Document généré le 3 juin 2025 12:00

Anthropologie et Sociétés

# Du divan au laboratoire. Quelques perspectives contemporaines en psychologie du rêve

Monique Lortie-Lussier, Joseph De Koninck et Marie-Josée Roy

Volume 18, numéro 2, 1994

Rêver la culture

URI : https://id.erudit.org/iderudit/015312ar
DOI : https://doi.org/10.7202/015312ar

Aller au sommaire du numéro

Éditeur(s)

Département d'anthropologie de l'Université Laval

ISSN

0702-8997 (imprimé)
1703-7921 (numérique)

Découvrir la revue

Citer cet article

Lortie-Lussier, M., De Koninck, J. & Roy, M.-J. (1994). Du divan au laboratoire. Quelques perspectives contemporaines en psychologie du rêve. *Anthropologie et Sociétés*, *18*(2), 43–58. https://doi.org/10.7202/015312ar

Résumé de l'article

Du divan au laboratoire

Quelques perspectives contemporaines en psychologie du rêve

Cet exposé présente quelques-unes des perspectives contemporaines en psychologie du rêve. Une première s'intéresse à l'étude expérimentale de l'activité mentale au cours du sommeil. Deux courants concernant son approche phénoménologique sont ensuite présentés. Le premier conçoit le rêve comme un reflet de la culture, de la personnalité et de l'état psychologique momentané. L'étude quantitative du contenu manifeste du rêve en fonction du sexe, des rôles sociaux, de l'âge et de la culture est illustrée par les recherches des auteurs. Un autre courant qui met l'accent sur le rêve comme mode de connaissance et d'actualisation de soi s'insère dans un discours therapeutique expérientiel ou existentiel. Chaque approche est brièvement discutée.

Tous droits réservés © Anthropologie et Sociétés, Université Laval, 1994

Ce document est protégé par la loi sur le droit d'auteur. L'utilisation des services d'Érudit (y compris la reproduction) est assujettie à sa politique d'utilisation que vous pouvez consulter en ligne.

https://apropos.erudit.org/fr/usagers/politique-dutilisation/

Cet article est diffusé et préservé par Érudit.

Érudit est un consortium interuniversitaire sans but lucratif composé de l'Université de Montréal, l'Université Laval et l'Université du Québec à Montréal. Il a pour mission la promotion et la valorisation de la recherche.

https://www.erudit.org/fr/

# DU DIVAN AU LABORATOIRE

## Quelques perspectives contemporaines en psychologie du rêve

**Monique Lortie-Lussier, Joseph De Koninck et Marie-Josée Roy**

Quelques années à peine nous séparent du centenaire de la publication de l'*Interprétation des rêves* (1900), œuvre maîtresse de la théorie psychanalytique. Convaincu du choc que produirait sa théorie et de la marque qu'elle imprimerait à la pensée du siècle naissant, Sigmund Freud avait daté de 1900 son livre paru l'année précédente. Il tournait ainsi le dos au XIX$^{e}$ siècle et aux conceptions du rêve qui avaient alors cours et dont il était très au fait. La théorie freudienne du rêve veut que celui-ci soit l'expression symbolique d'un désir refoulé depuis l'enfance dans l'inconscient, réservoir des pulsions sexuelles et agressives. La nature symbolique du rêve permet de protéger le sommeil qui serait perturbé par une expression non déguisée, donc inacceptable, de ce désir. C'est le contenu latent du rêve qui lui donne son sens. La conception freudienne du rêve et celle de l'inconscient représentent des jalons indispensables pour aborder les perspectives actuelles en psychologie du rêve, aussi éloignées soient-elles de l'*Interprétation des rêves* (Kramer 1994).

Répondant à l'invitation de faire connaître aux lecteurs de ce numéro d'*Anthropologie et Sociétés* les développements contemporains en psychologie du rêve, nous en avons choisi trois courants qui reflètent des intérêts différents, parfois divergents, mais qui nous renvoient toujours à l'œuvre de Freud. Nous examinerons en premier lieu les recherches expérimentales poursuivies depuis les années 1950 sur l'activité mentale pendant le sommeil. Elles ont pour objectif, entre autres, d'identifier les processus psychophysiologiques liés ou sous-jacents à l'activité onirique. Nous survolerons ensuite un ensemble de recherches entreprises à la même époque et consacrées à l'analyse du contenu manifeste du rêve, en tant que reflet des préoccupations de la vie quotidienne. Nous verrons dans quelle mesure elles ont permis de dégager certains invariants de la structure des rêves et des variantes liées au sexe, aux rôles sociaux, à l'âge et à la culture. Nous traiterons enfin de courants qui depuis une trentaine d'années font du rêve un moyen privilégié de connaissance et de développement de soi. Ils se rattachent à des approches psychothérapeutiques qui se démarquent de la psychanalyse freudienne à un titre ou à un autre. Chacun des courants dont nous traiterons mériterait certainement une analyse plus poussée et une critique qu'il serait difficile de mener à bien ici.

*Anthropologie et Sociétés*, vol. 18, n° 2, 1994 : 43-58

## Rêve et activité mentale au cours du sommeil

Les travaux poursuivis à ce sujet datent de la découverte quasi fortuite par Aserinsky et Kleitman (1953) des phases du sommeil dit paradoxal, caractérisé par des mouvements oculaires rapides et une activité onirique intense. Contrairement à ce que les recherches initiales avaient laissé croire, l'activité mentale n'est pas confinée au sommeil paradoxal, qui occupe environ 25 % d'une nuit de sommeil du jeune adulte. Bien qu'on l'observe à toutes les phases du sommeil et à toutes les périodes de la nuit, elle varie en intensité et en complexité pour être à son maximum durant les dernières heures de la nuit, particulièrement riches en sommeil paradoxal. Les réveils provoqués en laboratoire indiquent que si tout le monde rêve, les différences individuelles du rappel sont marquées. Plutôt que d'être fonction de la personnalité ou du refoulement comme Freud l'avait proposé, ces variations semblent dues à des facteurs d'ordre physiologique (réveil en sommeil paradoxal *versus* sommeil lent), mnémonique (interférence, vivacité du contenu) et motivationnel (De Koninck 1994).

Des expériences préhypniques expérimentalement contrôlées, suivies de réveils systématiques en sommeil paradoxal confirment que le rêve incorpore facilement les éléments récents de la vie diurne, bien qu'en certaines circonstances l'incorporation ne se produise que plusieurs nuits plus tard (Jouvet 1992). Des expériences sur l'activité onirique dans des conditions de stress indiquent que l'incorporation du stimulus stressant dans les rêves a un effet perturbant à court terme, c'est-à-dire au réveil (De Koninck et Koulack 1975; Koulack, Prévost et De Koninck 1985). Les études en milieu naturel semblent indiquer par contre que l'incorporation d'un événement stressant peut avoir une valeur adaptative à long terme. Une recherche longitudinale portant sur des femmes récemment divorcées et souffrant de dépression a montré une meilleure adaptation psychologique un an après le divorce chez celles qui avaient rêvé à plusieurs reprises de leur ex-conjoint que chez celles qui n'avaient pas rêvé de lui (Cartwright 1991). Le rêve aiderait à traiter et résoudre une information conflictuelle.

D'autres recherches en laboratoire de sommeil ont prouvé qu'un rêveur peut contrôler le contenu de ses rêves grâce à la suggestion préhypnique, à des stimulations externes durant le sommeil mais encore plus directement par l'apprentissage du rêve lucide. Il apprend non seulement à prendre conscience qu'il rêve tout en demeurant endormi, mais également à diriger le déroulement du rêve. Un cauchemar peut être ainsi transformé en expérience agréable (Gackenbach et Laberge 1988). Bien que la valeur adaptative du contrôle des rêves ne soit pas encore clairement établie, c'est une technique indiquée en cas de cauchemars ou mauvais rêves fréquents (Halliday 1987). Certains voient aussi dans le rêve lucide une source de créativité (Garfield 1974).

La recherche consacrée aux processus psychophysiologiques sous-jacents au rêve emprunte des avenues bien différentes (De Koninck 1994), fournissant des résultats et surtout des interprétations parfois irréconciliables. Pour un Hobson (1989) qui dissocie totalement l'activité neuronale enregistrée au cours du rêve de son récit et du sens qui lui est attribué, nombre de chercheurs font confiance aux neurosciences pour expliquer le caractère propre de l'activité mentale au cours du sommeil. Même si les chercheurs contemporains ne voient aucune justification empirique de la notion de refoulement, certains d'entre eux souhaitent que les données fournies par les neurosciences soient examinées à la lumière de la théorie de Freud (voir Kramer 1994 pour une revue).

## L'analyse du contenu manifeste du rêve

### La méthode d'analyse et les normes statistiques

Avant même les premières études du rêve en laboratoire, le psychologue américain Calvin Hall s'intéressait à la phénoménologie des rêves de la vie quotidienne et recueillait des milliers de récits et journaux de rêves. Rejetant la théorie du refoulement, Hall (1953a, 1953b) avait affirmé que le rêve est une activité cognitive inconsciente qui prolonge la vie éveillée. Son contenu manifeste, par opposition à son contenu latent, reflète les perceptions les plus intimes de soi et d'autrui du rêveur, en continuité avec son passé proche ou lointain. On peut l'étudier comme d'autres phénomènes psychologiques d'ordre affectif, cognitif ou comportemental, pour en déterminer les caractéristiques les plus courantes au sein de populations normales et dégager leurs invariants. Hall a transposé à l'analyse du rêve les principes de la psychométrie et mis au point un système de classification des composantes, ou variables, suivantes : les personnages, leurs activités, leurs interactions agressives, amicales ou sexuelles, les dénouements, les événements incontrôlables, les décors et objets ambiants et enfin les émotions évoquées. Des normes, tirées de 1 000 rêves rapportés par écrit au réveil par 200 étudiantes et étudiants américains de premier cycle universitaire, servent de points de repère pour comparer des échantillons particuliers quant au sexe, à l'âge, à la culture, et à divers états psychopathologiques (Hall et Van de Castle 1966). Les préoccupations des rêveurs sont inférées des fréquences des variables du rêve et du rapport entre certaines d'entre elles. D'après les normes, sept rêves sur dix rapportent un état d'anxiété, une infortune quelconque, ou une agression dont les rêveuses et rêveurs sont plus fréquemment victimes qu'ils ne sont agresseurs, d'où le caractère désagréable communément attribué au rêve. Mis à part les rêves et cauchemars que la sélectivité mnémonique favorise aux dépens de rêves plus anodins, ce caractère est-il si répandu ?

Bien que des études en laboratoire ou en milieu naturel (voir Winget et Kramer 1979 pour une revue) aient corroboré les normes de Hall et Van de Castle, de plus récentes, menées hors des États-Unis pour la plupart, indiquent qu'il y a peut-être lieu de réviser l'opinion courante. Les rêves de 250 étudiantes et étudiants d'université canadiens-français et anglais (De Koninck et Sirois-Berliss 1978) contiennent moins d'agressions et d'échecs, plus de réussites, mais davantage d'anxiété que ceux des étudiants américains. Des rêves recueillis auprès d'adolescentes, de pères et de mères de famille et de femmes âgées n'ont pas une charge aussi négative (Lortie-Lussier, Schwab et De Koninck 1985; Lortie-Lussier et Delorme 1990; Lortie-Lussier, De Koninck, Renaud et Rinfret 1990; Lortie-Lussier, Bouchard, Delorme et De Koninck 1992; Lortie-Lussier, Simond, Rinfret et De Koninck 1992; Rinfret, Lortie-Lussier et De Koninck 1991). Est-ce là l'effet de différences culturelles ou de facteurs socio-psychologiques particuliers ?

### Les différences de sexe

Les différences de sexe sont particulièrement intéressantes dans le cadre de la recherche normative (Hall et Van de Castle 1966). Sans être nécessairement grandes, les différences suivantes sont significatives au sens statistique du terme. Les rêves des femmes mettent plus souvent en scène des personnages des deux sexes, familiers, proches parents ou enfants que ceux des hommes, où figurent plus de personnages

masculins, adultes et étrangers. Les décors des rêves des femmes sont plus fréquemment intérieurs qu'extérieurs, les interactions plus amicales qu'agressives, les émotions plus agréables que désagréables. L'agression paraît être une caractéristique moins stable, variant selon l'âge chez les deux sexes (voir Lortie-Lussier 1991 pour une revue d'ensemble). L'origine des différences de sexe dans les rêves, tout comme dans la vie éveillée, fait l'objet de controverses. Demeuré fidèle à la théorie freudienne du développement de la personnalité dont le complexe d'Oedipe est un tournant critique, Hall les a attribuées à des facteurs qui renvoient directement ou indirectement à la biologie et aux conflits de l'enfance (Hall 1984). Une interprétation proposée par Domhoff (1993), proche collaborateur de Hall, voudrait que ces différences tiennent au statut conféré aux deux sexes dans une société donnée.

### Rêves et changement social

L'accès des femmes à de nouveaux rôles sociaux a amené Hall à faire l'hypothèse que ce changement pourrait être transposé dans l'imagerie onirique, réduisant du fait même les différences de sexe. Les rêves de centaines d'étudiants ont pourtant révélé une remarquable stabilité de ces différences, à trente ans d'intervalle (Hall *et al.* 1982). Diverses explications furent proposées, voulant que le changement social ait été trop récent ou superficiel pour avoir rejoint le monde du rêve, ou que certaines dimensions du rêve soient peu ou pas sensibles au changement social, ou encore que certaines préoccupations psychologiques soient intrinsèquement liées au sexe. À titre d'exemple de cette dernière hypothèse, la prépondérance de personnages masculins dans les rêves des hommes serait un reflet de la rivalité entre mâles, et un reliquat du complexe d'Oedipe (Hall 1984). D'après des études récentes, menées aux États-Unis (Dudley et Swank 1990) et au Canada (Rinfret, Lortie-Lussier et De Koninck 1991), les rêves des étudiantes d'université de notre époque reflètent des préoccupations affectives analogues à celles de leurs aînées des années 1970 et 1950, ce qui prouverait que le changement social n'affecte pas le contenu du rêve. Pourtant, une autre étude en laboratoire, auprès de 22 étudiants des deux sexes, semble indiquer que certaines différences de sexe, relatives à l'agression, aux émotions, aux décors, à la malchance pour soi-même et pour autrui, ne sont pas immuables (Kramer, Kinney et Scharf 1983).

### L'impact des rôles sociaux

Une question aussi complexe que celle de l'influence du changement social sur le contenu du rêve ne saurait être réglée par quelques recherches menées exclusivement en milieu étudiant. Nous avons fait l'hypothèse que chez les femmes ses effets se manifesteraient au moment où elles jouent des rôles comparables à ceux des hommes. Une première recherche (Lortie-Lussier, Schwab et De Koninck 1985) qui visait trente mères de jeunes enfants, en nombre égal mères au foyer et professionnelles, a révélé que les rêves de ces dernières se distinguaient par des caractéristiques typiques des rêves masculins quant aux décors, aux interactions agressives et aux émotions. Des résultats analogues ont été obtenus chez des mères ayant une activité professionnelle (N = 19) comparées à des étudiantes d'université (N = 18) (Rinfret, Lortie-Lussier et De Koninck 1991). L'impact des rôles a été également observé dans les rêves de trois groupes de parents des deux sexes (N = 96) de formation professionnelle traditionnellement masculine (Lortie-Lussier, Simond, Rinfret et De Koninck 1992). La moitié des mères avaient délaissé, au moins temporairement, leur carrière pour se consacrer à leur

famille, alors que les autres la poursuivaient. Comme dans notre première recherche (Lortie-Lussier, Schwab et De Koninck 1985), les personnages typiques des rêves féminins apparaissaient plus fréquemment dans ceux des mères au foyer que dans ceux des autres. En revanche, l'absence de différences statistiquement significatives entre les sexes quant aux émotions, aux décors, aux interactions amicales et agressives laisse supposer que l'influence du rôle de parent transcende celle du sexe biologique.

Nos recherches ne sont toutefois pas limitées à des comparaisons quantitatives. Notre approche rejoint des conceptions du rêve issues de la recherche expérimentale, voulant qu'il traite une information importante ou conflictuelle sur le plan affectif. Selon Rosalind Cartwright (1977), le rêve servirait à consolider le soi et l'identité du rêveur en lui révélant les inconsistances de l'image de soi à l'éveil. Les changements de rôles sont un défi à l'identité traditionnelle des femmes et, indirectement, à celle des hommes. Pour retrouver cette dimension phénoménologique que certains anthropologues ont reproché aux études quantitatives de négliger (Tedlock 1987), nous reconstituons le récit du rêve dans sa totalité à partir des éléments classifiés et des thèmes du récit. Dans cette perspective, la comparaison des rêves des pères et des mères (Lortie-Lussier, Simond, Rinfret et De Koninck 1992) est révélatrice de leurs préoccupations respectives. La représentation souvent dramatique des enfants dans les rêves des mères au foyer a laissé transparaître des inquiétudes qui ne se retrouvaient pas au même degré chez les mères qui se partageaient entre carrière et famille. En revanche, les scénarios des rêves de ces dernières étaient fréquemment tirés de leur vie professionnelle. À la lumière des hypothèses de Cartwright, les rêves des deux groupes de mères reflètent un ancrage différent de leur identité. À travers les récits de leurs rêves, qui incorporaient davantage d'éléments anodins de leur double rôle, les pères ne connaissaient pas ces problèmes. Un autre exemple est tiré des rêves de 17 mères d'adolescentes, presque toutes dans la quarantaine et dont plusieurs étaient séparées ou divorcées (Lortie-Lussier *et al.* 1990). L'évocation de relations amoureuses difficiles, conflictuelles, était un thème fréquent de leurs rêves par ailleurs moins chargés de représentations de rôles que ceux des mères plus jeunes. Ils mettent en relief un questionnement plus individualiste de l'identité qui pourrait être lié à l'âge.

### L'influence de l'âge

L'influence du rôle se conjugue en effet à celle de l'âge, ce qui pourrait expliquer la persistance des différences de sexe chez Hall *et al.* (1982), et leur absence, ou tout au moins leur diminution, chez nos parents des deux sexes (Lortie-Lussier, Bouchard, Delorme et De Koninck 1992; Lortie-Lussier, Simond, Rinfret et De Koninck 1992). Quelques recherches portant sur les rêves des femmes depuis l'adolescence jusqu'à la vieillesse indiquent des variations marquées dans les interactions amicales et agressives, les émotions, les décors, et les représentations de soi (Brenneis 1975; Côté 1994; Howe et Blick 1983; Lortie-Lussier et Delorme 1990). Alors que les interactions amicales demeurent relativement stables à partir de la trentaine, les interactions agressives et les émotions diminuent graduellement avec l'âge, et le rappel du rêve devient moins précis à partir de la cinquantaine. Il est toutefois prématuré de départager l'influence des rôles sociaux de celle de l'âge (Lortie-Lussier 1991) et à cet égard la recherche à caractère ontogénique serait une contribution importante, voire indispensable à l'étude du rêve.

### L'influence de la culture

À l'époque où Hall entreprenait ses travaux, le courant Culture et Personnalité ralliait de nombreux chercheurs, tant en psychologie qu'en anthropologie (Tedlock 1987). Les propos de Dorothy Eggan en illustrent les attentes : « Dreams can be considered both a projection of the personality and a reflection of culture; they are not only remembered or told but also an active force in cultural conditioning and personality expression » (Eggan 1961 : 552). Puisque le récit du rêve est médiatisé par sa valeur sociale, peut-on attendre de la recherche transculturelle l'émergence de normes universelles de structure et de contenu ou faut-il considérer comme seules fiables des normes propres à une société ou à un groupe de sociétés ? Quelque quarante ans après qu'Eggan, Hall et d'autres aient cerné le rapport culture-individu, les comparaisons doivent se faire prudentes dans la mesure où les objectifs des chercheurs et leurs méthodes de cueillette et d'analyse varient. Au risque de simplifier les réponses aux questions soulevées, nous rapportons quelques recherches faites dans des pays où l'on attache peu d'importance au rêve. Elles ont de l'intérêt dans une perspective anthropologique. Les échantillons, de taille variable, sont constitués d'étudiants de niveau secondaire ou universitaire, généralement des deux sexes et de milieu urbain. Le nombre de rêves diffère sensiblement d'une étude à l'autre. Ces études ont été choisies pour l'éclairage qu'elles apportent à la variabilité, par rapport aux normes américaines, des caractéristiques des personnages et des interactions, surtout agressives, deux des variables du rêve qui permettent de constater avec qui les rêveurs entretiennent des relations privilégiées ou conflictuelles.

Les caractéristiques des personnages concernent leur identité, leur familiarité, leur nombre et les proportions respectives des deux sexes. Dans la majorité des études, on note peu de différences significatives par rapport aux normes américaines. C'est le cas en Inde pour l'ensemble des caractéristiques des personnages (Bose 1983; Grey et Kalsched 1971; Prasad 1982). Prasad rapporte cependant (N = 100 étudiants des deux sexes) qu'un grand nombre de rêves se déroulaient dans un cadre intime avec des membres de la famille. Grey et Kalsched ont signalé une incidence plus grande de personnages du même sexe que les rêveurs et rêveuses (N = 96) chez des Hindous traditionnels que chez leurs coreligionnaires plus sécularisés. Yamanaka, Morita et Matsumoto (1982) ont trouvé chez 30 étudiantes et étudiants japonais un nombre plus élevé de personnages que le veulent les normes, notamment des personnages familiers, et une proportion significativement plus élevée de personnages du sexe des rêveurs que de l'autre sexe. Les rêves de 12 étudiants afro-américains mettent plus souvent en scène des personnages familiers et de la famille proche ou étendue; ceux des étudiantes (N = 25), plus de personnages de la famille proche que le veulent les normes (Hall 1967, cité dans Domhoff 1993). Quant à la proportion hommes/femmes, elle est la même pour les deux sexes.

Plus de 1 000 rêves ont été recueillis dans les années 1950 en Argentine, au Mexique et au Pérou sous la direction de Hall (cité dans Domhoff 1993), pour vérifier l'hypothèse qui lui était chère, concernant l'ubiquité de la différence de sexe relative à la proportion hommes/femmes. Alors que chez les Argentins la proportion ne diffère pas significativement des normes américaines, elle est égale chez les Mexicains et les Péruviens de sexe masculin mais plus élevée chez les femmes. Urbina et Grey (1975), poursuivant le même objectif, ont pour leur part trouvé une proportion hommes/

femmes nettement plus faible qu'à l'accoutumée chez 48 Péruviens de sexe masculin. L'influence de la culture est manifeste. L'interprétation des résultats doit tenir compte de facteurs tels que des modes de vie traditionnels qui valorisent la famille et les amis, la densité démographique, des normes plus ou moins strictes de ségrégation des sexes et le statut accordé aux deux sexes.

L'influence de la culture se fait également sentir sur l'incidence des agressions et sur leurs manifestations physiques et verbales. Au Canada, tant chez les étudiants anglophones que francophones (N = 250), la fréquence des agressions physiques et verbales est moins élevée que la norme (De Koninck et Sirois-Berliss 1978), même chose en Hollande (N = 68) pour l'agression physique (Waterman, de Jong et Magdelijns 1988). Alors qu'en Inde, Bose (1983), Grey et Kalsched (1971) n'ont pas constaté de différences significatives avec les normes américaines, Prasad (1982) a relevé qu'à fréquences comparables, les rêveurs étaient plus souvent témoins que protagonistes des agressions. Les hommes afro-américains (Hall, cité dans Domhoff 1993) ont rapporté plus d'agressions physiques mais moins d'agressions impliquant des femmes que la norme masculine. À l'inverse, les femmes ont rapporté plus d'agressions physiques, et plus d'agressions impliquant des femmes et des hommes que la norme féminine. Les différences mises en relief ici ne trouvent pas d'interprétation évidente. *A priori*, le contenu agressif des rêves des étudiants canadiens, hollandais et afro-américains concorde avec les normes de leur société. Il est surprenant par contre de trouver si peu de différences entre Indiens et Américains d'origine européenne à qui les stéréotypes prêtent des attitudes et des comportements aux extrêmes du continuum de la violence.

Ce tour d'horizon transculturel, ajouté à celui que nous avions fait pour le sexe, les rôles et l'âge, soulève des questions importantes pour les chercheurs qui abordent l'étude des rêves par l'intermédiaire du système d'analyse de Hall et Van de Castle et se réfèrent à leurs normes. Les similitudes laissées ici à l'arrière-plan attestent d'invariants structurants du rêve qui vont au-delà des particularismes culturels. Au titre des invariants, les récits des rêves des jeunes adultes et des adolescents des différents échantillons comportent plus d'incidents malchanceux que chanceux, plus d'échecs que de succès, plus d'actes agressifs qu'amicaux (Domhoff 1993). Mais dans la mesure où les rêves reflètent des préoccupations socialement normées, les variations interculturelles de l'un ou de l'autre de ces éléments constitutifs si importants du rêve ne sauraient surprendre. La recherche transculturelle n'a pas dégagé de façon probante la marge entre les éléments invariants et variants du rêve.

L'absence de vision ontogénique du rêve dans différentes sociétés est aussi une sérieuse lacune. Les normes existantes autorisent peut-être des comparaisons d'échantillons de jeunes adultes, mais ne rendent pas compte de la structuration du rêve, de sa charge affective et de son contenu représentationnel à des périodes successives de la vie. Les personnages et les rapports conflictuels entre eux sont à cet égard révélateurs de l'influence de l'âge. Le début de l'âge adulte est la période de vie où l'agressivité, notamment chez les hommes, atteint son niveau le plus élevé pour décroître ensuite. La valeur descriptive des normes devrait être intégrée à une perspective théorique du développement humain prenant en considération des événements marquants de différentes périodes de l'existence. Outre que la psychologie soit loin encore d'une telle synthèse qui dégagerait l'influence respective de l'âge et des rôles sociaux, les modèles

existants reposent davantage sur l'expérience masculine que féminine, compliquant ainsi l'interprétation à donner aux rêves des deux sexes.

## Connaissance de soi et croissance personnelle

À côté des courants qui ont abordé l'étude du rêve selon les canons de la méthodologie généralement adoptée par la psychologie contemporaine, on en trouve d'autres qui, en psychologie appliquée, font une large place à la phénoménologie du rêve pour des fins de psychothérapie, de conscientisation, d'entraide ou d'éducation. À l'exception des psychanalystes, les thérapeutes qui recourent au rêve représenteraient une minorité de 15 à 20 % (Mahrer 1990). L'indifférence de la majorité des détenteurs du savoir universitaire et professionnel ne fait que refléter celle de la plupart des Occidentaux.

Pourtant, nombre de gens, surtout des femmes et des jeunes (Pagel et Vann 1992), s'intéressent à leurs rêves au point d'en tenir régulièrement ou occasionnellement un journal pour guider leur conduite ou nourrir leur spiritualité. Des groupes de partage et d'interprétation de rêves œuvrent sous la gouverne de psychothérapeutes ou d'autres conseillers, ou entre profanes. La formation à l'interprétation des rêves (*dreamwork*) ou à leur appréciation, comme celle d'une œuvre d'art, connaît un essor croissant. Peinture, musique, danse, écriture, théâtre et cinéma en sont autant d'adjuvants. Il s'est même créé un mouvement d'appropriation des techniques de rappel et d'interprétation des rêves qui seraient pratiquées par les Senoi de Malaisie, mais dont l'authenticité a été mise en doute (Domhoff 1985). Des publications mises à la portée du grand public par des spécialistes, généralement des psychothérapeutes, propagent l'intérêt pour le rêve tant en Amérique du Nord qu'en Europe.

Les formulations théoriques apparues dans les années 1960 au sujet du rôle du rêve dans le développement personnel et en thérapie sont marquées en partie par les recherches en laboratoire, mais surtout par les théories psychologiques alors en vogue, de plus en plus dissociées de la psychologie freudienne. Qu'elles soient d'inspiration existentielle, humaniste, phénoménologique ou autre, elles sont toutes fondées sur une épistémologie voulant que les ressources de la personnalité soient ouvertes au dépassement continu, en continuité avec une idéologie qui privilégie l'individualisme, l'authenticité et l'hédonisme. Sans souci de chronologie ou de filiation strictes, présentons quelques théoriciens représentatifs de ces courants.

Le psychiatre et psychanalyste Frederick Perls, mort en 1970, en est toujours un des représentants les plus en vue. Son nom est identifié à l'Institut Esalen de Californie dont il fut le gourou dans les années 1960 et d'où ont essaimé disciples et révisionnistes. Iconoclaste, Perls (1972) a rejeté la théorie freudienne dans sa totalité et a substitué la Gestalt-thérapie à la psychanalyse. Son modèle existentiel fait des emprunts à l'école de la Gestalt, à la pensée de W. Reich, à la philosophie et aux pratiques zen. Sa thérapie pousse la personne aux prises avec un conflit à sortir de l'intellectualisme et à retrouver le soi dans l'intégralité de sa gestalt. Le rêve est un message existentiel destiné à la réaliser, par la projection d'images de soi aliénées ou fragmentées que représentent les personnages, les décors ou les objets du rêve. Le rêve ne s'interprète pas, au sens freudien du terme, mais s'actualise par le jeu dramatique, comme s'il se déroulait au moment même. Les cauchemars et l'oubli des rêves sont

pour Perls des exemples probants du refus de faire face à l'existence, notions intenables pour les spécialistes contemporains.

Les fondements théoriques de la thérapie expérientielle d'Eugene T. Gendlin (1986) dérivent de la phénoménologie de Husserl et de Merleau-Ponty sur la découverte de sens, ainsi que de l'humanisme de Rogers. La totalité de l'être, sans frontière entre le physique et le psychologique, doit s'engager dans la découverte de sens. Les rêves ouvrent à la corporalité et révèlent des aspects de soi ignorés ou cachés. Une interprétation signifiante se traduit par les sensations dont elle imprègne le corps. Parvenir à cet état expérientiel se heurte pourtant à une contradiction puisque le subjectivisme du rêveur le porte à reproduire les erreurs de l'introspection consciente. Pour contrer cette tendance, Gendlin fait chercher des interprétations opposées à celles qui se présentent spontanément et pose des questions sur le sens possible du rêve, à travers les sensations et les évocations symboliques que font naître les personnages ou tout autre élément du scénario. Rien n'autorise à juger qu'une interprétation soit vraie. Sa valeur tient à la libération, à l'illumination sensorielle qu'elle produit.

Tout en adoptant une approche expérientielle, d'autres théoriciens se sont largement inspirés de Jung (1974), qui avait opposé la notion de compensation à celle du refoulement. Dans l'optique jungienne, le rêve met en évidence les aspects rigides ou négligés de la personnalité consciente et permet de les fusionner à l'inconscient pour atteindre l'équilibre psychologique. Le modèle de Montague Ullman (Ullman et Zimmerman 1979), venu aussi de la psychiatrie et de la psychanalyse, repose sur l'unité ontologique de la vie onirique et éveillée et intègre des notions concernant l'activation cérébrale au cours du sommeil paradoxal. Il a popularisé la méthode du partage de rêves avec des proches qui suggèrent des interprétations comme s'ils étaient les leurs. Libre au rêveur de les endosser puisqu'il est seul théoricien et interprète de ses rêves. Les représentations de soi, qui seraient désavouées à l'état de veille, proviennent des expériences subjectives, et non des archétypes. Ullman qualifie de mythes personnels ces schèmes de croyances et d'émotions construits au cours de l'enfance pour se protéger de forces internes et externes incompréhensibles ou menaçantes et se donner l'illusion de la force et de l'harmonie intrapsychique. Certains d'entre eux rejoignent des mythes sociaux, dont celui du pouvoir, qui privent les groupes minoritaires de contrôle réel sur leur destinée. Les métaphores du rêve peuvent aider à les déconstruire et à faire évoluer la personne en accord avec ses tendances profondes.

On retrouve aussi la notion de mythe chez Stanley Krippner (1990), pour qui ces schèmes donnent un sens au monde et guident le développement personnel. Ni vrais ni faux en eux-mêmes, ils se modifient au cours de la vie suivant un processus dialectique d'assimilation et d'accommodation. En révélant un hiatus entre des mythes dominants et des contre-mythes émergents, les rêves jalonnent le processus du devenir personnel. Le *dreamwork* sert à élucider le sens des éléments épars de la mythologie personnelle et à en faire la synthèse.

Prendre sa destinée en main est le thème d'une œuvre consacrée aux rêves des femmes par l'analyste jungienne Karen Signell (1990). L'inconscient, dépositaire de l'héritage culturel immémorial de l'humanité, recèle des archétypes porteurs d'une énergie psychique à actualiser. Plusieurs jungiennes voient dans l'imagerie archétypale des rêves un fil pour renouer avec le savoir et le pouvoir féminins personnifiés dans les

mythologies antiques et le folklore (Rupprecht 1985). Ce courant valorise une identité féminine proche des forces vives de la nature que dévalorisent l'efficacité technologique et la compétition.

Gayle Delaney (1988) adopte une perspective plus utilitaire. Tout en n'apportant pas d'eux-mêmes une solution à un problème, les rêves communiquent une information occultée à l'éveil et ouvrent la conscience à un éventail de solutions. S'inspirant des expériences sur la privation de rêve chez les animaux et les déficits qu'elle produit, Delaney renoue avec la pratique de l'incubation onirique pour accroître les capacités créatrices et de solution de problèmes. L'incubation fait appel à la volonté de cerner un problème, d'en comprendre un aspect particulier pour s'en pénétrer et se convaincre avant de dormir que le rêve se déroulera comme prévu. Des notes prises au réveil facilitent la réflexion, l'exploration des métaphores oniriques et l'amorce de solution. Sans être infaillible, la technique peut s'avérer utile (Barrett 1993).

Ce tour d'horizon révèle des continuités et des discontinuités dans l'histoire récente de la place faite au rêve en psychothérapie. Le rêve demeure pour toutes ces écoles la voie royale d'accès à l'inconscient, mais à un inconscient presque étranger à celui que Freud avait défini. Ses vues pessimistes ont été supplantées par des visions rassurantes de la personnalité, tournées vers le présent et le devenir plutôt que vers le passé. Le rêve est devenu une construction énigmatique d'images de soi dont la thérapie ou le concours d'autrui aide à déchiffrer le sens. Les divergences d'opinion paraissent acceptables à la plupart des praticiens faute de données empiriques prouvant qu'une approche est plus valable qu'une autre. Si les conceptions du rêve intégrées à ces modèles thérapeutiques concourent au culte de l'individualité, elles ont toutefois pour effet indirect de réinsérer le rêve dans les échanges sociaux, comme le veut la tradition de plusieurs cultures. Le thérapeute, avec son style propre, demeure chamane en titre, tout en partageant son rôle avec des proches du rêveur à qui il revient de l'interpréter.

Chez les psychanalystes eux-mêmes, on trouve des perspectives différentes sur la place et les fonctions du rêve en thérapie, perspectives qui modifient, par exemple, le rôle donné à l'interprétation du seul contenu latent du rêve, à la distance entre le psychanalyste et son patient (Fosshage 1984).

Les discours sur la connaissance et l'actualisation de soi par le rêve ne font cependant pas l'unanimité, dans la mesure où ils prétendent à une certaine scientificité. Les recherches expérimentales menées depuis les années 1950 ont en effet légitimé les hypothèses de Freud sur le potentiel intrinsèque du rêve d'être un révélateur du psychisme, d'où découlerait son pouvoir thérapeutique (Breger, Hunter et Lane 1971; Cohen 1979). Certains cliniciens plus proches de la psychanalyse, malgré des réserves, craignent les débordements du narcissisme aux dépens de la prise en considération de conflits remontant à l'enfance ou à des traumatismes dus à la guerre, au viol ou à l'abus physique (King 1993; Kramer 1991). D'autres mettent les adeptes du *dreamwork* en garde contre le dogmatisme et la sensibilité du rêve aux attentes du thérapeute. Au nom de l'empirisme, d'autres n'y voient que des reformulations élégantes de modèles périmés, mais tout aussi dépourvues de fondements scientifiques (Hobson 1989).

## Conclusion

Les courants contemporains que nous avons présentés, loin d'être exhaustifs, peuvent paraître disparates aux lecteurs d'une autre discipline que la nôtre. Ils illustrent un cloisonnement comparable à celui qu'on trouve pour d'autres phénomènes psychologiques et qui remonte loin dans l'histoire. L'étude du rêve, tenue longtemps à l'écart par l'emprise du behaviorisme et la marginalisation de la psychanalyse, s'est conquis à nouveau une place qu'elle doit toujours chèrement disputer. La découverte du sommeil paradoxal y a largement contribué. Les recherches poursuivies depuis, et qui ont graduellement élargi nos connaissances, sont loin d'avoir répondu aux questions que se posaient déjà les anciens sur les origines du rêve, ses fonctions et son sens. Il apparaît cependant illusoire de chercher une explication d'ordre neurologique à la phénoménologie du rêve. Comme celle de la pensée consciente (Sperry 1993), elle repose sur le récit qu'en fait le rêveur et non sur des processus neurobiologiques. Dès l'instant où les images du rêve passent le seuil de la conscience, elles ont été soumises à des transformations que même l'investigation expérimentale la plus poussée n'est pas en mesure d'évaluer.

À l'approche du centenaire de la publication de l'*Interprétation des rêves*, la théorie de Freud demeure une référence essentielle, même chez ceux qui contestent la notion du refoulement. Elle a établi que le rêve a une place centrale dans le psychisme humain et qu'il a un sens. Comme nous l'avons constaté, ce sens est sujet à controverse. Pour ceux qui, comme nous, s'en tiennent à l'étude de son contenu manifeste, le rêve révèle des perceptions de soi, d'autrui et de l'environnement dont le sens peut apparaître, au moins partiellement, à travers l'identité sociale et les conditions de vie des rêveurs.

Mais rejoignant ceux qui ont mis la phénoménologie du rêve au service de la thérapie et de la connaissance de soi, nous considérons le rêve comme une activité dont le rêveur lui-même détient la clef, seul ou aidé par un thérapeute. La lecture des rêves rapportés par les participants de nos recherches nous a révélé une grande richesse de contenu. Du rêve banal qui accumule des résidus diurnes au rêve grandiose ou tragique, il y a toute une gamme d'expression onirique dont les qualités échappent à une classification de ses éléments structurants, comme celle qu'ont proposée Hall et Van de Castle. À l'instar de la pensée consciente, mais sans avoir à subir les contraintes de la logique, du temps et de l'espace, il semble que le rêve peut prendre des formes différentes à divers moments chez la même personne dans la mesure où celle-ci vit des expériences multiples. On peut dès lors faire l'hypothèse que les fonctions psychologiques du rêve peuvent varier. La fréquentation des chercheurs qui abordent l'étude du rêve dans d'autres cadres disciplinaires nous rappelle également qu'elle dépasse les frontières imposées à notre seul savoir.

## Références

ASERINSKY E. et N. Kleitman
1953 « Regularly Occurring Periods of Eye Mobility and Concomitant Phenomena During Sleep », *Science*, 118 : 273-274.

BARRETT D.
1993 « The "Committee of Sleep" : A Study of Dream Incubation for Problem Solving », *Dreaming*, 3 : 115-122.

BOSE V.S.
1983 *Dream Content Transformations : An Empirical Study of Freud's Secondary Revision Hypothesis* (non publié). Department of Psychology, Andhra University, India. Cité dans Domhoff (1993).

BREGER L., I. Hunter et R.W. Lane
1971 « The Effect of Stress on Dreams », *Psychological Issues*, 7, Monograph 27. New York : International University Press.

BRENNEIS C.B
1975 « Developmental Aspects of Aging. A Comparative Study of Dreams », *Archives of General Psychiatry*, 32 : 429-434.

CARTWRIGHT R.D.
1977 *Nightlife : Explorations in Dreaming.* Englewood Cliffs, N.J. : Prentice Hall.
1991 « Dreams that Work : The Relation of Dream Incorporation to Adaptation to Stressful Events », *Dreaming*, 1 : 3-9.

COHEN D.B.
1979 *Sleep and Dreaming : Origins, Nature and Functions.* Oxford : Pergamon Press.

CÔTÉ L.
1994 *Les rêves des femmes au cours de la vie adulte.* Mémoire de spécialisation en psychologie, Université d'Ottawa. (Manuscrit non publié.)

DE KONINCK J.
1994 « Activités mentales et sommeil » : 67-76, in M. Billiard (dir.), *Le sommeil et ses troubles.* Paris : Masson.

DE KONINCK J. et D. Koulack
1975 « Dream Content and Adaptation to a Stressful Situation », *Journal of Abnormal Psychology*, 84 : 250-260.

DE KONINCK J. et M. Sirois-Berliss
1978 « La motivation au rendement dans les rêves et à l'éveil chez des étudiants canadiens-français et canadiens-anglais », *Revue Canadienne des Sciences du Comportement*, 10 : 329-338.

DELANEY G.
1988 *Living your Dreams : Using Sleep to Solve Problems and Enrich your Life.* San Francisco : Harper and Row.

DOMHOFF G.W.
1985 *The Mystique of Dreams. A Search for Utopia through Senoi Dream Theory.* Berkeley et Los Angeles : University of California Press.

1993 *Do Dreams Have a Meaning ? A Quantitative Approach to an Age-Old Question* (non publié). University of California, Santa Cruz.

DUDLEY L. et M. Swank
1990 « A Comparison of the Dreams of College Women in 1950 and 1990 », *ASD Newsletter*, 7 : 3.

EGGAN D.
1961 « Dream Analysis » : 551-577, in B. Kaplan (dir.), *Studying Personality Cross-Culturally*. Evanston, Ill. : Row, Peterson and Co.

FOSSHAGE J.L.
1984 « The Psychological Function of Dreams. A Revisited Psychoanalytic Perspective », *Psychoanalysis and Contemporary Thought*, 6 : 641-669.

FREUD S.
1900 *L'interprétation des rêves* (traduit par I. Meyerson en 1976). Paris : Presses Universitaires de France.

GACKENBACH J. et S. Laberge
1988 *Conscious Mind, Sleeping Brain : Perspectives on Lucid Dreaming*. New York : Plenum Press.

GARFIELD P.L.
1974 *Creative Dreaming*. New York : Simon & Schuster.

GENDLIN E.T.
1986 *Let your Body Interpret your Dreams*. Wilmette, Ill. : Chiron.

GREY A. et D. Kalsched
1971 « Oedipus East and West : An Exploration via Manifest Dream Content », *Journal of Cross Cultural Psychology*, 2 : 337-352.

HALL C.S.
1953a *The Meaning of Dreams*. New York : Harper and Row.
1953b « A Cognitive Theory of Dreams », *Journal of General Psychology*, 49 : 273-282.
1984 « A "Ubiquitous Sex Difference in Dreams" Revisited », *Journal of Personality and Social Psychology*, 46 : 1009-1017.

HALL C.S., G.W. Domhoff, K.A. Blick et K.E. Weesner
1982 « The Dreams of College Men and Women in 1950 and 1980 : A Comparison of Dream Content and Sex Differences », *Sleep*, 5 : 188-194.

HALL C.S. et R.I. Van de Castle
1966 *The Content Analysis of Dreams*. New York : Appleton-Century-Crofts.

HALLIDAY G.
1987 « Direct Psychological Therapies for Nightmares : A Review », *Clinical Psychology Review*, 7 : 501-523.

HOBSON J.A.
1989 *The Dreaming Brain*. New York : Basic Books.

HOWE J.B. et K. Blick
1983 « Emotional Content of Dreams Recalled by Elderley Women », *Perceptual and Motor Skills*, 56 : 31-34.

JOUVET M.
1992 *Le sommeil et le rêve*. Paris : Éditions Odile Jacob.

JUNG C.G.
1974 *Dreams*. Princeton, N.J. : Princeton University Press.

KING J.
1993 « Let's Stand Up, Regain our Balance and Look Around Before We Fall (or Melt) into the Pool », *ASD Newsletter*, 10, 1 : 13-15.

KOULACK D., F. Prévost et J. De Koninck
1985 « Sleep, Dreaming and Adaptation to a Threatening Intellectual Activity », *Sleep*, 8 : 244-253.

KRAMER M.
1991 « Why Study the Dream? », *Dreaming*, 1 : 249-252.
1994 « Sigmund Freud's The *Interpretation of Dreams* : The Initial Responses (1989-1908) and the Current Book Reviews », *Dreaming*, 4 : 46-54.

KRAMER M., L. Kinney et M. Scharf
1983 « Sex Differences in Dreams », *The Psychiatric Journal of the University of Ottawa*, 8 : 1-4.

KRIPPNER S.
1990 *Dreamtime and Dreamwork : Decoding the Language of the Night*. Los Angeles : Jeremy P. Tarcher.

LORTIE-LUSSIER M.
1991 « Nouveau regard sur les rêves des femmes », *Journal of Psychiatry and Neuroscience*, 76 : 154-159.

LORTIE-LUSSIER M., C. Bouchard, M.A. Delorme et J. De Koninck
1992 *Representations of the Self in Dreams. A Reexamination of Gender Differences.* Communication à la 9e conférence de l'International Association for the Study of Dreams. Santa Cruz, Ca.

LORTIE-LUSSIER M., J. De Koninck, M.-F. Renaud et N. Rinfret
1990 « Mothers' and Daughters' Dreams : A Reflection of Middle Adulthood and Adolescence », *ASD Newsletter*, 7 : 6-7.

LORTIE-LUSSIER M. et M.A. Delorme
1990 « Les représentations de soi dans les rêves des femmes de l'adolescence à la vieillesse », *Cahiers Internationaux de Psychologie Sociale*, 7-8 : 57-71.

LORTIE-LUSSIER M., C. Schwab et J. De Koninck
1985 « Working Mothers Versus Homemakers : Do Dreams Reflect the Changing Roles of Women ? », *Sex Roles*, 12 : 1009-1021.

LORTIE-LUSSIER M., S. Simond, N. Rinfret et J. De Koninck
1992 « Beyond Sex Differences : Family and Occupational Roles Impact on Women's and Men's Dreams », *Sex Roles*, 26 : 79-96.

MAHRER A.R.
1990 *Dreamwork in Psychotherapy and Self-Change*. New York : W.W. Norton.

PAGEL J.F. et B.H. Vann
1992 « The Effects of Dreaming on Waking Behavior », *Dreaming*, 2 : 229-238.

PERLS F.
1972 *Rêve et existence en gestalt thérapie* (traduit par A. Destandau-Denisov). Paris : EPI.

PRASAD B.
1982 « Content Analysis of Dreams of Indian and American College Students », *Indian Journal of Psychology*, 4 : 54-64.

RINFRET N., M. Lortie-Lussier et J. De Koninck
1991 « The Dreams of Professional Mothers and Female Students : An Exploration of Social Roles and Age Impact », *Dreaming*, 1 : 179-191.

RUPPRECHT C.S.
1985 « The Common Language of Women's Dreams : Colloquy of Mind and Body » : 187-264, in E. Lawter et C.S. Rupprecht (dir.), *Feminist Archetypal Theory, Interdisciplinary Re-visions of Jungian Thought*. Knoxville : University of Tennessee Press.

SIGNELL K.A.
1990 *La Sagesse du cœur : Voyage dans l'inconscient féminin*. Montréal : Les messageries ADP.

SPERRY R.W.
1993 « The Impact and Promise of the Cognitive Revolution », *American Psychologist*, 48 : 878-885.

TEDLOCK B.
1987 « Dreaming and Dream Research » : 1-30, in B. Tedlock (dir.), *Dreaming. Anthropological and Psychological Interpretations*. Cambridge : Cambridge University Press.

ULLMAN M. et N. Zimmerman
1979 *La sagesse des rêves*. Montréal : Éditions Alain Stanké.

URBINA S. et A. Grey
1975 « Cultural and Sex Differences in the Sex Distribution of Dream Characters », *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 6 : 358-364.

WATERMAN D., M. De Jong et R. Magdelijns
1988 « Gender, Sex Role Orientation and Dream Content » : 385-387, in *Sleep*, '86. New York : Gustav Fischer Verlag.

WINGET C. et M. Kramer
1979 *Dimensions of Dreams*. Gainsville : University Press of Florida.

YAMANAKA T., Y. Morita et J. Matsumoto
1982 « Analysis of the Dream Contents in Japanese College Students by REMP — Awakening Technique », *Folia Psychiatria et Neurologica Japonica*, 36 : 33-52.

# RÉSUMÉ/ABSTRACT

*Du divan au laboratoire*
*Quelques perspectives contemporaines en psychologie du rêve*

Cet exposé présente quelques-unes des perspectives contemporaines en psychologie du rêve. Une première s'intéresse à l'étude expérimentale de l'activité mentale au cours du sommeil. Deux courants concernant son approche phénoménologique sont ensuite présentés. Le premier conçoit le rêve comme un reflet de la culture, de la personnalité et de l'état psychologique momentané. L'étude quantitative du contenu manifeste du rêve en fonction du sexe, des rôles sociaux, de l'âge et de la culture est illustrée par les recherches des auteurs. Un autre courant qui met l'accent sur le rêve comme mode de connaissance et d'actualisation de soi s'insère dans un discours thérapeutique expérientiel ou existentiel. Chaque approche est brièvement discutée.

*From Couch to Laboratory*
*Some Contemporary Perspectives in Dream Psychology*

An overview of different contemporary perspectives in dream psychology is presented. One is devoted to the experimental investigation of mentation during sleep. The phenomenology of dreams is examined from two perspectives. The first one, based on the notion of continuity between waking and dreaming, studies the dreams as reflection of culture, personality and psychological states. The quantitative analysis of manifest dream content is surveyed, with respect to the influence of gender, social roles, age and culture. Examples from the authors' research are provided. Finally, dream is presented as a way of knowing and actualizing the Self. Theoretical foundations are anchored in experiential and existential schools of psychotherapy. Each perspective is briefly discussed.

*Monique Lortie-Lussier*
*Joseph De Koninck*
*Marie-Josée Roy*
*École de psychologie*
*Université d'Ottawa*
*145 Jean-Jacques-Lussier*
*C.P. 450, succursale A*
*Ottawa, Ontario*
*Canada K1N 6N5*