

MONTREAL – Les cauchemars ont une portée affective plus dense que les mauvais rêves et la peur n'est pas toujours au rendez-vous, puisqu'elle est absente de la plupart des scénarios de mauvais rêves et du tiers des cauchemars, démontre une nouvelle étude réalisée par des chercheurs de l'Université de Montréal.

Les agressions physiques sont les thèmes les plus souvent rapportés dans les cauchemars. De plus, les cauchemars conduisent au réveil des dormeurs. Les mauvais rêves, quant à eux, sont surtout hantés par des conflits interpersonnels, écrivent dans la dernière édition du journal *Sleep* les chercheurs en psychologie Geneviève Robert et Antonio Zadra.

Les chercheurs ont analysé 253 cauchemars et 431 mauvais rêves, et il leur a fallu obtenir le récit de près de 10 000 rêves.

La mort et la maladie sont des thèmes très courants dans les cauchemars, signale Mme Robert, mais il ne faut pas croire qu'ils les caractérisent tous. Parfois, c'est une impression de menace ou une ambiance dramatique qui provoquent le réveil.

Les cauchemars des hommes contiennent aussi beaucoup de thèmes liés à des catastrophes comme des tremblements de terre, des inondations et des guerres, alors que les femmes cauchemardent deux fois plus sur les conflits interpersonnels.

Les scientifiques demeurent malgré tout incapables d'expliquer l'utilité des rêves et des cauchemars. Une hypothèse veut que le rêve serve de catharsis aux vicissitudes du quotidien; une autre que ce soit le reflet d'un dérèglement du système nerveux. La plupart des dormeurs oublient aussitôt le contenu de leurs songes; les grands rêveurs s'en souviennent plus facilement. De cinq à six pour cent de la population rapporte faire des cauchemars.

L'un des buts de la recherche de Mme Robert et M. Zadra était de mieux comprendre la différence entre mauvais rêves et cauchemars.

Les chercheurs ont demandé à 572 répondants de rédiger un journal des rêves pendant deux à cinq semaines plutôt que de simplement cocher des choix de thèmes sur un questionnaire, une méthode plus rapide mais moins valide.

Que reste-t-il à comprendre des rêves? «Presque tout», laisse tomber Antonio Zadra.

Cet article [L'Université de Montréal analyse le contenu des cauchemars et des mauvais rêves](#) est apparu en premier sur [L'actualité](#).

Consultez la source sur Lactualite.com: [L'Université de Montréal analyse le contenu des cauchemars et des mauvais rêves](#)