HAL
open science

De la réalité au rêve : étude exploratoire sur la rêverie inadaptée

Coline Candéla

To cite this version:

Coline Candéla. De la réalité au rêve : étude exploratoire sur la rêverie inadaptée. Psychologie. 2024. ⟨hal-04689773⟩

HAL Id: hal-04689773

https://hal.univ-lorraine.fr/hal-04689773v1

Submitted on 6 Sep 2024

HAL is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

Autorisation HAL

HAL Authorization

UNIVERSITÉ DE LORRAINE | BIBLIOTHÈQUES UNIVERSITAIRES

Mémoire diffusé sur recommandation des responsables du Master

AVERTISSEMENT

Ce document est le fruit d'un long travail approuvé par le jury de soutenance et mis à disposition de l'ensemble de la communauté universitaire élargie.

Il est soumis à la propriété intellectuelle de l'auteur. Ceci implique une obligation de citation et de référencement lors de l'utilisation de ce document.

D'autre part, toute contrefaçon, plagiat, reproduction illicite encourt une poursuite pénale.

Contact bibliothèque : ddoc-memoires-contact@univ-lorraine.fr
(Cette adresse ne permet pas de contacter les auteurs)

LIENS

Code de la Propriété Intellectuelle. articles L 122. 4
Code de la Propriété Intellectuelle. articles L 335.2- L 335.10
http://www.cfcopies.com/V2/leg/leg_droi.php
http://www.culture.gouv.fr/culture/infos-pratiques/droits/protection.htm

De la réalité au rêve : Étude exploratoire sur la rêverie inadaptée

Candéla Coline (N°32315319)

Master clinique - Modèles Psychodynamiques

Sous la direction de Maryne Mutis

U.F.R. Sciences Humaines et Sociales

Université de Lorraine

Année 2023/2024

Remerciements

Tout d'abord, je tiens à exprimer ma reconnaissance envers ma directrice de mémoire, Mme Mutis. Merci pour sa bienveillance, sa confiance et sa patience. Son encadrement a été le moteur nécessaire pour que j'arrive à repousser mes limites.

Je remercie aussi M. Evrard, responsable du master et deuxième membre du jury, qui a su créer à la fois un cadre d'accompagnement enrichissant, mais également une formation singulière. Cette première année de master m'a fait évoluer tant d'un point de vue personnel que professionnel.

Merci à mes proches qui à travers leur humour, leur douceur et leur soutien ont contribué à mon épanouissement à l'université. Ce sont les compagnons de vie, sans qui je ne serais pas la personne que j'apprécie être aujourd'hui.

Résumé

Parmi les états modifiés de conscience, l'un d'entre eux permet d'induire un phénomène de dissociation sur la base d'un contenu imaginaire. Il s'agit de la rêverie immersive. Cette rêverie diurne permet de se plonger dans une fiction créée par l'individu et d'y retrouver parfois un état de sérénité. Toutefois, lorsque celle-ci prend le pas sur la réalité, elle devient alors inadaptée. La rêverie inadaptée est un concept peu répertorié dans la littérature scientifique, notamment d'un point de vue analytique. C'est pourquoi cette étude s'attelle à observer ce comportement avec un regard phénoménologique pour en tirer les différents aspects des rêveurs et de leurs rêveries. Ainsi, deux participantes jeunes adultes ont passé successivement un entretien clinique structuré (SCID-MD), un Rorschach et complété un carnet de bord qui répertorie les rêveries qu'elles ont faites au cours d'un mois et demi. Il s'agit d'une étude transversale et qualitative. De ceci, en résultent des données indiquant les caractéristiques de nos rêveuses à travers la notion des limites du monde interne (leur esprit) et du monde externe (leur environnement), puis du mécanisme de la rêverie en tant que tel. Cette analyse permet d'approfondir la possibilité d'un profil type de rêveur. De plus, les différentes thématiques rencontrées permettent d'envisager d'autres perspectives aussi bien du côté des liens d'attachement, de la neuropsychologie, mais aussi de proposer des médiations thérapeutiques groupales pour soulager les problématiques rapportées par nos participantes.

Abstract

Along all of the altered states of consciousness, one of them can induce dissociation on the basis of imaginary content. This is immersive daydreaming. Daydreaming enables the individual to immerse themselves in a self-created fiction and, at times, regain a state of serenity. However, when it takes precedence over reality, it becomes maladaptive. The concept of maladaptive daydreaming is not well documented in the scientific literature, particularly from an analytical point of view. That's why this study takes a phenomenological look at this behavior, to draw out the different aspects of dreamers and their daydreams. Two young adult participants underwent a structured clinical interview (SCID-MD), a Rorschach test and completed a logbook listing the daydreams they had made over the course of a month and a half. This is a cross-sectional, qualitative study. The result is data indicating the characteristics of our dreamers through the notion of the limits of the internal world (their mind) and the external world (their environment), and then the mechanism of daydreaming as such. This analysis allows us to delve deeper into the possibility of a typical dreamer profile. Futhermore, the different themes we've encountered allow us to consider other perspectives, such as attachment styles and neuropsychology, as well as to propose therapeutic group mediation to alleviate the problems reported by our participants.

Table des matières

1. Introduction....8
2. Revue de littérature....11
2.1. La capacité de rêverie....11
2.1.1. La rêverie....11
2.1.2. Le vagabondage de l'esprit....11
2.1.3. L'espace imaginaire....12
2.1.4. La capacité de mentalisation et de symbolisation....12
2.1.5. Rêverie du thérapeute....13
2.2. Le versant inadapté....13
2.2.1 Identification du concept....13
2.2.2. Mécanismes mis en jeu....14
2.2.3. Profil de vulnérabilité....14
2.2.4. L'équivalent francophone....15
2.2.5. Association....16
2.3. Les formes potentielles....16
2.3.1. TOC....16
2.3.2. Hallucinations régressives....17
2.3.3. Coping....17
2.3.4. Dissociation traumatique....18
2.3.5. Addiction comportementale....19
2.4. Les phénomènes similaires....20
2.4.1. Le shift....20
2.4.2. Le TCAI....21
2.4.3. Le rêve lucide....21
2.4.4. La fantaisie autistique....22
2.4.5. La tulpamancie....22
2.4.6. L'idée d'un continuum....23
3. Problématiques et hypothèses....25
4. Méthodologie....27
4.1. Population....27
4.2. Matériel....27
4.3. Procédure....28
4.4. Analyse des données....29
5. Résultat....30
5.1. Les cas....30
5.1.1. Anamnèse de Chrissy....30
5.1.2. Anamnèse d'Arya....30
5.2. L'entretien clinique structuré pour la rêverie inadaptée (SCID-MD)....31
5.2.1. L'entretien de Chrissy....31
5.2.2. L'entretien d'Arya....32
5.2.3. Récapitulatif de l'entretien....32
5.3. Le test projectif du Rorschach....33
5.3.1. Chrissy....33
5.3.1.1. Le psychogramme....33
5.3.1.2. Sensibilité au contenu latent....35
5.3.1.3. Qualité du lien à la réalité....36
5.3.1.4. Qualité de l'adaptation sociale....37
5.3.1.5. L'espace imaginaire....38

5.3.1.6. Représentation de soi et relation d'objet....38
5.3.2. Arya....39
5.3.2.1. Le psychogramme....39
5.3.2.2. Sensibilité au contenu latent....40
5.3.2.3. Qualité du lien à la réalité....41
5.3.2.4. Qualité de l'adaptation sociale....42
5.3.2.5. L'espace imaginaire....43
5.3.2.6. Représentation de soi et relation d'objet....43
5.3.3. Récapitulatif du Rorschach....44
5.3.3.1. Le psychogramme....44
5.3.3.2. La sensibilité au contenu latent....44
5.3.3.3. La qualité du lien à la réalité....45
5.3.3.4. La qualité de l'adaptation sociale....45
5.3.3.5. L'espace imaginaire....45
5.3.3.6. Les représentations de soi et les relations d'objet....46
5.4. Les carnets de bord....46
5.4.1. Caractéristiques....46
5.4.2. Forme....47
5.4.3. Contenu....48
5.4.4. Récapitulatif du carnet de bord....49
6. Discussion....50
6.1. Les limites de Soi....50
6.1.1. État-limite....50
6.1.2. Clivage....50
6.2. Le monde interne....52
6.2.1. Affects dépressifs....52
6.2.2. Idéalisation de Soi....53
6.2.3. La menace du plaisir....54
6.2.4. La menace de la réalité....56
6.3. Le monde externe....57
6.3.1. Forme de passivité....57
6.3.2. Besoin d'autrui....58
6.3.3. Détérioration du lien à autrui....60
6.3.4. Le sacrifice du héros....61
6.3.5. Le désinvestissement de la réalité....62
6.4. Valeur de la rêverie....64
6.4.1. Mécanisme de défense....64
6.4.2. Compétences psychiques....64
6.4.3. Rêverie comme apprentissage....65
6.4.4. Tentative d'auto-thérapie....66
6.4.5. Sentiment d'existence....68
6.4.6. Addiction au monde interne....69
6.5. Contre-transfert....71
6.5.1. Mon rapport à la rêverie....71
6.5.2. Mon rapport aux participantes....73
6.5.2.1. Chrissy....73
6.5.2.2. Arya....74
6.6. Conclusion de la discussion....75
7. Conclusion....77
7.1. Synthèse....77

7.2. Limites....78
7.2.1. Participante....78
7.2.2. Les outils....78
7.3. Perspectives....79
7.3.1. Les relations d'attachement....79
7.3.2. L'EEG....80
7.3.3. Médiation thérapeutique par le jeu de rôle....80
7.3.4. Le profil des rêveurs....81
7.4. La rêverie inadaptée....82
Bibliographie....83

Index des figures

Figure 1 : Proposition de continuum des phénomènes d'états de conscience dissociée 24
Figure 2 : Proposition de représentation des limites d'un rêveur inadapté 52
Figure 3 : Proposition d'indicateurs du monde interne pour le profil type du rêveur inadapté 57
Figure 4 : Proposition d'indicateurs du monde externe pour le profil type du rêveur inadapté 63
Figure 5 : Proposition de caractéristiques type de la rêverie 71
Figure 6 : Proposition d'une représentation du clivage d'un rêveur type 76

1. Introduction

La dissociation peut se définir comme « une perturbation et/ou une discontinuité dans l'intégration normale de la conscience, de la mémoire, de l'identité, des émotions, de la perception, de la représentation du corps, du contrôle moteur et du comportement » (American Psychiatric Association, cité dans Vancappel, 2021). Cet état s'exerce face à une situation de danger où, pour assurer sa survie, la victime va d'abord s'immobiliser puis choisir entre le combat ou la fuite (Schauer et al., cité dans Vancappel, 2021). Après l'événement traumatique, les manifestations de dissociation peuvent perdurer. Elles se déclinent notamment en quelques mécanismes, dont les deux suivants : la déréalisation (il s'agit d'une impression que l'environnement est irréel) et la dépersonnalisation (elle décrit un état dans lequel la personne se sent détachée d'elle-même) (Vancappel, 2021).

Le champ de la recherche sur les dissociations est toujours en expansion. En effet, il existerait d'autres déclinaisons qui s'exprimeraient à travers un mode fantasmatique. Il s'agit d'une dissociation de la réalité à partir de laquelle la personne se plonge dans un rêve qu'elle a créé. De ce fait, elle a conscience du caractère fictif. C'est Somer (2002) qui lui donne le nom de « Maladaptive Daydreaming » (qui peut être traduit par rêverie inadaptée en français) et qui rédige de nombreux travaux à ce sujet bien qu'il ne soit pas encore reconnu comme un trouble psychiatrique. Il met en avant la nécessité de concevoir la rêverie inadaptée comme un trouble à part entière du fait de la singularité de cette activité, mais aussi de son envahissement, de la détresse causée par ce comportement répétitif et de la dysfonction que cela engendre sur la vie du sujet[1]. Les patients atteints de rêverie inadaptée ne peuvent pas s'empêcher de rêver jusqu'à plusieurs heures par jour.

La rêverie inadaptée est définie comme « une activité imaginaire excessive et intense qui nuit au fonctionnement normal de l'individu et peut entraîner une détresse grave » (Schimmenti et al., 2019). Les rêveries peuvent impliquer des sentiments positifs, comme négatifs (Somer et al., 2017). En effet, elles sont utilisées pour créer des histoires, des mondes fantaisistes qui ont pour but de satisfaire le rêveur grâce à son haut potentiel de réalisme et au contenu imaginatif. De plus, la forme d'une rêverie inadaptée peut prendre une dimension de culpabilité et de honte soit dans les thèmes abordés, soit dans son utilisation et dans l'incapacité à contrôler son attention (Somer et al., 2016).

1 Issu d'un échange avec Eli Somer le 1er décembre 2023

Pourtant de nombreuses personnes ressentent le besoin d'échanger sur cette pratique, notamment sur les réseaux sociaux. Les cliniciens se penchent de plus en plus sur ce phénomène, avec un pic d'intérêt durant la quarantaine du COVID-19 où les chercheurs tentent de définir les frontières de ce concept en le confrontant à des phénomènes similaires (Musetti et al., 2021), ou en essayant d'expliquer les facteurs causaux (Soffer-Dudek & Theodor-Katz, 2022). Ce n'est que très récemment que des moyens thérapeutiques sont réfléchis dans le cadre des rêveries inadaptées. L'étude de Herscu (2023) propose l'utilisation des méditations de pleine conscience, qui est une forme de méditation qui se concentre sur l'ici et maintenant (Langer, cité dans Herscu et al., 2023), et les principes d'autosurveillance qui permet de réguler les états de sa conscience par le biais de techniques visant à moduler les habitudes. Ensemble, ils permettraient de réduire la détresse causée par la non-contrôlabilité des rêveries. De cette manière, les sujets sont capables de se reconnecter avec la réalité, ce qui les entoure. Même si la rêverie inadaptée pouvait être perçue comme une forme d'automédication, elle est devenue, pour les patients, un sujet de souffrance, donc ainsi traitée, se reconnecter au présent permet de mieux réguler cette activité mentale qui est tout à fait saine et dont on ne peut se défaire. Il est donc bon de rappeler que la rêverie telle que décrite dans cette étude peut avoir un aspect sain et adapté. West et Somer (2020) propose le terme de rêverie immersive pour ne pas tomber dans un biais pathologique.

C'est de manière empirique que la problématique est apparue à mes yeux. Des témoignages ont croisé mon chemin, notamment des personnes qui décrivaient une intense vivacité d'image qu'ils utilisaient dans la création de scénarios pour s'aider à s'endormir, pour vaincre l'ennui, penser à autre chose, etc. La pratique devenait une stratégie d'évitement et les matériaux, tels que la fiction comme nous la consommons aujourd'hui, étaient un appuie considérable à ces rêveries. D'un point de vue personnel, l'intérêt m'est apparu vivement, car j'ai moi-même été confronté à cette expérience. D'une part par le biais de passion comme l'écriture ou la lecture : immergée dans un monde intérieur permet de rendre l'expérience de la lecture plus réaliste et permet de vivre les sensations telles que décrites par la plume de l'autre. D'un point de vue d'écriture, il s'agit d'une technique qui met en scène l'action, de performer le réalisme des gestes et de l'ambiance requise. D'autre part, la rêverie immersive m'a aussi été utile pour plonger dans des univers réconfortants, qui me permettaient de lutter, à un âge adolescent, aux difficultés relationnelles. En contrepartie, la suffisance de relations fictives ne me poussait pas aux rencontres authentiques du monde réel. Ainsi, je comprends la valence affective et presque nécessaire de se plonger dans la fiction de notre imagination et il est important, dans cette étude, d'avoir la vigilance et le recul qui m'incombe. Cette distance critique me sera indispensable pour traiter ce sujet.

La fiction est à la fois un support qui aide les personnes à travailler leur créativité, à apprendre, à s'identifier, notamment par les biais de catharsis, mais l'immersion qu'il est possible d'atteindre à travers des processus mentaux intenses pose question. Quelle est la limite entre les bienfaits de la consommation d'art, le sentiment d'évasion et le fait de perdre pied face à la réalité ? Les individus se sentent en difficulté, mais sont aussi éblouis par l'immersion imaginative qu'ils exercent. À travers la fiction qui prédomine dans notre société, la rêverie ne cesse d'être alimentée. Pouvoir identifier cette capacité aussi libératrice qu'évocatrice de détresse serait une réponse aux fascinantes aptitudes d'états de conscience dissociés dont fait preuve l'esprit humain. Travailler ce sujet permettrait de répondre à une rêverie qui nous est commune, qui nous aide et qui adoucit notre quotidien, mais qui, par son agréabilité, rend le réel plus fade et moins attractif. Ce serait pour moi l'occasion de poser un regard critique sur une activité que je connais et dont je découvre le caractère clinique, mais également d'explorer à la fois les capacités imaginatives de l'être humain, leurs fonctions et l'étonnante faculté de préservation que le monde interne peut offrir face à une réalité dure à accepter. Les difficultés de la vie sont une expérience commune à chacun et les réponses à celles-ci sont troublantes, la rêverie inadaptée en fait partie selon moi.

C'est pourquoi ce travail de recherche consistera en un travail exploratoire. La thématique est jeune et le sujet encore méconnu, surtout en France. Il est nécessaire d'entrer en matière avec un regard de découverte pour tirer la singularité de cette expérience. À travers des entretiens avec des personnes souffrant de rêverie inadaptée, il sera intéressant de se pencher sur cette pratique, d'en décortiquer les bénéfices, de poser un premier pas dans l'usage francophone d'un monde intérieur fantasmagorique et d'y analyser les processus intrapsychiques mis en jeu.

2. Revue de littérature

2.1. La capacité de rêverie

2.1.1. La rêverie

La rêverie reste un mécanisme normatif que la population expérimente depuis longtemps sans impact sur la vie socioprofessionnelle et qui a été théorisé par les grands noms de la psychologie tel que Freud, par exemple. Il s'agirait selon lui d'une balance entre les désirs interdits et les exigences de la société. La rêverie permet de satisfaire, en partie, les resurgissements de l'inconscient à travers des fantasmes qui ne dépassent pas la barrière du Surmoi. Ce moyen de contrôle témoigne d'un effort pour concilier le conflit entre le Surmoi et le Ça. La rêverie permet donc de conscientiser le refoulement sans transgresser une morale imposée. (Freud, cité dans Somer, 2002). Ces fantaisies se basent sur un profil névrotique (Press, 2011) et l'utilisation de la rêverie sert à porter l'histoire du sujet, ses besoins dans un jeu créatif. Toutefois, Winnicott alerte sur la fantasmatisation et les risques à la fois de somatisation, mais également de prémisse d'une construction délirante (Winnicott cité par Press, 2011).

Pour Schimmenti et collaborateurs en 2019, la capacité de rêver en journée est une compétence découverte dès l'enfance. Elle fait partie intégrante de l'esprit humain, pourtant la rêverie diurne a été moins exploitée que les rêves (Somer, 2002). Que ce soit dans la recherche ou dans la psychothérapie, elles ne sont pas préférées à leurs homologues nocturnes. Même si moins explorées, les rêveries diurnes ont récemment provoqué un regain d'intérêt. Il peut s'expliquer par une augmentation des cas et de sa symptomatologie, retrouvée en thérapie, ou même en témoignage sur les réseaux sociaux où elles prennent un caractère envahissant et inadapté. Des chercheurs, comme Eli Somer, se sont attelés à redonner à ce concept un intérêt scientifique, interrogeant leur appartenance au champ de la psychopathologie et des nosographies.

2.1.2. Le vagabondage de l'esprit

Ce nouveau concept diffère de la simple rêverie diurne. Il est possible de distinguer les deux expériences par deux termes : la rêverie inadaptée et le vagabondage de l'esprit. La rêverie inadaptée est faite pour créer un flux d'images dans une forme de continuité, comme une histoire, alors que la rêverie diurne telle qu'il est possible de l'entendre au quotidien est un vagabondage de l'esprit. Il peut certes créer des images, mais dans une forme segmentée, discontinue comme des pensées fluctuantes (Dorsch, 2015). Cette capacité est la même qui permet de mettre sur le devant de notre conscience des souvenirs hasardeux, des rappels de choses à faire dans un futur proche ou

bien de réfléchir sur un sujet ou un autre dans une file d'attente, dans les transports en commun où le corps est inactif, mais l'esprit continue d'explorer les tréfonds de son intériorité. Il s'agit de pensées furtives, conscientes et contrôlées qui servent de carnet mental ou d'espace de réflexion dans la vie quotidienne.

2.1.3. L'espace imaginaire

Non seulement la rêverie est un phénomène inhérent à l'humain, mais il possède des fonctions indispensables à son fonctionnement, notamment celui d'un espace sain d'imagination. En effet, le vagabondage de l'esprit est un terme répandu dans le domaine de la cognition et il évoque souvent l'échec de l'esprit face à l'attention requise dans le monde extérieur. Toutefois, cela n'a pas toujours été le cas. Employé par Singer (McMillan et al., 2013), la rêverie obtient un statut plus glorieux, car il est mis en relation avec les capacités de créativité, de résolution de problème, d'association, etc. Les temps de rêveries sont également considérés comme un moyen de se représenter dans le futur (Ikiz, 2023). C'est à partir de la rêverie, qu'un adolescent va pouvoir créer sa version de lui adulte, une version désirée et source de satisfaction qui va l'aider à porter ce projet jusqu'à son accomplissement. De plus, l'espace imaginaire permet de savourer l'art avec plus d'intensité. C'est là où le réalisme de la fantaisie interne va sublimer les histoires, les films ou les pièces de théâtre. La rêverie va prolonger l'expérience du sujet et étoffer ses capacités de représentation (Lynn et al., 2018).

2.1.4. La capacité de mentalisation et de symbolisation

D'autres capacités peuvent être prêtées à la fonction de rêverie, comme la mentalisation et la symbolisation. En effet, dans les travaux sur des enfants victimes d'un trauma, Henni-Juillard et Mazoyer ont, en 2014, montré que les capacités de création comme la rêverie aidaient à la mentalisation. Rêvasser permet aux enfants d'aller au-delà de l'expérience traumatique et constitue un espace dans lequel les victimes peuvent se représenter telles qu'ils désirent l'être. C'est en quelque sorte un jeu symbolique, un moyen de transformer la réalité et donc de donner l'impulsion nécessaire au travail de mentalisation. Pour le lier aux travaux de Ikiz (2023), la rêverie porte le projet de l'adulte et de ce fait, cette représentation apparaît comme véritable. Ce self désiré devient authentique et source de sentiments d'authenticité. Pour Vermote (2014), la mentalisation est un processus inconscient et non opératoire. Ainsi, pour y accéder, il ne faut pas faire appel à la

conscience, mais par un mode par défaut. Ce mode par défaut est celui de la rêverie. De ce point de vue, la rêverie permet d'accéder à des processus qui mettent en place la mentalisation.

2.1.5. Rêverie du thérapeute

Cette rêverie, elle peut être aussi rattachée à celle du thérapeute, concept proposé par Bion. Cet état d'esprit serait indispensable au thérapeute pour communiquer avec son patient, ou plutôt pour apprendre à l'écouter (Bergstein, 2014). Elle prend son origine à partir de la rêverie de la mère. Pour Bion, la rêverie maternelle est une fonction alpha, elle a pour objectif de transformer l'expérience sensorielle en une forme mentale (Lheureux-Davidse, 2009). Ainsi la rêverie induit cette fonction alpha lorsque la mère fait preuve de compréhension et de bienveillance envers son enfant. Par ce biais, rêver permet à ce dernier de penser le monde. Selon Ferro (2000), il est important pour le thérapeute de comprendre le lien entre les éléments bêta décrit par Bion (les angoisses primitives du sujet) et la capacité du thérapeute à accueillir et transformer ses pensées grâce à la rêverie. Cette expérience de flottement est l'état dans lequel il est possible de percevoir l'esprit du patient, ainsi au lieu de connaître des détails sur ce dernier, le thérapeute entre en contact avec lui (Bergstein, 2014). La rêverie permet un pont entre le discours du patient et les interprétations du thérapeute, elle atteint ce qui se cache, toujours selon Bergstein, dans les synapses du sujet, et donc ce qui ne peut être atteint consciemment (Lheureux-Davidse, 2009).

2.2. Le versant inadapté

2.2.1 Identification du concept

Le terme de rêverie inadaptée fait l'objet de peu de ressources. Au vu de son récent intérêt, il est difficile d'en mesurer la prévalence. D'après un échantillon israélien confronté au questionnaire du Maladaptive Daydreaming Scale (MDS16), elle serait de 2,5 % (Soffer-Dudek & Somer, 2022). Toutefois, il ne s'agit que d'une seule étude et elle n'est pas suffisante pour confirmer ce chiffre. Comme il n'existe pas de prévalence à une population plus étendue, il est donc intéressant de se pencher sur le concept, encore plus en France, où il n'existe à ce jour presque aucune recherche autour de cette thématique. Il est donc difficile de concevoir comment se meut la rêverie inadaptée, comment se développe cette pratique, par quel usage et quelles en sont les tenants et les aboutissants.

Parmi les recherches, certains critères d'identification ont été listés à travers des études de patients expliquant souffrir de rêverie inadaptée. Schimmenti et collaborateurs (2019) ont permis

d'en regrouper certaines. Il est possible de lister les suivantes : elle est associée à une difficulté face à la vie sociale et en confrontation avec des émotions négatives insupportables pour le sujet ; elle se fait dans l'intimité de la solitude ; la musique en est un bon déclencheur ; l'activation de mouvements stéréotypés aide à maintenir le comportement (Somer, 2023).

2.2.2. Mécanismes mis en jeu

La rêverie est dans un premier temps une activité satisfaisante, mais elle prend ensuite une forme envahissante. De manière générale, le contenu rapporté est fantaisiste avec de fortes idéalisations de soi, d'autrui et du monde (Schimmenti et al., 2019). Cette compétence est associée avec d'autres capacités de mentalisation et notamment celle de kinesthésie (Somer et al., 2016), qui est la perception du déplacement du corps dans l'espace. De plus, les rêveurs inadaptés présentent des réponses hypnotiques plus réactives et l'entraînement de la rêverie inadaptée augmente la présence de rêves lucides (avoir la conscience de se déployer dans un rêve nocturne lorsque nous dormons). La rêverie a de surcroît un impact sur la qualité du sommeil (Schimmenti et al., 2019).

De plus, la rêverie apporte une expérience de transliminalité. Elle peut être définie comme la capacité de rendre poreuse la frontière entre le conscient et l'inconscient. Dans ce contexte, elle s'entend par la tendance naturelle à la fantaisie, et avoir une immersion imaginative intense (Thalbourne & Maltby, 2008). Ainsi, la transliminalité permet des expériences imaginatives à la sensorialité riche et réaliste. Dans une étude où les rêveurs inadaptés devaient rendre une représentation picturale de leur monde intérieur (Somer et al., 2019), il ressort une utilisation des couleurs plus vives que pour représenter la réalité avec l'expression d'une dualité entre le monde externe et interne et une impression d'être dans une bulle protectrice lorsqu'ils rêvent.

2.2.3. Profil de vulnérabilité

La rêverie inadaptée, même si n'ayant pas de prévalence définie en France, est tout de même susceptible de définir un profil de vulnérabilité. D'une part, les femmes peuvent être plus concernées par la rêverie inadaptée ou du moins en souffrir avec plus d'intensité. Il est important d'être prudent avec cette énonciation puisque les études sont soumises à un biais de genre. En effet, comme les femmes sont plus à même de parler de leurs émotions et de répondre aux questionnaires proposés dans les études, il est difficile de connaître la véritable raison pour laquelle les femmes seraient plus concernées[2]. Toutefois, nous pouvons également émettre les hypothèses suivantes

2 Issu d'un échange avec Eli Somer le 1er décembre 2023

comme : certains types de rêverie semblent se retrouver davantage chez elles, notamment ceux avec un contenu en rapport avec une vie de célébrité, ou d'une relation amoureuse avec une célébrité (Zsila et al., 2019). De plus, l'hyperfantaisie semble plus intense chez les femmes, du moins c'est ce qui apparaît dans l'échantillon présenté par Zeman (2020). C'est une piste qui s'ancre également avec une étude de Gulyás (2022), car le déclin de l'imagerie mentale est plus prononcé chez les hommes que chez les femmes. Cette même étude rend compte d'une autre caractéristique : l'âge.

En effet, les jeunes expriment davantage de rêverie inadaptée. Cela s'explique partiellement par les capacités d'imagerie mentale au cours de la vie. D'autres raisons sont évoquées pour justifier cette prédominance, comme le fait qu'il s'agisse d'un phénomène rapporté sur les réseaux sociaux (Mariani et al., 2021). Ainsi, les expériences sont partagées, la pensée s'élabore et les jeunes sont donc plus à même de rapporter des symptômes de rêverie inadaptée et de pouvoir en discuter. De plus, les témoignages que rapportent certains auteurs comme Chefetz et collaborateurs (2023) mettent en avant des mécanismes de défense qui se retrouvent régulièrement à la période de l'adolescence, notamment la fuite des problèmes et par extension, celle de la réalité.

Il est possible d'ajouter que la consommation de fiction est un facteur de vulnérabilité. D'une part, c'est une inspiration et un matériel sur lequel s'appuyer et se projeter dans la rêverie. Cela devient un moyen de s'engager dans des relations avec des personnages aimés (Zsila et al., 2019). De plus, les œuvres de fictions sont de plus en plus présentes dans l'industrie culturelle, en France notamment (Bauchat, 2021). Selon Somer et Herscu (2017), la rêverie inadaptée serait liée à la dépendance aux œuvres de fiction qui sont elles-mêmes issues d'une culture spécifique, il est ainsi possible d'imaginer une influence de la culture sur la rêverie.

2.2.4. L'équivalent francophone

Dans la littérature francophone, le terme employé pourrait s'apparenter à la rêverie compulsive. En France, Tisseron (2012) a étudié l'immersion imaginative à travers des modes d'interaction et en l'occurrence ceux des jeux vidéos, qui construisent un univers à la fois par le scénario et par la sensorialité (le visuel, le son). La rêverie virtuelle que Tisseron expose permet de retrouver la détresse que les rêveurs inadaptés ressentent en évoquant le temps passé à jouer et l'incapacité à se concentrer sur leur vie réelle. L'avatar apporte un sentiment d'accomplissement plus satisfaisant que soi-même. Toutefois, l'auteur évoque l'utilisation d'un média bien précis alors que la rêverie inadaptée telle que Somer l'évoque (2002) ne nécessite pas l'utilisation d'un support fictionnel pour créer un monde fantasmatique.

La rêverie compulsive essaie de rendre compte de l'idée de maladaptive daydreaming en l'opposant aux rêveries diurnes (Jopp, 2018) ou vagabondages de l'esprit comme vu précédemment. À travers des vignettes cliniques, le terme est employé en Suisse afin d'être mis en lien avec un potentiel trouble de l'attention. L'étude fait l'hypothèse que ce mécanisme s'emploie face à un manque de stimulation dans l'environnement, la symptomatologie s'accompagnant alors d'ennui (Rogna, 2021). Enfin, toujours en Suisse, le terme de rêverie compulsive est utilisé pour se référer au maladaptive daydreaming, dans le but de comparer la rêverie et une symptomatologie dépressive et anxieuse (Franchin, 2023). Le comportement est utilisé pour faire face à une humeur basse, surtout pendant la pandémie du COVID-19 où la fuite du réel était aussi un motif récurrent pour lutter contre l'ennui (Musetti et al., 2021).

2.2.5. Association

Bien que la rêverie compulsive soit un terme déjà utilisé en francophonie, il oriente le comportement vers une forme spécifique de symptomatologie, celle du trouble obsessionnel compulsif (TOC). Il est possible de voir que cette attribution n'est pas unanime dans la communauté scientifique. En effet, la rêverie inadaptée (terme neutre, mais qui garde le versant pathologique et que nous utiliserons dans cette étude) est succinctement attribuée à plusieurs catégories. Elle est considérée comme un mécanisme de coping, comme une forme de dissociation, une addiction comportementale, ou bien encore, un TOC (Somer et al., 2018 ; Somer et al., 2022 ; Ross et al., 2020). C'est pourquoi passer en revue quelques-unes de ses formes potentielles semble nécessaire pour créer un panorama le plus exhaustif possible de ce concept émergent et en saisir les différentes ramifications.

2.3. Les formes potentielles

2.3.1. TOC

Dans un premier temps, la rêverie est parfois attribuée aux troubles obsessionnels compulsifs, notamment dans sa dénomination francophone. En effet, la rêverie inadaptée met en place un mécanisme où le sujet a besoin de rêvasser pour se sentir mieux. Ainsi, comme dans les TOC, la personne qui souffre possède des pensées parasites (obsession) qui vont l'inciter à réaliser un comportement pour décharger la tension et l'angoisse accumulées par cette obsession (compulsion). C'est pourquoi des liens de corrélations sont proposés par des études comme celle de Salomon-Small et collaborateurs en 2021. D'autres mécanismes en commun sont mis en avant

comme les phénomènes d'intrusion ou le manque de contrôle cognitif (Soffer-Dudek & Theodor-Katz, 2022). Toutefois, il ne s'agit pas du même trouble et c'est pour cette raison que Somer et collaborateurs (2017) met en avant le fait que le TOC est une comorbidité à la rêverie inadaptée et plus encore, il ne s'agit pas de la comorbidité la plus présente en ce cas. Il s'agirait plutôt des troubles de l'attention ainsi que des troubles anxieux. Ainsi, même s'il est possible de voir un schéma similaire entre la rêverie inadaptée et les TOC, les deux concepts ne se superposent pas et certains chercheurs insistent sur la nécessité de considérer la rêverie inadaptée comme un trouble à part entière (Soffer-Dudek & Theodor-Katz, 2022).

2.3.2. Hallucinations régressives

Il est possible de comparer la rêverie inadaptée aux hallucinations régressives infantiles, ou les régressions de toute-puissance. D'une part, les régressions permettent de retrouver, par l'hallucination, un état idyllique, archaïque, dans lequel le sujet est dans l'illusion de besoins satisfaits comme celui de la sécurité, la non-perte de l'objet, mais aussi l'absence de limite (Decherf, 2009). Par voie de conséquence, le sujet se détourne de la réalité et se complaît dans ce fantasme de toute-puissance (Potamianou, 2011). L'hallucination donne l'impression d'être dans le réel, dans la satisfaction totale des désirs infantiles. Dans la rêverie inadaptée, l'état est comparable à l'hallucination dans son rapport à l'immersion imaginative et la vivacité du réalisme. C'est également un moyen de retrouver une satisfaction perdue dans la fuite d'une réalité jugée déplaisante. Pour Ikiz (2023), un adolescent se satisfait de son monde intérieur même si la réalité est différente. Par exemple, dans le cas du décès de sa mère, le sujet va se réconforter avec la représentation interne et rassurante de cette personne alors que dans le monde externe, elle est belle et bien absente de sa vie.

2.3.3. Coping

Le coping est une méthode qui permet d'évaluer son état, de s'adapter à une situation perçue comme stressante et d'employer des actions efficaces pour parvenir à les dépasser. De ce fait, il s'agit d'un mécanisme de préservation du bien-être. Élaborer des stratégies de coping est important et dépend des ressources dont dispose la personne. (Braun-Lewensohn & Mayer, 2020). C'est pourquoi, dans un cas, elles peuvent être saines et gratifiantes. Dans d'autres, le sujet peut se retrouver démuni et employer des stratégies inadaptées qui causeront de la détresse. Dans notre cas, des travaux ont montré que la rêverie inadaptée était employée pour réguler les émotions négatives

(Greene et al., 2020). Dans une étude qualitative (Pietkiewicz et al., 2018), le sujet explique qu'il trouve refuge dans la fiction afin d'échapper au harcèlement scolaire qu'il subissait. Selon lui, la rêverie était un moyen de se distraire et de fuir une réalité jugée douloureuse. Cela l'a rapidement mené jusqu'à une détresse due à son incapacité à se rattacher au présent. Ainsi, il est possible de discerner un schéma selon lequel pour contrer des émotions négatives, le sujet a trouvé une stratégie pour les éviter, et cela a fonctionné. Toutefois, elle s'est trouvée être inadaptée, car il en a résulté un sentiment de détresse.

2.3.4. Dissociation traumatique

Dans l'étude de Soffer-Dudek et Somer (2018), il est expliqué que la rêverie inadaptée intervient parfois lors d'événements stressants de la vie. Ainsi, il est aisé de rapprocher ce procédé de ceux identifiés dans les psychotraumatismes. En effet, il existe une corrélation entre les personnes souffrant d'un trouble du stress post-traumatique (TSPT) et l'état de dissociation en général. Il a été prouvé que leur exposition impacte certains processus comme la régulation émotionnelle, les capacités relationnelles ou encore des altérations épigénétiques et ces difficultés peuvent se retrouver tout au long de la vie (Olff et al., 2019).

Quelques études ont exploré le lien entre rêverie inadaptée et exposition à un psychotraumatisme, mais les données à notre disposition ne concordent pas entre elles. Bigelsen et Schupak ont mené une étude en 2011, mais son échantillon n'a pas permis de confirmer ce lien. Par la suite, Somer et Herscu (2017) a exploré le lien entre les traumatismes d'enfance et la rêverie inadaptée médié par l'anxiété sociale et la dépendance à la fantaisie. Un lien seulement indirect a été démontré. Il est d'ailleurs précisé que tous les rêveurs inadaptés n'ont pas forcément connu de traumatisme et que tous les traumatisés n'utilisent pas ce mécanisme pour s'aider, d'où l'importance de la médiation avec la dépendance à la fantaisie. Enfin, Ross (2020) a mené une étude sur 100 participants traumatisés et hospitalisés pour des symptômes de dissociation sévère. Les résultats montrent que les psychotraumatismes et les comorbidités comme les troubles dissociatifs de l'identité et les troubles dissociatifs sont corrélés positivement avec la rêverie inadaptée. Cependant, le critère d'exclusion de Bigelsein (2011) était la présence d'autres symptômes dissociatifs. De ce fait, l'échantillon utilisé dans l'étude de Ross (2020) a pu surestimer ce lien.

Au regard de ces études, il semble que les travaux sur la rêverie inadaptée sont encore insuffisants pour démontrer un lien direct entre les psychotraumatismes et la rêverie inadaptée. De manière générale, nous pouvons retenir que la rêverie inadaptée s'apparente à une dissociation. Elle permet de remplacer les interactions humaines et de fuir une réalité désagréable. Elle est considérée

par Schimmenti et collaborateurs (2019) comme un mode par défaut. La rêverie est une dissociation volontaire de la réalité et, par ce fait, permet de détacher sa conscience de l'ici et maintenant. Il s'agit d'un mécanisme que l'on retrouve dans les critères de diagnostics du TSPT, notamment dans le DSM-V. (Vancappel, 2021).

2.3.5. Addiction comportementale

La rêverie inadaptée peut être perçue sous le prisme de l'addiction, et plus précisément l'addiction comportementale, car elle n'est provoquée par aucune substance et aucun support direct. Dans ce cadre, il est possible de retrouver la dimension de plaisir qui est imputé à la rêverie inadaptée, mais également la répétition qui peut s'apparenter, au fur et à mesure et selon l'intensité, à un envahissement pour le sujet et évoquer de la souffrance. Dans un contexte d'addiction, Pietkiewicz (2018) explique que l'humeur se trouve modifiée et sa variation, intensifiée. Le sujet aura une humeur très basse lorsque le comportement n'a pas été assouvi depuis longtemps, soit très haute, pendant ou juste après l'acte. Ensuite, un sentiment de tolérance s'installe. Plus le comportement se produit, plus une habitude se crée et ce qui était suffisant à l'époque ne l'est plus. Cela engendre l'intensité et la fréquence du comportement. Grange (2010) évoque le mécanisme de l'addiction comme une marque de fugue « guidées par des images d'immensités sauvages, de déserts infinis, de steppes… » (Grange, 2010, page 11). Cette métaphore permet de se rendre compte de la fuite de la réalité par le biais de l'addiction. Pour le relier à la rêverie inadaptée, il est possible de considérer le monde intérieur comme une errance désirée non polluée par les symptômes d'un état dépressive. La rêverie deviendrait objet de cette addiction qui, à force de s'y appuyer, installe une tolérance et nécessite d'augmenter l'intensité et la fréquence, ce qui mène à un envahissement de la vie socioprofessionnelle comme décrit précédemment.

Par ailleurs, des études mettent en évidence le lien entre addiction et rêverie inadaptée, mais seulement par le biais des jeux vidéos. C'est le cas de Pietkiewicz et collaborateurs (2018) dont le travail a été de montrer une corrélation entre la création d'avatars sur des jeux de RPG et la création d'un Soi idéalisé. En effet, les joueurs incarnent un personnage qui leur ressemble, mais plus beaux, avec un meilleur caractère et des aptitudes fantasmagoriques. Ce procédé permet à la fois de simuler une vie normale et d'explorer des désirs jusque là refoulés, notamment dans le domaine sexuel ou violent. Selon Freud, la rêverie permet de se satisfaire de la réalité (Feud, cité par Houssier & Marty, 2010). Comme la réalité est contrainte par des règles sociales, le Surmoi ne laisse pas le sujet investir ses désirs interdits. Rêvasser permettrait de ne pas se laisser tenter par les désirs refoulés, notamment les désirs œdipiens pubertaires. Dans ce contexte, elle sert de catalyseur pour supporter

ce qui ne peut être investi dans le réel. Ainsi, ce qui ne peut être dit ou fait, peut être rêvé. S'appuyer sur la rêverie est sain pour accepter les contraintes du Surmoi, mais à trop être investi, le comportement se répète et se rigidifie et seule la rêverie est capable de décharger le contenu pulsionnel du sujet. Il devient alors difficile de revenir à la réalité et c'est dans cette situation qu'il est possible de tomber dans l'addiction comportementale.

2.4. Les phénomènes similaires

2.4.1. Le shift

Pour dessiner les contours de la rêverie inadaptée, il serait intéressant d'explorer d'autres phénomènes similaires qui questionnent les états dissociés de conscience. Cela permettrait de mieux appréhender la place de la rêverie inadaptée dans ce paysage (voir annexe A). Parmi eux, le shift semble être un concept pertinent. Le shift de réalité est une activité mentale volontaire qui consiste à transporter sa conscience dans une réalité alternative appelée DR. Elle fait son émergence sur les réseaux sociaux durant le confinement du COVID-19 (Necpál & Šoltýsová, 2023) et justifie cette croyance à travers les théories de physique et de mécanique quantique de Hugh Everett III (Somer et al., 2021). Ce dernier élabore le concept de multivers, où l'univers serait composé d'une infinité de réalités, ainsi il existerait une réalité pour chaque scénario possible. Le shift permet de se projeter dans une réalité contrôlée par le sujet où il produit un scénario à sa guise, interagit avec des personnages. Il est difficile de déterminer si le shift s'apparente à une sous-catégorie de la dissociation du DSM 5 ou s'il témoigne d'une nouvelle forme de dissociation (O'Neill et al., 2023). Pour McGorry (2022), dans un échantillon à prévalence féminine, le comportement répond à la représentation féminine de la société et à la volonté de construire une image d'elle forte, accomplie, ayant des relations amoureuses et amicales satisfaisantes, choses impossibles dans leur réalité.

Ainsi, les deux concepts semblent se chevaucher dans leur caractère de perte de conscience, de manque d'attention et d'élaboration de contenus imaginatifs (O'Neill et al., 2023). Toutefois, des auteurs comme Somer et collaborateurs (2021) permettent une distinction. Elle se trouve au sein de la souffrance, mais aussi la honte engendrée par l'activité (Ferrante et al., 2020). D'une part, le shift génère de la frustration, celle de ne pas réussir à atteindre sa DR. Dans l'autre cas, la rêverie inadaptée est signe de souffrance pour revenir à la réalité. Toujours dans la même étude, Somer propose un continuum d'immersion imaginative qui commence avec la rêverie diurne, qui se poursuit avec le shift et qui au bout, dans la valence pathologique de l'absorption imaginative, se finit avec la rêverie inadaptée. Si le shift se traduit par moins d'immersion imaginative, c'est parce qu'il s'agit d'une compétence qui demande une méthodologie, des efforts, qui parfois n'aboutissent

jamais, alors que la rêverie inadaptée n'a pas besoin de technique pour atteindre son objectif. Il s'agit d'une capacité que nous avons, ou non. D'autres auteurs comme Rana et Vyas (2022) essaient de penser le shift de réalité comme une sous forme de rêverie inadaptée. Selon cet auteur, ce serait un empoissonnement de l'esprit qui s'opère graduellement à travers une rupture avec la réalité.

2.4.2. Le TCAI

L'immersion imaginative peut prendre un versant plus ritualisé, avec une origine chamanique, il s'agit de la transe cognitive auto-induite (TCAI) (Pellé, 2021). Elle naît dans le cadre des études de Sombrun sur les chamanes mongoles (Navet, 2021). Cet état de conscience modifiée possède la particularité d'être déclenché par simple volonté après un entraînement spécifique (Flor-Henry, et al., 2017). Tout comme le shift ou la rêverie inadaptée, la TCAI est une immersion avec des composantes semblables à celles de l'hypnose comme la dissociation et l'absorption (Grégoire et al., 2021). Elle est aussi stimulée par la musique. En effet, elle l'hérite de ses origines mongoles où l'utilisation d'instruments à percussion par les chamanes permet une immersion dans le rituel. (Grégoire, et al. 2021). Elle est qualifiée par Charlton (2007) d'une expérience animiste. Il s'agit d'un mode de pensée qui consiste à considérer tout ce qui nous entoure comme des êtres qui sentent et qui pensent. Ainsi, le TCAI, ou les rituels chamaniques, permets de créer un état de conscience, qui provoque une harmonisation entre soi et l'environnement (Pellé, 2021). Pour reprendre le continuum de Somer (2021), l'augmentation de l'immersion imaginative proposerait deux voies : l'une contrôlé et ritualisée comme le TCAI et l'autre, évocatrice de souffrance comme la rêverie inadaptée. Sachant que l'une est innée (la rêverie inadaptée), alors que l'autre est travaillée dans un premier temps puis automatique dans un second (le TCAI).

2.4.3. Le rêve lucide

Les rêves lucides ont souvent été comparés aux rêveries inadaptées, notamment grâce à la contrôlabilité du scénario (Somer et al., 2021). En effet, le caractère irréel d'un rêve apparaît lors du réveil de l'individu, mais pas dans un rêve lucide. À l'intérieur même de la vie nocturne émerge la conscience d'être dans un rêve et cette connaissance permet aux sujets de contrôler le contenu de leur rêve, ce qui amène à un état de satisfaction et un sentiment de liberté. En revanche, le rêve lucide diminue le caractère réparateur du sommeil (Ribeiro, 2021), tout comme la rêverie inadaptée. D'autres auteurs comme Duarte (2023) classifieraient les rêves lucides avec le shift de réalité et non

la rêverie inadaptée dans la mesure où tous les deux utilisent des méthodes inductives pour accéder à cet état de contrôle de leur conscience. Nous pourrions également reprocher aux rêves lucides qu'ils interviennent à travers la vie nocturne du sujet alors que la rêverie inadaptée est une rêverie diurne qui peut être invoquée dans un état de veille, état qui n'est pas propice à l'élaboration de contenu imaginatif comme peut l'être le rêve.

2.4.4. La fantaisie autistique

Un autre terme a été mis en avant dans une étude de Schimmenti et collaborateurs (2019) qui s'apparente à la rêverie inadaptée. Il s'agit de la fantaisie autistique, une protection pour l'esprit par le biais d'un mécanisme de défense primitif, et une fuite de sentiments déplaisants dans une population autiste. Selon l'auteur, les sujets transformeraient les conflits afin de les rendre plus tolérables. D'autres occurrences ont été faites entre la rêverie inadaptée et le spectre autistique. Une comparaison de la symptomatologie est mise en avant chez West et collaborateurs (2023) entre des groupes adultes avec des symptômes de rêveries inadaptés et des groupes adultes autistes. Ainsi le mécanisme de défense que représente la création d'un monde interne est commun à 43 % du groupe d'adultes diagnostiqués autistes. D'autant que des mécanismes leur sont communs comme l'utilisation de mouvements stéréotypés (Somer, 2023). De ce fait, la fantaisie autistique est comparable à la rêverie inadaptée, même si la différence de population est marquée par la présence ou non du TSA (Trouble du spectre de l'autisme).

2.4.5. La tulpamancie

La création volontaire d'un monde interne puise dans l'imagination du sujet et suppose la fuite de la solitude. Ce sont des mécanismes qui se retrouvent également dans celui de l'ami imaginaire (Schimmenti et al., 2019). En grandissant, il n'y aurait pas qu'un personnage, mais tout un univers dans lequel le sujet se développe et fait face à ses besoins insatisfaits. Toutefois, il est difficile d'imaginer la rêverie inadaptée être une extension de l'ami imaginaire qu'en d'autres pratiques semble s'y approcher davantage, comme la tulpamancie. Créer un tulpa est une croyance qui prend ses racines dans la culture tibétaine. Il s'agit d'une entité psychique créée à partir de la conscience du sujet (Somer et al., 2021). Un individu peut alors créer un être entièrement par le biais de sa conscience et lui donner un tel investissement sensoriel qu'il devient sa propre personne et agit indépendamment de la volonté de son créateur. Le tulpa est un ami imaginaire dont la présence est si vive qu'il peut être entendu et senti. Il développe son propre caractère et devient un

être autonome qui accompagne son créateur comme un ami réconfortant. Aujourd'hui, cette pratique est permise grâce à des méthodes méditatives et elle ne semble pas corrélée avec des troubles mentaux. Ainsi, la tulpamancie peut coexister avec une vie épanouie et un bon fonctionnement socioprofessionnel. Il s'agit d'ailleurs d'un facteur qui augmente le bien-être (Isler, 2017).

La différence avec la rêverie inadaptée se fait à travers le contenu, mais aussi l'automatisme du comportement. En effet, d'une part la tulpamancie suppose l'imagination d'un seul être alors que la rêverie comporte la création d'un univers entier composé de décors, de scénarios et de personnages multiples. D'autre part, la tulpamancie nécessite un effort créatif, des méthodes alors qu'encore une fois, la rêverie inadaptée ne requiert pas d'entraînement, il s'agit d'une capacité que nous avons, ou non.

2.4.6. L'idée d'un continuum

Au travers de ces phénomènes similaires, il est possible d'entrevoir une arborescence conceptuelle. En effet, ils partagent un lien avec l'hypnose. Nous avons vu précédemment que les personnes qui rêvassaient étaient plus à même d'être hypnotisées (Lynn et al., 2018). Cette capacité hypnotique partage les mécanismes de dissociation de la conscience, mais aussi d'absorption comme souvent décrits au cours de cette étude (Grégoire et al., 2021). Ainsi, il est possible de voir ces concepts sous le prisme d'états non ordinaires de conscience, d'expérience flottante entre la veille et l'éveil. Ces états oniriques rejettent, en un sens, le monde et provoquent la sensation de ne plus s'appartenir corporellement (Poliakow, 2014). À l'instar de ces descriptions, il serait intéressant de proposer un continuum pour mieux appréhender la rêverie inadaptée parmi le paysage conceptuel présenté dans cette revue.

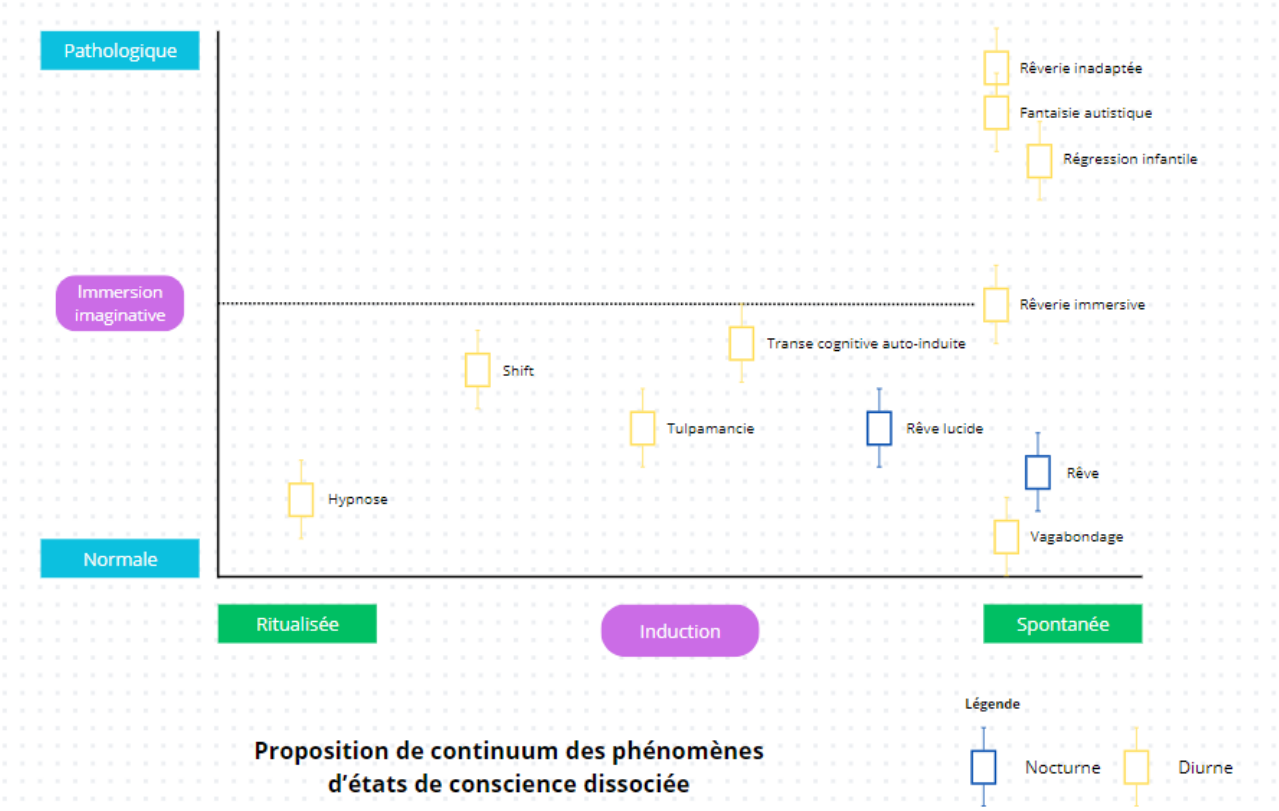

Figure 1 : Proposition de continuum des phénomènes d'états de conscience dissociée

3. Problématiques et hypothèses

Malgré les formes qu'a pu prendre la rêverie inadaptée, celle-ci n'a pas été exploitée au regard des processus mentaux qu'elle emploie comme a pu l'être son homologue, le rêve. Pourtant, il existe un intérêt à étudier le contenu de ces expériences singulières. Selon Lahire (2021), les rêves sont des activités universelles, mais elles sont vécues dans une forme d'individualité. Ce qui est vrai également pour la rêverie diurne. La population globale en fait l'expérience, mais chacune d'entre elles possède un caractère unique. De plus, les rêves ne sont pas des enchaînements aléatoires d'images, il y a une cohérence, une unicité qu'elle soit tirée de la conscience ou de l'inconscient. C'est un postulat qu'il est possible de poser pour la rêverie inadaptée.

Appréhender ce concept nécessite une étude exploratoire où le contenu ainsi que la forme de cette expérience pourraient être mis en lumière. À travers la phénoménologie, qui est un courant philosophique débuté par Husserl (Antoine & Smith, 2017), il est possible d'élaborer un travail dans lequel le participant et le chercheur analysent l'expérience de la rêverie inadaptée et le sens porté par cette dernière. La phénoménologie est une méthodologie qui permettrait d'explorer les facteurs de souffrance socioprofessionnelle qui sont décrits dans les travaux sur la rêverie inadaptée. En effet, l'émergence du discours est permise par la rencontre entre celui qui souffre et le professionnel (Brokatzky et al., 2015). Cette fusion rend compte d'un monde interne qu'est la subjectivité vécue, mais également de son rapport au monde extérieur. Elle est beaucoup utilisée dans la psychologie de la santé (Smith, 1996).

À partir de la littérature scientifique vue précédemment, il est expliqué que la rêverie inadaptée s'inspire parfois des œuvres de fictions pour créer un contenu fantasmagorique. Ces fragments de culture peuvent être un moyen de déceler les sens qu'attribuent inconsciemment les sujets. L'objectif sera donc de mettre en lumière la signification du contenu d'une expérience singulière, s'il en existe un et explorer l'interprétation qu'en fait le sujet (Ribau et al., 2005 ; Restivo et al., 2018). La rêverie inadaptée, bien qu'elle soit une expérience de l'intériorité est si envahissante qu'elle a un impact sur la vie socioprofessionnelle. Les rêveurs inadaptés fuient la réalité pour se réfugier dans un monde interne. Ainsi même si l'extérieur et la rêverie sont mis en opposition, elle semble indissociable l'une de l'autre. C'est une perspective à évaluer dans la mesure où la rêverie pourrait être à mi-chemin entre l'interaction de la réalité vécue et la création symbolique d'un contenu interne, donc l'élaboration d'une réalité subjective (Ribau et al., 2005).

Selon Tuffour (2017), les expériences vécues sont élaborées par le contexte social, donc l'histoire de vie du sujet. L'époque dans laquelle une personne vit, son niveau économique, les influences auxquelles elle est confrontée permettent de décrire l'expérience de la nature humaine dans leur individualité. En ce sens, il serait cohérent de postuler que la rêverie inadaptée s'exprime différemment d'un pays à l'autre et que selon le mode de vie et la culture, le contenu des rêveries, mais également la manière dont il est utilisé (la fréquence, les objectifs, les bénéfices…) peut différer. Comme aucune étude en France n'a été établie, celle-ci peut éclairer une première réponse.

Les rêveries diurnes n'ont été que peu soumises à l'interprétation psychanalytique ou phénoménologique. Cette nouvelle perspective permettrait d'inclure une signification à ce que les personnes vivent et l'impact qu'elles peuvent avoir sur le sujet. En effet, les expériences forment l'identité d'une personne, elles portent en elles des significations qui résonnent chez les sujets de manière existentielle (Smith, 2019). Les sujets eux-mêmes peuvent ne pas avoir conscience des tenants et des aboutissants de la rêverie inadaptée. C'est ce travail d'entretien phénoménologique qui permettra, sans réduire l'expérience du sujet, d'interpréter l'expérience humaine (Tuffour, 2017).

Au regard de nos réflexions, il est possible de poser la question suivante : quelles seraient les caractéristiques des personnes présentant des rêveries diurnes en termes de contenu et de fonctionnement intrapsychique et de capacités de narration de la rêverie ?

En découlent les hypothèses suivantes :

H1 : La rêverie inadaptée a une influence négative sur l'identité du sujet.
H2 : La rêverie inadaptée détériore le lien à la réalité.
H3 : La rêverie inadaptée cause un bien-être momentané et une souffrance sur le long terme, à l'image d'une addiction comportementale.

4. Méthodologie

La méthodologie employée pour cette étude est transversale et qualitative.

4.1. Population

L'échantillon est composé de deux participantes francophones majeures qui répondent aux critères de sélection suivants : ils ont déjà eu un épisode de rêverie diurne au cours des derniers mois et leur score à un questionnaire inspiré du Maladaptive Daydreaming Scale 16 ou MDS-16 (Somer et al., 2016) est supérieur à la moyenne.

4.2. Matériel

Au cours de cette étude, plusieurs outils sont utilisés. Dans un premier temps, il y a le questionnaire de recrutement qui s'appuie sur les items du MDS-16 (voir annexe B). Il s'agit d'une échelle en anglais qui, pour le bien de la compréhension des participants, a été traduite en français pour cette étude. Ici, les réponses se présentent sous forme d'échelle de Likert où il est possible de s'identifier plus ou moins à un item, allant de 0 (Ne me correspond pas du tout) à 5 (Me correspond tout à fait). Le questionnaire est composé de 14 items et de cinq dimensions qui sont : Contenu/Qualité (ex : « Qual 2 = Mes rêveries actuelles sont toujours accompagnées de bruits vocaux ou d'expressions faciales (par exemple, rire, parler ou dire des mots) ; Contrôle de la compulsivité (ex : « Ctrl 4 = Lorsque j'ai quelque chose d'important à suivre ou à terminer, il m'est difficile d'atteindre mon objectif sans rêvasser) ; Détresse associée à la rêverie inadaptée (ex : « Dis 2 = Lorsque je mesure le temps que je passe à rêver, je ressens de la détresse) ; Les bénéfices perçus de la rêverie inadaptée (ex : « Ben 1 = Je préfère rêver que d'engager une conversation avec les autres, faire des activités sociales ou un autre passe-temps) ; Interférence avec le fonctionnement de la vie (ex : « Func 1 = Mes rêveries éveillées m'empêchent d'accomplir mes tâches du quotidien).

Dans un second temps, l'étude utilise la grille d'entretien clinique structuré pour la rêverie inadaptée ou autrement appelé la SCID-MD[3] (voir annexe C) qui, pour les biens de l'étude, a été traduite en français. Elle consiste à évaluer avec plus de finesse l'importance de leur pratique de rêverie inadaptée, mais aussi d'effectuer un diagnostic différentiel afin de s'assurer que cette rêverie n'est pas mieux expliquée par un autre trouble ou la consommation de substance.

3 Outil original partagé par Eli Somer

De plus, un test projectif est employé, celui du Rorschach et un carnet de bord construit dans le cadre de cette étude, destiné à récolter le contenu des rêveries éveillées et les caractéristiques comme : la date ; le temps perçu de la rêverie ; son temps réel; si le rêve a été déclenché ou s'il est apparu spontanément ; l'humeur qui précédait ; l'humeur qui suivait.

4.3. Procédure

Comme dit précédemment, les participants sont recrutés par le biais du questionnaire inspiré du MDS-16. Ce dernier a été diffusé sur différentes plateformes, à savoir les réseaux sociaux tels que Facebook, Instagram, mais également les newsletters du laboratoire Interpsy de Nancy, des associations étudiantes et des forums rassemblant les personnes qui pratiquent régulièrement la rêverie et parlent autour de ce sujet. Sur une cinquantaine de réponses, deux ont été retenues selon le critère de majorité, leur capacité à se rendre sur Nancy pour la poursuite de l'étude en présentiel et selon la hauteur de leur score aux items, préférentiellement aux dimensions de qualité et les bénéfices perçus.

Les participants recrutés, ayant laissé leur adresse mail dans l'objectif de poursuivre l'étude, sont donc contactés par ce biais et reçoivent une note d'information au sujet de l'expérience ainsi qu'une fiche de consentement.

Lors de la première rencontre, après avoir signé en deux exemplaires les documents de consentement, l'entretien commence par la SCID-MD. Il s'agit d'une auto-passation qui dure environ 30 minutes. Ensuite, la séance se poursuit avec la passation du Rorschach qui, selon les participants, dure environ de 1 à 2 heures. Le protocole consiste d'abord à la passation des dix planches, puis à l'enquête pour déterminer où et comment les éléments ont été perçus et enfin, des questions sont posées aux participants à savoir :

1) Quelle planche vous correspond ?
2) Quelle planche correspond à votre mère ?
3) Quelle planche correspond à votre père ?
4) Quelle planche aimez-vous le plus ?
5) Quelle planche aimez-vous le moins ?

La séance se termine par un temps informel qui dure autant de temps que le participant le souhaite, moment qui permet également de donner les consignes de l'utilisation du carnet de bord.

Ainsi au cours d'un mois et demi, les participants disposent de leur temps comme ils le souhaitent et remplissent leur carnet selon plusieurs critères. D'une part, une rêverie doit avoir son histoire propre. Si la même scène scénaristique se répète au cours de la journée, il ne s'agit pas d'une nouvelle rêverie, mais de la même. Si celle-ci survient le lendemain ou plus loin dans le temps, alors elle est considérée comme une nouvelle rêverie. D'autre part, le contenu partagé reste dans la limite de ce que les participants consentent à raconter à l'expérimentateur. Les participants sont contactés au milieu du temps donné pour s'assurer du bon déroulement de l'étude, mais aussi pour prévenir des éventuelles difficultés rencontrées au cours de cet exercice.

Lors de la deuxième rencontre, les participants peuvent rendre le carnet de bord rempli à l'expérimentateur et ce moment est consacré à la fois à un compte rendu vis-à-vis du Rorschach passé, mais également à toutes les questions éventuelles que les participants ont sur l'étude et dont ils n'ont rien pu savoir au cours de l'expérience pour éviter les biais.

Dans l'ensemble, l'expérience se déroule sur une période de 4 à 5 mois.

4.4. Analyse des données

Les résultats ne constitueront qu'un seul et même groupe face à une seule passation. Les résultats de la grille d'entretien clinique structuré pour la rêverie inadaptée seront récoltés à partir du score d'intensité établi par l'outil. Elle permettra de dessiner les contours du profil des rêveurs.

Après avoir été coté, le Rorschach pourra mettre en lumière des particularités en comparaison aux réponses dites « banales » de l'outil. De plus, ce test projectif permet d'établir à la fois la sensibilité au contenu latent, la représentation de soi, le rapport à l'objet et par conséquent, la structure psychique qui en ressort.

Enfin, le carnet de bord sera analysé par le biais de la méthode de l'IPA (Analyse interprétative phénoménologique) (Biggerstaff & Thompson, 2008 ; Restivo et al., 2018). Ainsi, le discours qui est ici textuel sera traité par l'immersion dans les données, avec une démarche de compréhension. Après avoir identifié des thèmes, ces derniers seront regroupés selon l'interprétation de l'analyste de ce qui semble se dégager de l'expérience subjective des participants. Les saillances du récit seront alors mises en lien à la fois par le contenu du Rorschach, mais aussi de ce qu'il laisse entrevoir de son expérience et des thématiques qui ressortent entre les participants. À savoir que le carnet de bord permet à la personne d'écrire le contenu de 10 rêveries différentes, mais que ce dernier n'est pas dans l'obligation de tout remplir avant le rendu du carnet. Ainsi, son remplissage est aussi déterminé par la pertinence que le participant ressent vis-à-vis de sa rêverie et de sa volonté à la partager.

5. Résultat

5.1. Les cas

Les résultats de cette étude se décomposent à la fois en termes d'outils, mais également en termes de participants. En effet, c'est à travers les cas de Chrissy, 23 ans, et Arya, une jeune femme de 20 ans, que nous allons élaborer autour de leur expérience de rêveries éveillées.

5.1.1. Anamnèse de Chrissy

L'anamnèse présentée est un résumé des échanges informels qui ont pu se dérouler autour de nos multiples entrevues.

Chrissy est âgée de 23 ans lors de nos entretiens. Elle est non-binaire, utilise n'importe quel pronom, mais pour les biens de la rédaction de cette étude, nous utiliserons les pronoms « elle » pour correspondre au pseudonyme attribué.

Petite, Chrissy grandit dans une famille dont elle est la benjamine de trois grands frères. Son enfance est décrite comme heureuse bien que selon elle, elle a toujours été une enfant agitée. C'est l'année de ses 13 ans que la mère de Chrissy, dont elle était très proche, décède. Bonne élève, Chrissy s'accroche dans les études et s'intéresse beaucoup aux langues. Toutefois, elle est victime de harcèlement et la dynamique familiale ne lui offre pas la stabilité dont elle a besoin. Elle se réfugie sur Internet. De plus, le frère cadet fait office de liant pour les membres de la famille.

C'est lors de sa seconde année de lycée que ce même frère vient également à décéder dans des circonstances soudaines. Ce deuxième effondrement met à mal la dynamique familiale et pousse Chrissy à se construire plus ou moins seule. Malgré son penchant pour les langues, elle décide de faire des études scientifiques et de devenir infirmière. Après son diplôme, elle continue de vivre sous le toit familial et obtient un contrat dans un hôpital où elle finit par se sentir malheureuse, tant par le comportement abusif de ses collègues, mais aussi par la pression de la surcharge de travail dont est victime le corps de son métier.

Aujourd'hui, son contrat n'a pas été renouvelé, elle est actuellement au chômage et envisage de travailler à l'étranger, toujours en tant qu'infirmière. Elle a depuis quelques années commencé une psychothérapie qui l'aide, selon elle, à mieux comprendre son comportement.

5.1.2. Anamnèse d'Arya

De son côté, Arya est moins expansive que Chrissy. Toutefois, lors de notre dernière entrevue, elle s'est confiée davantage sur sa situation. Arya est une jeune femme de 20 ans qui est toujours étudiante. Elle habite dans un appartement, loin de sa famille, mais les rejoint ponctuellement lorsqu'elle le peut.

Arya est l'aînée de sa fratrie, elle possède une petite sœur avec qui elle entretient de très bonnes relations. Elle n'a jamais fait mention d'évènements majeurs au cours de sa jeunesse, jusqu'à ce que ses parents divorcent. Avant, elle avait de bons rapports avec eux, surtout avec son père qu'elle considérait beaucoup. Toutefois, la situation a beaucoup changé depuis.

Aujourd'hui, Arya décrit des parents immatures financièrement et émotionnellement. Elle est obligée de financer les besoins de la famille pendant que sa mère, par exemple, dépense de l'argent pour son nouveau conjoint. De plus, ils ne sont plus disponibles pour accueillir les propres problématiques qu'Arya rencontre. Elle explique se mettre souvent de côté pour subvenir aux besoins de sa petite sœur. Ainsi, en parallèle de ses études et d'un stage auprès d'enfants, elle travaille dans un magasin et doit se lever très tôt, avant 5h du matin. La situation n'étant pas tenable, elle souhaite arrêter ses études pour travailler et pouvoir payer les études que sa sœur envisage bientôt de commencer.

Du côté de la présence du nouveau conjoint, Arya appréhende la réunion de sa propre famille avec celle du nouveau conjoint. En effet, ils vont tous se retrouver pour un grand repas de fête et Arya voit d'un mauvais œil cette relation. D'une part, elle accueille la reconstruction de sa mère avec bienveillance, mais trouve que la situation prend trop de place, trop vite. D'autre part, les enfants de son nouveau beau-père ont des comportements délinquants qu'Arya justifie par une potentielle mauvaise éducation. De ce fait, elle envisage de comprendre les tenants de cette situation et de protéger sa mère de cette nouvelle relation.

5.2. L'entretien clinique structuré pour la rêverie inadaptée (SCID-MD)

5.2.1. L'entretien de Chrissy

Chrissy remplit le critère A avec l'expérience de scénarios détaillés au cours des six derniers mois et d'une activité fantasmatique persistante ou récurrente.

Pour ce qui est du critère B, les huit items sont rapportés. Elle ressent un sentiment intense d'immersion avec de fortes propriétés sensorielles, la musique renforce sa rêverie, ainsi que des mouvements répétitifs. L'angoisse et l'ennui sont des facteurs d'apparition des rêveries, tout comme l'absence des autres. De plus, interrompre ses rêveries provoque un sentiment de frustration et elle

préférerait parfois rester dans ses rêveries plutôt que de s'engager dans la vie sociale ou professionnelle. Ses efforts pour contrôler ses rêveries sont également répétés et infructueux.

Enfin le critère C n'est rempli que partiellement puisque Chrissy considère que sa rêverie altère son fonctionnement, mais elle ne provoque pas une détresse importante. Pour ce qui est du résultat, nous pouvons proposer un trouble de la rêverie modérée. Toutefois, il est à considérer au travers d'autres éléments de la vie de Chrissy. D'une part, elle évoque des psychotraumatismes durant sa vie, notamment des deuils à répétition. D'autre part, bien qu'il n'y ait aucun diagnostic l'attestant, elle fait part de difficulté à prêter attention aux tâches en général, avec une attention parfois flottante même lorsqu'elle ne rêve pas. Ainsi, la piste d'un TDAH n'est pas à négliger dans les résultats qui vont suivre.

5.2.2. L'entretien d'Arya

Au cours des six derniers mois, Arya a vécu de vives rêveries avec des scénarios détaillés, et son activité fantasmatique a été persistante et récurrente. De ce fait, le critère A est rempli.

Dans ce cas, le critère B est plus nuancé. Il est validé, mais avec moins d'items. Arya ressent un sentiment intense d'immersion avec de la sensorialité, de plus, la musique et les mouvements répétitifs renforcent son activité de rêverie. Elle rêve lorsqu'elle est angoissée ou ennuyée, mais l'absence des autres n'augmente pas forcément la durée ou l'intensité de ses rêveries. Elle peut certes se sentir agacée si sa rêverie est interrompue ou freinée, mais elle ne préférerait pas rêver plutôt que de s'engager dans une tâche du quotidien ou des activités sociales, académiques ou professionnelles. Toutefois, elle explique avoir mis en place des efforts pour contrôler ses rêveries qui se sont avérés infructueux.

La détresse importante qui doit être remplie pour le critère C ne peut l'être, car elle décrit un récent contrôle qui l'a fait aller mieux. Cependant, sa rêverie limite son fonctionnement social. Ainsi, il est possible de poser le même type de profil que Chrissy, c'est-à-dire un trouble de la rêverie inadaptée modérée. Il est à nuancer par l'évocation d'une attention flottante même lorsqu'elle ne rêve pas, bien qu'elle n'ait aucun diagnostic de TDAH, mais également par l'existence de TOC où elle explique devoir vérifier les choses encore et encore, même si elle ne possède pas de diagnostic pour ce trouble non plus.

5.2.3. Récapitulatif de l'entretien

	Chrissy	Arya
Critère A	A.1	A.1
	A.2	A.2
Critère B	B.1	B.1
	B.2	B.2
	B.3	B.3
	B.4	B.4
	B.5	B.5
	B.6	B.6
	B.7	B.7
	B.8	B.8
Critère C	C.1	C.1
	C.2	C.2
Spécificité	Rêverie inadaptée modérée	Rêverie inadaptée modérée
Autres éléments rapportés	Deuils à répétition Trouble attentionnel	Trouble attentionnel Trouble obsessionnel compulsif

Ainsi, l'entretien clinique structuré nous permet d'établir deux profils similaires au sens où l'outil nous aide à dessiner un trouble semblable bien que les critères d'expérimentation de cette pratique permettent de les différencier. D'un côté, Chrissy semble vivre un panel d'expérience large sans que cela affecte, selon ses dires, la manière dont elle vit. De l'autre, Arya présente moins de critères B, mais selon le critère C, sa vie en est plus troublée.

5.3. Le test projectif du Rorschach

5.3.1. Chrissy

5.3.1.1. Le psychogramme

Nombre de réponses	36	Au-dessus de la norme

Temps de réponse moyen	39 secondes	Un peu en dessous de la norme
G %	33 %	Dans la norme
D %	50 %	Un peu en dessous de la norme
Dd %	8 %	Au-dessus de la norme
Dbl %	5,5 %	Au-dessus de la norme
Succession	5	Relâchée
F %	50 %	Dans la norme
F+ %	44 %	En dessous de la norme
Profil du TRI	Extratensif dilaté	En dessous de la norme
Profil du FS	Extratensif	Dans la norme
RC %	33 %	Dans la norme
H % + Rapport	11 %	En dessous de la norme Rapport non respecté
A % + Rapport	36 %	En dessous de la norme Rapport non respecté
IA %	11 %	Dans la norme
Autres contenus	16	
Ban + Rapport	5	Dans la norme Rapport respecté
Autres indicateurs qualitatifs	22	

Le psychogramme de Chrissy montre une grande disparité dans son appartenance à la norme. Dans les 16 critères retenus dans le psychogramme, seulement 6 d'entre eux se situent dans la norme (G %, F %, Profil du FS, RC %, IA % et Ban et son rapport). De ce fait, les 10 autres sont soient en dessous (7 dont Temps de réponse moyen, D %, Succession, F+ %, Profil du TRI, H % et son rapport et A % et son rapport) ou au-dessus de la norme (3 dont le nombre de réponses, Dd %, Dbl%). Il est intéressant de noter que la plupart des critères sont en dessous de la norme et que le

grand nombre de réponses est compensé par le contenu autre (16). Enfin, les indicateurs qualitatifs sont également nombreux (22).

5.3.1.2. Sensibilité au contenu latent

Planche 1	Partiellement sensible	Utilisation de la forme globale et des lacunes internes Pas de forme bien vue ou de banalité
Planche 2	Partiellement sensible	Perception de la béance centrale Relations agressives Pas de relation sexuelle Pas de considération aux pointes phalliques
Planche 3	Partiellement sensible	Présence de relation agressive Pas de relation sexuelle Pas d'identité corporelle
Planche 4	Sensible	Forme globale Massivité Présence de monstre
Planche 5	Plutôt sensible	Formes bien vues Banalité
Planche 6	Partiellement sensible	Sensorialité Estompage Pas de phallique
Planche 7	Pas sensible	Pas évocation de la féminité Ni de la mère Ni de relations en général
Planche 8	Sensible	Animaux Nature

		Peintures Couleurs Dysphorie du corps
Planche 9	Pas sensible	Pas de contenu féminin Beaucoup de refus Pas de pulsion Un peu de régression
Planche 10	Sensible	Donne plusieurs détails

De manière générale, Chrissy n'est que peu sensible aux planches. Elle ne l'est que pour quatre planches qui sont la planche 4 (Planche paternelle/phallique), la planche 5 (Planche de la représentation de soi et de l'adaptation à la réalité), la planche 8 (Planche du contact avec l'environnement) et la planche 10 (Planche du morcelle et de la séparation).

Ensuite, elle est partiellement sensible à quatre planches également. D'une part, la planche 1 (Planche du premier contact et du positionnement unitaire), la planche 2 (Planche des dimensions relationnelle, agressive et sexuelle), la planche 3 (Planche relationnelle et relation d'objet) et la planche 6 (Planche à symbolique sexuelle).

Enfin, Chrissy n'est pas sensible aux deux autres planches qui sont la planche 7 (la planche féminine et maternelle) et la planche 9 (Planche du maternel archaïque).

Il est important de noter que les deuils à répétition notifiés dans la partie entretien concernent, pour l'un d'entre eux, la mère de Chrissy.

5.3.1.3. Qualité du lien à la réalité

Capacité d'ancrage dans une réalité objective et objectivable (G % de 28 à 44%)	Instabilité d'ancrage dans une réalité objective et objectale clairement différenciée (33 %)	-
Qualité du sens de la réalité (F+ % de 55 à 65%)	Altération ou effondrement du sens de la réalité (44%)	-
Capacité d'adaptation logique à la réalité (F % de 50 à 65%)	Bonne adaptation logique à la réalité (50%)	+

Sur les trois critères, Chrissy ne serait capable que d'une bonne capacité d'adaptation logique à la réalité. La qualité de son lien à la réalité serait détériorée par une instabilité d'ancrage dans une réalité d'ancrage dans une réalité objective et objectale clairement différenciée et une altération ou un effondrement du sens de la réalité.

Pourtant, la sensibilité au contenu latent montre que Chrissy avait une bonne sensibilité au contact à l'environnement (Planche 8), bien que les planches évoquant les relations (Planche 2 et 3) ne soient que partiellement sensibles.

5.3.1.4. Qualité de l'adaptation sociale

Désir de contact humain (H % de 15 à 20%) (+ de H que de Hd)	Difficulté importante dans les relations humaines profondes (11% et rapport non respecté)	-
Capacité d'adaptation concrète (D % de 60 à 65%)	Mauvaise adaptation concrète (50%)	-
Résonance intime (Extratensif ; Réponses couleur +)	Bonne capacité d'ouverture (Extratensif dilatée et contenu positifs)	+
Capacité de recours à la pensée conventionnelle (A % de 40 à 45%)	Altération ou effondrement du recours à la pensée collective (36%)	-
Possibilités d'adaptation conformiste (5 à 7 ban) (+ de ban non détérioré que détérioré)	Bonne capacité d'adaptation conformiste (5 ban et rapport respecté)	+

La qualité de l'adaptation sociale de Chrissy semble également détériorée puisque seulement deux critères sur cinq sont remplis. Dans un premier temps, elle semble capable d'une bonne capacité d'ouverture et d'une bonne capacité d'adaptation conformiste, ce qui rejoint sa capacité d'adaptation logique à la réalité (Qualité du lien à la réalité) et sa sensibilité au contact à l'environnement (Planche 8 du Rorschach).

Cependant, Chrissy montre des difficultés importantes dans les relations humaines profondes, ce qui rejoint la détérioration de la qualité de son lien à la réalité et sa sensibilité aux

planches 2 et 3 du Rorschach. Selon le psychogramme, elle a également une mauvaise adaptation concrète et une altération ou un effondrement du recours à la pensée collective.

5.3.1.5. L'espace imaginaire

La présence de kinesthésies (K > 3 et k > 4)	L'espace imaginaire est pauvre (K = 3 et k = 1)	-
Le nombre de réponses R (20 à 30)	L'espace imaginaire est riche (36)	+
Le F % (50 à 65%) Et le F+% (55 à 65%)	L'espace imaginaire est riche (50 % et 44%)	+
Diversité des contenus et des déterminants (pas coartatif)	L'espace imaginaire est riche (extratensif)	+
Le A % (40 à 45%)	L'espace imaginaire est riche (36%)	+
Le nombre de ban (5 à 7)	L'espace imaginaire est normal ou pauvre (5)	-

Selon le psychogramme, Chrissy a un bon espace imaginaire. En effet, sur les six critères, elle en remplit quatre grâce à son grand nombre de réponses, ses formes bien vues en dessous de la norme, la diversité des contenus et des déterminants, puisqu'elle a un profil extratensif et son nombre de contenus animalier en dessous de la norme.

Toutefois, elle présente peu de kinesthésie, donc peu de mouvements ou de relations, ce qui peut rejoindre la détérioration de son lien à autrui. De plus, elle a suffisamment de réponses dites « Ban » ce qui peut se lier à sa capacité d'adaptation conformiste, par exemple.

5.3.1.6. Représentation de soi et relation d'objet

	Représentation de soi	Relation d'objet
Nombre de réponses névrotique	12	1
Nombre de réponses état-limite	15	3

Nombre de réponses psychotique	7	0

Il semblerait que Chrissy possède une forme de représentation de soi plutôt état-limite avec 34 réponses classées dont 15 en état-limite, 12 en névrotique et seulement 7 en psychotique, tandis que ses relations d'objet semblent aussi tourner vers l'état-limite puisque sur ses quatre kinesthésies, 1 seulement est névrotique et le restant est état-limite.

5.3.2. Arya

5.3.2.1. Le psychogramme

Nombre de réponses	41	Au-dessus de la norme
Temps de réponse moyen	34 secondes	En dessous de la norme
G %	14 %	En dessous de la norme
D %	46 %	En dessous de la norme
Dd %	34 %	Très au-dessus de la norme
Dbl %	2,4 %	Dans la norme
Succession	4	Relâchée
F %	34 %	En dessous de la norme
F+ %	46 %	Un peu en dessous de la norme
Profil du TRI	Extratensif dilaté	Un peu en dessous de la norme
Profil du FS	Extratensif	En dessous de la norme
RC %	36 %	Dans la norme
H % + Rapport	7,3 %	En dessous de la norme Rapport respecté
A % + Rapport	29 %	En dessous de la norme Rapport non respecté

IA %	7,3 %	Un peu en dessous de la norme
Autres contenus	21	
Ban + Rapport	4	En dessous de la moyenne Rapport respecté
Autres indicateurs qualitatifs	42	

Arya présente un psychogramme qui s'éloigne davantage de la norme puisque seulement deux critères appartiennent aux moyennes statistiques (Dbl % et RC%). Pour le reste, Arya est soit au-dessus de la norme pour deux critères (Nombre de réponses et Dd%) ou en dessous de la norme pour 12 critères (Temps de réponse moyen, G %, D %, Succession, F %, F+ %, Profil du TRI et du FS, H % et son rapport non respecté, A % et son rapport non respecté, IA %, Ban et son rapport respecté). Il est intéressant de noter que malgré la majorité de critères en dessous de la norme, son nombre de réponses reste, lui, plus grand que la moyenne. Ce critère a été compensé par un grand nombre de réponses d'autres contenus (21). Enfin, les indicateurs qualitatifs sont nombreux (42).

5.3.2.2. Sensibilité au contenu latent

Planche 1	Partiellement sensible	Entiers unitaires Pas de forme bien vue, ni de globalité, ni de banalité
Planche 2	Partiellement sensible	Relations, mais pas d'agressivité ou de sexualité Abstraction des pointes
Planche 3	Partiellement sensible	Relations, mais pas d'agressivité ou de sexualité Peu d'identification corporelle
Planche 4	Sensible	Présence du monstre et de la puissance
Planche 5	Sensible	Formes bien vues et des banalités
Planche 6	Sensible	Estompage massif, de la sexualité

		et de l'angoisse
Planche 7	Partiellement sensible	Pas de contenu féminin Estompage doux Relations bilatérales et des enfants
Planche 8	Sensible	Association Animaux et nature
Planche 9	Partiellement sensible	Présence de contenu féminin Peu de régression ou de pulsionnalité
Planche 10	Sensible	Plusieurs détails

Arya est sensible au contenu latent de cinq planches différentes, donc à la moitié. Parmi elles, il y a la planche 4 (Planche paternelle/phallique), la planche 5 (Planche de la représentation de soi), la planche 6 (Planche à symbolique sexuelle), la planche 8 (Planche du contact avec l'environnement) et la planche 10 (Planche du morcellement et de la séparation).

Pour les cinq autres planches, Arya n'est que partiellement sensible. Elles sont, nous le rappelons, la planche 1 (Planche du premier contact et du positionnement unitaire), la planche 2 (Planche des dimensions relationnelles, agressives et sexuelles), la planche 3 (Planche relationnelle et relation d'objet), la planche 7 (Planche féminine et maternelle) et la planche 9 (Planche du maternel archaïque). Arya n'a donc aucune planche à laquelle elle ne serait pas du tout sensible au contenu latent.

5.3.2.3. Qualité du lien à la réalité

Capacité d'ancrage dans une réalité objective et objectivable (G % de 28 à 44%)	Instabilité des capacités d'ancrage dans une réalité objective et objectale clairement différenciée (14%)	-
Qualité du sens de la réalité (F+ % 55 à 65%)	Altération ou effondrement du sens de la réalité (46%)	-
Capacité d'adaptation logique à la réalité (F % de 50 à 65%)	Instabilité ou effondrement de l'adaptation logique à la réalité (34%)	-

Sur les trois critères, Arya n'en remplit aucun. Ainsi, elle aurait une instabilité des capacités d'ancrage dans une réalité objective et objectale clairement différenciée, une altération ou un effondrement du sens de la réalité et une instabilité ou un effondrement de l'adaptation logique à la réalité. Elle se trouve, à chaque fois, en dessous de la norme.

Ses réponses au Rorschach montrent pourtant une sensibilité latente partielle aux planches relationnelles et même une bonne sensibilité au contact avec l'environnement.

5.3.2.4. Qualité de l'adaptation sociale

Désir de contact humain (H % de 15 à 20%) (+ de H que de Hd)	Difficulté importante dans les relations humaines profondes (7,3% et rapport non respecté)	-
Capacité d'adaptation concrète (D % de 60 à 65%)	Mauvaise adaptation concrète (46%)	-
Résonance intime (Extratensif ; Réponses couleur +)	Bonne capacité d'ouverture à l'extérieur (extratensif + couleurs positives)	+
Capacité de recours à la pensée conventionnelle (A % de 40 à 45%)	Altération ou effondrement du recours à la pensée collective (29%)	-
Possibilités d'adaptation conformiste (5 à 7 ban) (+ de ban non détérioré que détérioré)	Instabilité des capacités d'adaptation conformiste (4 avec un rapport respecté)	-

En ce qui concerne la qualité de son adaptation sociale, Arya montre encore des difficultés dans ce domaine puisqu'elle ne remplit qu'un seul critère sur les cinq. Elle serait capable d'une bonne ouverture à l'extérieur grâce à son profil extratensif et l'utilisation positive des couleurs. Ceci corrobore avec sa sensibilité au contact avec l'environnement (Planche 8).

Toutefois, d'après son psychogramme, Arya aurait des difficultés importantes dans les relations humaines profondes, une mauvaise adaptation concrète, une altération ou un effondrement du recours à la pensée collective et une instabilité des capacités d'adaptation conformiste. Cela rejoint ses difficultés avec les dimensions relationnelles (Planche 2 et 3).

5.3.2.5. L'espace imaginaire

La présence de kinesthésies (K > 3 et k > 4)	L'espace négatif est pauvre (1 et 4)	-
Le nombre de réponses R (20 à 30)	L'espace imaginaire est riche (41)	+
Le F % (50 à 65%) Et le F+%(55 à 65%)	L'espace imaginaire est riche (34 et 46)	+
Diversité des contenus et des déterminants (pas coartatif)	L'espace imaginaire est riche (extratensif)	+
Le A % (40 à 45%)	L'espace imaginaire est riche (29%)	+
Le nombre de ban (5 à 7)	L'espace imaginaire est riche (4)	+

Arya remplit cinq critères sur les six prévus pour évaluer l'espace imaginaire. En effet, elle possède un espace imaginaire riche qui s'exprime à travers le nombre de ses réponses, ses formes bien vues en dessous de la moyenne, son profil extratensif, ses réponses A % en dessous de la moyenne et son nombre de ban.

Toutefois, Arya présente peu de kinesthésies. Ainsi, dans ses réponses au Rorschach, il n'est pas possible d'observer beaucoup de mouvements ni de relations, ce qui corrobore avec le fait qu'elle n'est pas complètement sensible aux planches 2 et 3.

5.3.2.6. Représentation de soi et relation d'objet

	Représentation de soi	Relation d'objet
Nombre de réponses névrotique	15	2
Nombre de réponses état-limite	18	3
Nombre de réponses psychotique	6	1

Il semblerait qu'Arya possède une forme de représentation de soi plutôt état-limite avec 39 réponses classées dont 18 en état-limite, 15 en névrotique et seulement 6 en psychotique. De plus, ses relations d'objet semblent tourner également autour de l'état-limite puisque sur ses six kinesthésies, 1 seulement est psychotique, 2 sont névrotiques et enfin, 3 sont état-limite.

5.3.3. Récapitulatif du Rorschach

5.3.3.1. Le psychogramme

Chrissy semble présenter un psychogramme qui appartient plus à la norme qu'Arya. Toutefois, il est intéressant de noter que le seul critère pour lequel les deux participantes entrent dans la norme est le RC % et donc les couleurs. Cette dimension les rapproche dans la norme.

Toutefois, il s'agit surtout de leur non-conformisme qui les rapproche. En effet, Arya et Chrissy se rejoignent sur plusieurs aspects. D'une part, le nombre de réponses donné est, pour toutes les deux, au-dessus de la norme avec 36 réponses pour Chrissy et 41 pour Arya. Pour toutes les deux encore, le temps de réponse est tout de même inférieur à la norme. Les D % sont en dessous de la norme pour toutes deux aussi, tout comme le F+ %, le H % (à noter que le rapport est respecté chez Arya), et le A %. De plus, elles ont la même succession qui est relâchée et le même type de profil TRI et FS qui sont, respectivement, extratensif dilaté et extratensif.

Pour ce qui est des autres contenus, il est possible de montrer une fois de plus des points communs entre nos deux profils. En effet, les contenus humains irréels ou morts « (H) » ou les contenus animaux irréels ou morts « (A) » sont souvent présents dans leur cotation. La différence serait qu'Arya montre également des contenues humains enfants « Henf » et animaux enfants « Aenf ». Ce sont tout de même des contenus dont les réponses sont attribuées à une représentation de soi plutôt état-limite.

Enfin, en ce qui concerne les indicateurs qualitatifs, malgré leur grand nombre de réponses, Chrissy et Arya ont souvent amené des tendances refus, ainsi que des critiques de l'objet pour Arya plus particulièrement ou de vrais refus, pour Chrissy cette fois-ci. À plusieurs reprises, des « Choc » ont été relevés, tout comme des « Devit » donc une réponse dévitalisée, des « Rep inf » c'est-à-dire une régression ou des « Repet », la répétition d'une même réponse. Du côté d'Arya, il y a eu une tendance prononcée à utiliser le « Fneg » donc élaborer sa réponse à la négative (Ex : Ce n'est pas […]) et de l'autre côté, Chrissy utilise souvent les notions de « Reflet » et de ce fait, de miroir.

5.3.3.2. La sensibilité au contenu latent

D’autres similarités s’établissent autour de la sensibilité au contenu latent. D’une part, Arya est sensible à cinq planches et sur ces cinq, les quatre dont Chrissy est sensible en sont issues. Il y a d’abord la planche 4 (Planche paternelle et phallique), la planche 5 (Planche de la représentation de soi et de l’adaptation à la réalité), la planche 8 (Planche du contact avec l’environnement) et la planche 10 (Planche du morcellement et de la séparation).

D’autre part, les planches dont Chrissy n’est pas sensible du tout sont des planches dont Arya ne l’est que partiellement. Il s’agit de la planche 7 (Planche féminine et maternelle) et de la planche 9 (Planche du maternel archaïque). Ainsi nous pouvons dire que la sensibilité au contenu latent est relativement similaire entre les deux participants, à l’exception peut-être de la planche 6 (Planche à symbolique sexuelle) où Arya y est sensible, mais pas Chrissy.

5.3.3.3. La qualité du lien à la réalité

Chrissy et Arya ont toutes les deux un lien plutôt détérioré à la réalité. La seule différence notable se trouve du côté de Chrissy où elle semble capable d’une bonne adaptation logique à la réalité. Toutefois, de manière générale, cette dimension à la réalité semble en difficulté, ce qui rejoint d’autres aspects vus au préalable au sujet des contenus autres, notamment imaginaires.

5.3.3.4. La qualité de l’adaptation sociale

De la même manière, la qualité de l’adaptation sociale est plutôt détériorée dans les deux cas de figure. Toutefois, elles ont une capacité commune qui est la résonance intime. En effet, elles auraient une bonne capacité d’ouverture du fait de leur profil extratensif et de l’utilisation positive des couleurs.

Encore une fois, Chrissy lutte pour une meilleure adaptation sociale puisqu’à la différence d’Arya, elle montre la possibilité d’une adaptation conformiste.

5.3.3.5. L’espace imaginaire

Sur les six critères, Chrissy en coche quatre tandis qu’Arya en coche cinq. Ainsi, l’espace imaginaire est riche pour l’une, comme pour l’autre. Une légère tendance favorise Arya puisqu’elle a moins de « Ban » que la norme, ce qui fait écho au fait qu’elle ne montrait pas la possibilité d’une adaptation conformiste comme le faisait Chrissy.

5.3.3.6. Les représentations de soi et les relations d'objet

Enfin, la similarité des profils s'étend jusqu'à la représentation de soi puisque Chrissy et Arya semblent présenter une forme état-limite. De plus, les relations d'objet ne diffèrent pas puisqu'elles suivent toutes les deux leurs profils avec des rapports états-limites.

De manière générale, les deux cas ne sont pas identiques et portent en eux une singularité qui permet d'explorer leur expérience, mais qui permet d'établir des liens vis-à-vis de leurs caractéristiques communes.

5.4. Les carnets de bord

5.4.1. Caractéristiques

		Chrissy	Arya
Nombre	Nombre de rêveries rapportées	3	5
Durée	Réel > Perçu	3	2
	Perçu > Réel		1
	Incapacité à se rappeler		2
Spontanéité	Spontané		2
	Déclenché	3	1
	Incapacité à se rappeler		1
	Les deux		1
Humeur	Baisse après le rêve		1
	Augmente après le rêve		4
	Stable	3	
Ressenti	Remplir le carnet est une tâche paradoxale	1	1

Chrissy et Arya ont eu des difficultés durant la tâche qui leur a été confiée. Pour toutes les deux, le terme de paradoxal peut être retenu. En effet, cette impression d'être une bulle hors du temps met à mal leur capacité à évaluer la durée réelle et perçue ainsi que de déterminer la spontanéité, ou non, de l'expérience vécue.

Toutefois, à partir de leur retour, il est possible de remarquer une légère supériorité des rêves dont la durée est plus longue en réalité que dans leur esprit. De plus, les rêves déclenchés sont plus facilement rapportés. Enfin, l'humeur est une variable disparate entre nos deux profils. D'un côté, Chrissy ne note aucune différence pour chacun des rêves qu'elle a souhaité partager. De l'autre, Arya note toujours un changement d'humeur, plus positif que négatif.

5.4.2. Forme

		Chrissy	Arya
Mots	Moyenne par rêveries	10	197
Présence des types de temps des verbes dans une rêverie	Présent		4
	Passé		2
	Conditionnel		2
	Pas de verbe	3	
Pronom utilisé pour le protagoniste du rêve	Je		5
	Elle/Il		
	Absence de pronom	3	
PDV	Interne	3	4
	Externe		
	Omniscient		1
Style	Descriptif	3	
	Narratif		5

Les différences sont ici très marquées. D'une part, Chrissy n'écrit que très peu de mots par rêverie, une description de faits sans verbe ni inclusion de pronom. D'autre part, Arya prend un style plus narratif avec une quantité supérieure de mots, l'intervention de plusieurs temps verbaux et l'inclusion du pronom « Je » pour décrire le protagoniste du rêve.

Cependant, une similitude est à relever. Le point de vue est essentiellement interne pour Chrissy et Arya. Cela veut dire qu'elles font partie de l'histoire qu'elles ont créée, et ce de manière

totale. Ce propos est à nuancer avec un point de vue omniscient adopté par Arya durant l'une de ses rêveries. En effet, elle était dans l'histoire, elle connaissait le contenu de ses pensées, mais également celui des autres et non pas par un contenu imaginaire qui peut le justifier.

5.4.3. Contenu

		Chrissy	Arya
Soi représenté	Protagoniste Héros	3	4
	Protagoniste Victime		1
	Protagoniste à valeur équivalente aux autres		1
Autrui	Amour	2	
	Amitié	1	1
	Collègue/Autres		4
	Famille		1
Imaginaire Réalité	Monde imaginaire	2	
	Monde réel	1	5
Valence	Positive	3	3
	Neutre		
	Négative		
	Ambivalente		2
Contexte donné avant la rêverie			5

Encore une fois, le contenu que présentent les deux participants est assez éloigné. Pour commencer, les liens entretenus avec autrui tournent plus autour de l'amour pour Chrissy, et plus autour des collègues et autres pour Arya. Même si l'amitié est un thème commun entre elles, les sujets diffèrent majoritairement. De plus, le monde dans lequel se déroulent les rêveries est

uniquement dans le monde réel pour Arya, et presque toujours dans un monde imaginaire pour Chrissy.

Malgré tout, la valence des rêveries est essentiellement positive pour les deux participantes, bien qu'Arya vienne y apporter de la nuance avec une ambiance plus ambivalente. Aussi, la représentation de soi est toujours représentée par un protagoniste positif pour Chrissy. Arya quant à elle, s'adonne également à cette représentation bien qu'elle se trouve parfois en position de victime où elle subit la situation, ou bien elle se trouve au même niveau que tout le monde dans une cohésion positive et amicale.

5.4.4. Récapitulatif du carnet de bord

Malgré une grande disparité entre les deux carnets de bord, quelques points sont à retenir. Dans un premier temps, la grande difficulté des participants à remplir le carnet selon les consignes imposées a été rapportée à de multiples reprises. En effet, rattacher leur imaginaire à la réalité a été source de problèmes, ainsi que de réussir à mettre en mot ce qu'elles avaient vécu et donc la manière de retranscrire.

Dans un second temps, il est intéressant de pointer la place centrale que Chrissy et Arya entretiennent dans leur propre rêverie. Elles en sont les initiatrices et la principale incarnation du protagoniste, c'est-à-dire qu'elles vivent les choses dans un corps, qui est très souvent le leur.

Enfin, même si les thématiques sont différenciées, un point commun est à soulever. Il s'agit de la valence positive, des liens positifs et de la position valorisante que le protagoniste qu'elles incarnent possède.

6. Discussion

6.1. Les limites de Soi

6.1.1. État-limite

L'analyse qui va suivre prend le parti d'essayer d'approfondir le diagnostic de rêverie inadaptée modérée que la SCID-MD a proposé à nos deux participantes. Pour se faire, les points communs qu'Arya et Chrissy présentent à travers les données des autres outils seront mis en avant dans une tentative d'identifier les caractéristiques de leur comportement. Cette analyse va permettre d'explorer la possibilité d'un profil type du rêveur.

Selon une logique structurale, le Rorschach effectué montre que Chrissy et Arya seraient structurées selon un fonctionnement état-limite. Il est intéressant de réfléchir à cette hypothèse à travers les différentes informations que nous connaissons à propos d'elles. Dans un premier temps, Chrissy, bien que genrée au féminin pour représenter le pseudonyme choisi, est non-binaire. Ainsi, elle dépasse les normes du genre en accédant à une fluidité dans le ressenti et l'expressivité de son genre. Cela peut être attribué à un comportement limite, d'autant que ses aspects dépressogènes et son angoisse liée à la perte de ses objets d'amour renforcent ce constat (Bergeret, 1970). D'ailleurs, le contrôle de vie ou de mort sur les personnages qu'elle met en scène dans ses rêveries ajoute à cette piste une réflexion intéressante. En effet, dans les histoires qu'elle se fait, elle ne peut pas se faire abandonner si elle ne le veut pas. Quelque chose qui n'est pas garanti dans la réalité. Deuxièmement, Arya a également cette volonté de toute-puissance au regard du fonctionnement de sa famille. Elle veille tout le temps sur tout le monde, surtout sur sa sœur. Cette omnipotence est impossible à reproduire dans le monde extérieur, en dehors de ses pensées.

Ainsi, Chrissy et Arya, dans leur pratique de la rêverie, peuvent montrer une difficulté à se représenter les limites intérieures et extérieures (Bergeret, 1970). Face à une réalité parfois insupportable, elles rêvent. Ce mécanisme de défense leur permet de maintenir un équilibre interne et externe. La rêverie peut se penser comme l'équivalent du fantasme qui permet de protéger un Moi à la fois faible face à la réalité, mais qui satisfait la grandiosité narcissique dont elles ont besoin.

6.1.2. Clivage

Toutefois, il se pourrait que ce problème de l'interne et de l'externe doive s'entendre à travers une tentative de rétablissement des limites. En effet, ni Chrissy, ni Arya n'ont eu recours à

de la transgression. À moins qu'elles aient délibérément choisi de ne pas aborder le thème du passage à l'acte, elles n'ont pas élaboré de tentative de suicide et n'ont été sujettes ni à l'auto-agression ni à l'hétéro-agression (Houssier, 2008). Les mécanismes sont ici différents, car bien que les fantasmes soient sur-développés afin de parer les carences narcissiques, Arya et Chrissy ne se saisissent pas des comportements de transgression. Il est donc possible de parler d'un clivage, à travers la rêverie, dans l'espoir de compenser le manque de limites. Ceci crée donc une scission importante. Tandis que dans les rêveries, nos participantes ont un environnement florissant qui permet à la pulsion de s'accomplir, la réalité est presque inerte. Elles ne s'emparent pas de leur désir et suivent la trame classique de la vie socio-professionnelle, en faisant des études et subissant parfois, en silence, ce à quoi la vie les confronte. Ceci explique la scission presque paradoxale d'un Soi vu comme idéalisé dans l'imaginaire et ne dépasse jamais les limites de son esprit, puis un Soi dépressogène qui s'étend dans la réalité.

Cette question des limites permet de mettre en perspective une caractéristique commune qu'entretiennent le rêve et le son (Lecourt, 1983). En effet, il s'agit d'un médium fugace, insaisissable pour le sujet. Ainsi, tout comme la musique, les personnes ne peuvent saisir psychiquement une réalité palpable. Il en vaudrait de même pour la rêverie. Le Moi idéal que Chrissy et Arya dépeignent dans leur rêve est comme le son, il ne peut être attrapé et donc ne peut être réalisable dans une réalité matérielle, concrète. Cette hypothèse pourrait appuyer la fonction de déclencheur que possède la musique pour faire apparaître des rêveries (Somer, 2023). Le son permet d'atteindre des aspects du psychisme qui sont insaisissables pour le Moi. Il est donc possible de comprendre la fugacité de la rêverie comme un élément qui vient appuyer la scission du monde interne et du monde externe, dans une perspective déjà proposée par Jung (Peat & Murray, 1988) et donc de la création d'un lien de rétablissement entre esprit et matière, à travers le médium de la rêverie.

De manière générale, l'étude de la rêverie invite à s'interroger sur la question des limites. La présence d'une limite implique la scission de deux éléments. Ici, le monde interne et externe. C'est pourquoi la suite de cette analyse va s'appuyer sur ces deux versants. La rêverie s'inscrit dans le panorama des phénomènes de dissociation, elle dissocie ces deux aspects de la vie : Soi et autrui. La scission que crée la rêverie sur nos deux participantes s'apparente à une forme de dichotomie entre le monde interne (-) et le monde externe (+). C'est pourquoi, autour de cette étude, nous déclinerons l'analyse du profil type des rêveurs à travers le rapport qu'ils entretiennent envers eux-mêmes, puis l'impact de l'interaction avec l'environnement, les autres, la réalité en général.

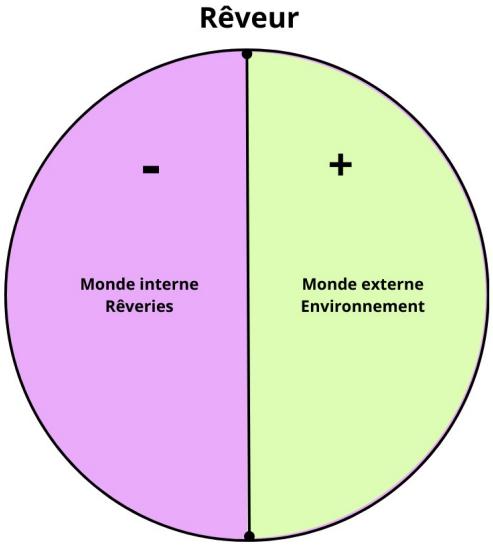

Figure 2 : Proposition de représentation des limites d'un rêveur inadapté

6.2. Le monde interne

6.2.1. Affects dépressifs

Tout d'abord, on retrouve la présence d'**affects dépressifs** au sein du monde interne de nos rêveuses. Chrissy et Arya ont toutes les deux eu recours à des représentations dépressogènes et dévitalisées en ce qui concerne la planche 5 du Rorschach. Cette dernière est une planche qui permet de tester les assises narcissiques et donc d'appréhender une image de Soi. Celle-ci révèle une dimension négative chez les sujets. Pourtant, dans les rêveries qu'elles ont partagées, le rôle d'un protagoniste valorisé leur est attribué. Cela marque une scission entre ce qu'il se passe dans la réalité et dans leur esprit, donc dans leurs rêveries.

Chrissy et Arya ont deux profils différents en ce qui concerne l'impact de leurs rêveries sur leurs émotions. D'une part, Chrissy ne note aucun changement d'humeur après une rêverie. Il s'agit d'un constat assez surprenant étant donné les informations de régulation émotionnelle que les études présentent à ce sujet. En effet, les rêveries ont une tendance à augmenter l'humeur (Greene et al., 2020). Il semble alors possible de suggérer une difficulté pour Chrissy d'évaluer ses propres

humeurs. D'autre part, Arya possède un changement d'humeur cohérent avec la valence de ses rêveries.

Toutefois, il semble important de souligner une de ses rêveries en particulier. L'une d'entre elles évoque la manière dont un inconnu l'agresserait dans la rue. Au début, Arya me raconte qu'elle avait fantasmé cette situation après l'angoisse qu'elle avait ressentie lorsqu'une voiture avait ralenti à son niveau. La rêverie, déclenchée par elle, a pris une tournure dans laquelle Arya a réussi à se sauver, mais l'humeur a tout de même baissé. Elle m'explique que cette rêverie s'est imposée à elle tout le week-end suivant et elle a donc été envahie d'images d'agressions sans qu'elle ne puisse le contrôler. Cette situation a généré beaucoup d'angoisses et d'humeurs basses.

Ainsi, on constate un effet néfaste de la rêverie. Non seulement la rêverie peut être mal vécue, car envahissante dans la vie socio-professionnelle, mais elle peut enfermer dans un imaginaire sombre et angoissant dans lequel le rêveur expérimente encore et encore des fantasmes d'agression (Finkel, 2022). Cela a un impact sur la régulation des émotions, d'où le constat d'une **mauvaise régulation émotionnelle** chez les rêveurs inadaptés (Greene et al., 2020).

Il est donc possible d'observer, comme autres indicateurs possibles d'un profil type de rêveur, en commun entre Chrissy et Arya, une **mauvaise estime de soi**, ainsi qu'une difficulté concernant la régulation émotionnelle. En effet, les deux possèdent un monde interne qui semble complexifier le maintien des assises narcissiques et par extension, leur humeur.

6.2.2. Idéalisation de Soi

Pourtant, malgré la négativité qui se ressent aux premiers abords, Chrissy et Arya aiment rêver. C'est donc qu'elles en retirent quelque chose de bénéfique et agréable. En effet, les rêveries permettent de déployer un monde interne à valence positive, la construction de leur idéal.

Un autre critère que nous pourrions donc identifier concernant un profil type du rêveur serait une **idéalisation de Soi** au travers des rêveries. Dans leurs rêveries, Chrissy et Arya sont les héroïnes de leur vie. Elles sont libres, maîtres de leur environnement, car en connaissant les règles de leur propre univers, elles le contrôlent, elles le manipulent à leur guise et en font ce qu'elles veulent pour obtenir ce dont elles ont besoin (Lanson, 1894). Cette conception reprend la vision que Descartes a de l'héroïsme et de sa philosophie sur le rapport à la connaissance et à son usage. Dans cette perspective, elles sont les héros du monde, plus spécifiquement de leur monde. En effet, être un héros dans la réalité relève de contraintes qui sont balayées par la toute-puissance de leur esprit.

Dans la réalité, Chrissy et Arya n'ont pas l'habitude de s'imposer. Elles décrivent toutes les deux un environnement dans lequel elles se sentent entravées, des situations de vie où elles ne se

sentent pas valorisées, pas reconnues en tant que personnes, en tant qu'amie, collègue, fille, sœur, etc. Pourtant, ce ne sont pas des personnes qui s'inhibent par envie de solitude (bien qu'elles puissent l'apprécier) ou volonté de se couper des autres par haine du monde ou de la réalité. Leurs rêveries expriment un désir de se lier, d'avoir la reconnaissance, d'avoir l'amitié des autres. Dans le cas de la rêverie inadaptée en générale, il est possible d'imaginer le schéma d'un individu qui n'a rien, mais qui veut tout. Par exemple, Chrissy explicite une carence maternelle suite au décès de sa mère, et pourtant, recherche une réalité, dans ses rêves, où elle se sent aimée. Ainsi, un lien se dresse entre carences rencontrées et désir de toute-puissance (Hurstel, 1979). De ce fait, les rêveurs révèlent des **désirs de grandiosité et de toute-puissance**.

De plus, il est intéressant de revenir sur le désir de Chrissy d'entretenir une amitié avec une célébrité. Ce n'est pas un cas isolé puisque plusieurs études ont été faites à ce sujet, notamment celle de Zsila et collaborateurs (2018). Il peut s'agir d'une glorification de la personne célèbre, d'un désir de l'être soi-même et donc d'une volonté d'être aimé et admiré. Ou bien, cela permet l'identification de la célébrité concernée et de ce fait, d'une projection de la représentation que la rêveuse s'en fait. Dans son cas, Chrissy n'en dit que très peu à ce sujet. Toutefois, elle possède une grande activité sur internet et rejoint des communautés qui sont fans de la même personne, ce qui est une des corrélations mises en avant par l'étude. Il transparaît encore ce besoin d'être aimé et d'incarner la position d'une personne à qui on prête de l'intérêt. La célébrité est un fantasme courant et cette thématique est commune chez les rêveurs inadaptés.

Enfin, cette idéalisation s'accompagne d'un indicateur très commun au profil d'un rêveur, il s'agit du **surinvestissement de l'imaginaire**. En effet, nos participantes ont un imaginaire très riche qu'elles exploitent quotidiennement. Cela s'explique en partie par le fait que cette compétence permet de combler une sensation de manque (Jadoulle, 2004). Comme vu précédemment, la réalité ne subvient pas à tous les désirs et engendre un manque permanent et c'est en surinvestissant l'imaginaire que les rêveurs mettent en œuvre une tentative de reboucher le trou que le monde externe créée. De plus, l'imaginaire est à mettre en lien avec le principe de plaisir et la toute-puissance que suivent les rêveurs, et donc cela appuie nos propos (Jadoulle, 2004). De manière générale, les jeunes sont moins ancrés dans la réalité et choisissent de s'accrocher à la dimension imaginaire (De Tichey et al., 2012). C'est ce qui ressort notamment des Rorschach que Chrissy et Arya ont passé.

6.2.3. La menace du plaisir

Ainsi, si le plaisir de Chrissy et Arya réside dans le monde interne et que l'environnement, lui, évoque l'insatisfaction, alors il est possible de se demander pourquoi les ressources cultivées dans les rêves ne font pas effet dans la réalité. Par exemple, si Arya désire ardemment être reconnu par ses collègues, son incapacité à réaliser ce désir dans la réalité interroge. Et ce même malgré le fait que cette volonté, bien qu'idéale, peut se trouver en accord avec la réalité. Ce phénomène peut s'expliquer par un principe de plaisir et de mort dans lequel la notion d'excitation, de jouissance attribuée au fait d'être un sujet glorieux, est une menace et doit faire retour dans l'intériorité (Schneider, 2002). Par conséquent, un autre indicateur pour le profil des rêveurs serait un **Soi inerte**, et donc un **désinvestissement du monde externe**.

Le plaisir ainsi étouffé, presque mis à mort, fait place au pessimisme et donc à un Soi mis en retrait, absent dont la jouissance se retrouve enfouie. Il en résulte un organisme qui pousse à la pulsion de mort puisque le plaisir est vécu comme un danger pour l'intégrité du Soi. De manière générale, nos participantes arrivent à maintenir une vie socio-professionnelle relativement fonctionnelle. Cela peut s'expliquer par une faculté à endurer, à encaisser sans réagir et ce mécanisme peut être vu comme une forme de **masochisme** de la pulsion de mort (De Neuter, 2007). Cette capacité à ne pas agir dans la réalité, à faire de Soi un objet mortifère, à ne pas s'approprier le plaisir et la vie est peut-être facilitée par la rêverie. Il s'agirait d'une compensation face à un Soi inerte. S'imaginer héroïne suffirait à satisfaire les besoins narcissiques. De ce fait, si Arya ne peut se résoudre à être la personne qu'elle décrit dans ses rêveries, c'est-à-dire une jeune femme qui est maîtresse de la situation et qui, dans les situations d'urgence, a la possibilité de maintenir les autres en sécurité, il est possible de le lier à l'estime qu'elle a d'elle-même.

Si l'on s'en tient à la réflexion de Vandermesch (2014), le Moi tenterait d'éviter des conflits psychiques, lorsque le Surmoi est trop tyrannique, ou encore la personne subit un appauvrissement énergétique qui l'oblige à se replier sur soi. Les résultats à disposition ne permettent pas de trancher sur l'une ou l'autre de ces raisons, mais la narration, qui submerge Arya et Chrissy, les empêche de produire une action (Revaz, 2009). De ce fait, la rêverie n'apporte pas que des avantages psychiques, elle freine l'épanouissement et peut expliquer en partie les affects dépressifs mentionnés par les participantes.

Le danger que représente la jouissance pousse nos rêveuses à ne pas agir au-delà des frontières de leur monde interne. Par exemple pour Arya, la situation dysfonctionnelle de sa famille ne lui permet pas d'être écouté pour faire face aux problèmes, mais dans ses rêveries, face à une situation de crise telle qu'une agression, les gens aux alentours suivent ses instructions pour s'en sortir. Elle est la maîtresse de la situation. Toutefois, cette toute-puissance peut la mener à une

destruction de soi (Balier, 2007). Vouloir tout, c'est entrer en contradiction avec le principe de réalité et donc de tomber dans une criminalité.

Cette criminalité peut être vue comme la pulsion qui se décharge dans la réalité sans prendre en considération les limites des règles de la société. Ainsi, lorsque l'on veut tout, la pulsion déborde. Soit elle envahit l'extérieur et donc, nous tombons dans la criminalité. Soit la pulsion reste à l'intérieur, comme la pulsion est excessive, elle déborde et fait un retour vers soi, vers l'intériorité donc le corps ou l'esprit. Dans notre cas, la toute-puissance fait un retour dans l'esprit, elle s'exprime dans l'intériorité des rêveries et il serait intéressant de voir si ce retour de pulsion peut avoir un impact psychosomatique.

6.2.4. La menace de la réalité

Si la jouissance est aussi insupportable, c'est également parce que la réalité met en place des contraintes qui confrontent à la frustration. La réalité barre la toute-puissance et l'impossibilité d'accéder à tous les désirs de la rêverie. Dans notre cas, Chrissy avait évoqué la volonté d'amitié idéale avec une célébrité, chose qui peut paraître insensée dans la réalité. Elle peut le faire dans son esprit, mais l'objectif est proche de l'irréalisable en dehors. Le rapport aux autres est incertain. Même sans citer la célébrité, entretenir des relations avec autrui est, de manière générale, dépendantes d'au moins deux personnes et donc, pas essentiellement contrôlable par la personne.

Quelque chose échappera toujours à Chrissy ou Arya dans le maintien d'une relation et cette réalité peut être vécue comme insupportable, car l'abandon est un risque qui ne peut advenir dans leur rêverie, seulement dans le monde externe. Les **angoisses d'abandon** peuvent donc être prises comme un indicateur pour le profil d'un rêveur. L'activation des angoisses d'abandon est vécue comme insupportable. Cela est visible à travers l'anamnèse de Chrissy, par exemple, avec les deuils familiaux d'une part. D'autre part, par le surinvestissement des relations imaginaires et idéalisées. Et enfin, par son comportement, c'est-à-dire le fait de ne pas risquer d'investir une relation dans laquelle elle n'a pas de contrôle pour que l'angoisse de séparation ne puisse pas menacer l'intégrité du sujet. Cette angoisse menace de déborder.

De surcroît, les relations d'amitié nécessitent de s'identifier à autrui, donc de comprendre l'autre, avec des mécanismes d'idéalisation (Maisonneuve, 2018). Selon l'étude de Maisonneuve (2018), l'amitié nécessite de la communication, de l'entraide et de la fidélité. Ainsi pour entretenir ce type de relation, il faut avoir confiance en l'autre, s'y appuyer et surtout se figurer qu'il ou elle saura tenir cet engagement. C'est en cela que l'idéalisation entre en œuvre, car elle est nécessaire pour se laisser porter par une personne. Toutefois, lorsque l'amitié vient à être brisée, il est possible

que la trahison qui en découle provoque une si grande frustration qu'elle devienne insupportable à tolérer. Les rêveurs présentent une **intolérance à la frustration.**

La rêverie est donc l'espace protecteur qui empêche Chrissy et Arya de se confronter au monde externe, et de se protéger de la frustration. La limite de ces deux univers creuse un écart qui rend de plus en plus complexe la possibilité d'investir l'environnement et de pouvoir s'y épanouir. Effectivement, les rêveurs se mettent en retrait du monde qu'ils partagent avec autrui.

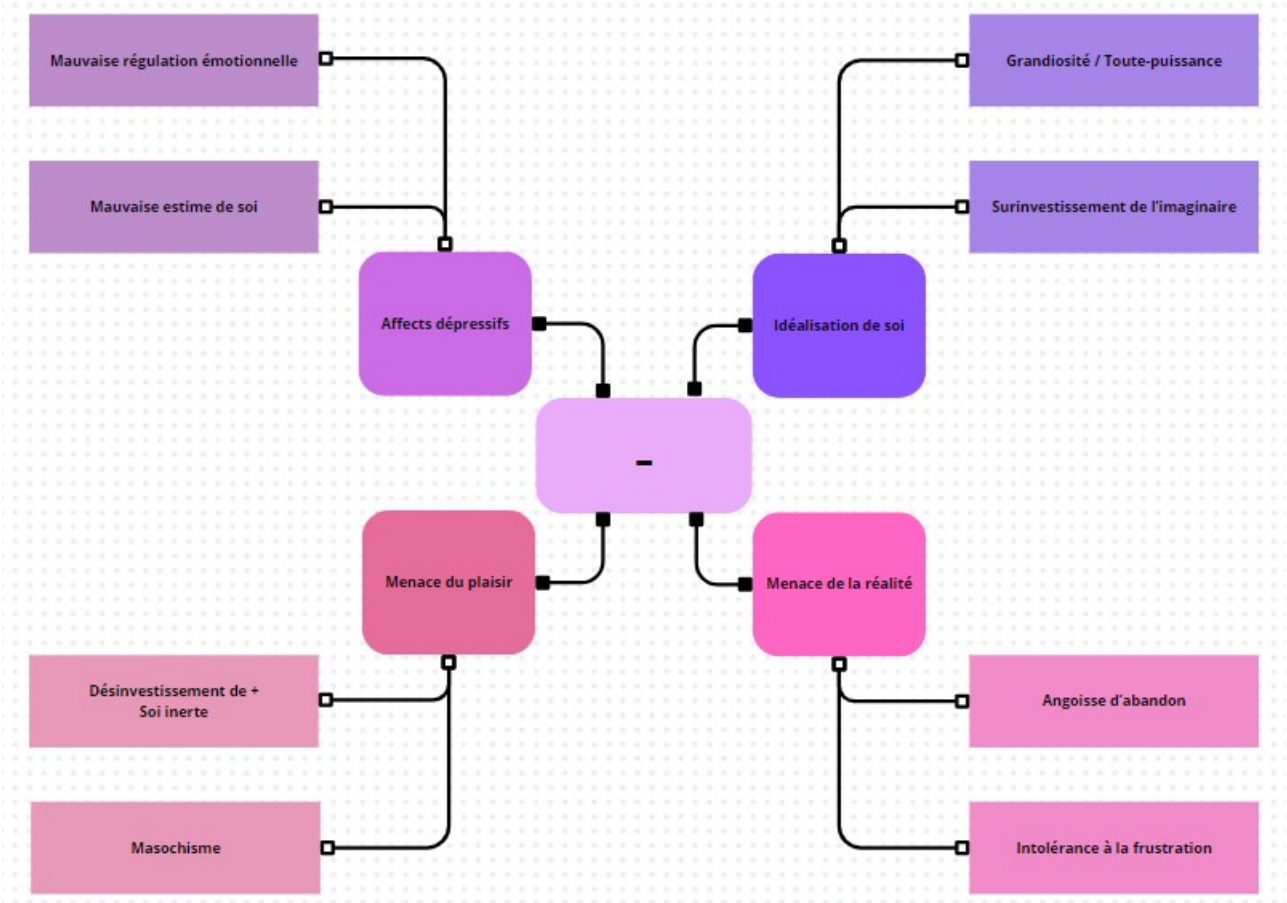

Figure 3 : Proposition d'indicateurs du monde interne pour le profil type du rêveur inadapté

6.3. Le monde externe

6.3.1. Forme de passivité

Au cours de notre analyse, la rêverie a fait l'objet d'un intérêt imaginatif florissant, ce qui par conséquent, ne permet pas à Chrissy et Arya de passer du rêve à la réalité, donc de la pensée à l'acte. D'après Lacan, l'inhibition et l'imagination sont liées (Soler, 2017). En effet, l'inhibition est un mécanisme de défense qui permet de retenir la pulsion. Dans le cas de la rêverie, cette pulsion est retenue et exploitée dans l'imaginaire. Arya fait face à une situation familiale frustrante, mais se

refuse à agir et à révéler ce qu'elle ressent à ses parents. Ainsi, elle inhibe sa pulsion agressive. Elle est retenue par les barrières de ses fantasmes et n'atteint jamais la réalité. De ce fait, Arya réussit dans ce qu'elle cherchait à produire, c'est-à-dire de garder pour elle cette pulsion qu'elle souhaite réprimer, mais elle ressent toujours de la frustration vis-à-vis de sa dynamique familiale. Par conséquent, l**'inhibition** est un indicateur du profil des rêveurs.

Ainsi, au début de notre analyse, la rêverie a été étudiée sous le prisme de la toute-puissance. Ici, un autre aspect s'avère pertinent à aborder pour appréhender ce concept. La rêverie en tant que telle empêche la personne d'agir puisqu'elle est perdue dans son esprit. De ce fait, la rêverie l'inhibe en un sens. Plus nous rêvons, moins nous agissons. Rêver avec excès condamne à l'impuissance (Soler, 2017), puisqu'il n'y a plus de raison d'agir dans la réalité. En effet, si dans un monde imaginaire, il est possible de tout faire, il est préférable d'y rester. Alors que tenter d'agir dans la réalité est plus difficile en raison des contraintes et des conséquences. La rêverie s'auto-alimente au sens qu'elle ne contraint pas à agir et pousse petit à petit à ne plus le faire et donc, de rester dans une **position d'impuissance**.

L'inhibition traduit l'angoisse (Vandermersch, 2014). Cette angoisse, c'est celle d'agir, d'assumer la pulsionnalité qui meut la personne et donc de s'assumer en tant qu'être qui possède des besoins et qui nécessite de confronter l'autre. Dans le cas de Chrissy, il est possible de voir les choses de cette manière. D'une part, ses relations amoureuses l'ont poussé à nier ses propres besoins. D'autre part, une romance fictive ne risque pas de lui infliger la même chose. Par conséquent, la réalité ne lui apporte pas l'opportunité de s'affirmer en tant qu'être, car elle ne contrôle pas les autres et donc ne contrôle pas la manière dont ils la traitent. Cette angoisse inhibe la possibilité pour Chrissy d'établir une relation amoureuse qu'elle juge saine où ses besoins pourraient être accueillis dans la mesure où elle ose affirmer qui elle est. En attendant, l'inhibition ne permet pas d'agir dans le réel (Revaz, 2009).

De plus, pour agir sur le monde, il faut une certaine estime de soi et donc avoir un Moi qui fonctionne assez bien pour laisser la place à une certaine pulsionnalité. Quand l'inhibition fait un retour vers l'interne et ne laisse rien s'exprimer, les fonctionnalités du Moi s'en trouvent limitées (Freud, 2014). Les causes ne sont pas claires dans l'utilisation de l'inhibition par le biais de la rêverie. Par exemple, Chrissy s'imagine sortir avec une célébrité qui serait son amie. Elle qualifie ce moment d'agréable, mais cette expérience est rêvée et donc non vécu, elle reste passive face à la réalité. C'est cette passivité qui peut entraîner les aspects dépressogènes qu'elle s'attribue (Thapar & Greene, 1995). Dans cette perspective, la rêveuse inadaptée entre dans une **passivité** et donc une mauvaise estime de soi, et conséquemment une représentation négative de Soi dans la réalité.

6.3.2. Besoin d'autrui

Cette inhibition ne traduit pas la haine de l'autre. Les liens affectifs entretenus avec autrui sont fortement mis en avant dans les rêveries d'Arya et Chrissy. Ainsi, elles ont encore le désir de relationner avec autrui et ne cherchent pas non plus une complète solitude. Jamais dans aucune des rêveries rapportées, elles sont seules à profiter de la solitude ou d'animaux, ou autres. À chaque fragment de leurs histoires, elles sont accompagnées, elles confrontent, aiment, rient, interagissent. Elles sont profondément ancrées dans le lien à autrui. Toutefois, elles présentent des fragilités à interagir avec les autres dans la réalité. Sans pour autant démontrer un rejet complet d'autrui, il se pourrait qu'il existe un lien entre la capacité de rêverie de nos participantes et l'**altération des compétences sociales** de ces mêmes personnes, couplées à un **besoin de contact avec autrui**.

D'autres études vont en ce sens. En effet, l'absence de soutien social et la présence d'anxiété alimenteraient la présence de rêverie inadaptée (Anwar et al., 2018). L'une des raisons qui explique ce lien, c'est la tendance à vouloir pallier la solitude. Ainsi être seul n'étant pas un choix, la personne se trouve en manque de lien social, la rêverie contribue à compenser ce manque bien qu'elle ne se fasse que par le biais du fantasme. De plus, même si Chrissy et Arya ont des relations qu'elles décrivent comme satisfaisantes, notamment des relations amicales, elles peuvent parfois être trop pauvres par l'insuffisance des rapports, la difficulté de maintien du lien ou encore l'incohérence de l'intensité du lien.

Dans ces relations idéales, inutiles pour Chrissy et Arya d'être supérieures aux autres. Il suffit parfois d'entretenir un lien harmonieux, parfois intime dans lequel elles puissent s'épanouir aux côtés des autres et trouver une place pour s'épanouir. Lorsqu'elles mettent en scène des relations de rires sur la banquette arrière d'une voiture, ou une simple promenade pour découvrir la ville, Chrissy et Arya sortent du carcan de la grandiosité. Elles dévoilent une partie intime de leur désir, celui d'une connexion à l'autre. Il semble qu'à partir des théories de l'interprétation de Freud sur le rêve, il est possible d'entrevoir quelque chose dans celles diurnes (Freud & Berger, 1976). La condensation peut être perçue dans ses rêveries comme la volonté de relation harmonieuse, sécurisante pour le sujet et qui se confronte à une réalité qui ne l'est pas.

Encore une fois, cela rejoint les arguments qui sont mis en place dans cette réflexion. Les amis qui sont représentés dans la voiture, comme dit plus haut, ont un équivalent dans la réalité pour Arya. Ainsi, elle entretient de bonnes relations dans la vraie vie, malgré ses difficultés avec le contact social. Cela fait écho à ses difficultés à se reconnecter au présent. En effet, Arya se perd parfois dans ses rêveries et perd donc la connexion d'un moment intime entre amis. Dans ces rêves,

elles s'imaginent dans une situation de cohésion, d'ancrage dans le présent et dans le réel. Les compétences sociales semblent défaillantes chez Arya, et même chez Chrissy.

6.3.3. Détérioration du lien à autrui

Le constat de cette faiblesse peut s'appuyer sur différentes hypothèses, notamment celle de l'apprentissage de ces compétences au cours de l'enfance. L'enfance est indissociable de l'éducation et donc de la famille. Le fonctionnement familial possède donc une grande place dans le psychisme d'un individu, car il détermine les relations précoces. En effet, dès la petite enfance, il met en place des mécanismes reproductibles une fois adultes. De ce fait, une bonne dynamique familiale peut s'avérer nécessaire pour que quelqu'un puisse élaborer de bons attachements pour ses relations futures (Miljkovitch, 2014). Si les relations aux parents sont insécurisantes alors les relations à venir peuvent en pâtir. D'une part, Chrissy et sa famille ont vécu les décès successifs de sa mère à 13 ans et de son frère à 17 ans, ce dernier qui avait le rôle de lien pour la famille après ce premier évènement traumatisant. Cela a laissé place à une fragilité du fonctionnement familial avec un père seul et traumatisé face à trois enfants qui le sont tout autant dans une ambiance teintée de ressentiment, de disputes, de tristesse et d'une vision de l'avenir embrumée. D'autre part, Arya a subi un remaniement du fonctionnement de sa famille suite au divorce de ses parents, mais également face à une régression de la part de ses parents avec des comportements, jugée selon elle, d'immatures.

L'instabilité des deux situations pousse à un **dysfonctionnement familial** qui peut se présenter sous la forme d'un nouvel indicateur. Pourtant c'est à travers ce tableau de fond que va se construire la vision du monde. Dans nos cas, un nombre de problèmes psychiques non résolus et d'évènements stressants montre que la relation aux autres que Chrissy et Arya bâtissent est fortement influencée et détériorée par le contexte familial (Pauzé et Petitpas, 2013). En tant que grande sœur, Arya prend la place des parents malgré son âge pour les remplacer et permettre la contenance dont sa sœur a besoin, mais dont elle-même ne bénéficie pas (Silvestre, 2014). De manière générale, les traumatismes, notamment familiaux, créent des enfants parentifiés. Dans ce contexte, la relation à autrui projette d'être dysfonctionnelle. En tant que point commun de Chrissy et Arya, cette situation peut être perçue comme un facteur de risque de difficulté à entrer en relation avec l'extérieur. Ceci favoriserait un retour à l'interne, à la psyché et donc à s'investir dans la rêverie.

Comme dit précédemment, les participantes expriment un désir de contact avec autrui, mais ce dernier n'est pas assez détérioré pour ne pas leur permettre de mener une vie socio-

professionnelle décente, mais suffisamment pour ne pas réussir à construire une relation épanouissante. Il est possible que la rêverie cause, à elle seule, ces deux aspects. En effet, rêver leur permet de s'attacher à autrui à travers le fantasme qu'elles s'en font, donc de satisfaire leur désir, de le vivre et peut-être même d'exploiter leur compétence à travers leurs histoires. Toutefois, cet entraînement factice ne permet pas toujours la reproductibilité et mène à une peur des relations réelles. Ainsi, nous pouvons reconvoquer les arguments au sujet de la dynamique familiale. Chrissy et Arya ont des problématiques liées à la famille qui continuent d'impacter leurs vies de jeunes adultes selon elles. Il est donc intéressant de supposer une corrélation entre **anxiétés sociale**, qui viendrait détériorer ce lien à l'autre, et la rêverie qui à la fois vient soulager la personne, mais qui vient également alimenter la difficulté.

6.3.4. Le sacrifice du héros

Bien que Chrissy et Arya aient peu de relations réelles, elles montrent tout de même des capacités à projeter leur désir d'héroïsme dans le monde externe. Toutefois, cette tentative est mise en difficulté par le principe de réalité. En effet, Chrissy et Arya montrent des tendances à se sacrifier pour les personnes qu'elles aiment. Elles sont prêtes à mettre de côté leur besoin pour satisfaire ceux des autres. Pour Chrissy, cela se voit au niveau de ses relations amoureuses où elle n'hésitait pas à brider ses désirs pour aller dans le même sens que son partenaire. Pour ce qui est d'Arya, ce besoin est exprimé à la fois par ses rêveries où la soif de reconnaissance peut s'observer au regard des histoires dans lesquelles elle sauve tout le monde, mais aussi dans la réalité où elle avoue être prête à arrêter ses études pour trouver un travail et aider financièrement sa sœur dans ses propres ambitions scolaires. Le **désir d'être un héros** résonne chez nos deux participantes et se pose comme nouvel indicateur d'un profil de rêveur.

Toutefois, lorsqu'un héros apparaît, lui est attribué d'être le héros de quelqu'un, et donc un sauveur. Sauver les autres révèle un besoin de lien à autrui, un besoin de connexion, de relations, d'amour et de reconnaissance (Vecchiali, 2024). Être tout-puissant, avoir tout, c'est également avoir l'amour de l'autre. Quand Arya sauve une petite fille d'un père violent dont le couteau menace de trancher sa nuque, elle reçoit l'amour de cette petite fille et l'admiration de tous les témoins qui n'avaient pas les capacités d'agir, contrairement à elle. Toutefois, cet amour reste fantasmé et la seule, mais sérieuse, limite à leurs désirs, c'est la réalité.

Ici, ce rapport aux autres fait écho à l'image d'héroïne évoquée auparavant (Rank, 2024). Ce qui est intéressant de noter, c'est que le héros est celui qui agit quand la situation le demande. Le héros prend les choses en main et influence la réalité, chose qui semble contradictoire avec l'idée de

rêverie puisque cette dernière permet à nos participantes d'agir le moins possible dans la réalité. En effet, elles se projettent en tant qu'héroïne en n'agissant pas. Le sacrifice reprend l'idée de s'écraser face à la réalité, de subir la situation pour satisfaire non pas ses propres désirs, mais ceux des autres. De ce fait, l'image du héros qu'elles souhaitent est encore marquée par la détérioration des compétences sociales. Ce **sacrifice**, nos deux participantes l'emploient au sein du monde externe.

La frustration de ce rôle retentit chez les rêveurs et pousse donc à échapper au monde externe pour s'extraire de la souffrance. Lorsque Chrissy fait face aux sentiments ambivalents de son partenaire, elle ne sait pas comment s'ajuster, car les comportements manquent de sens. Dans son esprit, le personnage avec qui elle entretient des relations ne lui échappe pas, elle sait comment lui plaire et elle est certaine qu'il l'aime en retour. De cette manière, son désir d'amour est comblé et il n'y a pas de nécessité de projeter des intentions à son partenaire parce que même raconter d'un point de vue interne, le rêveur étant derrière la construction de ce monde, seul ce qu'il pense prévaut. De ce fait, nos participantes se projettent dans des histoires plus satisfaisantes. La projection est un mécanisme qui permet de comprendre le monde (Tregnier, 2015). Ainsi face à la réalité qui n'est pas satisfaisante, qui manque de sens et qui donc, angoisse, la rêverie vient pallier à cette non-compréhension pour construire, à travers la **projection**, une histoire qui fonctionne et qui est acceptable aux yeux du sujet.

6.3.5. Le désinvestissement de la réalité

Préférer se projeter dans le monde interne, c'est désinvestir celui de l'externe et nos données le confirment. À partir de la SCID-MD, Arya et Chrissy ont évoqué la difficulté qu'elles entretenaient avec le vécu au monde, à l'autre et donc à la société. En effet, d'un point de vue attentionnel, relationner avec autrui pose problème. Elles montrent un **désinvestissement de la réalité**. Perdues dans leurs rêveries, se rattacher à l'ici et maintenant représente un enjeu. Pourtant, dans le contenu du carnet de bord, les relations à l'autre sont vécues dans l'instant et dans une forme d'immersion présentielle importante, surtout chez Arya. Ainsi, il lui semble possible de se concentrer sur un moment, de s'y attacher, mais pas dans la réalité.

Cette incapacité à se lier à la société peut être comprise par un **anti-conformisme** qui ne permet pas à nos participantes d'accéder à une place épanouissante dans la société. Même si aujourd'hui, les mœurs ont évolué et que nous sommes plus à même de s'écarter de la norme en tant qu'individu, tant par son genre, que par sa sexualité, son style vestimentaire ou autre, cela ne garantit pas d'éprouver un épanouissement (Ehrenberg, 2008). Au contraire, la dépression et toutes les pathologies liées à une baisse d'estime de soi préoccupent davantage nos sociétés. Cette

temporalité en tant qu'augmentation du désespoir des nouvelles générations semble corrélée avec la mise en avant du concept de maladaptive daydreaming. En effet, la plupart des études mettent en avant de jeunes adultes dans le courant des années 2000 à nos jours (Somer, 2002 ; Somer & Herscu, 2017 ; Soffer-Dudek et Somer, 2018).

L'investissement du réel pourrait permettre une meilleure satisfaction. Toutefois, l'écart entre la vie idéalisée et la vie réelle est si conséquent que retourner à l'investissement du monde externe est un risque trop important pour le rêveur (Houssier, 2001). À ce stade, il est plus satisfaisant de s'attacher, mais surtout de se maintenir grâce aux représentations fictionnelles. Dans une étude de Somer et Herscu (2017), un lien est montré entre les traumatismes infantiles, l'anxiété sociale et la dépendance à la fantaisie. Dans le cadre de la rêverie inadaptée, un lien indirect est donné entre ce phénomène et les expériences citées ci-dessus.

La vie fantasmatique permet de ne pas investir l'environnement. D'une certaine manière, la rêverie diurne permet de garder tout ce qu'il y a de positif dans une posture omnipotente et de rejeter tout ce qui évoque la frustration. Ce rejet, c'est celui qui se passe à l'extérieur. Par exemple, les collègues d'Arya ne la trouvent pas compétente, c'est une réalité à rejeter. Imaginer des collègues éblouis par ses compétences, c'est un monde interne préférable et plus agréablement investi. Rêver, c'est éviter la frustration, donc en un sens, **éviter la castration** (Houssier, 2001), d'où l'hypothèse d'une prévalence adolescente et jeune adulte.

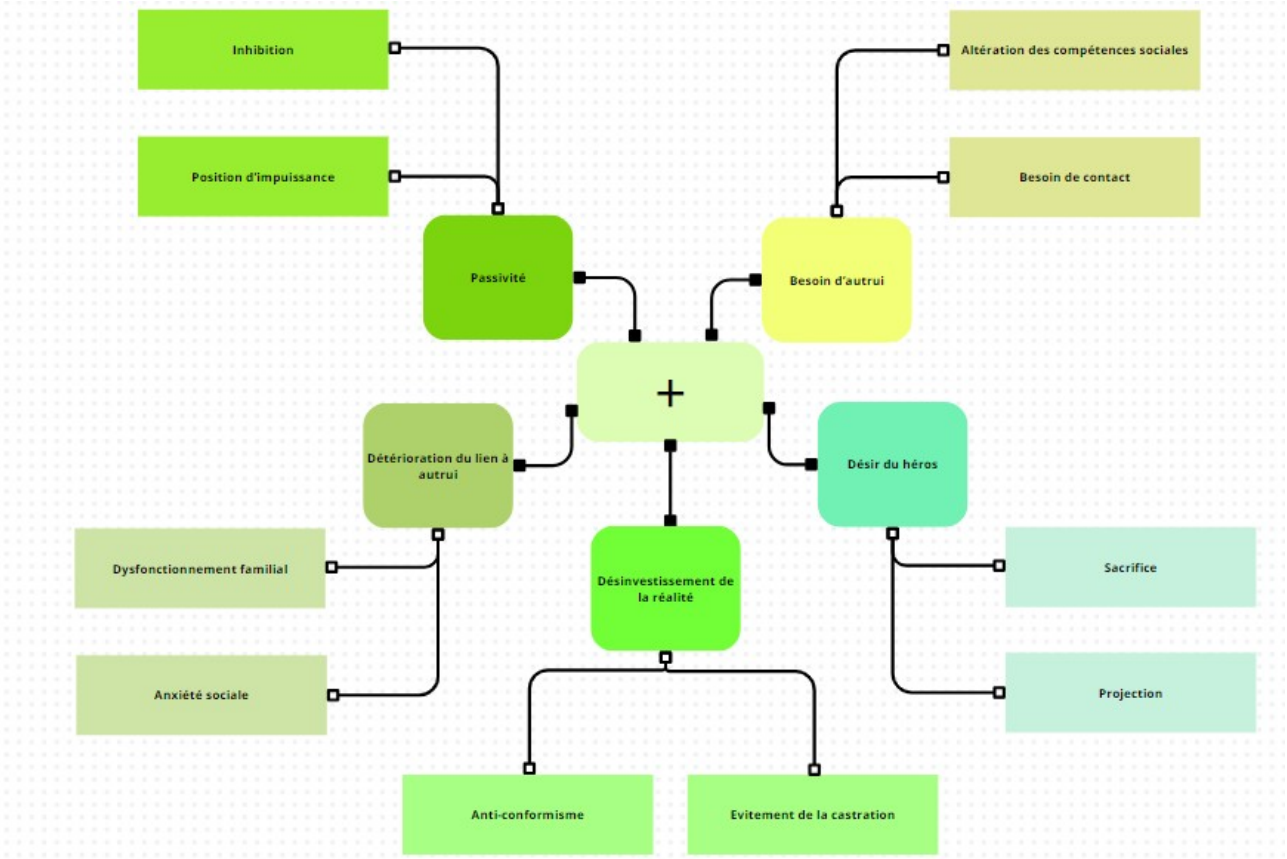

Figure 4 : Proposition d'indicateurs du monde externe pour le profil type du rêveur inadapté

6.4. Valeur de la rêverie

6.4.1. Mécanisme de défense

Au travers des analyses du monde externe et interne, la question des limites dessine le concept de rêverie et permet donc une façon de l'appréhender. La rêverie serait un **mécanisme de défense**. Elle sert à la fois à supporter l'angoisse de la pulsion, mais elle est aussi automatique, d'où la difficulté de Chrissy et Arya à évaluer si leurs rêveries leur sont venues spontanément ou de manière contrôlée. De plus, elle s'inscrit dans cette question des limites et du clivage. La rêverie permet de faire le lien entre monde interne et monde externe en tentant de rétablir la connexion des deux versants. Les mécanismes de défense permettent de s'adapter à la réalité et de créer des compromis (Chabrol, 2005). D'un côté, Chrissy peut se permettre d'utiliser les rêveries pour gérer ses déceptions amoureuses, tandis qu'Arya les utilise pour briller au travail. Ainsi, les **capacités imaginatives** que les participantes déploient sont utiles et adaptatives. Il peut donc s'agir d'un moteur pour leur vie, d'un avantage.

Cette capacité de rêver, d'imaginer et de se représenter sous forme d'histoire, est donc un mécanisme de défense qui permet aux rêveurs d'affronter la vie et de fonctionner au mieux. En son sein, la rêverie permet de cliver, même d'éviter, une réalité difficile à accepter, d'idéaliser des archétypes grandioses, de déprécier pour soulager ses pulsions agressives et d'accéder à une omnipotence puisqu'ils sont les maîtres de leur vie fantasmatique, etc. (Chabrol, 2005). Il est donc possible de penser la rêverie comme le **support fantasmatique** de plusieurs mécanismes de défense connus, une toile de fond qui permet aux rêveurs de gérer l'angoisse que la réalité génère.

Enfin, pour appuyer cet argument. Il est important de rappeler que la faculté de l'homme à penser permet de créer la fiction. Cette fiction, bien que dissociée de la réalité, a tout de même une valeur réflexive pour l'homme (Flahault & Heinich, 2005). En effet, comme un enfant qui est face à un conte, il en retire les expériences fondamentales qui l'aident à surmonter les épreuves de sa jeune vie (Bettelheim, 1976). De ce fait, la capacité à faire semblant pour atteindre le symbolisme à la même fonction que la rêverie chez les plus grands. Faire semblant entre dans le symbolique et ce dernier permet aux individus de travailler sur leurs évènements de vies. Par exemple, Arya se figure des moyens de montrer à ses collègues que ses aspirations professionnelles sont légitimes et qu'elle est en mesure de faire son travail correctement. Sa rêverie lui permet de s'adapter à sa propre réalité.

6.4.2. Compétences psychiques

Se projeter dans un monde imaginaire est donc une manière de **faire semblant** (Pelletier, 2008). Les évènements que les rêveurs imaginent sont fictifs, ils en sont conscients, mais les émotions qu'ils ressentent, elles, ont une part de réalité. L'immersion de l'histoire fait ressentir de véritables affects. Cela sous-entend que cette pratique met en avant une forme de simulation de la vie. Ce qui renvoie à cette capacité de s'entraîner dans sa rêverie et de le reproduire dans la vraie vie. D'après Pelletier (2008), peu importe que le monde créé soit basé sur la réalité ou sur un environnement imaginaire, l'illusion créée aura le même impact. Ainsi, même si Chrissy s'éloigne davantage d'une réalité cohérente par rapport à Arya, cela ne l'empêche pas d'utiliser cette simulation comme un espace d'entraînement pour sa vie et donc de réussir à relationner avec autrui et d'approcher le monde du cinéma qui la fascine.

La rêverie permet à nos participantes de se représenter des comportements qu'elles désirent faire, des évènements qu'elles désirent partager, mais aussi d'imaginer les comportements d'autrui. Ainsi, en un sens, il s'agit d'un médium qui permet de s'exercer à la **mentalisation** (Allen & Fonagy, 2006). En effet, l'activité immersive de la rêverie permet à ses utilisateurs de se plonger

dans une situation et de la travailler à volonté. Arya précise que lors de ses rêveries, elle a la capacité de voir la voiture dans laquelle elle est avec précision, d'entendre comme si elle le faisait dans la réalité. Ainsi, cela donne un espace réaliste à l'exercice de la mentalisation. C'est à travers la rêverie qu'elles peuvent également mettre en avant un problème et se prêter au jeu pour le résoudre. Par exemple, dans une de ses rêveries, Arya est victime d'une agression dont elle arrive à s'extirper et engage les comportements qui lui semblent le plus adapté, c'est-à-dire aller voir des personnes qui sont dehors et s'assurer que cet homme ne sévira pas à nouveau en allant le chercher à plusieurs.

Par ce principe, il est possible de comprendre leur capacité d'imagination comme une richesse de leur compétence psychique. Elles ont la capacité de transformer ce contenu angoissant en un support tolérable et contenant. Ce mécanisme peut faire penser à la **capacité de rêverie de Bion** (Bronstein & Hacker, 2012). Bien que cette fonction soit attribuée à la mère, ici, elle pourrait se greffer à la compétence de rêverie. En effet, leur imagination permet de transformer l'angoisse afin de la supporter. Un élément bêta est ainsi devenu alpha en passant par la création d'une rêverie et permet donc au rêveur d'affronter le monde en s'y déconnectant.

6.4.3. Rêverie comme apprentissage

Accéder au symbolique est une capacité, dans le développement de l'enfant, qui peut se croiser à travers le jeu. En effet, c'est lorsque l'enfant joue à faire-semblant qu'il est possible d'entrevoir l'évolution des facultés psychiques de l'individu. Faire semblant agit sur les capacités socio-émotionnelles d'une personne (Richard et al., 2019). De ce fait, jouer à travers le symbolique est bénéfique et permet de travailler les compétences qui touchent à la socialisation et au fait de gérer les émotions qui traversent l'individu. Pour Chrissy et Arya, le faire-semblant n'est pas une activité qui a quitté leur quotidien, car la rêverie peut s'y prêter. La rêverie est un **jeu**. Bien qu'aucun mouvement ne soit nécessaire, mis à part l'existence éventuelle de stéréotypies, le jeu se passe dans leur tête. Toutes les deux ont conscience du caractère fictif de l'activité, elles ne le confondent pas avec la réalité et profitent du sentiment de satisfaction que le jeu leur procure. Rêver est donné au tout venant, mais rêver avec autant d'intensité permet une augmentation de la vivacité. À partir de ce principe, il est possible de dessiner un parallèle entre le vagabondage de l'esprit et la rêverie immersive avec les jeux vidéos et les casques VR qui permettent la réalité augmentée.

Dans la continuité de nos propos, la rêverie est un mécanisme qui permet à Chrissy et Arya d'obtenir les ressources nécessaires pour évoluer dans la vie. Ainsi, les **ressources internes** ont un impact sur la réalité. Par exemple, Chrissy évoque son désir d'amitié avec une célébrité. Depuis nos

entretiens, elle a continué à participer activement dans sa communauté, à rencontrer des gens comme elle et a eu l'occasion de rencontrer cette célébrité lors de conventions et d'échanger avec elle. Ce sentiment d'accomplissement est décrit comme épanouissant et euphorique par Chrissy. Elle puise dans les compétences sociales qu'elle bâtit à travers le fantasme et tente de le transposer à la réalité. Elle explique d'ailleurs que rêver lui permet de se sentir capable de réaliser les choses.

Ainsi, rêver peut permettre de mener une existence favorable. Aussi extrêmes que puissent paraître les thématiques de certaines rêveries, elles font office d'un travail de symbolisation (Hirsch, 2009). Lorsque Arya se voit sauver la vie d'une petite fille d'un père menaçant, elle a peu de chances de convoquer cette situation dans la vraie vie. Toutefois, durant ce processus psychique s'élaborent des mécanismes de construction de Soi. Cela donne de la cohérence aux valeurs qu'elle porte et dans ce cas, la nécessité de protéger ceux qui en ont besoin. Elle pose son besoin de créer une version d'elle-même qui est cohérente avec la position qu'elle entretient dans le monde. Rêver lui permet d'exister d'une certaine manière dans le monde de manière symbolique (Piaget, 1978).

6.4.4. Tentative d'auto-thérapie

De ce fait, la rêverie protège Arya et Chrissy du monde. Ce monde est jugé comme maltraitant puisqu'il est rempli de contraintes qui peuvent frustrer et même parfois blesser. Pour s'en protéger, la rêverie intervient, car elle agit comme une bulle. Lorsque Arya et Chrissy expliquent leurs difficultés pour se remémorer le temps réel et perçu de leur rêverie, cela tend à signifier qu'il s'agit d'un moment hors du temps lui-même, une bulle qui ne répond pas aux lois spatio-temporelles de la réalité. C'est donc une expérience en dehors du monde. La ligne se dresse de plus en plus entre le monde externe et interne. Ce dernier pousse à penser une **enveloppe psychique** telle qu'Anzieu et Séchaud peuvent la penser (1985). La rêverie serait alors une bulle de l'esprit qui convoque les capacités sensorielles et affectives. Elle aurait pour but de protéger des agressions extérieures par le biais d'une limitation de la pulsion, comme un pare-excitant. Cette enveloppe fantasmatique travaille comme un bouclier du réel afin de garantir l'intégrité d'un Soi déjà fragilisé par son environnement. La rêverie est donc un moyen de protection pour Arya et Chrissy.

Les rêveries sont un moyen de se détourner de la réalité pour se concentrer sur une alternative plus agréable. Elles permettent d'assouvir des fantasmes de grandiosité (Brenner et al., 2022). Dans leur monde, tout tourne autour d'eux, elles en sont les héroïnes et se confrontent aux péripéties dont elles ont envie, lorsque l'expérience est contrôlée. Cette idéalisation des relations avec les autres permet de mettre en avant la relation que nos participantes entretiennent avec le réel.

Il s'agit d'une part la frustration que génère leur situation familiale, sociale et professionnelle, mais aussi pour contrôler la peur de la perte des objets d'amour (Somer et al., 2016). Ainsi, les relations d'attachement anxieux sont souvent les plus répertoriées chez les rêveurs inadaptés. Pour ces raisons, l'espace imaginatif que réserve la rêverie fabrique un lieu sécurisant dans lequel le fantasme permet d'apaiser les angoisses à travers des relations idéales.

Il est donc possible de voir la rêverie comme une **tentative d'auto-thérapie**. Tout comme Tisseron (2015) pose le virtuel comme une possibilité pour l'adolescent d'accéder à une guérison, à des représentations et à des repères dont ils ont besoin pour se construire, la rêverie se pose en parallèle. Pour construire une vision de soi et du monde satisfaisante, la nécessité d'un support de représentation s'impose. Pour les rêveurs, s'inventer des histoires, sur la base de la réalité ou de la fiction, permet d'apaiser les frustrations de la réalité. Cela permet de construire des relations dans lesquelles la personne s'épanouit, donc lui donner des indications sur la manière dont elles pourraient fonctionner.

Cependant, aujourd'hui, le lien à l'autre s'amenuise (Ehrenberg, 2010) et ce serait pour cette raison que le malaise de la société explose à travers l'augmentation des pathologies mentales. Dans le cas de Chrissy et Arya, la difficulté de se lier à la société à cause d'un Soi moins bien adapté cause des souffrances qui sont palliées par la rêverie. Ainsi, d'un point de vue plus sociologique, la dé-liaison qui s'amorce entre l'individu et le tout, la société, est un facteur qui peut expliquer la difficulté à se rattacher à l'ici et maintenant. La rêverie inadaptée, dans notre contexte, empêche cette liaison et maintient Chrissy et Arya dans un **fantasme sociétal** qui satisfait assez leur besoin. Toutefois les affects dépressifs qu'elles mettent en avant dans nos échanges informels, tout comme la dévitalisation qui ressort de leur Rorschach, montrent que cette satisfaction n'est que momentanée. Il ne s'agit donc pas d'un mécanisme efficace sur le long terme.

6.4.5. Sentiment d'existence

Au-delà de la grandiosité que permet la rêverie, le monde interne permet bien plus. En effet, si la réalité ne permet pas la construction d'un Soi à valence positive et épanouie, la rêverie le peut. À travers des scénarios idéalisés, Chrissy et Arya déploient la vie qu'elles désirent. De ce fait, l'imaginaire est un outil de maintien de Soi par de multiples mécanismes.

La faculté de se raconter des histoires est un moteur dans les processus psychiques. Cela permet de garantir une histoire de Soi, construire son identité et de là, avoir une base assez stable pour évoluer dans la vie. Comme dans un jeu vidéo, le rêveur a la capacité d'être observateur de l'histoire, mais également d'influencer son déroulement (Trépanier-Jobin & Couturier, 2018).

Beaucoup de points communs sont à relever puisqu'intégrer un récit est un moyen de raconter une histoire, de se prêter à une narrativité qui devient unique puisqu'elle est personnalisée par le protagoniste contrôlé par le joueur, ou dans notre cas par le rêveur.

Ainsi, le personnage que Chrissy interprète lorsqu'elle entretient une romance avec un personnage fictif est en fait une extension d'elle-même. Ce n'est pas vraiment elle puisque c'est rêvé, mais le support de la rêverie lui permet à la fois de se représenter et de se prêter les caractéristiques qui la rendent, à ses yeux, idéale. Par ce fait, Chrissy crée un fantasme dans lequel peut se réinventer. Ses représentations peuvent devenir le **support d'identification** dont elle aura besoin pour travailler sur elle-même. L'immersion dans le rêve renforce l'identification, et ainsi renforce les affects qui, comme dans la réalité, remanient la pensée du rêveur.

L'identité narrative de Ricoeur (Michel, 2003) est un concept qui appuie cette réflexion. En effet, elle permet une permanence de soi. Quand Dolto explique que l'image du corps est constituée d'une image de base qui garantit une mêmeté de soi (2014), elle touche du doigt ce que Ricoeur énonce à travers ce sentiment d'être soi, hier comme demain, malgré les changements subis par l'expérience. La capacité à élaborer une **identité narrative**, c'est la faculté de pouvoir raconter une histoire cohérente sur les bases de sa vie. Autrement dit, il s'agit d'attribuer un sens à son histoire de vie, de l'élaborer afin que les évènements s'agencent et concordent. C'est une faculté qui est hautement atteinte par nos deux participantes. À travers leurs rêveries, les histoires transmises démontrent une capacité à se mettre en scène, à construire des situations cohérentes, presque scénarisées qui leur permettent d'accéder à une concordance harmonieuse, une satisfaction interne de soi. C'est à travers la capacité de créer une histoire qui permet la construction d'une identité et une permanence de soi.

Ce **sentiment d'exister** permet à Chrissy et Arya de se confronter à la frustration qu'engendre la réalité. En effet, si elles s'identifient à des figures héroïques qui ne sont pas reproduisibles dans la réalité, alors il n'y a que dans leur monde interne que ces dernières peuvent combler leur désir. D'une part, Chrissy se voit sortir avec l'un de ses héros de fictions préférés ou s'imagine entretenir des relations amicales et privilégiées avec une star américaine. Arya, d'autre part, s'imagine dans ses scénarios catastrophes dans lesquelles elle en ressort victorieuse, ou dans un contexte où les gens peuvent l'admirer pour ses compétences.

Pour ainsi dire, le fantasme de supériorité flirte avec leurs désirs, ce qui n'est en soit pas une problématique. La menace qui plane est l'inaccessibilité de cette place et la frustration qui en découle face à un Soi qui est loin de satisfaire leurs besoins. Être le héros des autres, le superman de Loïs ou le spiderman de Gwen est incompatible à la réalité et ce fantasme illusoire est condamné à rester sur le papier (Virole, 2011), ou dans notre cas, dans des rêveries.

Ce mécanisme devient alors un bon compromis pour satisfaire ce besoin d'identification au héros et trouver un sens dans des situations grandioses face à une réalité plus concrète et donc plus difficile à affronter. Leur rêverie est une fiction, tout comme pourrait l'être un livre et tandis que les jeunes adultes s'adonnent à la lecture pour s'aider dans les supports d'identification et l'expérience des relations à autrui, les rêveurs en sont l'auteur. Les rêveurs ont cette capacité de créer un support d'identification personnalisée dans lequel ils se retrouvent plongés, ce qui accentue le sentiment de réalité. Les émotions sont intenses et la satisfaction de ce qu'ils imaginent l'est tout autant.

6.4.6. Addiction au monde interne

On remarque cependant que tout ce que nous venons d'évoquer sur le fonctionnement du rêveur pourrait également être regardé sous le prisme d'un lien entre la rêverie et une forme d'**addiction comportementale.** En effet, l'envahissement que les rêveries peuvent provoquer dans la vie socio-professionnelle d'une personne peut s'apparenter à des schémas retrouvables dans l'addiction. Cette dépendance aux rêveries permet d'avoir les affects de plaisir nécessaire à la satisfaction, mais l'incapacité de reproduire les comportements dans la vie réelle peut mener à une mauvaise estime de soi et des affects dépressifs (Schmit et al., 2011).

Ce processus entraîne une addiction au monde interne. Comme dit précédemment, la rêverie peut être vécue comme un mécanisme de défense satisfaisant face à l'angoisse. Toutefois, ce n'est pas le cas sur le long terme. Puisque comme nous venons de le voir, il construit un si grand écart entre rêve et réalité que la possibilité de retrouver une stabilité dans le quotidien est rendue problématique. De ce fait, le rêveur consacre sa vie à se plonger dans ses rêveries. Il n'investit plus sa vie socio-professionnelle et souhaite toujours reproduire le comportement satisfaisant. Ce mécanisme est proche de celui d'une addiction comportementale (Pietkiewicz et al., 2018). Cette comparaison a été faite lors de la revue de littérature, mais il semble important de pouvoir appuyer cette idée. Chrissy et Arya décrivent la rêverie comme un instant de satisfaction, voire même de bonheur. De même, le comportement pris dans son ensemble relève de difficultés relationnelles qui poussent à la frustration. Arya dira même avant la fin de notre dernière entrevue qu'elle rêve souvent de se fâcher avec ses parents, que cela lui fait du bien, car la pression redescend, mais que de manière générale, elle aimerait apprendre à le faire en vrai.

La rêverie a ce risque d'emprisonner, dans une forme qualifiée d'addictive, car elle contient les objets d'amour que la réalité dépossède. Cette addiction peut refléter l'annulation du monde externe par **introjection des objets aimés**, donc internaliser les objets aimés en soi (Sédat, 2009). Dans le cadre de la rêverie, ce serait d'internaliser les représentations fantasmées et idéales. Ainsi,

elles ne manquent jamais. Chrissy est toujours l'héroïne qui flirte avec le personnage de ses rêves et Arya, l'héroïne qui sauve les autres. Cette représentation est toujours collée à elles, donc cela aide à supporter le réel. Toutefois, dans une perspective addictive, cela ne devient jamais assez et pousse à augmenter encore et encore la fréquence des rêveries. Dans notre cas, ce n'est pas le cas. Chrissy et Arya semblent toutes les deux évoquer un état mélioratif comparé au passé, notamment à l'époque du lycée.

La rêverie peut être **incontrôlable**. C'est ce qui est ressenti par Chrissy et Arya. L'entretien révèle parfois des efforts infructueux pour arrêter de rêver. De plus, les carnets de bord montrent que certaines rêveries ne sont pas déclenchées par leur volonté, mais spontanées, donc imposées à elles. Le rêve, en quelques sortes, domine sur la volonté d'où le sentiment d'être coincé ou piégé (Soffer-Dudek & Somer, 2018). Vouloir sortir de comportements de rêveries pousse à nouveau l'humeur à baisser. En d'autres termes, la brève satisfaction de la rêverie confronte à la difficulté à se rattacher au présent et à vivre sa vie. Ainsi, l'envahissement de l'angoisse et de la tristesse est insupportable et la rêverie revient spontanément pour y faire barrière. Ce qui résulte en un **cercle vicieux** (Soffer-Dudek & Somer, 2018). La domination qu'entretient la rêverie fait du rêveur une victime de son propre comportement qui, envahi par des fantasmes à valences positives ou négatives, apporte son lot de bénéfices, mais également de souffrances.

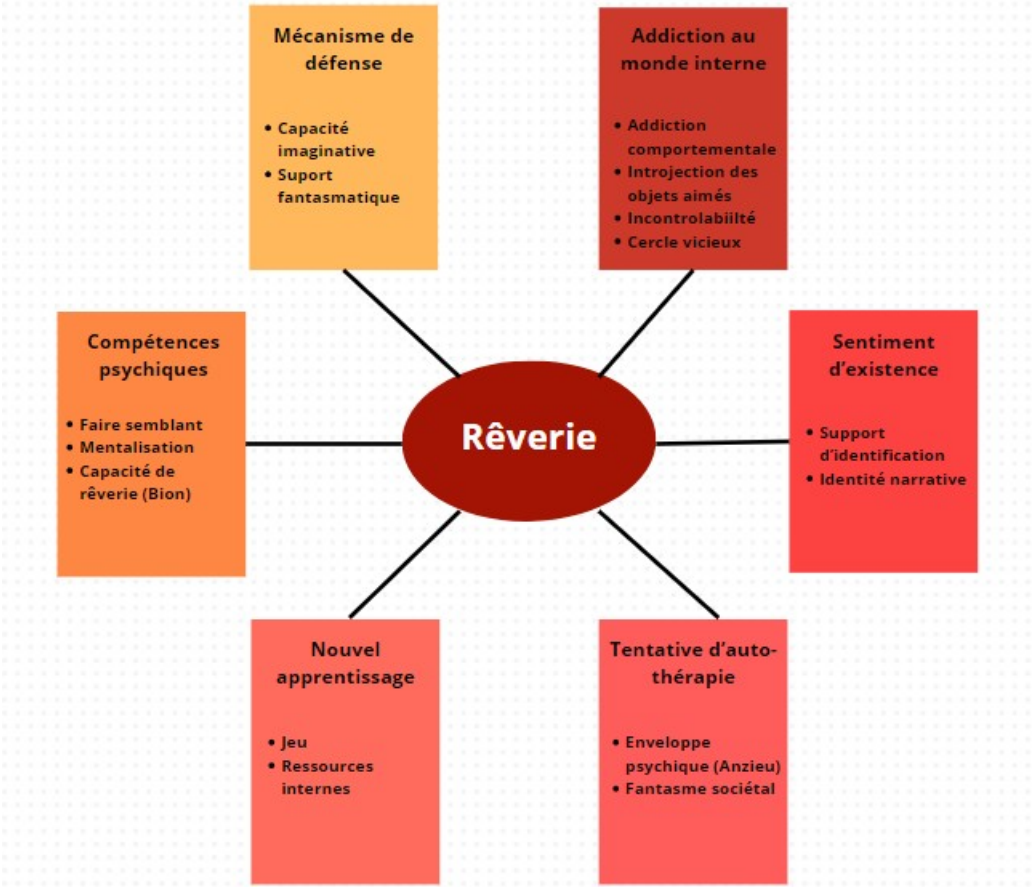

Figure 5 : Proposition de caractéristiques type de la rêverie

6.5. Contre-transfert

6.5.1. Mon rapport à la rêverie

Dans une perspective psychanalytique, l'analyse du contre-transfert du thérapeute est une exigence (Denis, 2006). Toutefois, dans le cadre de mon mémoire, je n'ai pas été thérapeute, mais chercheuse. Ce changement de statut n'a pas épargné la subjectivité de mon regard vis-à-vis de la thématique sur laquelle je travaille. De ce fait, il me semble intéressant de s'arrêter sur ma propre expérience qui a pu influencer l'analyse que je viens de dérouler.

Choisir pour thématique de recherche la rêverie inadaptée prend source dans mon investissement pour cette pratique. Comme évoqué dans l'introduction, j'ai moi-même usé de la rêverie. D'une part et nous l'avons déjà souligné, les rêveries diurnes sont des comportements normatifs. De plus, elles constituent des processus psychiques qui se retrouvent chez les tout-venant, tant par la mentalisation, que par les états de flottement attentionnels et la nécessité d'un espace pour s'évader de la réalité. Toutefois, le versant inadapté a pu, au cours de mon adolescence,

s'appliquer à ma propre personne tant par la dépréciation de Soi que la difficulté à se raccrocher au présent, à la vie et donc investir le monde, les autres.

Bien que source de difficulté, cette échappatoire a, à mon sens, permis de surmonter certaines difficultés de mon expérience et m'aider à devenir la personne que je suis aujourd'hui. La fiction, par exemple, est une base sur laquelle je me reposais beaucoup pour mes rêveries, comme Chrissy. Les œuvres culturelles m'ont été d'un grand secours tout comme une large communauté des fans de pop culture. De ce point de vue, il m'a été difficile de percevoir, pourtant à juste titre, les aspects néfastes de ce comportement. L'ambivalence que soulève la rêverie me semble être issue de l'essence même de ce concept. Un objet d'amour qui génère une angoisse de séparation. Ainsi, la rêverie protège, adoucit, contient, mais elle construit une dépendance qui, parfois, ne permet pas de passer de la pensée à l'acte.

Rabeyron (2016) pose le postulat de considérer les processus de symbolisation et de représentation comme des espaces transitionnels. À partir de cette réflexion, la rêverie peut également se prétendre espace transitionnel, à la différence que la symbolisation et la représentation permettent un changement, une transformation qui permet de mieux appréhender la réalité. À travers notre analyse, la rêverie dans son versant inadaptée ne le permet pas. L'acte est suspendu, le monde interne devient refuge et non une transition. Il s'agit parfois d'une vérité difficile à accepter, notamment au regard de mon expérience puisque les moments les plus épanouissants de ma vie se sont accompagnés d'une réduction des rêveries. Autrement dit, peut-être à l'aide d'une métaphore, lorsque la réalité est trop nuageuse, elle embrume le regard qui se tourne plus volontiers vers l'intérieur, donc le monde interne. Lorsque les nuages sont évacués, la possibilité de se retourner vers l'extérieur émerge. Plus besoin de se terrer et d'avoir la tête dans les nuages.

Pour terminer, selon moi, reprendre son chemin en investissant davantage sa propre vie est vécue avec une satisfaction et un épanouissement qui dépassent ceux de la rêverie. En effet, la difficulté amène la frustration, mais son dépassement est d'autant plus satisfaisant que d'être contenu par une position de toute-puissance où tout nous est dû. Cette thèse est exprimée dans une expérience de pensée, celle de la machine à expérience (Nozick, 2013). Aller dans cette machine garantit un bonheur optimal, sans contrainte. Toutefois, l'illusion d'un bonheur semble moins satisfaisante que la réalité, et ce, même avec la frustration que la réalité peut générer. Le contact à la réalité est perçu comme épanouissant alors que le bonheur illusoire, lui, ne nous rend pas dignes d'être heureux. Cependant, il est possible de penser l'expérience de manière inverse : commencer la vie dans cette machine puis avoir le choix de revenir à la réalité. Cette situation n'entraîne pas le même scrupule à se couper de la réalité (Ogien, 2011). Ceci expliquerait pourquoi, être dominé par

ses rêveries depuis un certain temps rend la tâche de s'en détacher d'autant plus difficile. Se contraindre à confronter la frustration du monde externe alors que le monde interne provoque le bonheur sans menace est presque paradoxal. Cette affection pour la rêverie rend, de ce fait, sa critique plus difficile.

6.5.2. Mon rapport aux participantes

Assez naturellement, les participantes que j'ai pu recruter ont dessiné un profil similaire au mien. D'une part, elles sont confrontées à la même problématique que j'ai pu rencontrer, mais surtout elles répondent à des critères sociodémographiques identiques. Ce sont deux jeunes femmes dans la vingtaine qui ont un parcours bousculé par des évènements de vie majeurs. À partir de cet instant, la projection était un mécanisme auquel je devais prendre garde, tout comme la forte empathie qui résonnait en moi à chaque rencontre.

6.5.2.1. Chrissy

Dès nos premières rencontres, j'ai su que travailler avec Chrissy serait difficile. Non pas que son comportement laissait entendre un processus de recherche conflictuel, mais son histoire a fait écho à des amies de ma connaissance. La thématique des deuils est similaire au parcours d'une amie qui a décidé de se diriger également vers les métiers du soin. Cette occurrence n'est pas particulièrement rare, mais l'accumulation des ressemblances a rendu mon analyse laborieuse. Décoller mes représentations de cette amie, de moi-même et de Chrissy a été une épreuve enrichissante.

J'ai eu l'opportunité de reconnaître la profonde affection que je ressentais vis-à-vis d'elle et la pudeur que j'avais à manipuler les données qu'elle m'avait confiées. Ce travail m'a permis de dissocier mon histoire de la sienne, d'avoir un regard le plus neutre possible vis-à-vis d'elle et de réfléchir à l'émergence de mes affects envers elles. Ainsi lors de la rédaction de cette étude, je me suis souvent arrêtée et je m'interrogeais sur les possibles interprétations que je faisais, si elle s'appliquait à moi, pourquoi et qu'est-ce que cela venait signifier ?

Certaines rencontres se sont terminées par des échanges plus informels, toujours en rapport avec la recherche, et elles sont venues bousculer ma position. En effet, nos entretiens sont établis dans le cadre d'une recherche qui n'emploie pas de thérapie. Toutefois, les outils utilisés ont suscité des inquiétudes et ont soulevé des problématiques personnelles que Chrissy avait besoin de partager. Faire la part entre mon rôle de chercheuse et ma future carrière de psychothérapeute m'a

posé question. Est-ce que je dois la laisser me parler de sa vie avec autant de précision ? La connaître sur un plan bien plus personnel et informel ne va-t-il pas nuire à la qualité de mes données, mais surtout à celle de mon analyse ? Puis-je la laisser repartir de cette séance sans m'inquiéter de ce qu'elle pourrait faire ensuite ?

Ma décision a été de l'écouter. Me tourner vers la psychologie a aussi été une décision portée par la volonté de prendre soin de l'autre. J'ai senti que Chrissy avait besoin de savoir qui elle était et ce qu'elle cherchait à construire dans sa vie. La nécessité de fournir un travail de qualité après nos échanges n'était pas une de ses responsabilités, mais la mienne. Chrissy et Arya n'ayant pas été les seules personnes que j'ai eu l'occasion de rencontrer, j'ai pu mieux me préparer à cette éventualité. Je préparais un temps supérieur à ce dont j'avais besoin pour l'entretien et je me préparais à ce que la recherche puisse bouleverser les participantes que je recevais.

6.5.2.2. Arya

Tout comme Chrissy, Arya a presque mon âge, peut-être un peu plus jeune, et provoque en moi des inquiétudes et parfois même les mêmes désirs : sauver l'autre. Arya arrive souvent avec les yeux cernés et les échanges que nous entretenons durant les séances m'inquiètent. Elle semble épuisée tant d'un point de vue physique que psychologique. Je me surprends à vouloir lui prodiguer des conseils comme une grande sœur le ferait. Je rencontre certaines de ses problématiques liées à la rêverie. Je voudrais l'aider dans son rapport à la fiction et à la réalité, comme j'ai pu faire ce chemin auparavant. Contrairement à Chrissy, Arya ne voit pas de professionnel de la santé mentale à ma connaissance. Elle est seule et tout dans son histoire renvoie à la solitude. J'ai compris que si je devais mener à bien mon travail de recherche, je devais à la fois me détacher de mes affects, mais également avoir la tranquillité d'esprit de son bien-être. De ce fait, je lui propose de se tourner vers un psychologue.

Le contenu de ses rêveries est attendrissant, elle témoigne d'un désir ardent d'être aimé. Elle veut être aimée et je me suis rendu compte que je voulais l'aimer aussi. Lorsqu'elle déploie son histoire de vie, elle me dit que ce n'est pas pour elle, mais pour moi, pour que j'aie les données nécessaires à une bonne analyse. Si je continue mon étude, elle souhaite encore en faire partie et m'aider à porter ce sujet qui lui tient à cœur. Le travail que j'ai pu effectuer sur moi me rend moins inquiète à l'idée de continuer mes recherches avec elle dans un éventuel futur. Je reconnais ce qu'Arya a pu provoquer chez moi, c'est-à-dire une identification à une version plus jeune de moi. Toutefois, nos histoires sont différentes. Je ne suis pas Arya, elle n'est pas moi et les insécurités

qu'elle a pu faire émerger ne sont pas les miennes. Et si ce sont les miennes, cela ne doit pas concerner le matériel que j'ai récolté à ses côtés.

À la fin de nos entretiens, Arya a avoué vouloir trouver un moyen de passer du rêve à la réalité et donc de ne pas être retenue par les limites de ses rêveries pour passer à l'acte. Cette affirmation m'a revalorisé narcissiquement, car il s'agissait des perspectives que je voulais donner à mon étude. Son enthousiasme a atteint le mien et j'ai senti cela comme une validation personnelle. Si je peux contenter les personnes que mon sujet concerne, alors ma recherche a de la valeur.

De manière générale, je pense que mon lien avec les participantes m'a autant aidé que freiné. En effet, j'ai évoqué mes principales difficultés, mais à travers une étude exploratoire et un sujet encore mal maîtrisé, l'avoir vécu m'a permis de savoir vers quelle direction me tourner et vers quelle autre me contraindre à être plus patiente et compréhensive. J'ai pu y retrouver des mécanismes similaires qui m'ont prévenu de tomber dans certains pièges, notamment celui de la glorification de la rêverie inadaptée et de l'affirmation selon laquelle les participantes ne ressentaient pas de détresse liée à ce comportement.

6.6. Conclusion de la discussion

Au travers de cette discussion, il est possible de remarquer une large similarité entre Chrissy et Arya. Ces ressemblances permettent d'établir un premier profil de rêveur, leurs caractéristiques et les processus psychiques qui s'élaborent autour de la rêverie. En premier lieu, les critères d'identifications des rêveuses ont été étudiés sous le prisme de leur monde interne, puis de leur monde externe. Enfin, nous nous sommes intéressées au mécanisme propre à la rêverie qui se déclenche suite au comportement du rêveur.

Ainsi, ce premier contact phénoménologique a permis d'appréhender la population qui est concernée par la rêverie inadaptée et de peut-être se servir de ces connaissances pour se saisir de leurs problématiques, mais surtout de les aider à s'approprier leur comportement.

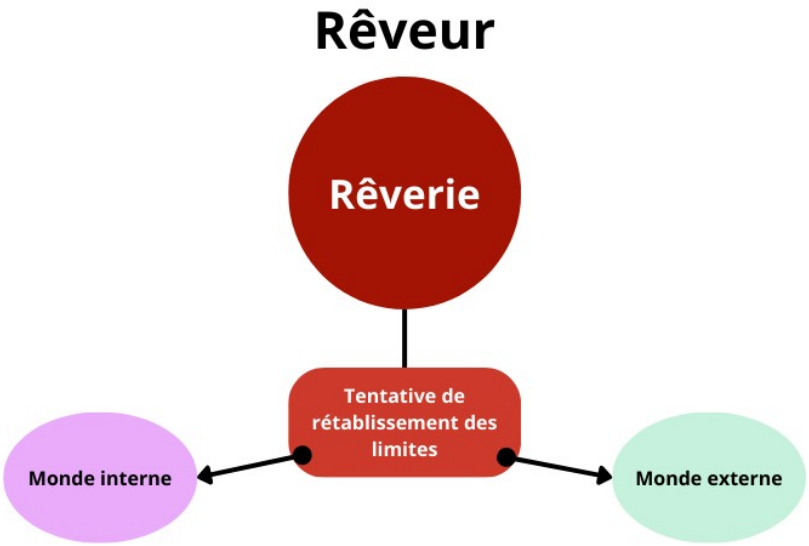

Figure 6 : Proposition d'une représentation du clivage d'un rêveur type

7. Conclusion

7.1. Synthèse

Au cours de cette étude, nous nous sommes attelés à dessiner les contours du concept de rêverie inadaptée. Il s'agit, en premier lieu, d'un comportement normatif. Elle permet l'accès aux fantasmes dans un contexte diurne et par ce biais, étoffe les compétences liées à l'espace imaginaire. Il peut se comparer à un état non ordinaire de conscience puisqu'il emploie des processus de dissociation et permet d'atteindre un état de flottement psychique. Dans son versant inadapté, la rêverie devient un comportement qui envahit la vie socio-professionnelle. En d'autres termes, la contrôlabilité du rêve échappe à la personne et elle prend le pas sur la réalité. La distinction entre rêve et réalité est toujours valable, mais le caractère agréable de la rêverie pousse à se réfugier dans un monde imaginaire plutôt que le monde externe.

De plus, nous avons listé les caractéristiques de la rêverie inadaptée qui ont été relevées par d'autres études (Schimmenti et al., 2019 ; Somer, 2023), notamment le lien entre le comportement et la confrontation aux émotions négatives, la préférence de la solitude et les déclencheurs tels que la musique ou les mouvements stéréotypés. Elle met en avant des processus d'idéalisation, de mentalisation ou de kinesthésie que nous avons retrouvés dans cette étude. Enfin, les caractéristiques socio-démographiques nous ont orientés vers un public de jeunes, ce qui correspond aux participantes de l'étude. Afin de mieux délimiter les contours de notre concept, nous avons dressé un panorama d'expériences similaires et proposé un continuum. Autant d'expériences qui mettent en avant les particularités de la rêverie inadaptée.

À partir de ces informations, l'objectif de cette étude a été de mettre en avant la rêverie inadaptée à travers une recherche d'obédience psychanalytique et dynamique. Ici, le concept a été travaillé à travers la singularité de l'expérience et donc avec un regard phénoménologique. Cette manière de faire pousse à explorer la subjectivité des participants et de ce comportement.

Pour se faire, la méthodologie employée pour cette étude a été transversale et qualitative. Nos participantes ont été sélectionnées à partir d'un questionnaire inspiré du MDS-16. Elles ont passé la SCID-MD, puis le Rorschach et enfin, un carnet de bord dans lequel écrire leurs rêveries.

De manière générale, le Soi est différencié entre une mauvaise estime de soi dans la réalité, mais un Soi idéalisé pour l'imagination. À travers ce miroir, nous avons mis en avant les limites qui se jouent à la frontière du réel et de l'imaginaire. De même pour les relations, elles sont positives et

épanouissantes lorsqu'elles sont fantasmées, mais plus ambivalentes en réalité puisqu'elles sont contraintes par la frustration.

De ce fait, l'espace imaginaire a été interprété à la fois par ses forces et ses faiblesses. Autrement dit, les aspects positifs que la rêverie inadaptée peut apporter aux participants, mais aussi les bénéfices ressentis. En effet, c'est un espace qui permet de travailler la mentalisation, d'avoir des compétences de narrativité pour construire son identité et une cohérence de l'expérience. Autrement dit, la rêverie est le contenant de multiples ressources pour affronter le monde. La synthèse des risques qu'engendre la rêverie a révélé des difficultés à gérer l'inhibition et donc de passer de la pensée à l'acte. Chrissy et Arya ont été décrites à travers l'investissement de leur monde interne et des représailles qu'elles subissent à cause de leur attachement à leurs rêveries. Pour finir, le contre-transfert est venu apporter un point de vue nuancé à cette étude et est venu révéler l'ambivalence même qui réside au sein de la rêverie.

7.2. Limites

7.2.1. Participante

Cette étude fait l'objet de limites que nous allons expliciter dans cette partie. La première se situe au niveau d'une des participantes. En effet, bien que le Rorschach n'ait pas été étudié par Arya au moment de cette étude, cet apprentissage n'a pas tardé à survenir dans la licence de psychologie qu'elle mène actuellement. Cette caractéristique amène une deuxième limite qui s'étend à la méthode de recrutement, notamment le fait de s'être tourné vers les associations étudiantes pour partager l'étude.

7.2.2. Les outils

En premier lieu, l'usage d'outils qualitatifs sur un échantillon aussi restreint amène à une analyse qui a été généralisée et qui est également soumise au regard subjectif du chercheur en question.

De plus, la SCID-MD a été traduite par mes soins et donc n'a pas été validée en français. D'ailleurs, la partie du diagnostic différentiel a posé problème dans certaines formulations des questions, notamment pour celles de la schizophrénie et du fait d'entendre des voix. Certaines confusions sont survenues sur les voix qu'elles entendaient entre les personnages qu'elles créaient

consciemment et sur de potentielles voix qui s'imposeraient à elles dans le cadre d'une pathologie psychotique.

Enfin, le compte rendu est une partie qui a donné du souci aux participantes. En premier lieu, les consignes de rédaction ont été interprétées de façon très différente entre Chrissy et Arya. De son côté, Chrissy a fait une description synthétique de ses rêveries sans conjugaison ni inclusion d'un pronom. Ce qui a rendu l'analyse plus brève. De l'autre, Arya a rédigé une histoire au présent, très narrative avec une immersion forte. Il est donc difficile de trancher sur le fait qu'il s'agisse vraiment d'un élément riche d'interprétation ou une simple mécompréhension des consignes de rédaction, ou encore une difficulté à rédiger.

Ensuite, bien que cette limite ait permis d'en apprendre davantage sur la rêverie inadaptée, la rédaction du carnet de bord a de nouveau posé problème. En effet, cette tâche a été vécue comme paradoxale pour toutes nos participantes, même celles que j'ai rencontrées et qui n'apparaissent pas dans cette étude. Le fait de cristalliser un moment aussi vivant dans la psyché a été problématique. Rendre justice à l'immersion et aux sensations vécues n'a pas été atteint et a fait l'objet de frustration. De plus, interrompre la fugacité de cet instant pour le mettre à l'écrit n'est pas évident. Se rappeler de le faire, d'abord, comprendre qu'une rêverie a eu lieu et y délimiter une fin nette font que le carnet n'a jamais été entièrement complété. Cette seconde limite peut justifier la précédente au sujet de la rédaction de Chrissy.

Enfin la consigne selon laquelle les participantes devaient déterminer si leur rêverie était spontanée ou déclenchée a suscité encore la confusion. Cela me pousse à croire que la clarté des termes n'a pas permis d'en retirer des résultats satisfaisants. D'une part, les mots « spontané » et « déclenché » ont demandé des définitions et des explications. Une rêverie déclenchée survient par la volonté du rêveur alors qu'une rêverie spontanée s'impose à lui indépendamment de sa volonté. Aucune logique ne m'a été possible de tisser à travers les réponses des participantes et la raison de cela pourrait être une incompréhension des termes. Une autre explication pourrait être l'essence même de la rêverie. Comme il s'agit d'un état non ordinaire de conscience qui emploie la dissociation et qui empêche une représentation correcte du temps, cette bulle hors du monde suscite un effet de flottement. De ce fait, la porosité de ce comportement ne permet pas de discerner correctement le passage de la réalité au rêve et donc de s'assurer de l'impact de la volonté sur le déclenchement de la rêverie.

7.3. Perspectives

7.3.1. Les relations d'attachement

Les limites, et les résultats en général, ont fait émerger de nombreuses idées d'ouverture. En effet, la rêverie inadaptée est encore un concept qui demande de l'exploration dans la sphère scientifique. Tout d'abord, l'utilisation de l'AAI (Adult Attachment Interview) me semble judicieuse. Les capacités de narrativité sont souvent corrélées avec les représentations d'attachement (Miljkovitch, 2014). De ce fait, interroger les rêveurs sur cette dimension pourrait mettre en avant une corrélation ou un fonctionnement lié aux relations précoces.

De plus, nous avons vu au cours de cette étude que Chrissy et Arya avaient des dynamiques familiales particulières, ce qui joue sur les relations qu'elles vivent actuellement (Atger, 2007). L'AAI dessinerait un processus prédictif du comportement de rêverie. Enfin, la plupart des personnes concernées par la rêverie inadaptée sont les adolescents et les jeunes adultes, donc des personnes encore concernées par la construction des relations d'attachement (Ramos, 2002). Ceci me semble être un argument supplémentaire pour la pertinence de creuser davantage la dimension de l'attachement lié aux rêveries.

7.3.2. L'EEG

L'électroencéphalogramme (EEG) est un outil qui permet de mesurer l'activité électrique du cerveau. De ce fait, son utilisation prend sa source dans une volonté d'interroger la neuropsychologie. La rêverie provoque un flottement attentionnel et des études ont déjà apporté des réflexions autour du TDAH d'un point de vue neuronal (Carrier, 2013). Ainsi, la comparaison pourrait être possible avec une activité imaginaire intense. Les thématiques autour des concepts psychanalytiques, comme les désirs de toute-puissance, pourraient être représentées à travers l'EEG (Silksou, 2007). La rêverie inadaptée ferait l'objet d'une recherche neuropsychanalytique où l'activité cérébrale pourrait révéler des éléments enrichissants des processus mentaux.

Au cours de notre étude, nous avons mis en avant le fait que le comportement de rêverie se faisait plutôt seul et surtout qu'il échappait parfois au contrôle du rêveur. Ainsi, pour déclencher une rêverie au cours d'un EEG, je propose l'utilisation d'un entretien de micro-phénoménologie (Depraz, 2020). Replonger le participant dans un rêve qu'il a vécu à l'aide de cet outil pourrait induire l'immersion ressentie du rêveur. À mi-chemin entre l'entretien et l'hypnose, cette conduction vers le rêve pourrait entraîner le fantasme et la vivacité de ses images.

7.3.3. Médiation thérapeutique par le jeu de rôle

Plus tôt dans ce mémoire, j'ai évoqué ma volonté de faire de la psychologie pour aller vers le soin. À mon sens, la recherche doit avoir cette perspective de contribuer à la clinique. Ainsi face à des gens qui souffrent de leur rêverie et aimeraient mieux agir dans leur vie, une aide doit se construire. Il me semble que la médiation thérapeutique pourrait être une bonne idée. D'une part, la création est une compétence qui doit être utilisée dans la perspective d'une meilleure construction de soi (Morot-Sir, 1984). Ionescu (1997), explique que la rêverie peut être comparée au mécanisme de sublimation, à une exception près. En effet, la rêverie ne permet pas à la pulsion d'évacuer du corps du rêveur, elle reste interne. Tandis que la sublimation, notamment par l'art, permet à l'artiste de décharger cette pulsion sur un objet externe et d'être confronté aux exigences de la réalité. Par exemple, rêver d'un monde où nous en sommes le monarque est facile, mais écrire une histoire à ce sujet soulève les obstacles d'une discipline d'écriture, d'une construction stylistique, etc.

Le jeu de rôle (JDR) est un jeu narratif dans lequel des personnes se retrouvent autour d'un scénario en incarnant un personnage. Le maître du jeu fait voyager les joueurs à travers des péripéties et des règles qui sont déterminées par l'univers et le hasard de l'utilisation de dés. Le JDR se joue souvent en groupe et la pertinence de sa mise en place permettrait aux rêveurs de travailler avec le monde extérieur (Low, 2010). D'une part, le rêveur joue en travaillant avec les frustrations des contraintes, mais aussi en aiguisant ses compétences sociales et la nécessité de s'adapter à l'autre pour évoluer dans le jeu. Ainsi, le rêve est exploité à son plein potentiel créatif dans le JDR, cela ne contraint pas le rêveur à abandonner l'agréabilité d'un comportement qui ne peut être abandonné, puisqu'il s'impose souvent à lui. Toutefois, comme pour une addiction, l'objectif n'est pas forcément l'arrêt complet, mais la maîtrise du comportement. Apprendre à rêver pour s'approprier la réalité semble être la voie privilégiée pour aider les rêveurs à investir le réel (Gamarra, 1967).

7.3.4. Le profil des rêveurs

L'analyse des données récoltées au cours de cette étude a poussé notre intérêt au plus proche des rêveurs plutôt que de la rêverie en elle-même. Ces critères peuvent affiner les différentes propositions d'outils de diagnostic qu'Eli Somer a pu élaborer (voir annexe D). Ainsi, ce qui a pu émerger de ce mémoire peut amener à une étude comparative des différents critères afin de tenter de les confirmer et de peut-être y ajouter une perspective analytique.

7.4. La rêverie inadaptée

En conclusion, cette étude a permis l'accès à une nouvelle approche de la rêverie inadaptée, plus psychanalytique et singulière. Pourtant, la richesse de ce concept offre de nombreuses perspectives de recherche pour appréhender la rêverie, son potentiel, mais aussi la souffrance qu'elle peut engendrer.

Bibliographie

Allen, J. G., & Fonagy, P. (Eds.). (2006). The handbook of mentalization-based treatment. John Wiley & Sons. DOI:10.1002/9780470712986

Antoine, P., & Smith, J. A. (2017). Saisir l'expérience: présentation de l'analyse phénoménologique interprétative comme méthodologie qualitative en psychologie. Psychologie française, 62(4), 373-385. https://doi.org/10.1016/j.psfr.2016.04.001

Anwar, M., Aqeel, M., & Shuja, K. H. (2018). Linking Social Support, Social Anxiety and Maladaptive Daydreaming. Foundation University Journal of Psychology, 2(2), 140. DOI:10.33897/fujp.v2i2.40

Anzieu, D., & Séchaud, E. (1985). Le moi-peau (Vol. 2). Paris: Dunod. https://doi.org/10.3917/rfp.755.1489

Atger, F. (2007). L'attachement à l'adolescence. Dialogue, 175(1), 73-86. https://doi.org/10.3917/dia.175.0073

Balier, C. (2007). La toute-puissance criminelle: une forme d'autodestructivité. Revue française de psychosomatique, (2), 117-128. https://doi.org/10.3917/rfps.032.0117

Bauchat, B. (2021). *Chiffres clés, statistiques de la culture et de la communication*. Ministère de la culture. https://www.culture.gouv.fr/Thematiques/Etudes-et-statistiques/Publications/Collections-d-ouvrages/Chiffres-cles-statistiques-de-la-culture-et-de-la-communication-2012-2021/Chiffres-cles-2021

Bergeret, J. (1970). Les états limites. Rev Fr Psychanal, 34, 601-633. https://psychaanalyse.com/pdf/ETATS%20LIMITES%20-%20JEAN%20BERGERET%20-%20PAYOT%201984%20(23%20pages%20-%20520%20ko).pdf

Bergstein, A. (2014). Dépasser la césure: rêverie, capacité de rêver et de contre-rêver 1. L'Année psychanalytique internationale, (1), 111-140. https://doi.org/10.3917/lapsy.141.0111

Bettelheim, B. (1976). Psychologie des contes de fées. Robert Laffont, Paris.

Bigelsen, J., & Schupak, C. (2011). Compulsive fantasy: Proposed evidence of an under-reported syndrome through a systematic study of 90 self-identified non-normative

fantasizers. *Consciousness and cognition*, *20*(4), 1634-1648. https://doi.org/10.1016/j.concog.2011.08.013

Biggerstaff, D., & Thompson, A. R. (2008). Interpretative phenomenological analysis (IPA): A qualitative methodology of choice in healthcare research. Qualitative research in psychology, 5(3), 214-224. https://doi.org/10.1080/14780880802314304

Braun-Lewensohn, O., & Mayer, C. H. (2020). Salutogenesis and coping: ways to overcome stress and conflict. International journal of environmental research and public health, 17(18), 6667. https://doi.org/10.3390/ijerph17186667

Brenner, R., Somer, E., & Abu-Rayya, H. M. (2022). Personality traits and maladaptive daydreaming: Fantasy functions and themes in a multi-country sample. Personality and Individual Differences, 184, 111194. https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111194

Brokatzky, C., Gennart, M., Thonney, J., & de phénoménologie clinique de Lausanne, G. (2015). L'attitude phénoménologique dans la pratique clinique. L'Évolution Psychiatrique, 80(4), 701-712. https://doi.org/10.1016/j.evopsy.2015.07.005

Bronstein, C., & Hacker, A. L. (2012). Bion, la rêverie, la contenance et le rôle de la barrière de contact. Revue française de psychanalyse, 76(3), 769-778. https://doi.org/10.3917/rfp.763.0769

Carrier, J. N. (2013). Pourquoi t'es dans la lune?: apports de nouveaux modèles neuropsychologiques en analyse des caractéristiques cognitives et motivationnelles du TDAH (Doctoral dissertation, Université du Québec à Trois-Rivières). https://depot-e.uqtr.ca/id/eprint/6912/

Chabrol, H. (2005). Les mécanismes de défense. Recherche en soins infirmiers, 82(3), 31-42. https://doi.org/10.3917/rsi.082.0031

Charlton, B. G. (2007). Alienation, recovered animism and altered states of consciousness. Medical Hypotheses, 68(4), 727-731. https://doi.org/10.1016/j.mehy.2006.11.004

Chefetz, R. A., Soffer-Dudek, N., & Somer, E. (2023). When daydreaming becomes maladaptive: phenomenological and psychoanalytic perspectives. Psychoanalytic Psychotherapy, 1-20. https://doi.org/10.1080/02668734.2023.2246058

Decherf, G. (2009). Psychanalyse de l'objet narcissique 1. Dialogue, (4), 49-59. https://doi.org/10.3917/dia.186.0049

De Neuter, P. (2007). Les femmes, le masochisme et la pulsion de mort. In Clinique du couple (pp. 181-207). Érès. https://doi.org/10.3917/eres.deneu.2007.01.0181

Denis, P. (2006). Incontournable contre-transfert. Revue française de psychanalyse, 72(2), 331-350. https://doi.org/10.3917/rfp.702.0331

Depraz, N. (2020). De la narration dans l'entretien micro-phénoménologique. Éducation permanente, (1), 23-30. https://doi.org/10.3917/edpe.222.0023

Dolto, F. (2014). L'image inconsciente du corps. Média Diffusion.

Dorsch, F. (2015). Focused daydreaming and mind-wandering. Review of Philosophy and Psychology, 6(4), 791–813 https://doi.org/10.1007/s13164-014-0221-4

De Tychey, C., Huckel, C., Rivat, M., & Claudon, P. (2012). Nouvelles normes adultes du test de Rorschach et évolution sociétale: quelques réflexions. Bulletin de psychologie, 65(5), 453-466. https://doi.org/10.3917/bupsy.521.0453

Duarte, B. A. (2023). Living in the dream: a systematic review of the effects of lucid dream induction (Doctoral dissertation). https://hdl.handle.net/1822/86022

Ehrenberg, A. (2008). La fatigue d'être soi: dépression et société. Odile Jacob, 134-136.

Ehrenberg, A. (2010). Société du malaise ou malaise dans la société?. URL : https://laviedesidees.fr/Societe-du-malaise-ou-malaise-dans

Ferrante, E., Marino, A., Guglielmucci, F., & Schimmenti, A. (2020). The mediating role of dissociation and shame in the relationship between emotional trauma and maladaptive daydreaming. Psychology of Consciousness: Theory, Research, and Practice. doi: 10.1037/cns0000253.

Ferro, A. (2000). La rêverie, thérapeute de la psyché. Enfance et PSY, (1), 129-136. https://doi.org/10.3917/ep.013.0129

Finkel, A. (2022). Chapitre 11. Les actions intérieures et extérieures. Univers Psy, 215-230. https://doi.org/10.3917/dunod.finke.2022.01

Flahault, F., & Heinich, N. (2005). La fiction, dehors, dedans. L'Homme. Revue française d'anthropologie, (175-176), 7-18. https://doi.org/10.4000/lhomme.1828

Flor-Henry, P., Shapiro, Y., Sombrun, C., & Walla, P. (2017). Brain changes during a shamanic trance : Altered modes of consciousness, hemispheric laterality, and systemic psychobiology. Cogent Psychology, 4(1), 1313522. https://doi.org/10.1080/23311908.2017.1313522

Franchin, E. (2023) Maladaptive Daydreaming. Contenus et fonctions des rêveries compulsives et leurs liens avec des symptomatologies anxieuses et dépressives. [Mémoire de maîtrise, Université de Lausanne]. https://serval.unil.ch/resource/serval:BIB_S_35870.P001/REF.pdf

Freud, S. (2014). Inhibition, symptôme et angoisse. Éditions Payot.

Freud, S., & Berger, D. (1976). *L'interprétation des rêves*. Paris: Puf.

Gamarra, P. (1967). La réalité est le tremplin du rêve. Europe, 45(454), 30. https://www.proquest.com/docview/1303139595?pq-origsite=gscholar&fromopenview=true&sourcetype=Scholarly%20Journals

Grange 1, D. (2010). Loin des yeux du monde: quelques rêveries au cœur des conduites addictives. Pensée plurielle, (1), 53-64. https://doi.org/10.3917/pp.023.0053

Greene, T., West, M., & Somer, E. (2020). Maladaptive daydreaming and emotional regulation difficulties: A network analysis. *Psychiatry research*, *285*, 112799. **https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112799**

Grégoire, C., Sombrun, C., Gosseries, O., & Vanhaudenhuyse, A. (2021). La transe cognitive auto-induite: caractéristiques et applications thérapeutiques potentielles. Hegel, 11(2), 192-201. https://doi.org/10.3917/heg.112.0192

Gulyás, E., Gombos, F., Sütöri, S., Lovas, A., Ziman, G., & Kovács, I. (2022). Visual imagery vividness declines across the lifespan. *Cortex*, *154*, 365-374. https://doi.org/10.1016/j.cortex.2022.06.011

Henni-Juillard, A., & Mazoyer, A. V. (2014). Expression de la mentalisation et de l'imaginaire chez l'enfant victime d'un trauma. Enfances &PSY, (2), 145-155. https://doi.org/10.3917/ep.063.0145

Herscu, O., Somer, E., Federman, A., & Soffer-Dudek, N. (2023). Mindfulness meditation and self-monitoring reduced maladaptive daydreaming symptoms: A randomized controlled trial of a brief self-guided web-based program. Journal of Consulting and Clinical Psychology. https://doi.org/10.1037/ccp0000790

Hirsch, D. (2009). La construction du sentiment d'exister. Cahiers de psychologie clinique, 32(1), 233-238. https://doi.org/10.3917/cpc.032.0233

Houssier, F. (2001). Du surcroît de rêverie diurne au recours à l'acte délictueux: impasse de l'articulation entre monde interne et monde externe à l'adolescence. Bulletin de psychologie, 54(454), 439-444. https://www.persee.fr/doc/bupsy_0007-4403_2001_num_54_454_15052

Houssier, F. (2008, November). Transgression et recours à l'acte à l'adolescence: une forme agie d'appel à l'objet. In Annales Médico-psychologiques, revue psychiatrique (Vol. 166, No. 9, pp. 711-716). Elsevier Masson. https://doi.org/10.1016/j.amp.2007.08.029

Houssier*, F., & Marty**, F. (2010). Adolescence, image et rêverie. Destins de la dépendance à l'objet. Cahiers de psychologie clinique, (2), 77-91. https://doi.org/10.3917/cpc.035.0077

Hurstel, F. (1979). «Carence» et «toute-puissance»: la question du père. Enfance, 32(3), 227-235. https://www.persee.fr/doc/enfan_0013-7545_1979_num_32_3_2673

Ionescu, S., Jacquet, M. M., & Lhote, C. (1997). Les mécanismes de défense. Nathan.

Isler, J. J. (2017). Tulpas and mental health: A study of non-traumagenic plural experiences. Research in psychology and behavioral sciences, 5(2), 36-44. DOI:10.12691/rpbs-5-2-1

Ikiz, S. (2023). Devenir adulte: de la rêverie au projet. Dossiers Cairn, (21), 1-1. https://www.cairn.info/dossiers-2023-21-page-1.htm

Jadoulle, V. (2004). Quelques enjeux inconscients de l'état amoureux. Cliniques méditerranéennes, 69(1), 127-138. https://doi.org/10.3917/cm.069.0127

Jopp, D. S. (2018, juin 6) Maladaptive Daydreaming-Rêverie hors contrôle. [Diapositives]. https://cms.museedelamain.ch/download/w4rzgb8s.pdf/Jopp_Daydreaming_5.6.2018.pdf

Lanson, G. (1894). Le héros cornélien et le" généreux" selon Descartes: étude sur les rapports de la psyshologie de Corneille et de la Psychologie de Descartes. Revue d'Histoire littéraire de la France, 1(4), 397-411. https://www.jstor.org/stable/40517433

Lecourt, E. (1983). Le sonore et les limites du soi. Bulletin de psychologie, 36(360), 577-582. https://www.persee.fr/doc/bupsy_0007-4403_1983_num_36_360_12468

Lahire, B. (2021). L'interprétation sociologique des rêves. La Découverte.

Lheureux-Davidse, C. (2009). Expériences extrêmes, recherche d'apaisement et créativité. Lettres de la SPF, (2), 33-40. https://doi.org/10.3917/lspf.022.0033

Low, B. (2010). Des «compensations» psychologiques de l'analyste 1. Lettres de la SPF, (1), 183-190. https://doi.org/10.3917/lspf.023.0183

Lynn, S. J., Neufeld, V., Green, J. P., Sandberg, D., & Rhue, J. (2018). Daydreaming, fantasy, and psychopathology. In Hypnosis and imagination (pp. 67-98). Routledge.

Maisonneuve, J. (2018). Psychologie de l'amitié. Que sais-je. https://doi.org/10.3917/puf.maiso.2018.02

Mariani, R., Musetti, A., Di Monte, C., Danskin, K., Franceschini, C., & Christian, C. (2021). Maladaptive Daydreaming in Relation to Linguistic Features and Attachment Style. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *19*(1), 386. https://doi.org/10.3390/ijerph19010386

McGorry, M. (2022). Harry Potter and the Medium of TikTok: Shifting and POV Videos During Quarantine. [Thèse de doctorat, Muhlenberg College] file:///C:/Users/colin/Downloads/THESIS%20EDITED%20(4)%20(2).pdf

McMillan, R. L., Kaufman, S. B., & Singer, J. L. (2013). Ode to positive constructive daydreaming. Frontiers in psychology, 4, 626. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2013.00626

Michel, J. (2003). Narrativité, narration, narratologie: du concept ricœurien d'identité narrative aux sciences sociales. Revue européenne des sciences sociales. European Journal of Social Sciences, (XLI-125), 125-142. https://doi.org/10.4000/ress.562

Miljkovitch, R. (2014). L'attachement au cours de la vie: Modèles internes opérants et narratifs. Préface de Inge Bretherton. Puf.

Morot-Sir, E. (1984). L'écriture-rêverie et la création proustienne. Revue d'histoire littéraire de la France, 909-917. https://www.jstor.org/stable/40528028

Musetti, A., Franceschini, C., Pingani, L., Freda, M. F., Saita, E., Vegni, E., ... & Schimmenti, A. (2021). Maladaptive daydreaming in an adult Italian population during the COVID-19 lockdown. Frontiers in Psychology, 12, 838. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.631979

Navet, É. (2021). Sébastien Baud, Corine Sombrun, Chamanes. Voyage au cœur de la nature. Revue des sciences sociales, (66), 149-150. **https://doi.org/10.4000/revss.7665**

Necpál, J., & Šoltýsová, M. (2023). Functional movement disorders triggered by reality shifting and the Backrooms—another social media traps. Journal of Neurology, 1-3. https://doi.org/10.1007/s00415-023-11712-3

Nozick, R. (2013). The experience machine. https://aaron-zimmerman.com/wp-content/uploads/2016/09/Nozick-Parfit.pdf

Ogien, R. (2011). L'influence de l'odeur des croissants chauds sur la bonté humaine: et autres questions de philosophie morale expérimentale. Grasset.

Olff, M., Amstadter, A., Armour, C., Birkeland, M. S., Bui, E., Cloitre, M., ... & Thoresen, S. (2019). A decennial review of psychotraumatology: what did we learn and where are we going?. *European journal of psychotraumatology*, *10*(1), 1672948. https://doi.org/10.1080/20008198.2019.1672948

O'Neill, J., Nakisa, B., Eyre, H., Vahia, I. V., Schueller, S. M., Tolou-Shams, M., & Lundin, R. M. (2023). As a new challenger approaches, how will modern psychiatry cope with'shifting realities'?. Acta Neuropsychiatrica, 1-3. https://doi.org/10.1017/neu.2023.31

Pauzé, R., & Petitpas, J. (2013). Évaluation du fonctionnement familial: état des connaissances. Thérapie familiale, 34(1), 11-37. https://doi.org/10.3917/tf.131.0011

Peat, F. D., & Murray, B. (1988). Synchronicité: le pont entre l'esprit et la matière. Le Mail.

Pelletier, J. (2008). La fiction comme culture de la simulation. Poétique, 154(2), 131-146. https://doi.org/10.3917/poeti.154.0131

Piaget, J. (1978). La formation du symbole chez l'enfant: imitation, jeu et rêve, image et représentation. FeniXX. https://books.google.fr/books?hl=fr&lr=&id=OVSvDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT2&ots=cRL57uZuCe&sig=bN379RSxFKLFfV2JSo2W7S-yqLc&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false

Pietkiewicz, I. J., Nęcki, S., Bańbura, A., & Tomalski, R. (2018). Maladaptive daydreaming as a new form of behavioral addiction. *Journal of behavioral addictions*, *7*(3), 838-843. **https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.95**

Poliakow, O. (2014). Rêve-éveillé, onirisme et hypnose. Imaginaire & Inconscient, (2), 67-81. https://doi.org/10.3917/imin.034.0067

Potamianou, A. (2011). Aux carrefours des passions et de la toute-puissance 1. Revue française de psychanalyse, 75(2), 501-515. https://doi.org/10.3917/rfp.752.0501

Press, J. (2011). Culpabilité primaire, défense maniaque de comportement et rêverie diurne. Revue française de psychosomatique, 39, 51-65. https://doi.org/10.3917/rfps.039.0051

Rabeyron, T. (2016). Les processus de symbolisation et de représentation comme espace transitionnel pour la psychanalyse et les neurosciences. L'évolution psychiatrique, 81(1), 160-175. https://doi.org/10.1016/j.evopsy.2015.03.003

Ramos, E. (2002). Rester enfant, devenir adulte: la cohabitation des étudiants chez leurs parents. https://shs.hal.science/halshs-03941831

Rana, S., & Vyas, M. (2022). Maladaptive Daydreaming: Overview. IAHRW International Journal of Social Sciences Review, 10(3), 370-375. https://www.researchgate.net/publication/364343809

Rank, O. (2024). Le mythe de la naissance du héros. JOP.

Restivo, L., Julian-Reynier, C., & Apostolidis, T. (2018). Pratiquer l'analyse interprétative phénoménologique: intérêts et illustration dans le cadre de l'enquête psychosociale par entretiens de recherche. Pratiques psychologiques, 24(4), 427-449. https://doi.org/10.1016/j.prps.2017.12.001

Revaz, F. (2009). Introduction à la narratologie: Action et narration. De Boeck Supérieur.

Ribau, C., Lasry, J. C., Bouchard, L., Moutel, G., Hervé, C., & Marc-Vergnes, J. P. (2005). La phénoménologie: une approche scientifique des expériences vécues. Recherches en soins infirmiers, (2), 21-27. https://doi.org/10.3917/rsi.081.0021

Ribeiro, N. (2021). Incidences du sommeil et des rêves sur les performances mnésiques: contenu onirique, qualité du sommeil et associations en mémoire chez des étudiants [Doctoral dissertation, Université de Picardie Jules Verne]. https://theses.hal.science/tel-03624798/

Richard, S., Gay, P., Clerc-Georgy, A., & Gentaz, E. (2019). Évaluation d'un entraînement basé sur le jeu de faire semblant destiné à favoriser le développement des compétences socio-émotionnelles chez les enfants de cinq ans: étude exploratoire. L'Année psychologique, 119(3), 291-332. https://doi.org/10.3917/anpsy1.193.0291

Rogna, G. (2021) LA RÊVERIE COMPULSIVE ET LE DÉFICIT DE L'ATTENTION. [Mémoire de master, Université de Lausanne]. https://serval.unil.ch/resource/serval:BIB_S_31441.P001/REF.pdf

Ross, C. A., Ridgway, J., & George, N. (2020). Maladaptive daydreaming, dissociation, and the dissociative disorders. *Psychiatric Research and Clinical Practice*, *2*(2), 53-61. https://doi.org/10.1176/appi.prcp.20190050

Salomon-Small, G., Somer, E., Harel-Schwarzmann, M., & Soffer-Dudek, N. (2021). Maladaptive daydreaming and obsessive-compulsive symptoms: A confirmatory and exploratory investigation of shared mechanisms. Journal of psychiatric research, 136, 343-350. https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2021.02.017

Schimmenti, A., Somer, E., & Regis, M. (2019). Maladaptive daydreaming: Towards a nosological definition. In *Annales Médico-psychologiques, revue psychiatrique* (Vol. 177, No. 9, pp. 865-874). Elsevier Masson. https://doi.org/10.1176/appi.prcp.20190050

Schmit, S., Chauchard, E., Chabrol, H., & Sejourne, N. (2011). Évaluation des caractéristiques sociales, des stratégies de coping, de l'estime de soi et de la symptomatologie dépressive en relation avec la dépendance aux jeux vidéo en ligne chez les adolescents et les jeunes adultes. L'Encéphale, 37(3), 217-223. https://doi.org/10.1016/j.encep.2010.06.006

Schneider*, M. (2002). La pulsion de mort et la différence sexuelle. Analyse freudienne presse, (2), 29-040. https://doi.org/10.3917/afp.006.40

Sédat, J. (2009). Addiction à la psychanalyse. La Revue Lacanienne, (3), 45-52. https://doi.org/10.3917/lrl.093.0045

Siksou, M. (2007). La neuropsychologie et la psychanalyse. Revue française de psychanalyse, 71(2), 517-531. https://doi.org/10.3917/rfp.712.0517

Silvestre, M. (2014). Approche intégrative inter et intra du trauma. Thérapie familiale, 35(2), 227-243. https://doi.org/10.3917/tf.142.0227

Smith, J. A. (1996). Beyond the divide between cognition and discourse: Using interpretative phenomenological analysis in health psychology. Psychology and health, 11(2), 261-271. https://doi.org/10.1080/08870449608400256

Smith, J. A. (2019). Participants and researchers searching for meaning: Conceptual developments for interpretative phenomenological analysis. Qualitative Research in Psychology, 16(2), 166-181. https://doi.org/10.1080/14780887.2018.1540648

Soffer-Dudek, N., & Somer, E. (2018). Trapped in a daydream: Daily elevations in maladaptive daydreaming are associated with daily psychopathological symptoms. *Frontiers in Psychiatry*, 194. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2018.00194

Soffer-Dudek, N., & Somer, E . (2022). La rêverie inadaptée est un trouble dissociatif : preuves et théories à l'appui. Dans JM Dorahy (éd.) Dissociation et troubles dissociatifs (2e éd.). Taylor et Francis, pages 547 à 559. DOI : 104324/9781003057314_40

Soffer-Dudek, N., & Theodor-Katz, N. (2022). Maladaptive Daydreaming: Epidemiological Data on a Newly Identified Syndrome. *Frontiers in Psychiatry*, *13*. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2022.871041

Soler, C. (2017). Les nœuds de l'acte. Champ Lacanien, (2), 63-70. https://doi.org/10.3917/chla.020.0063

Somer, E. (2002). Maladaptive daydreaming: A qualitative inquiry. Journal of Contemporary Psychotherapy, 32, 197-212. https://doi.org/10.1023/A:1020597026919

Somer, E. (2023). Mouvements corporels pendant la rêverie inadaptée : une analyse thématique des entretiens par courrier électronique asynchrones. Journal de l'expérience anormale et de la cognition, 3 (1), 267-299. https://doi.org/10.31156/jaex.25004.

Somer, E., Cardeña, E., Catelan, R. F., & Soffer-Dudek, N. (2021). Reality shifting: psychological features of an emergent online daydreaming culture. Current Psychology, 1-13. https://doi.org/10.1007/s12144-021-02439-3

Somer, E., & Herscu, O. (2017). Childhood Trauma, Social Anxiety, Absorption and Fantasy Dependence: Two Potential Mediated Pathways to Maladaptive Daydreaming. J Addict Behav Ther Rehabil 6: 3. of, 5, 2. https://doi.org/10.4172/2324-9005.1000170

Somer, E., Lehrfeld, J., Bigelsen, J., & Jopp, D. S. (2016). Development and validation of the Maladaptive Daydreaming Scale (MDS). *Consciousness and cognition*, *39*, 77-91. **https://doi.org/10.1016/j.concog.2015.12.001**

Somer, E., Soffer-Dudek, N., & Ross, C. A. (2017). The comorbidity of daydreaming disorder (maladaptive daydreaming). The Journal of Nervous and Mental Disease, 205(7), 525-530. DOI : 10.1097/NMD.0000000000000685

Somer, E., Soffer-Dudek, N., Ross, C. A., & Halpern, N. (2017). Maladaptive daydreaming: Proposed diagnostic criteria and their assessment with a structured clinical interview. Psychology of Consciousness: Theory, Research, and Practice, 4(2), 176. https://doi.org/10.1037/cns0000114

Somer, E., Somer, L., & Halpern, N. (2019). Representations of maladaptive daydreaming and the self: A qualitative analysis of drawings. The Arts in Psychotherapy, 63, 102-110. https://doi.org/10.1016/j.aip.2018.12.004

Somer, E., Somer, L., & Jopp, D. S. (2016). Parallel lives: A phenomenological study of the lived experience of maladaptive daydreaming. Journal of Trauma & Dissociation, 17(5), 561-576. https://doi.org/10.1080/15299732.2016.1160463

Thalbourne, M. A., & Maltby, J. (2008). Transliminality, thin boundaries, unusual experiences, and temporal lobe lability. Personality and Individual Differences, 44(7), 1617-1623. https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.01.022

Thapar, A., & Greene, R. L. (1995). A Strategic Account of the Cue-Depreciation Effect. Canadian Journal of Experimental Psychology/Revue canadienne de psychologie expérimentale, 49(4), 513. https://doi.org/10.1037/1196-1961.49.4.513

Tisseron, S. (2007). Le virtuel à l'adolescence: autodestruction ou autothérapie?. Neuropsychiatrie de l'enfance et de l'adolescence, 55(5-6), 264-268. https://doi.org/10.1016/j.neurenf.2007.06.010

Tisseron, S. (2012). Clinique du virtuel : rêvasser, rêver ou imaginer. Adolescence, 301, 145-157. https://doi.org/10.3917/ado.079.0145

Tisseron, S. (2012). Rêveries et rêvasseries assistées par ordinateur. Enfances & Psy, 55, 105-115. https://doi.org/10.3917/ep.055.0105

Tregnier*, C. (2015). Projection, identification projective et représentations intrapsychiques. Psychologie clinique et projective, (1), 93-114. https://doi.org/10.3917/pcp.021.0093

Trépanier-Jobin, G., & Couturier, A. (2018). L'immersion fictionnelle au-delà de la narrativité. Sciences du jeu, (9). https://doi.org/10.4000/sdj.950

Tuffour, I. (2017). A critical overview of interpretative phenomenological analysis: A contemporary qualitative research approach. Journal of healthcare communications, 2(4), 52. DOI : 10.4172/2472-1654.100093

Vancappel, A. (2021). *La dissociation dans le stress posttraumatique : Modélisation cognitivocomportementale et neuropsychologique* [Doctorat]. Université de Tours. https://www.theses.fr/s239051

Vandermersch, B. (2014). L'inhibition est-elle un concept psychanalytique?. La clinique lacanienne, (2), 101-114. https://doi.org/10.3917/cla.026.0101

Vecchiali, H. (2024). La tragédie des sauveurs: Ou le besoin ardent d'être aimé. Marabout.

Vermote, R. (2014). Transformations et transmissions du fonctionnement psychique: approche intégrative et implications cliniques. Revue française de psychanalyse, 78(2), 389-404. https://doi.org/10.3917/rfp.782.0389

Virole, B. (2011). La complexité de soi: essais de psychologie. Charielleditions. https://doi.org/10.3917/ep.053.0164

West, M. J., & Somer, E. (2020). Empathy, emotion regulation, and creativity in immersive and maladaptive daydreaming. Imagination, Cognition and Personality, 39(4), 358-373. https://doi.org/10.1177/0276236619864277

West, M. J., Somer, E., & Eigsti, I. M. (2023). Shared challenges and cooccurrence of maladaptive daydreaming and autism spectrum disorder. Advances in Neurodevelopmental Disorders, 7(1), 77-87. https://doi.org/10.1007/s41252-022-00279-1

Zeman, A., Milton, F., Della Sala, S., Dewar, M., Frayling, T., Gaddum, J., ... & Winlove, C. (2020). Phantasia–the psychological significance of lifelong visual imagery vividness extremes. *Cortex*, *130*, 426-440. https://doi.org/10.1016/j.cortex.2020.04.003

Zsila, Á., Urbán, R., McCutcheon, L. E., & Demetrovics, Z. (2019). A path analytic review of the association between psychiatric symptoms and celebrity worship: The mediating role of maladaptive daydreaming and desire for fame. *Personality and Individual Differences*, *151*, 109511. https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109511