

RÉSULTATS DES ÉTUDES EN LIEN

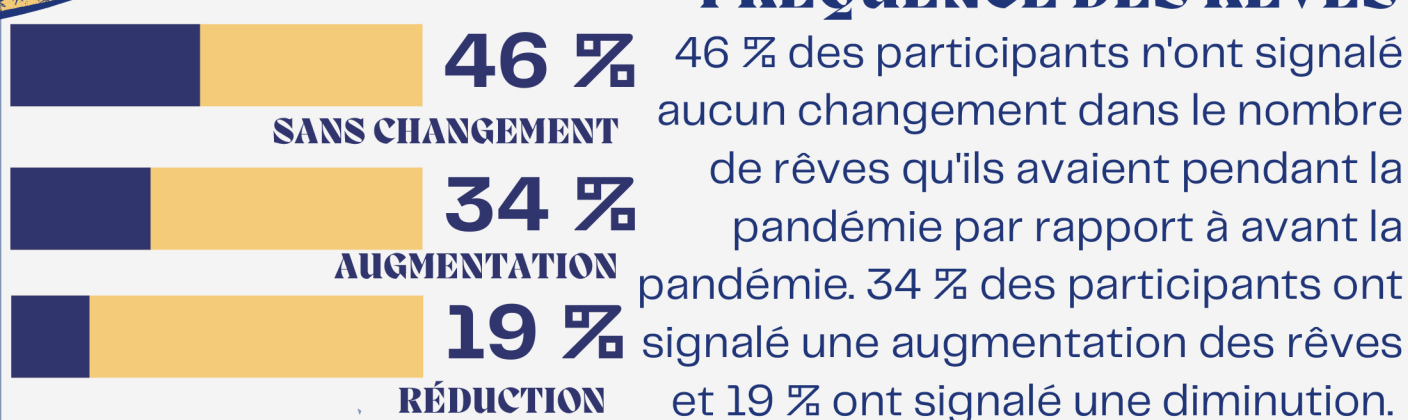
AVEC LA COVID-19 :

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



Mauvais rêves

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

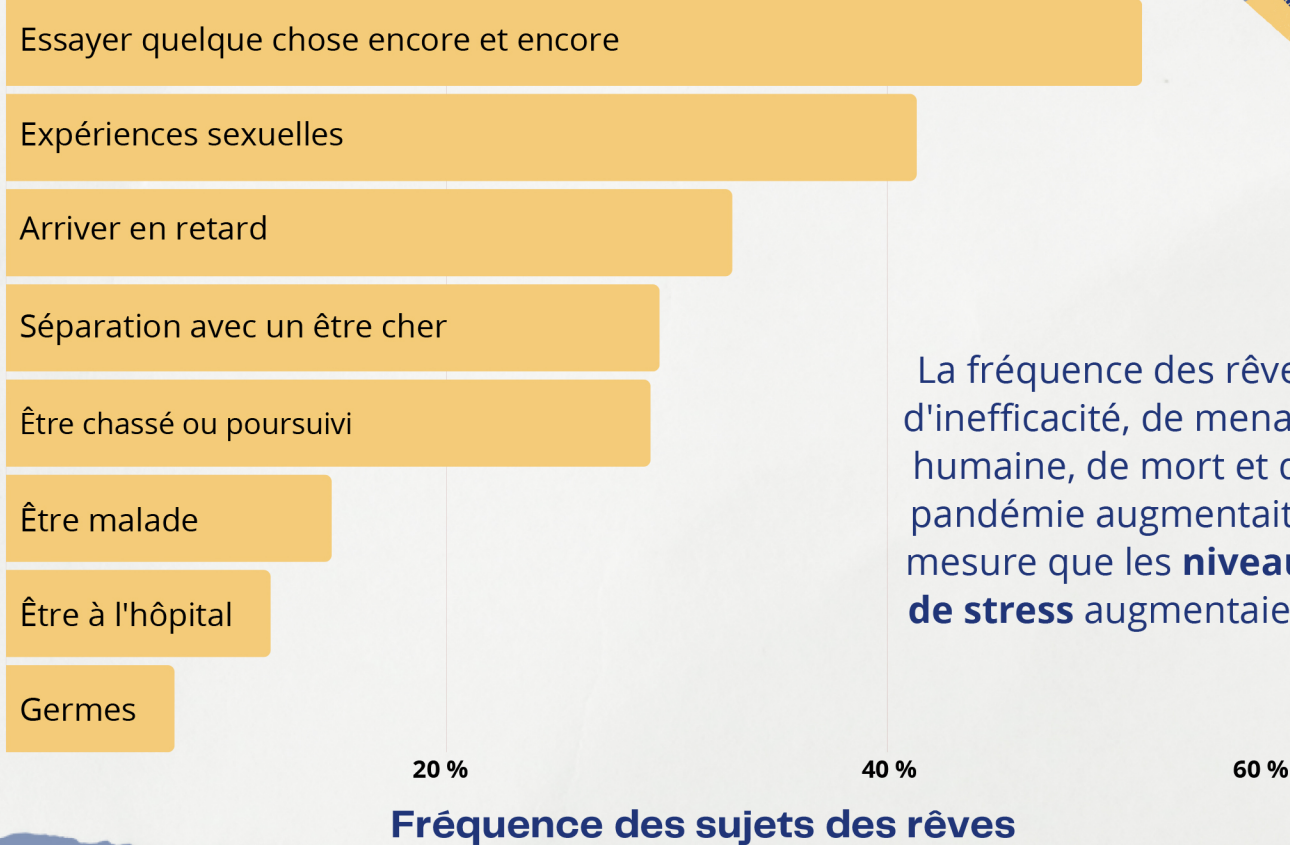
Cauchemars

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

Stress

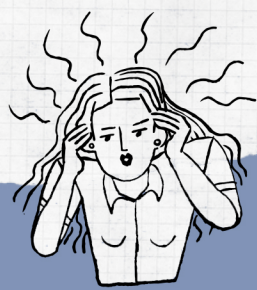
Plus les gens vivaient une augmentation de stress pendant la pandémie, plus ils avaient de rêves, mauvais rêves et des cauchemars.

SUJETS DES RÊVES PENDANT LA PANDÉMIE



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)