

# SOMMAIRE

---

<i>Avertissement sur les choix orthographiques dans cet ouvrage</i> .....	11
<i>Préface</i> .....	13

## **Présentation et résultats de l'enquête « Confinement, Sommeil et Rêves »**

Présentation de l'enquête « Confinement, Sommeil et Rêves ».....	19
Qui a répondu .....	20
Représentativité de l'échantillon .....	22
Mode de vie .....	23
Infection par, proximité avec et attitude vis-à-vis du COVID-19 .....	26
Ressenti vis-à-vis du confinement .....	28
Confiance dans l'avenir .....	29
Santé mentale .....	30
Sommeil .....	30
Rêves et cauchemars .....	34

## **Discussion des résultats de l'enquête « Confinement, Sommeil et Rêves »**

Connaissances scientifiques sur le sommeil.....	41
Connaissances scientifiques sur le rêve .....	42
Fréquence et contenu des récits de rêve.....	42
Fonction possible du rêve : réguler les émotions .....	45
Pourquoi l'enquête « Confinement, Sommeil et Rêves » .....	47
Ce que nous apprend l'enquête sur la situation en France pendant le confinement du 17 mars au 11 mai 2020.....	49
Les Françaises et les Français et le COVID-19 pendant le confinement .....	49
Impact du confinement et de la pandémie sur le mode de vie ...	50
Impact psychologique du confinement et de la pandémie .....	51
Le sommeil en confinement .....	53
Les rêves et les cauchemars en confinement .....	56
Les rêves .....	56
Les cauchemars.....	62
Crise sanitaire et métaphores oniriques .....	64
Tableau d'ensemble .....	83
Conclusion .....	86

**Sélection de rêves et de cauchemars  
rapportés dans l'enquête  
« Confinement, Sommeil et Rêves »**

Préambule.....	91
Des rêves du 17 mars 2020 – Jour 1.....	93
Des rêves du 18 mars 2020 – Jour 2.....	95
Des rêves du 19 mars 2020 – Jour 3.....	99
Des rêves du 20 mars 2020 – Jour 4.....	102
Des rêves du 21 mars 2020 – Jour 5.....	104
Des rêves du 22 mars 2020 – Jour 6.....	106
Des rêves du 23 mars 2020 – Jour 7.....	109
Des rêves du 24 mars 2020 – Jour 8.....	112
Des rêves du 25 mars 2020 – Jour 9.....	115
Des rêves du 26 mars 2020 – Jour 10.....	117
Des rêves du 27 mars 2020 – Jour 11.....	119
Des rêves du 28 mars 2020 – Jour 12.....	122
Des rêves du 29 mars 2020 – Jour 13.....	125
Des rêves du 30 mars 2020 – Jour 14.....	129
Des rêves du 31 mars 2020 – Jour 15.....	133
Des rêves du 1 avril 2020 – Jour 16.....	137
Des rêves du 2 avril 2020 – Jour 17.....	141
Des rêves du 3 avril 2020 – Jour 18.....	145
Des rêves du 4 avril 2020 – Jour 19.....	149
Des rêves du 5 avril 2020 – Jour 20.....	154
Des rêves du 6 avril 2020 – Jour 21.....	158
Des rêves du 7 avril 2020 – Jour 22.....	162
Des rêves du 8 avril 2020 – Jour 23.....	166
Des rêves du 9 avril 2020 – Jour 24.....	169
Des rêves du 10 avril 2020 – Jour 25.....	172
Des rêves du 11 avril 2020 – Jour 26.....	175
Des rêves du 12 avril 2020 – Jour 27.....	179
Des rêves du 13 avril 2020 – Jour 28.....	182
Des rêves du 14 avril 2020 – Jour 29.....	185
Des rêves du 15 avril 2020 – Jour 30.....	189
Des rêves du 16 avril 2020 – Jour 31.....	192
Des rêves du 17 avril 2020 – Jour 32.....	196
Des rêves du 18 avril 2020 – Jour 33.....	198
Des rêves du 19 avril 2020 – Jour 34.....	200
Des rêves du 20 avril 2020 – Jour 35.....	203
Des rêves du 21 avril 2020 – Jour 36.....	207
Des rêves du 22 avril 2020 – Jour 37.....	209
Des rêves du 23 avril 2020 – Jour 38.....	211
Des rêves du 24 avril 2020 – Jour 39.....	213
Des rêves du 25 avril 2020 – Jour 40.....	218
Des rêves du 26 avril 2020 – Jour 41.....	222

## SOMMAIRE

---

Des rêves du 27 avril 2020 – Jour 42.....	225
Des rêves du 28 avril 2020 – Jour 43.....	228
Des rêves du 29 avril 2020 – Jour 44.....	232
Des rêves du 30 avril 2020 – Jour 45.....	235
Des rêves du 1 mai 2020 – Jour 46 .....	237
Des rêves du 2 mai 2020 – Jour 47 .....	241
Des rêves du 3 mai 2020 – Jour 48 .....	243
Des rêves du 4 mai 2020 – Jour 49 .....	246
Des rêves du 5 mai 2020 – Jour 50 .....	249
Des rêves du 6 mai 2020 – Jour 51 .....	251
Des rêves du 7 mai 2020 – Jour 52 .....	253
Des rêves du 8 mai 2020 – Jour 53 .....	256
Des rêves du 9 mai 2020 – Jour 54 .....	259
Des rêves du 10 mai 2020 – Jour 55.....	263
Des rêves du 11 mai 2020 – Jour 56.....	266
<i>Bibliographie</i> .....	269
<i>Remerciements</i> .....	277