférieur au niveau de ce critère. Voici un exemple:

« Je sonne à la porte(Ef), un homme répond (Pf) et trois chiens me sautent dessus (Pf), je chicane l'un d'eux (pas assez précis pour être codifié; v ou f?) et il tombe en bas des escaliers, je me mets à pleurer (Eémo) et je demande le téléphone (Ev), je ne compose pas le bon # (Ef), le téléphone se met à faire de drôles de bruits (env), je recompose et ça marche (Ef)».

Dans cet exemple, l'ego émet une expérience émotionnelle. En ce qui concerne les personnages, un événement de l'environnement est présent. Donc, voici comment la valeur de ce critère s'évalue: **ego**: 1 expérience émotionnelle donc 1 point. **personnages**: 1 événement de l'environnement donc 1 point. La valeur de ce critère est donc: « = » puisque 1=1.

L'objectif du score de participation de l'ego est de nous permettre d'attribuer le niveau approprié de la présente échelle aux épisodes où on a déjà qualifié l'ego de substantiel et de participatif (niveaux 3-4-5).

Deux critères sont utilisés afin de calculer ce score de participation de l'ego. La comparaison, à chacun de ces critères, de la performance de l'ego versus la performance des personnages permet d'aboutir à ce score. On utilisera la valeur de celui-ci afin d'attribuer un niveau 3, 4 ou 5 à l'épisode en question. Voici la description de ces deux critères:

1- Diversité: ce critère demande de calculer le nombre de différentes catégories d'activités émises par les personnages et par l'ego. La valeur que peut prendre ce critère varie entre « - », « = » et « + » selon si l'ego est supérieur, égal ou inférieur aux personnages au niveau de ce critère. Voici un exemple:

« Je sonne à la porte(Ef), un homme répond (Pf) et trois chiens me sautent dessus (Pf), je chicane l'un d'eux (pas assez précis pour être codifié: v ou f?) et il tombe en bas des escaliers, je me mets à pleurer (Eémo) et je demande le téléphone (Ev), je ne compose pas le bon # (Ef), le téléphone se met à faire de drôles de bruits (env), je recompose et ça marche (Ef)».

En se basant sur cet exemple, voici comment la valeur de ce critère s'évalue: **ego**: 2 activités différentes émises donc 2 points; **personnages**: 1 seule catégorie d'activité émise donc 1 point. La valeur de ce critère est donc: « + » puisque $2 > 1$.

Partie V

Grille de codification

Instructions pour la grille de codification

Vous êtes maintenant prêt(e) à effectuer la codification des épisodes. Pour ce faire, vous devez utiliser la grille suivante qui permet d'identifier, par certains indices contenus dans les épisodes, le niveau d'implication de l'ego. La méthode est simple: débutez à la question « A » et identifiez le choix de réponse convenant à l'épisode que vous êtes en train de codifier. Ce choix de réponse vous mènera à une autre question dans la grille, et ainsi de suite, jusqu'à ce que vous aboutissiez à l'identification du niveau d'implication de l'ego pour l'épisode en question.

Pour certains épisodes, des instructions dans la grille vous inviteront à établir un inventaire des activités et expériences émotionnelles de l'ego et des personnages, ainsi que des événements de l'environnement. Toutes les informations à ce sujet sont contenues dans la partie III (« les activités et les expériences émotionnelles de rêve »). Pour ces mêmes épisodes, un calcul du score de participation de l'ego vous sera ensuite demandé. La méthode de calcul est également exposée dans cette partie III.

Manière de noter sur les feuilles des récits de rêves:

il vous est simplement demandé d'inscrire le niveau d'implication approprié de chaque épisode dans la marge droite, vis à vis chacun d'eux. En ce qui concerne la notation des activités, des expériences émotionnelles et des événements de l'environnement, il s'agira de souligner l'occurrence en question et d'indiquer à côté, à l'aide d'un système d'abréviations (voir partie III) les informations pertinentes.

Grille de codification

A- L'ego est-il substantiel dans l'épisode?

- oui) aller à B.
- non) codifier un niveau 1 pour cet épisode.

B- L'ego émet-il un comportement omnipotent dans l'épisode?

- oui) aller à C
- non) aller à D

C- Le rêveur fait-il mention d'être conscient de rêver (lucide) dans le rapport écrit de cet épisode?

- oui) codifier un niveau 7 pour cet épisode
- non) codifier un niveau 6 pour cet épisode

D- L'ego est-il observateur ou participant dans cet épisode?

- observateur) codifier un niveau 2 pour cet épisode.
- participant) aller à E.

E- Avant d'aller plus loin, il vous faut faire un inventaire des activités et des expériences émotionnelles, ainsi que des événements de l'environnement. Lorsque c'est fait, calculez le score de participation de l'ego.

- le score est positif) codifier un niveau 5 pour cet épisode.
- le score est de 0) codifier un niveau 4 pour cet épisode.
- le score est négatif) codifier un niveau 3 pour cet épisode

Exemple de codification d'un rêve complet

Voici un exemple commenté d'un rêve complet à 4 épisodes:

épisode 1

Je monte dans les escaliers mon instrument de musique et plein de petits gadgets (micro, fils, adaptateurs, etc.) et je suis aidé de deux jeunes filles (Em+Pm). Il me semble que l'on reprend et redépose souvent les objets (Ef+Pf) et les deux filles commencent à être tannées (Pémo).

épisode 2

Rendu en haut, je me rend compte que cet édifice que je connais comporte un étage de trop et je ne trouve pas le local où j'ai un cours. Je me concentre donc et je fais apparaître un couloir qui descend en pente douce vers le bon étage.

épisode 3

Je me retrouve dans une église, à l'arrière et il y a du monde assis (l'église est à demi pleine) et une violoniste que je connais tient son violon (Pf) et me dit qu'elle donne un concert ici à 16:00 (Pv). Je suis surpris (Eémo) car moi aussi je suis supposé de donner un concert. Elle commence à pratiquer (Pf) et je me sens un peu mal à l'aise (Eémo) puisque le public n'a pas rapport.

épisode 4

Par la suite c'est flou mais c'est comme s'il y a un concert gala se déroulant dans l'église mais qui semble l'église Notre Dame maintenant.

codification selon la grille (voir partie IV)

épisode 1: N.B.: Les deux filles doivent être considérées comme un seul personnage dans cet épisode (voir partie III)

niveau 3. ego substantiel, pas de comportement omnipotent, ego est participant donc faire l'identification des activités et le calcul du score de participation des activités sur l'ego:

critère diversité: valeur: « = » 2 catégories d'activités pour l'ego et 2 catégories pour les personnages.

critère intensité: valeur: « - » 0 expérience émotionnelle pour l'ego et 1 expérience émotionnelle et événements de l'environnement pour les personnages.

score de participation: -1 ce qui est négatif donc niveau 3.

épisode 2: niveau 6 ego substantiel, présence d'un comportement omnipotent, absence de lucidité, donc niveau 6.

épisode 3: niveau 4 ego substantiel, pas de comportement omnipotent, ego est participant donc faire l'identification des activités et le calcul du score de participation des activités sur l'ego:

critère diversité: valeur: « - » (0 catégories d'activités pour l'ego, versus 2 catégories d'activités pour les personnages.)

critère intensité: valeur: « + » (2 expériences émotionnelles pour l'ego, 0 expériences émotionnelles et événements de l'environnement pour les personnages.

score de participation: 0, donc niveau 4.

épisode 4: niveau 1 l'ego n'est pas substantiel.

Addenda

1- Expériences émotionnelles

En plus des deux règles d'identification des expériences émotionnelles (voir cahier) voici quelques précisions et exemples qui sont susceptibles de rendre plus objective la reconnaissance des expériences émotionnelles dans les récits de rêves:

types d'expériences émotionnelles et exemples:

Nous vous rappelons qu'il n'est pas demandé de catégoriser les expériences émotionnelles, ces différents types sont suggérés pour aider leur reconnaissance:

Colère/hostilité/exaspération: « *il était fâché contre moi* », « *ça m'ennuyait au plus haut point* », « *une énergie de rage s'empara de moi* », « *il était sadique* », « *son visage montrait toute sa volonté de faire souffrir* », « *il tremblait et sa voix chevrotait suite à mes paroles* »

Anxiété/anticipation/gêne: « *j'étais nu dans un restaurant et je ressentais une certaine gêne* », « *il était terrifié* », « *je sentais que quelque chose allait se passer* », « *c'était insupportable comme sensation* ».

Joie/soulagement/satisfaction: « *je me sentais tellement bien* », « *toute la tension disparut pour faire place à un calme en moi* », « *je me sentais content de moi-même* », « *j'avais énormément de gratitude envers ma mère* », « *c'était un délice d'entendre ces sons* », « *Je ressentais un amour sans bornes pour elle* »

Tristesse/déplaisir/compassion: « *j'avais de la peine pour lui* », « *j'étais dégoûté devant cette créature* », « *j'étais déçu de la tournure des événements* », « *j'avais honte de lui* », « *il semblait avoir de la sympathie pour mon sort* »

Confusion/désorientation/détresse: « *je ne savais plus où aller, je me sentais perdu* », « *j'étais perplexe devant cette multitude de chiffres qui ne voulaient rien dire* », « *je me sentais inconfortable* », « *il était en état de choc* », « *je n'en revenais pas* », « *je sentais qu'il n'y avait plus d'espoir* ».

pulsions/expériences viscérales: « *J'étais excité par son corps* », « *j'avais très soif* », « *je souffrais* », « *c'était comme un orgasme.* ».

Bien sûr, de multitudes d'exemples auraient pu compléter cette liste et d'autres catégories pourraient être imaginées afin de rejoindre toutes les expériences émotionnelles contenues dans les récits de rêves que vous avez en main. Vous devez donc utiliser avec soin les deux règles ainsi que la consigne suivante: dans l'incertitude, choisissez toujours de ne pas codifier une expérience émotionnelle. Ceci a comme but d'identifier les expériences émotionnelles évidentes et d'ainsi arriver à concorder avec l'autre juge. Évidemment, en adoptant cette attitude

conservatrice, vous laisserez certaines fois de côté de possibles expériences émotionnelles authentiques, cependant vous vous éviterez également d'en identifier des fausses.

2- Divers

Changements de rôle

Il survient quelquefois que l'ego « change de peau » pour devenir par exemple un autre personnage ou une autre personnalité. Lorsque ceci survient, on doit reconnaître une expérience émotionnelle seulement s'il y a indication de cela (en bref on respecte les règles concernant les expériences émotionnelles).

Commentaires du rêveur

Il arrive quelquefois que le rêveur glisse des commentaires dans son récit de rêve (souvent ils apparaissent entre parenthèses, mais pas toujours); il s'agit de ne pas tenir compte de ceux-ci pour l'identification des activités et des expériences émotionnelles.

Événements de l'environnement

Tout événement actif ou en mouvement dans le contexte de rêve doit être reconnu comme un événement de l'environnement. Un changement d'atmosphère, une mention concernant la température sont aussi de bons exemples d'événements de l'environnement. Les éléments statiques ou faisant partie de la description du contexte (en exceptant la température) ne sont pas à considérer. Par exemple: « *j'avais de l'eau jusqu'aux genoux* », « *la porte était barrée* » ne sont pas des événements de l'environnement. Note importante: des événements de l'environnement peuvent être reconnus comme pouvant se produire au sein de l'ego ou des personnages. Par exemple: « *je saignait beaucoup* »

Activités de pensée

Il doit être y avoir une mention écrite que l'ego ou le personnage réfléchit délibérément à quelque chose pour codifier une activité de pensée. En ce sens, des mentions telles que « *j'avais oublié de lui dire quelque chose donc je retournai le voir* » ou « *il était évident que je devais me diriger dans cette direction* » ne doivent pas être codifiées comme des activités de pensée.

Déplacements en véhicule

On codifie une activité de mouvement au personnage qui est le conducteur du véhicule.

Appendice F

Verbatim de la séance d'hypnose (traduction expérimentale tirée de Shor & Orne (1962),
faite par Michel Sabourin)

Procédure hypnotique proprement dite

(Les instructions suivantes doivent être lues verbatim)

1a. La chute de la tête. (Temps total: 3'3")

Pour commencer, j'aimerais que vous constatiez ce que l'on ressent en répondant à des suggestions alors que vous n'êtes pas hypnotisé. Maintenant, j'aimerais que vous vous redressiez sur votre chaise, et que vous adoptiez une position droite normale... Fermez vos yeux et détendez-vous, mais continuez de rester assis bien droit. C'est bien. Les yeux fermés et assis bien droit. Demeurez dans cette position avec les yeux fermés, et en même temps, laissez-vous détendre. (Laissez écouler 30"). Maintenant, demeurez tout simplement dans la même position et gardez vos yeux fermés... en vous asseyant bien droit dans la chaise... avec les yeux fermés.

Dans un instant, je vais vous demander de penser tout simplement que votre tête penche vers l'avant. Comme vous le savez sans doute, le fait de penser à un mouvement et l'action de faire ce mouvement sont étroitement reliés. Tout de suite après avoir pensé que votre tête penche vers l'avant, vous allez ressentir la tendance à faire ce mouvement. Vous allez constater que votre tête penche réellement vers l'avant, de plus en plus bas, jusqu'à temps que votre tête tombe si loin vers l'avant qu'elle soit tout simplement pendue à votre cou.

Ecoutez attentivement ce que je vous dis et pensez à votre tête qui penche vers l'avant, qui tombe vers l'avant. Pensez à votre tête qui penche vers l'avant, qui penche vers l'avant, de plus en plus bas. Votre tête penche vers l'avant, penche vers l'avant. De plus en plus bas. Votre

tête penche de plus en plus bas, penche de plus en plus bas. Votre tête descend par en avant, elle tombe par en bas, par en bas, lourde et détendue. Votre tête est en train de tomber, de chanceler, de pencher vers l'avant, de pencher vers l'avant, de pencher vers l'avant, de pencher, de chanceler, de tomber, décontractée, détendue, vers l'avant, vers l'avant, elle penche, elle penche, elle penche... Maintenant!

C'est bien. Maintenant veuillez vous asseoir correctement et ouvrez les yeux. C'est ça. Asseyez-vous correctement et ouvrez vos yeux. Vous pouvez constater comment le fait de penser à un mouvement produit la tendance à faire ce mouvement. Vous apprenez à devenir hypnotisé en vous permettant de donner libre cours à vos tendances à l'action. Mais à ce point vous avez une idée de ce que signifie le fait d'accepter et d'agir à la suite de suggestions.

2a. La fermeture des yeux. (temps total: 15'25")

Maintenant, je veux que vous vous asseyez confortablement et que vous laissiez vos mains reposer sur vos genoux. C'est ça. Laissez vos mains reposer sur vos genoux. Maintenant, regardez vos mains, choisissez un point précis sur l'une ou l'autre de vos mains et concentrez-vous sur ce point. Ce point particulier que vous avez choisi, je vais l'appeler la cible. C'est ça... les mains détendues...regardez directement la cible. Je vais bientôt vous donner des instructions qui vont vous aider à vous détendre et à entrer graduellement dans un état d'hypnose. Faites simplement vous détendre et assurez-vous d'être bien confortable. Je veux que vous regardiez constamment la cible, et pendant que vous la fixez, je veux que vous écoutiez ce que je vais vous dire. Votre capacité à devenir hyp-

notisé dépend, d'une part, de votre bonne volonté et de votre désir de coopérer, et d'autre part, de votre capacité à vous concentrer sur la cible et sur mes paroles./ Vous vous êtes démontré à vous-même votre capacité de coopérer en venant ici aujourd'hui, et avec votre coopération continue, je crois pouvoir vous aider à devenir hypnotisé./ Vous pouvez être hypnotisé seulement si vous le voulez bien. Je présume que vous le voulez bien et que vous faites de votre mieux pour coopérer avec moi en vous concentrant sur la cible et en écoutant mes paroles, en laissant arriver tout ce que vous sentez qui va se produire. Laissez-vous tout simplement aller. Si vous portez bien attention à ce que je vais vous dire, et si vous pensez uniquement aux choses auxquelles je vous demande de penser, vous allez pouvoir facilement ressentir ce que c'est que d'être hypnotisé. Il n'y a absolument rien de mystérieux ou d'effrayant dans l'hypnose. L'hypnose est la conséquence parfaitement normale de certains principes psychologiques. C'est tout simplement un état d'intérêt très fort pour quelque chose en particulier./ En fait, dans un sens, vous êtes hypnotisé lorsque vous regardez un bon spectacle et que vous oubliez que vous faites partie de l'auditoire, en ressentant plutôt que vous faites partie de l'histoire qui est racontée. Plusieurs gens vous disent que le fait de devenir hypnotisé peut ressembler en premier au fait de s'endormir, mais avec la différence que d'une façon ou d'une autre, ils continuent à entendre ma voix même si elle est située un peu à l'arrière-plan de l'expérience qu'ils suivent.

/D'une certaine façon, l'hypnose ressemble au somnambulisme; toutefois, l'hypnose est également une expérience personnelle et elle n'est pas ressentie de la même façon par tout le monde. Dans un sens, la personne hypnotisée est comme un somnambule, parce qu'elle peut facilement faire des

activités différentes et complexes tout en demeurant profondément hypnotisée. Tout ce que je vous demande, c'est de m'accorder votre attention et votre intérêt et de continuer de coopérer comme vous avez coopéré jusqu'à maintenant. Rien ne sera fait qui pourrait être embarrassant pour vous. La plupart des gens découvrent que l'hypnose est une expérience très intéressante (Temps: 3'35")

Faites simplement vous relaxer. Ne soyez pas tendu. Gardez vos yeux sur la cible. Regardez-la aussi constamment que possible. Même si vos yeux ont tendance à s'en éloigner, ça ne fait rien... faites simplement ramener vos yeux sur la cible. Après un certain temps, vous pourrez constater que la cible devient embrouillée, ou bien qu'elle se met à bouger, ou encore, qu'elle change de couleur. Cela est parfaitement normal. Si vous commencez à vous sentir endormi, cela aussi est parfaitement normal. Quoiqu'il arrive, laissez-le arriver et continuez de fixer intensément la cible pendant un certain temps. Mais, à un moment donné, vos yeux vont devenir très fatigués, vos yeux vont vous sembler si lourds, que vous serez incapable de les garder ouverts plus longtemps et ils se fermeront, probablement d'une façon tout à fait involontaire. Lorsque ceci arrivera, laissez-le tout simplement se produire. (Temps: 1'10")

A mesure que je continue de vous parler, vous allez constater que vous devenez de plus en plus somnolent, mais les gens ne répondent pas tous à la même vitesse à ce que je dis. Les yeux de certaines personnes vont se fermer avant ceux des autres. Lorsque le moment arrivera où vos yeux seront fermés, laissez-les tout simplement devenir fermés. Vous allez peut-être constater que je continue de vous suggérer de fermer vos

yeux. Ces suggestions ne vous dérangeront pas. Elles s'adressent aux autres personnes. Le fait de donner ces suggestions aux autres personnes ne vous dérangera pas, mais va tout simplement vous permettre de vous détendre de plus en plus. 53'

Vous allez constater que vous pouvez vous détendre complètement et en même temps demeurer assis confortablement dans votre chaise avec très peu d'effort. Vous allez également être capable de modifier votre position sur la chaise, si cela est nécessaire pour vous rendre plus confortable, sans que ceci ne dérange aucunement votre concentration. Maintenant, laissez-vous détendre complètement. Détendez chacun des muscles de votre corps. Détendez les muscles de vos jambes... Détendez les muscles de vos pieds... Détendez les muscles de vos bras... Détendez les muscles de vos mains... de vos doigts... Détendez les muscles de votre cou, de votre poitrine... Détendez tous les muscles de votre corps... Laissez-vous devenir mou, flasque, sans consistance. Détendez-vous complètement. Détendez-vous complètement. Détendez-vous complètement. (Temps: 2'15")

A mesure que vous vous détendez de plus en plus, une sensation de lourdeur se propage sans doute à travers votre corps. Une sensation de lourdeur envahit vos jambes et vos bras... se glisse dans vos pieds et dans vos mains... dans votre corps tout entier. Vos jambes semblent lourdes et molles, lourdes et molles... Vos bras sont lourds, lourds... Votre corps entier semble lourd, de plus en plus lourd, encore plus lourd. Comme du plomb. Vos paupières semblent particulièrement lourdes. Lourdes et fatiguées. Vous commencez à vous sentir somnolent, somnolent et endormi.

Votre respiration devient lente et régulière, lente et régulière. Vous devenez somnolent et endormi, de plus en plus somnolent et endormi, alors que vos paupières deviennent de plus en plus lourdes, de plus en plus lourdes. (Temps: 1'25")

Vos yeux sont fatigués de se concentrer. La lourdeur de vos paupières augmente. Bientôt, vous serez incapable de garder vos yeux ouverts. Très bientôt, vos yeux vont se fermer d'eux-mêmes. Vos paupières seront trop lourdes pour demeurer ouvertes. Vos yeux sont fatigués de toujours fixer. Vos yeux deviennent mouillés à cause de l'effort de fixation. Vous devenez maintenant encore plus somnolent et endormi. La fatigue de vos yeux devient de plus en plus grande, de plus en plus grande. Ce serait tellement agréable de fermer vos yeux, de vous détendre complètement et de tout simplement écouter d'un air endormi ma voix qui vous parle. Vous aimeriez fermer vos yeux et vous détendre complètement, vous détendre complètement. Vous allez bientôt atteindre votre point limite. La fatigue de vos yeux sera si grande, vos yeux seront si fatigués, vos paupières deviendront si lourdes, que vos yeux se fermeront d'eux-mêmes, se fermeront d'eux-mêmes. (Temps: 1'20") 2'30"

/ Vos paupières deviennent lourdes, très lourdes. Vous êtes détendu, très détendu. Il y a une sensation très agréable de chaleur et de lourdeur, qui s'étend à travers votre corps tout entier. / Vous êtes fatigué et somnolent. Fatigué et endormi. Endormi. Endormi. Endormi. Ecoutez uniquement ma voix. Ne portez attention à rien d'autre que ma voix. Vos yeux deviennent embrouillés. Vous avez de la difficulté à voir. Vos yeux sont fatigués. La fatigue de vos yeux devient de plus en plus grande, de plus en plus grande. (Temps: 50")

Vos paupières sont lourdes. Lourdes comme du plomb. Elles deviennent de plus en plus lourdes, de plus en plus lourdes. Elles glissent vers le bas, vers le bas, vers le bas. Vos paupières semblent alourdies par un poids, alourdies par du plomb, lourdes comme du plomb... Vos yeux clignent, clignent, clignent... Vos yeux se ferment... se ferment... (Temps: 35")

Maintenant vos yeux sont sans doute fermés, mais s'ils ne le sont pas, ils vont bientôt se fermer d'eux-même. Mais il n'est plus nécessaire de les fatiguer davantage. Même si vos yeux ne sont pas déjà entièrement fermés, vous vous êtes bien concentré sur la cible, et vous êtes devenu détendu et somnolent. Maintenant, vous pouvez tout simplement laisser vos yeux se fermer. C'est ça, les yeux complètement fermés. Fermez vos yeux maintenant. (Temps: 35").

Vous êtes maintenant confortablement détendu, mais vous allez vous détendre encore plus, beaucoup plus. Vos yeux sont maintenant fermés. Vous allez garder vos yeux fermés jusqu'à temps que je vous dise le contraire, ou que je vous dise de vous réveiller... Vous vous sentez somnolent et endormi. Faites simplement continuer d'écouter ma voix. Portez une attention particulière à ma voix. Concentrez vos idées sur ce que je vous dis et faites simplement m'écouter. Vous allez devenir beaucoup plus somnolent et endormi. Bientôt, vous serez profondément endormi mais vous allez continuer d'entendre ma voix. Vous ne vous réveillerez pas avant que je vous dise de le faire. Je vais maintenant commencer à compter. A mesure que je vais compter, vous allez vous sentir descendre, descendre de plus en plus bas, dans un état de sommeil profond, confortable, profondément reposant. Un sommeil où vous serez capable de faire toutes sortes de

choses que je vais vous demander de faire. Un -- vous allez devenir profondément endormi... Deux -- plus bas, plus bas dans un sommeil profond, entier... Trois -- Quatre -- de plus en plus, de plus en plus endormi... Cinq -- Six -- Sept -- Vous sombrez, vous sombrez dans un sommeil profond, profond. Rien ne vous dérangera. Portez attention uniquement à ma voix, et uniquement aux choses auxquelles je vous demande de porter attention. Je veux que vous continuiez de porter attention à ma voix et aux choses que je vous dis... Huit -- neuf -- dix -- onze -- douze -- de plus en plus profond, de plus en plus profond, toujours plus profondément endormi, treize -- quatorze -- quinze -- bien que profondément endormi, vous pouvez m'entendre très clairement. Vous allez toujours m'entendre aussi clairement quelle que soit la profondeur de sommeil que vous sentez avoir atteinte... Seize -- dix-sept -- dix-huit -- profondément endormi, complètement endormi. Rien ne vous dérangera. Vous allez ressentir plusieurs choses que je vous demanderai de ressentir... dix-neuf -- vingt -- Profondément endormi! Vous ne vous réveillerez pas avant que je vous dise de le faire. Vous allez désirer dormir et vous allez très bien faire les expériences que je vais vous décrire maintenant (Temps: 3'40")

3a L'abaissement de la main (main gauche) (temps total: 5'05")

Introduction

A mesure que vous devenez encore plus somnolent et endormi, vous allez vous placer confortablement dans votre chaise sans que cela dérange votre sommeil hypnotique et vous allez placer votre tête dans une position confortable.

Maintenant que vous êtes très détendu et endormi, et que vous écoutez ma voix sans aucun effort, je vais vous aider à comprendre beaucoup

mieux comment vos pensées influencent vos actions dans cet état. Les gens ne ressentent pas tous les mêmes choses dans cet état, et peut-être que vous ne ressentirez pas toutes les expériences que je vais vous décrire. Cela est parfaitement normal. Mais vous allez ressentir au moins quelques-unes des expériences que nous allons faire ensemble et vous allez les trouver très intéressantes. Il s'agit simplement de ressentir ce que vous pouvez ressentir. Ecoutez très attentivement ce que je vais vous dire et surveillez bien ce qui va arriver. Laissez tout simplement arriver tout ce que vous constatez qui se produit, même si ce n'est pas tout à fait ce à quoi vous vous attendez.

Directives proprement dites.

Veillez allonger votre bras gauche bien droit en avant de vous, dans les airs, la paume de la main vers le bas. Votre bras gauche est allongé bien droit en avant de vous... allongé en avant de vous, dans les airs, la paume de la main vers le bas. C'est bien ça. Votre bras gauche allongé bien droit en avant de vous... la paume vers le bas. Je veux maintenant que vous accordiez beaucoup d'attention à votre main gauche, que vous pensiez aux différentes sensations qui l'envahissent et à ce qui se produit en elle. A mesure que vous lui accordez beaucoup d'attention, vous devenez plus conscient de cette main qu'auparavant -- vous remarquez si elle est chaude ou froide, si elle ressent de petits picotements, si vos doigts ont tendance à se contracter très légèrement... C'est bien, je veux que vous portiez bien attention à cette main, parce que quelque chose de très intéressant est sur le point de se produire en elle. Votre main commence à devenir lourde... de plus en plus lourde... comme si un poids attirait votre bras

et votre main par en bas... essayez de vous représenter un poids qui l'attire vers le bas... et à mesure que votre main devient de plus en plus lourde, elle commence à descendre... comme si quelque chose l'attirait vers le bas... elle descend un peu vers le bas... de plus en plus bas.. par en bas... et à mesure que je compte, votre main devient de plus en plus lourde et descend de plus en plus bas... un, par en bas ... deux, par en bas... trois, par en bas... quatre, par en bas, de plus en plus bas... cinq, par en bas... six, par en bas... sept... huit ... de plus en plus lourde, de plus en plus bas... neuf... par en bas ... dix... de plus en plus lourde... de plus en plus bas... (Allouez 10")

C'est très bien... maintenant laissez tout simplement votre main retourner à sa position originale de repos et détendez-vous. Replacez votre main à sa position originale de repos et détendez-vous. Vous avez certainement remarqué à quel point votre main et votre bras étaient lourds et fatigués; beaucoup plus qu'ils ne l'auraient été en temps ordinaire si vous aviez à les allonger de cette façon pendant une courte période de temps; vous avez probablement remarqué que quelque chose semblait l'attirer vers le bas. Maintenant, faites simplement vous détendre... votre main et votre bras sont de nouveau tout à fait confortables... de nouveau tout à fait confortables. Voilà... faites simplement vous détendre. Détendez-vous...

4a L'immobilisation du bras(bras droit) (Temps total: 2'55")

Vous êtes très détendu. La lourdeur générale que vous avez ressentie de temps à autre, vous la ressentez maintenant dans votre corps

tout entier. Maintenant, je veux que vous portiez bien attention à votre bras et à votre main droite... Votre bras et votre main droite partagent cette sensation de lourdeur... votre main droite se sent tellement lourde... et remarquez que le fait de penser à cette lourdeur dans votre main et dans votre bras, permet à la lourdeur de s'accroître encore plus... Maintenant votre bras devient lourd... très lourd. Maintenant votre main devient lourde... tellement lourde... comme du plomb... peut-être qu'un peu plus tard vous aimeriez constater à quel point votre main est lourde... elle semble beaucoup trop lourde pour être levée... mais peut-être qu'en dépit du fait qu'elle est si lourde vous pourriez la lever légèrement, bien que maintenant elle est beaucoup trop lourde même pour ça. Pourquoi ne vérifiez-vous pas à quel point elle est lourde... Faites simplement essayer de lever votre main, faites simplement essayer si vous le pouvez. Faites simplement essayer de lever votre main, si vous le pouvez, faites simplement essayer si vous le pouvez (allouez 10")

Bon, ça va... arrêter d'essayer... faites simplement vous détendre. Vous remarquez que lorsque vous avez essayé de lever votre main, il y avait une certaine résistance à cause de l'état de détente et de relaxation dans laquelle vous êtes présentement. Maintenant, détendez votre main et reposez-la de nouveau. Maintenant votre main et votre bras se sentent de nouveau tout à fait normaux. Ils ne sont plus lourds. Vous pourriez les soulever maintenant si vous le désirez, mais n'essayez pas maintenant. Faites simplement vous détendre... détendez-vous complètement. Détendez-vous. Faites simplement vous détendre.

5a La fermeture des doigts (Temps total: 1'40")

Maintenant nous allons faire une autre expérience. Placez vos

doigts ensemble. Placez vos doigts ensemble en les entrelaçant. Entrelacer vos doigts et serrez vos mains ensemble très solidement. C'est ça ... Placez vos doigts ensemble. Entrelacez vos doigts et serrez fortement vos mains ensemble. Entrelacez solidement vos mains... vos mains sont solidement serrées ensemble. Remarquez à quel point vos doigts deviennent solidement entrelacés, de plus en plus solidement entrelacés... si solidement entrelacés que vous en êtes à douter énormément de la possibilité de séparer vos doigts et vos mains... Vos doigts sont entrelacés, solidement entrelacés... et je veux que vous essayiez de séparer vos mains... essayez si vous le pouvez... (Allouez 10")

Bon, ça va. Arrêtez d'essayer et détendez-vous. Vous remarquez à quel point il était difficile de simplement commencer à séparer vos mains. Vos mains ne sont plus solidement entrelacées maintenant... Vous pouvez facilement les séparer. Maintenant, remplacez vos mains dans leur position de repos et détendez-vous. Remplacez vos mains dans leur position de repos et détendez-vous... faites simplement vous détendre.

6a La rigidité du bras (gauche) (temps total: 2'25")

Veillez allonger votre bras gauche bien droit en avant de vous, dans les airs, et serrez le poing. Votre bras est allongé bien droit en avant de vous. C'est ça. Allongé bien droit, et le poing serré. Votre bras est allongé et vous serrez fortement le poing... serrez fortement le poing. Je veux que vous portiez bien attention à ce bras et que vous imaginiez qu'il devient soudainement très dur... de plus en plus dur, de plus en plus raide... très dur... et maintenant vous remarquez que quelque chose se produit dans votre bras... vous remarquez qu'une sensation de raideur s'en empare...

18

Votre bras devient dur... de plus en plus dur... raide... comme une barre de fer... et vous savez à quel point il est difficile... à quel point il est impossible de plier une barre de fer comme votre bras... Votre bras est une barre de fer ... Essayez de ressentir à quel point votre bras est comme une barre de fer... vérifiez à quel point il est dur et rigide... essayez de le plier si vous le pouvez... essayez si vous le pouvez (allouer 10")

C'est bien. Maintenant arrêtez d'essayer de plier votre bras et faites simplement vous détendre. Arrêtez d'essayer de plier votre bras et détendez-vous. Je veux que vous ressentiez plusieurs choses. Vous avez ressenti la rigidité envahissante de votre bras... vous avez dû faire un effort très grand pour faire quelque chose qui serait normalement très facile à faire. Votre bras n'est plus rigide maintenant. Remplacez simplement votre bras dans sa position de repos... remplacez-le dans sa position de repos. Faites simplement vous détendre, et à mesure que votre bras se détend, laissez votre corps entier se détendre. A mesure que votre bras se détend, laissez votre corps entier se détendre.

7a Le rapprochement des mains (Temps total: 1'45")

les mains Veuillez tenir vos deux mains dans les airs, bien droites en avant de vous, les paumes vers l'intérieur -- Les paumes en face l'une de l'autre. Tenez vos deux mains séparées à une distance d'environ un pied... séparées d'environ un pied. Vos deux bras sont allongés bien droits en avant de vous, les mains séparées d'environ un pied... les paumes en face l'une de l'autre, vers l'intérieur... à une distance d'environ un pied.

Maintenant je veux que vous imaginiez qu'une force attire vos deux mains l'une vers l'autre, les rapprochant l'une de l'autre. En pensant à cette force d'attraction qui rapproche vos mains ensemble, vos mains vont de fait se rapprocher, lentement au début, puis elles se rapprocheront de plus en plus près, de plus en plus près l'une de l'autre, comme si une force d'attraction agissait sur elles... elles se rapprochent... elles se rapprochent... de plus en plus près, de plus en plus près... (Allouez 10" sans qu'il y ait de suggestions nouvelles).

Bon, ça va. Vous constatez de nouveau à quel point le fait de penser à un mouvement produit la tendance à faire ce mouvement. Maintenant, replacez vos mains dans leur position de repos et détendez-vous... replacez vos mains dans leur position de repos et détendez-vous.

8a L'inhibition de la communication (Temps total: 1'25")

Vous êtes très détendu maintenant... profondément détendu... pensez à quel point il pourrait être difficile de communiquer pendant que vous êtes si profondément détendu... peut-être aussi difficile que lorsque vous êtes endormi... Je me demande si vous pouvez remuer la tête pour indiquer "non". Je ne pense réellement pas que vous en êtes capable. Vous pourrez essayer dans quelques instants de remuer la tête pour indiquer "non" lorsque je vous le dirai... mais je pense que vous allez constater que c'est vraiment très difficile à faire... Essayez de remuer la tête de cette façon maintenant... essayez simplement de la remuer si vous le pouvez (Allouez 10")

Bon, c'est très bien... Arrêtez d'essayer et détendez-vous. Vous

constatez encore une fois à quel point il vous faut faire un effort spécial pour faire quelque chose normalement d'aussi facile que de remuer la tête. Vous pouvez remuer la tête pour indiquer "non" beaucoup plus facilement maintenant. En fait, vous pouvez facilement remuer la tête maintenant... C'est très bien, maintenant détendez-vous. Faites simplement vous détendre.

9a L'Hallucination (mouche) (Temps total: 1'30")

Je suis sûr que vous avez si bien porté attention à ce que nous étions en train de faire que vous n'avez même pas remarqué la mouche qui n'arrête pas de bourdonner autour de vous... Mais puisque maintenant je vous demande d'y faire attention, vous devenez de plus en plus conscient du bourdonnement de cette mouche qui se promène ici et là autour de votre tête... de plus en plus près de vous, de plus en plus près... son bourdonnement vous importune... le bourdonnement devient plus fort à mesure qu'elle s'élanç^{se}e autour de vous... Vous ne vous préoccupez pas outre mesure de cette mouche... Vous aimeriez la chasser loin de vous... vous en débarrasser... Elle vous ennueie. Allez-y et débarrassez-vous en si vous le voulez... (Al-louez 10").

Voilà, enfin elle s'éloigne... elle est partie... et vous n'êtes plus ennuyé par elle... il n'y a plus de mouche. Faites simplement vous détendre, détendez-vous complètement. Détendez-vous... faites simplement vous détendre.

10a La catalepsie des yeux (Temps total: 2')

Vos yeux sont resté fermés très longtemps pendant que vous êtes

demeuré profondément détendu. Ils sont maintenant solidement fermés, solidement fermés... Dans quelques instants, je vais vous demander d'essayer d'ouvrir vos yeux. Lorsque je vais vous dire d'essayer, il est plus que probable que vos paupières vous sembleront collées ensemble... solidement collées ensemble et fermées. Même si vous seriez alors capable d'ouvrir vos yeux, il est bien entendu que vous allez le faire avec difficulté et momentanément et que, immédiatement après, vous allez les refermer de nouveau et que vous allez continuer à vous détendre, pour ne pas déranger votre concentration. Mais je doute très fort que vous allez être capable d'ouvrir vos yeux, même momentanément. Ils sont si solidement fixés que vous êtes incapables de les ouvrir. Peut-être que bientôt vous allez désirer quand même essayer d'ouvrir vos yeux momentanément en dépit du fait que vous ressentez qu'ils sont si lourds et si complètement... si solidement fermés. Faites simplement essayer si vous le pouvez... essayez d'ouvrir vos yeux (allouer 10")

Bon, ça va. Arrêter d'essayer. Encore une fois maintenant laissez vos yeux devenir solidement fermés. Laissez vos yeux devenir solidement fermés. Vous avez eu l'occasion de ressentir que vos yeux sont solidement fermés. Maintenant, détendez-vous. Vos yeux sont de nouveau dans leur état normal... faites simplement les garder fermés et... détendus... détendus et fermés.

11a La suggestion post-hypnotique (toucher la cheville gauche); l'amnésie
(Temps total: 3'35").

Demeurez profondément détendu et portez bien attention à ce que je vais vous dire par la suite. Dans un instant, je vais commencer à compter

à rebours de vingt jusqu'à un. Vous allez graduellement vous réveiller mais pendant la presque totalité du décompte, vous allez encore demeurer dans l'état où vous êtes maintenant. Lorsque je serai rendu au chiffre "cinq", vous allez ouvrir les yeux, mais vous ne serez pas complètement réveillé. Lorsque j'atteindrai le chiffre "un", vous allez être entièrement réveillé, dans votre état normal d'éveil. Vous aurez probablement l'impression que vous avez dormi parce que vous aurez de la difficulté à vous rappeler toutes les choses que je vous ai dites et toutes les choses que vous avez faites ou ressenties. En fait, vous allez constater que ça vous demande un tel effort pour vous rappeler n'importe laquelle de ces choses que vous n'avez absolument pas le goût de vous en rappeler. Il vous sera beaucoup plus facile d'oublier simplement tout ce qui est arrivé jusqu'à temps que je vous dise que vous pouvez vous rappeler. Vous ne vous rappelerez rien de ce qui s'est produit, jusqu'à temps que je vous dise spécifiquement: "Maintenant, vous pouvez vous rappeler tout!" Vous ne vous souviendrez de rien jusqu'à temps que je dise cette phrase. Après avoir ouvert vos yeux, vous vous sentirez bien. Vous n'aurez ni maux de tête ni autres effets secondaires. Je vais maintenant compter à rebours à partir de vingt, et à "cinq", pas avant, vous allez ouvrir vos yeux, mais vous ne serez pas complètement réveillé avant que je dise "un". Au chiffre "un" vous allez être complètement réveillé ... Un peu plus tard, vous allez entendre un bruit comme celui-ci (Donnez un exemple en frappant avec un crayon sur une surface solide). Lorsque vous entendrez ce bruit, vous allez vous pencher et toucher votre cheville gauche. Vous allez toucher votre cheville gauche, mais vous allez oublier que je vous ai dit de le faire, tout comme vous allez oublier les autres choses, jusqu'à temps que je vous dise: "Main-

tenant, vous pouvez vous rappeler tout". Je suis prêt maintenant: 20
 nous sommes à mi-chemin
 19- 18 - 17 - 16 - 15 - 14 - 13 - 12 - 11 - 10 - 9 - 8 - 7 - 6 - 5 - 4
 3 - 2 - 1. Réveillez-vous! Réveillez-vous complètement! Toute somno-
 lence résiduelle que vous pouvez ressentir va disparaître rapidement.

(Laissez entendre maintenant un bruit très distinct de frappement de
 crayon comme dans l'exemple. Puis allouez 10" avant de continuer)

Evaluation

Maintenant veuillez prendre votre livret de réponse, briser le sceau et ouvrir le livret à la deuxième page. Ne tournez pas à la troisième page avant que je vous dise spécifiquement de le faire plus tard. Sur la deuxième page, veuillez écrire brièvement dans vos propres mots la liste des choses qui se sont produites depuis que vous avez commencé à regarder la cible. Vous ne devez pas ici entrer dans le détail sur les façons particulières dont vous avez réagi, mais essayez de mentionner toutes les différentes choses qu'on vous a demandé de faire. Nous allons maintenant vous accorder trois minutes pour écrire cette information. A la fin des trois minutes, on vous demandera un certain nombre de questions plus particulières concernant vos expériences. (Allouez 2'). Veuillez compléter votre liste dans la minute qui reste. Si vous avez déjà complété votre liste, utilisez la minute qui reste pour essayer de vous rappeler s'il n'y avait rien d'autre que vous avez peut-être oublié de mentionner. (Allouez 1' de plus)

C'est bien. Bon maintenant écoutez attentivement mes paroles.
 "Maintenant vous pouvez vous rappeler tout. Tournez maintenant à la troisième page et écrivez la liste de tout autre chose dont vous vous rappelez

que vous ne vous rappeliez pas auparavant. Nous allons vous accorder deux minutes de plus pour écrire cette information. (Allouez 2')

Maintenant, veuillez tourner à la page quatre, et répondez aux différentes questions jusqu'à la fin du livret. Employez votre jugement personnel lorsque les questions vous semblent ambiguës.

(Ramassez les livrets à la fin de la séance. Si nécessaire, dites aux sujets de répondre à autant de questions de la dernière section concernant les expériences subjectives que le temps le permet).