

## CENTRE DE RECHERCHE EN PSYCHOLOGIE : COGNITION, PSYCHISME ET ORGANISATIONS

### [Soutenance] Thèse : Incidences du sommeil et des rêves sur les performances mnésiques : contenu onirique, qualité du sommeil et associations en mémoire chez des étudiants - Nicolas Ribeiro

[Accueil](#) > [Communication](#)

Recherche, SHS, Soutenance

Actualité le 08-01-2021

[Vendredi 8 janvier 2021 à 15h00](#)



logo crpcpo.jpeg

**Résumé :** Le sommeil contribue à la mémoire. Notre objectif principal était d'évaluer cette contribution en considérant, d'une part, les aspects associatifs et relationnels en mémoire et, d'autre part, la place des rêves pour ces améliorations. Cet objectif s'est décliné en trois axes ayant chacun abouti à deux études.

L'axe 1 portait sur les caractéristiques du sommeil chez des étudiants. Dans l'étude 1, sa qualité subjective était évocatrice de difficultés importantes. Dans l'étude 2, nous avons déterminé que la fréquence du rêve lucide n'est pas liée à cette qualité. Cette évaluation était motivée par l'apport potentiel du rêve lucide dans l'évaluation du lien mémoire et rêve. L'axe 2 concernait les méthodes de recueil des rêves. Nous avons constaté, avec l'étude 3, que les rêves lucides avec contrôle survenaient insuffisamment pour qu'ils soient utilisés dans nos recherches ultérieures. Dans l'étude 4, nous avons donc préféré l'investigation

des rêves typiques et montré que les fréquences recueillies par questionnaire ou par journal de rêves sont similaires bien que ce dernier augmente la fréquence durant la période de son utilisation. L'axe 3 a investigué les liens unissant la mémoire et le sommeil. Dans l'étude 5, nous avons montré qu'une nuit de sommeil améliore les performances mnésiques tant au niveau des liens associatifs (entre des éléments présentés dans une même temporalité) que ceux relationnels (entre des éléments présentés dans des temporalités différentes mais unis par des similitudes). De plus, les éléments incorporés dans les rêves étaient mieux rappelés que les autres. Enfin, une période de repos de 20 minutes au calme proposée dans le cadre de l'étude 6, a suffi à améliorer les performances associatives.

#### Jury

M. Fabrice GUILLAUME, Professeur des Universités, Université Aix-Marseille, Rapporteur  
Pr. Stéphanie MAZZA, Professeure des Universités, Université Lumière Lyon 1, Rapporteur  
Mme Isabelle ARNULF, Professeure des Universités (PU-PH), Sorbonne Université, Examineur  
Mme Isabelle POIROT, Docteure en Médecine, Hôpital Fontan (CHRU), Examineur  
M. Stéphane ROUSSET, Maître de Conférences, Université Grenoble Alpes, Examineur  
M. Marco SPERDUTI, Maître de Conférences, Université de Paris, Examineur  
M. Yannick GOUNDEN, Maître de Conférences, Université de Picardie Jules Verne, Co-directeur de thèse  
Mme Véronique QUAGLINO, Professeure des Universités, Université de Picardie Jules Verne, Directrice de thèse

Merci de trouver ci-dessous les informations de connexion

<https://u-picardie-fr.zoom.us/j/88491128324?pwd=ZnZnTlpERkJOHA0SVY3ZC9ldThhZz09>

ID de réunion : 884 9112 8324  
Code secret : 299833