

RÉSULTATS DES ÉTUDES EN LIEN

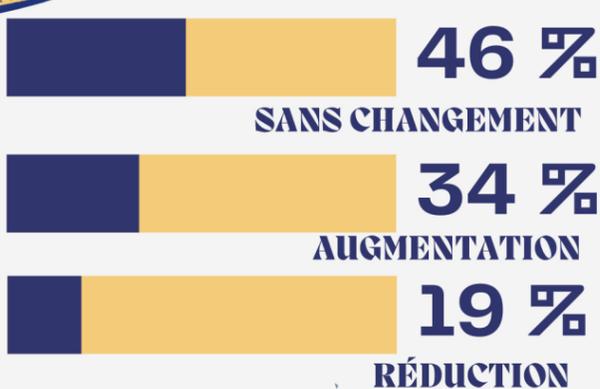
AVEC LA COVID-19 :

Rêves et santé mentale

968 personnes âgées de 12 à 92 ans ont fourni des informations sur leurs rêves et cauchemars avant et pendant la pandémie de COVID-19



FRÉQUENCE DES RÊVES



46 % des participants n'ont signalé aucun changement dans le nombre de rêves qu'ils avaient pendant la pandémie par rapport à avant la pandémie. 34 % des participants ont signalé une augmentation des rêves et 19 % ont signalé une diminution.

Mauvais rêves

Dans l'ensemble, les mauvais rêves se sont produits **moins souvent** pendant la pandémie.

Cauchemars

La fréquence des cauchemars **n'a pas changé** pendant la pandémie.

Stress

Plus les gens vivaient une augmentation de stress pendant la pandémie, plus ils avaient de rêves, mauvais rêves et des cauchemars.

SUJETS DES RÊVES PENDANT LA PANDÉMIE

Essayer quelque chose encore et encore

Expériences sexuelles

Arriver en retard

Séparation avec un être cher

Être chassé ou poursuivi

Être malade

Être à l'hôpital

Germes

La fréquence des rêves d'inefficacité, de menace humaine, de mort et de pandémie augmentait à mesure que les **niveaux de stress** augmentaient

20 %

40 %

60 %

Fréquence des sujets des rêves

RÊVES ET SANTÉ MENTALE

Les rêves sur la **pandémie** étaient liés aux **niveaux de stress**



Les rêves d'**inefficacité** étaient liés aux symptômes de **dépression**



Les rêves sur la **mort** étaient liés aux symptômes de **dépression** et d'**anxiété**



c19survey@theroyal.ca

Solomonova E, Picard-Deland C, Rapoport IL, Pennestri MH, Saad M, Kendzerska T, Veissiere SPL, Godbout R, Edwards JD, Quilty L, Robillard R. (2021). Stuck in a lockdown: Dreams, bad dreams, nightmares, and their relationship to stress, depression and anxiety during the COVID-19 pandemic. *PLoS One*, 24;16(11):e0259040. doi: [10.1371/journal.pone.0259040](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0259040)