

Impact de la crise sanitaire pendant le 1er confinement de 2020 sur le sommeil et les rêves en France

Perrine Ruby

Co-directrice de l'équipe
Perception Attention Mémoire



Centre de Recherche en
Neurosciences de Lyon
Equipe PAM
Lyon, France

Enquête "Confinement, Sommeil et Rêves"



Questionne:

- les modes de vie (consommation d'écran, d'alcool, de tabac, sport, activité sexuelle..)
- le sommeil (durée et qualité de sommeil)
- les rêves (fréquence et contenu des rêves et des cauchemars).

Diffusion nationale à partir du 6 avril 2020

Plus de **3300 réponses** ont été enregistrées pendant la période stricte du premier confinement (6 avril – 12 mai 2020), elles provenaient de toutes les régions de France, de personnes âgées de 15 à 80 ans, principalement de sexe féminin (76%).

Enquête "Confinement, Sommeil et Rêves"



Mode de vie

- 61% des personnes ont dit télé-travailler ou télé-étudier
- durée d'exercice physique/j : **44 min** avant vs **32 min pendant** le confinement
- temps passé sur les écrans/j : **5,4 h** avant vs **7,4 h pendant** le confinement.
- relations sexuelles entre partenaires : moins fréquentes pendant par rapport à avant le confinement par 31% des personnes (plus fréquentes = 9%, aussi fréquentes = 44%).
- peur de tomber malade : a été exprimée (à hauteur de 5/10 ou plus) par 36% des personnes, et la **peur que des proches tombent malades** (5/10 ou plus) par **73% des sondées**.
- presque **50% des personnes sondées ont trouvé le confinement difficile à vivre ou angoissant** (à hauteur de 5/10 ou plus).

Enquête "Confinement, Sommeil et Rêves"



Sommeil

- presque **50% des personnes sondées** ont rapporté que leur **cycle de sommeil a été modifié** pendant le confinement (à hauteur de 5/10 ou plus).
- **46% des personnes ont dit dormir plus** pendant par rapport à avant le confinement (19% ont dit dormir moins)
- **46% des personnes ont dit s'endormir moins facilement** pendant par rapport à avant le confinement.
- **41% des personnes ont dit se réveiller plus souvent la nuit** pendant par rapport à avant le confinement.
- **27% des sondées ont dit faire des siestes plus souvent** pendant par rapport à avant le confinement (13% ont dit en faire moins souvent).

Enquête "Confinement, Sommeil et Rêves"



Rêves et cauchemars

- **38% des sondées** ont dit avoir des souvenirs de **rêves plus fréquents** pendant par rapport à avant le confinement (9% ont dit en faire moins souvent).
- **19% des sondées** ont dit faire des **rêves plus négatifs** et **7% des rêves plus positifs** pendant par rapport à avant le confinement.
- la **fréquence moyenne des cauchemars** pendant le confinement était de environ **2/mois** [norme : moins de 1 par mois (2), seuil pathologique : 4/mois (3)].

Enquête "Confinement, Sommeil et Rêves"



Rêves et cauchemars

- thèmes les plus fréquemment rapportés pour les rêves : action se passant à l'extérieur ou activité en plein air, interactions avec ses proches, action se passant à l'intérieur, érotisme, travail, disputes/batailles, foules ou groupe ou réunion ou rassemblement, calin ou " hug" ou bisous ou embrassades
- thèmes les plus fréquemment rapportés pour les cauchemars : appréhension ou inquiétude, sentiment d'impuissance, mort, être poursuivi, conflits, échec ou ne pas se sentir à la hauteur, agression, séparation, maladie, enfermement, étouffement ou suffocation ou oppression ou manque d'air.

Enquête "Confinement, Sommeil et Rêves"



Rêves et cauchemars

30 mars 2020 " J'avais peur d'avoir donné le virus à mon copain juste avant le confinement et à ma famille en me rendant sur mon lieu de confinement. Ma famille survivait mais mon copain mourrait et je ne pouvais même pas me rendre à son enterrement. Ensuite je retournais dans mon appartement à la fin du confinement et je pouvais enfin me rendre sur sa tombe, je ne le reverrai plus jamais..."

7 avril 2020 " Toilettes publiques très sales faisant ressentir beaucoup de dégoût, avec ma mère et ma sœur à l'intérieur avec moi. Défécation interminable qui remplit totalement les toilettes et en déborde avec sensation que ça n'en finira jamais "

Résultats de l'enquête "Confinement, Sommeil Et Rêves"

350 des quelques
3000 rêves et cauchemars
reçus pendant le premier
confinement



Rêver pendant le confinement

Ce que le rêve nous apprend sur le vécu
des Françaises et des Français

Perrine Ruby

edp sciences

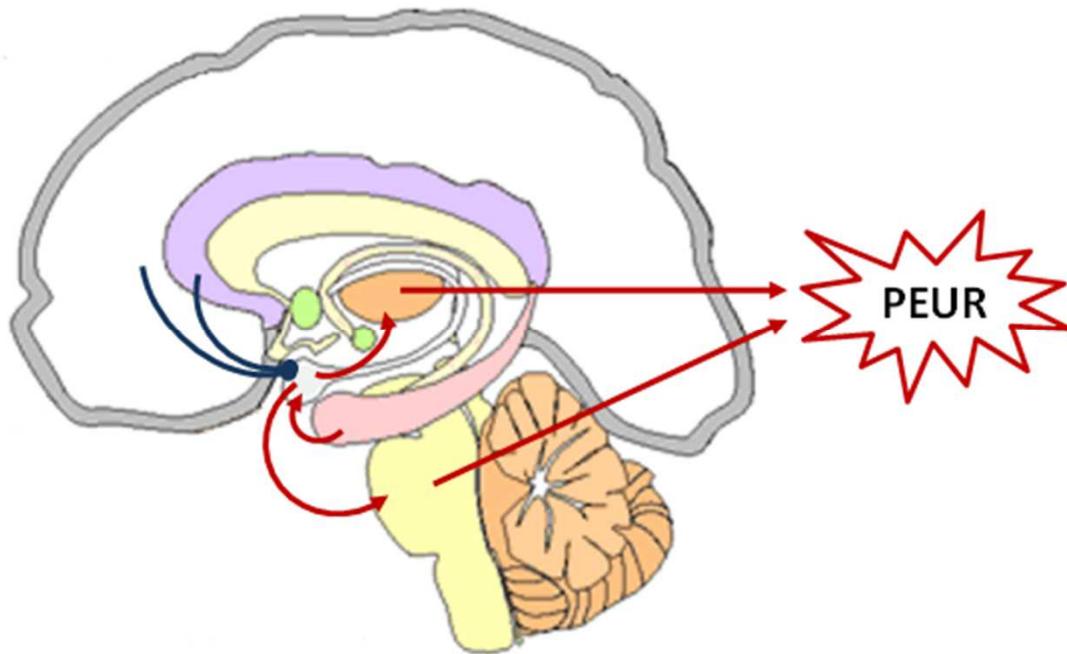
Modifications du sommeil et des rêves pendant le premier confinement

- **Augmentation de la période de sommeil**
- **Diminution de la qualité de sommeil** (augmentation de la durée d'endormissement et des éveils intrasommeil)
- **Augmentation de la fréquence des rêves et des cauchemars**
 - ⇒ Cohérent avec le rôle des éveils nocturnes dans le rappel des rêves (Koulak & Goodenough 1976, Eichenlaub et al. 2014, Vallat et al. 2017)
 - ⇒ 2 cauchemars par mois à la fin du confinement contre moins d'un par mois habituellement (Robert & Zadra 2008)
 - ⇒ Cohérent avec le modèle neurocognitif du cauchemar (Levin & Nielsen 2007)

Rêve et régulation émotionnelle

Modèle Neurocognitif du Cauchemar (Levin & Nielsen 2007)

=> Inspiré du rôle du sommeil dans la régulation émotionnelle (Walker & van der Helm. Overnight therapy? The role of sleep in emotional brain processing. Psychol Bull 2009)



Le sommeil et le rêve régulent les émotions en atténuant l'intensité émotionnelle des souvenirs.

⇒ Quand le processus échoue ça aboutit à un cauchemar

⇒ Cohérent avec la symptomatologie du stress post-traumatique i.e. mauvais sommeil, mauvaise régulation émotionnelle, cauchemars

Rêve et régulation émotionnelle

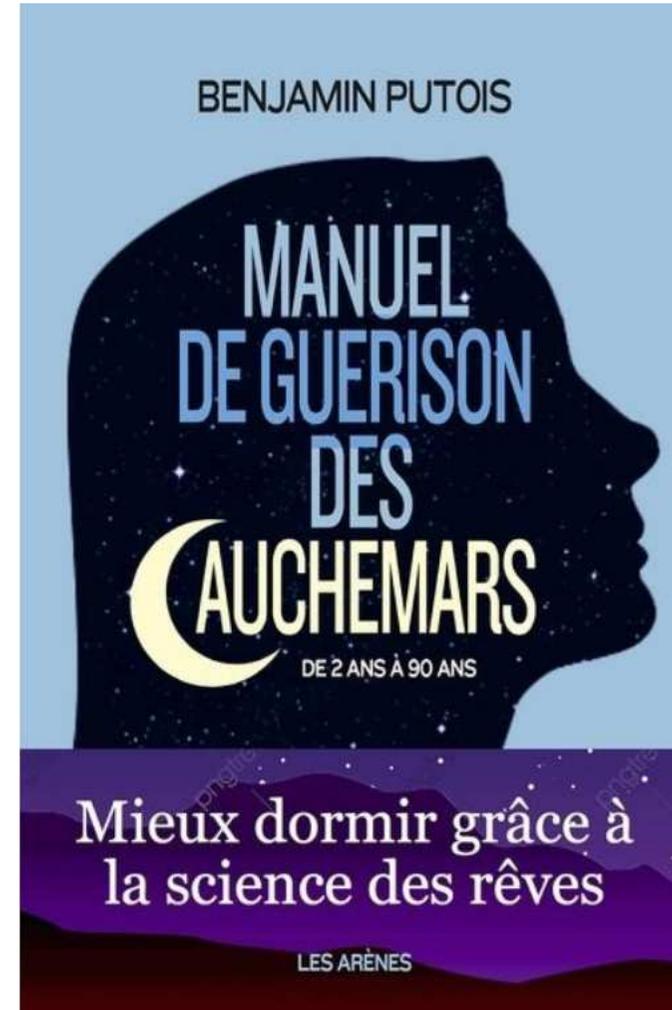
Cauchemars sont rares chez les adultes

- environ 9 par an (Robert & Zadra 2008)
- 2,4% des personnes ont des cauchemars 1x/semaine ou plus (Schredl 2010)

Solution clinique contre les cauchemars fréquents

Imagery Rehearsal Therapy

=> thérapie comportemental très efficace



A quoi sert le rêve? À réguler nos émotions



Levin et Nielsen 2007
Vallat et al. 2017

Comment le rêve régule nos émotions ?



« Le rêve ne pense ni ne calcule ; d'une manière générale il ne juge pas : il se contente de transformer. »

S. Freud

Comment le rêve régule nos émotions ?

Transformations

Incorpore
Fragmente/supprime/sélectionne
Symbolise
Exprime
Transpose
Superpose/juxtapose
Inverse
Déplace
Déforme/contracte/dilate
....



Fonctions

Généraliser
Prendre de la distance
Consolider
Atténuer émotionnellement
Réorganiser pour optimiser
Effacer
Protéger le sommeil
Traiter les informations de l'environnement

Les rêves pendant la pandémie de COVID19



Plusieurs aspects de la pandémie et de ses conséquences ont envahis les rêves et les cauchemars des Françaises et des Français via des métaphores percutantes et troublantes

⇒ Augmentation des rêves négatifs chez certain.e.s

⇒ Augmentations des rêves positifs chez d'autres

Les rêves pendant la pandémie de COVID19



Mécanismes de régulation des émotions pendant le sommeil et les rêves?

- **La catharsis** qui permet d'évacuer en exprimant
 - => le rêve met en scène de manière littérale une crainte de l'éveil
 - => peur de tomber malade, peur de mourir

Les rêves pendant la pandémie de COVID19



Mécanismes de régulation des émotions pendant le sommeil et les rêves?

- **La catharsis** qui permet d'évacuer en exprimant
 - => le rêve met en scène de manière littérale une crainte de l'éveil
 - => peur de tomber malade, peur de mourir
- **La représentation métaphorique** qui permet de prendre conscience de l'émotion, de prendre de la distance par rapport à la situation et qui révèle la signification symbolique pour le sujet
 - ⇒ changement de contexte, transposition, superposition...
 - ⇒ Attaque de zombies, de vampires, catastrophes naturelles, régimes totalitaires

Les rêves pendant la pandémie de COVID19



Mécanismes de régulation des émotions pendant le sommeil et les rêves?

- **La catharsis** qui permet d'évacuer en exprimant
 - => le rêve met en scène de manière littérale une crainte de l'éveil
 - => peur de tomber malade, peur de mourir
- **La représentation métaphorique** qui permet de prendre conscience de l'émotion, de prendre de la distance par rapport à la situation et qui révèle la signification symbolique pour le sujet
 - ⇒ changement de contexte, transposition, superposition
 - ⇒ Attaque de zombies, de vampires, catastrophes naturelles, régimes totalitaires
- **La compensation émotionnelle** qui permet de rééquilibrer la balance émotionnelle
 - ⇒ Rêver très positif quand on a eu un vécu très négatif
 - ⇒ réalisation de désir impossible à l'éveil: voir ses proches, faire la fête, faire des activités de plein air, voyager ...
 - ⇒ Rêves érotiques

Les rêves pendant la pandémie de COVID19



Les rêves parlent du sujet et de son intimité/identité et de la société dans laquelle le sujet est immergé.

Les rêves, à l'échelle collective, comme à l'échelle personnelle, peuvent révéler quelque chose qui est déjà là et que la conscience ne voit pas encore.

=> Rêver sous le IIIème Reich de Charlotte Beradt

Les rêves pendant la pandémie de COVID19



Presque un siècle plus tard en France, pendant la pandémie de COVID-19, dès le premier confinement, des rêves ont mis en scène des rebonds épidémiques à répétition, des catastrophes naturelles, la crainte d'une police coercitive, de l'arrivée de la guerre et du fascisme.

Ces deux exemples historiques suggèrent, que les rêves peuvent faire apparaître une réalité non encore perceptible par la conscience éveillée : ce que l'avenir nous réserve et qui est en gestation.

Les rêves pendant la pandémie de COVID19



Presque un siècle plus tard en France, pendant la pandémie de COVID-19, dès le premier confinement, des rêves ont mis en scène des rebonds épidémiques à répétition, des catastrophes naturelles, la crainte d'une police coercitive, de l'arrivée de la guerre et du fascisme.

Ces deux exemples historiques suggèrent, que les rêves peuvent faire apparaître une réalité non encore perceptible par la conscience éveillée : ce que l'avenir nous réserve et qui est en gestation.

IL EST TEMPS DE LES ECOUTER

Résultats de l'enquête "Confinement, Sommeil Et Rêves"

350 des quelques
3000 rêves et cauchemars
reçus pendant le premier
confinement



Rêver pendant le confinement

Ce que le rêve nous apprend sur le vécu
des Françaises et des Français

Perrine Ruby