



Maladaptive Daydreaming - Rêverie hors contrôle

Prof. Dr. Daniela S. Jopp



*Presentation Musée de la Main, Série de conférence "La conscience sous contrôle", Lausanne (5.6.2018)

New York 2011-2012



Daniela Jopp



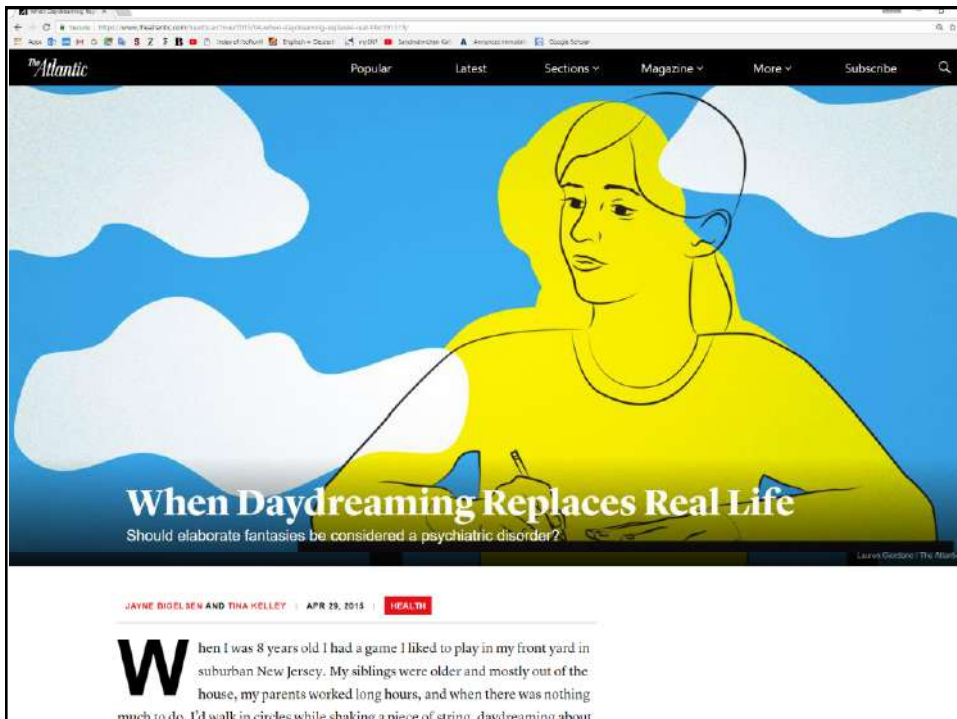
New York 2011-2012



Daniela Jopp



Jayne Bigelsen



The Atlantic

Popular Latest Sections Magazine More Subscribe

When Daydreaming Replaces Real Life

Should elaborate fantasies be considered a psychiatric disorder?

JAYNE BIGEISEN AND TINA KELLEY | APR 29, 2015 | HEALTH

When I was 8 years old I had a game I liked to play in my front yard in suburban New Jersey. My siblings were older and mostly out of the house, my parents worked long hours, and when there was nothing much to do, I'd walk in circles while shaking a piece of string, daydreaming about

Le réseau MD le plus important : 10'232 membres

The screenshot shows the Wild Minds Network website. At the top, the logo reads "Wild Minds Network" with the tagline "Where wild minds come to rest". Below the logo is a navigation menu with links for Home, Forum, My Page, Member, Groups, Chat, Blog, News, Plus & Games, and Links. The main content area is titled "All Members (10,232)" and displays a grid of member profiles. Each profile includes a name, a profile picture, and a "Connect" button. A search bar and sorting options are visible at the top of the member list. On the right side, there is a "Subscribe to Wild Minds Network" section with a "Sign Up" button.

Communautés MD en ligne

The screenshot shows the homepage of the "Maladaptive daydreaming community" website. The header includes the title "Maladaptive daydreaming community" and the subtitle "Communauté pour les daydreamers". Below the header is a navigation menu with links for "Page d'accueil", "Live Chat", "Blog", "Contact", and "Forum". A search bar is located on the right side of the navigation menu. The main content area features a welcome message: "Bienvenue sur Maladaptive daydreaming community!". Below the welcome message is a small image of a landscape with a sunset over water. The text below the image reads: "Aujourd'hui à l'affiche: un groupe de chercheurs à l'université de Lorraine font une nouvelle recherche sur le MD (ou rêves éveillé). Cette étude est en français, donc n'hésitez pas à remplir le questionnaire! Cela aidera grandement la recherche sur les rêves informatiques, et donc forcément, cela vous aidera vous autres daydreamers. Voici le lien: <http://www.etsu.fr/actu/173058.html>". Below this is a paragraph about the community: "Maladaptive daydreaming community est un site sur le MD (maladaptive daydreaming), en français. Fantasmatisation compulsive ou 'rêve éveillé'. C'est un trouble se caractérisant par l'insertion de mondes/événements réels imaginaires. Ce site vise à vous informer sur la nature de ce phénomène, mais il s'agit également d'un site d'échanges, de partage entre internautes et daydreamers francophones." At the bottom, there is a section titled "Dernières billets" with a list of recent posts: "nouveau thread", "Nouvelle étude du Dr Sidor", "étude en autisme et en altération", "octobre 2016: le bilan", "Octobre 2015", "petites recaptures", "anglais en anglais", and "les membres qui ont rejoint 2014".

Definition Maladaptive Daydreaming ***Rêverie Compulsive***

Activité fantasmatique intensive qui remplace l'interaction humaine et / ou interfère avec le fonctionnement académique, interpersonnel ou professionnel.

(Somer, 2002, p. 199)

Vignette de cas MD

N est une étudiante de 23 ans qui se débat avec son travail scolaire à cause de graves problèmes de concentration. Elle préfère toujours être seule dans sa chambre, où elle s'engage dans des rêveries concernant son amitié avec une star du rock. Elle rapporte que depuis l'âge de cinq ans, son mode de veille par défaut lorsqu'elle est seule est d'imaginer des scénarios interpersonnels élaborés qui sont très lucides et chargés d'émotions. Elle passe jusqu'à sept heures chaque jour dans un tel état, ce qu'elle trouve énormément agréable. Pourtant, les contradictions entre son « image d'elle-même fantasmée », sa solitude réelle et ses difficultés à arrêter les rêveries et à remplir ses obligations académiques lui ont causé une grande détresse. Deux thérapeutes qu'elle a vu il y a environ deux ans l'ont rassurée sur le fait que la rêverie était normale et lui ont suggéré de se concentrer sur d'autres problèmes en thérapie. Elle a senti qu'elle n'était pas aidée, alors elle a abandonné la thérapie et n'a jamais cherché d'aide professionnelle supplémentaire. N appartient à un forum en ligne sur la rêverie compulsive où elle sent qu'elle reçoit le soutien de beaucoup d'autres "comme elle".

MD caractéristiques principales (1)

Qualité et quantité

- Détails améliorés, haute complexité
- Contenu principalement positif (compensatoire?)
- Activité kinesthésique pour initier et maintenir les rêveries
- Pas de confusion entre réalité et rêverie
- Les individus passent jusqu'à 70% du temps de veille avec une activité de rêve



Vignette "contenu créatif"

- J'ai 35 personnages distincts dans mes rêveries. Ils ont été avec moi depuis l'enfance. Je ne me souviens pas d'un moment où mon esprit était seul, avec seulement moi-même. Ils ont toujours été là. Toutes mes rêveries tournent autour de ces 35 personnages. Ils vivent dans une ville fictive et un état non fictif.
(Participant 164)

Comparaison rêves diurne « normale » avec rêves compulsives: MDers plus créatifs

- **Version idéalisée d'eux-mêmes (19% MD vs 4% non-MD)**
 - Je suis moi-même, mais une meilleure version de moi.
- **Célébrité/personnalité importante (18% MD vs 5% non-MD)**
 - Je suis reine d'un pays, chanteuse, actrice.
- **Relation romantique (32% MD vs 16% non-MD)**
 - Mon co-star tombe amoureux avec moi et on partage des aventures.



*Jopp et al. (en prep); Roth & Kündig BA theses: MDer: n = 435, non-MDer: n = 142.
See also Bigelsen et al. (2016)*

Vignette “aspect longitudinal”

Mes rêveries sont basées sur une émission télévisée que j'ai vu quand j'avais 10 ans. Imaginez une émission de télévision qui a continué à se renouveler année après année pendant 30 ans. C'est ce que mon esprit fait depuis plus de 30 ans. Il y a eu des moments où j'ai été pris dans la rêverie pendant des jours entiers. Beaucoup de nuits, je me force à rester éveillé et ne dors pas pour que je puisse avoir mon temps de «rêverie». (Participant 221)

Vignette “aspects sensoriels, émotionnels, kinesthésiques”

- Je suis une personne très visuelle. La rêverie est quelque chose que je vois. C'est comme regarder un film. (EF)
- Je peux me faire rire ou pleurer. Je peux me rendre triste mais je continue à répondre à la mauvaise scène. C'est comme regarder un film triste, vous le faites pour le divertissement, cela peut vous faire pleurer, mais vous pensez toujours que c'est un bon film. (UV)
- Marcher avec de la musique, même chez moi, avec des allers-retours. (Y 482)

Quantité: temps passé avec rêverie

- MDer indique qu'une grande partie de leurs jours est occupée par leurs rêveries.
- Ils passent **57%** de leurs heures d'éveil avec des rêveries un jour normal, et jusqu'à **69%** un jour de «haute rêverie» (Bigelsen et al., 2016).
- Dans un échantillon hébreu avec moins de pathologie, les participants ont passé **40%** de leurs heures de veille avec des rêveries un jour normal, **45%** un jour de haute rêverie (Jopp et al., 2018).

MD caractéristiques principales (2)

Fonction et motif

- Expérience gratifiante
- Intense désir d'être dans le monde rêveur
- Désengagement du stress et de la douleur, amélioration de l'humeur et fantasme d'amitié et de camaraderie, l'intimité et l'expérience auto-calmante



Vignette “coping et expérience gratifiante»

- Cela réduit mon stress, mon anxiété tout de suite. (AB)
- La rêverie est quelque chose que je fais pour compenser ce qui me manque. (FG)
- C'est un moyen d'échapper à ce monde, si je suis contrarié ou si quelque chose s'est passé, je peux aller ailleurs et passer un bon moment, une belle rêverie, c'est comme partir en vacances. (BC)

MD caractéristiques principales (3)

Addiction, dysfonctionnement et isolation

- Addiction, pas capable de s'arrêter
- Fort sentiment d'être gêné dans la vie, les activités de rêve compromettent les objectifs de la vie et le fonctionnement
- Honte et isolement social
- Tentatives de traitement infructueuses



Vignettes "addiction"

- C'est séduisant. Et un jour j'ai réalisé que ce qui était censé m'aider, m'avait piégé et je ne pouvais pas m'arrêter ... Je me souviens que je ne voulais pas descendre parce que c'était tellement plus amusant à l'étage, allongé dans le noir, rêvassant. (NO)
- Mon cas est comme celui d'un alcoolique qui connaît les conséquences de se laisser séduire par l'alcool, et il fait toujours la même chose, encore et encore. (AB)

Vignette “dysfonctionnement”

Cela m'empêche d'interagir dans le monde réel et les personnes réelles. Ma relation avec la famille s'est détériorée car je ne leur parlais pas souvent parce que je m'enfermais dans ma chambre. ... Mes performances scolaires se diminuent. Je ne peux pas me concentrer sur mes études. J'ai manqué beaucoup d'école juste pour être dans mon monde. (Participant 519)

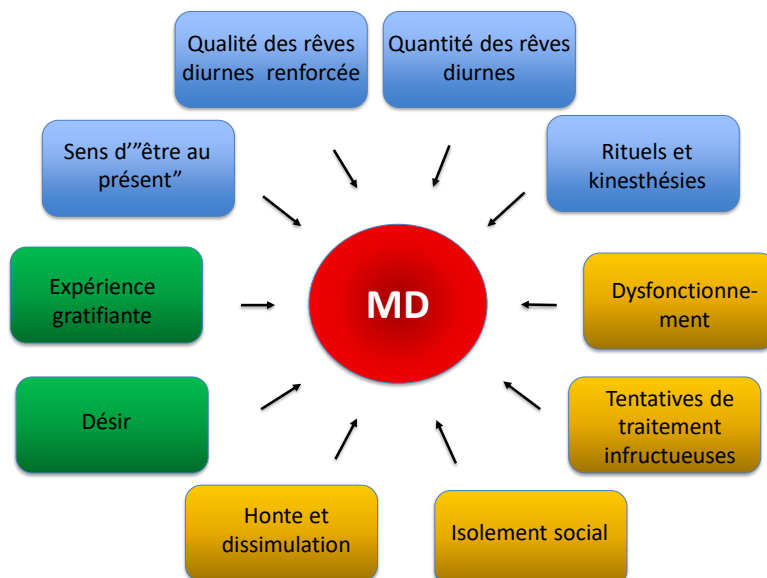
Vignette “Isolation social comme cause et conséquence”

- Je n'ai pas le droit d'exister. C'est ainsi que j'ai été amené à ressentir toute ma vie. Comme si j'étais sur le chemin. Ma rêverie m'a aussi fait ressentir une sorte de fantôme. Comme si j'étais assis sur un nuage regardant tout le monde mais pas vraiment la vie. (GH)
- Dire à quelqu'un?? NON! J'ai trop honte. Honte qu'on me prenne pour une débile. Les gens ne peuvent pas comprendre tant qu'ils n'ont pas ce trouble. Comment le dire ça ? (Y 638)

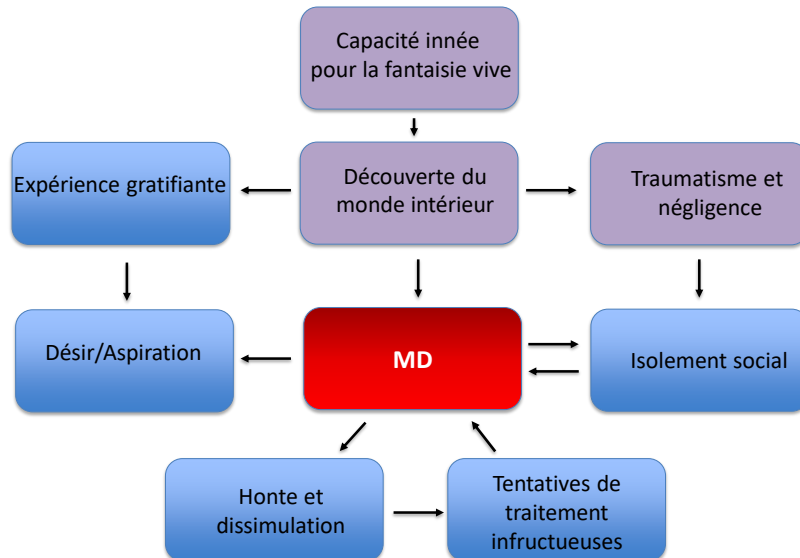
Vignettes “Tentatives de traitement infructueuses”

- J'ai été voir des psy mais n'ai pas eu de traitement... aucun conseil ne m'a vraiment aidé à part peut-être être attentif à mon corps et ma respiration. (Y 153)
- Je pense que la seule manière pour moi de diminuer mes rêveries, c'était tout simplement de me mettre sous anti déprimeurs et anxiolytique à des taux qui m'empêchaient de penser. Un peu comme un légume, là il m'était impossible de rêver. (Y 591)

MD caractéristiques principales



Modèle MD: Antécédents, caractéristiques, facteurs de maintien, conséquences (Somer, Somer, & Jopp, 2016b)



MD – pas un trouble de santé mentale accepté jusqu'à maintenant

- Bien que plutôt spécifique et bien défini, aucune classification psychiatrique à ce jour.
- Les personnes avec MD signalent des restrictions au fonctionnement quotidien et de la souffrance, difficulté à trouver une reconnaissance par les spécialistes en santé mentale.
- Les professionnels n'en ont jamais entendu parler, ont tendance à minimiser l'impact, « c'est normale ».
- Diagnostic reçu comprenant la schizophrénie, le déficit d'attention / hyperactivité (TDAH) et le trouble obsessionnel-compulsif (TOC).

24heures (12. Septembre 2016)

Culture & Société

Société

Trop rêver pourrait devenir une maladie

Des chercheurs, entre autres de l'UNIL, veulent faire reconnaître la rêverie compulsive comme trouble pathologique

Caroline Meier-Schindler

Il s'agit d'un trouble rare de l'attention. Les idées dominent la vie sociale. Les personnes atteintes de ce trouble ont une rêverie compulsive. Mais c'est là que ça devient intéressant. Les personnes atteintes de ce trouble ont une rêverie compulsive. Mais c'est là que ça devient intéressant. Les personnes atteintes de ce trouble ont une rêverie compulsive. Mais c'est là que ça devient intéressant.

Ma. Un objet possible et de son des idées, de son imagination.

«L'attention est un processus qui permet de sélectionner ce qui est pertinent dans un environnement donné. Elle est essentielle pour nous permettre de nous concentrer sur ce qui compte et d'ignorer le reste du monde.»

«La rêverie compulsive est un trouble qui peut perturber les études ou le travail.»

Maladie rare
Le trouble est caractérisé par une rêverie compulsive et une attention réduite.



«J'avais tout le temps à l'esprit un casting imaginaire»

«L'attention est un processus qui permet de sélectionner ce qui est pertinent dans un environnement donné. Elle est essentielle pour nous permettre de nous concentrer sur ce qui compte et d'ignorer le reste du monde.»

Après avoir entendu mille et mille fois des gens, amis, thérapeutes, généralistes, parents me dire "mais tout le monde, rêve! Moi aussi, je rêve! C'est normal!" je crois que vous pourrez imaginer le choc que j'ai ressenti à la découverte de votre article, de son titre et de cette belle illustration.

MD comme désordre? Réactions des MDers

"Bonjour!

Trop rêver, pour moi, a effectivement été une maladie. Je vais avoir 73 ans, et voilà environ 4 ans que je lutte jours après jours pour tenter de me réinstaller dans ma "vraie vie". Dire qu'à cet âge, cela présente parfois un défi énorme, voir perdu d'avance, c'est peu dire.

Après avoir entendu mille et mille fois des gens, amis, thérapeutes, généralistes, parents me dire "mais tout le monde, rêve! Moi aussi, je rêve! C'est normal!" je crois que vous pourrez imaginer le choc que j'ai ressenti à la découverte de votre article, de son titre et de cette belle illustration.

Bien sûr que le sujet me passionne. "Maladie" ou pas, peu importe si les êtres confrontés à cette problématique peuvent trouver une écoute ouverte et recevoir une aide véritablement adaptée."

UNIL MD groupe



Prof. Daniela Jopp



Prof. Rémy Amouroux



Prof. Christine Mohr



Prof. Valentino Pomini



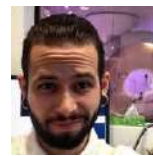
BA Cindy Roth



Dr. Claudia Meystre



Dr. Anik Debrot



MA Corentin Wicht

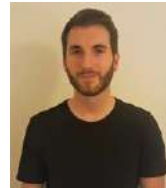
UNIL MD groupe étudiants



Deborah Castiglia



Pilar De La Vega



Maxime Chiaradia



Tamara Russ



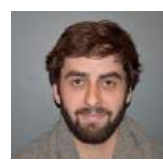
Nedeljko Zelenovic



Viviana Barbato



Déborah Gamba



Robin Balestra

Investigation du MD à l'UNIL

- Etude en Israel (Jopp, Dupuis et al., 2018)
 - Echelle MDS en hébreu
- Etude francophone en cours (UNIL, en collaboration avec Université de Aix/Marseille)
 - Première étude en Suisse et France! Participez!

Nos prochaines étapes de recherche

- Etude clinique à l'UNIL en préparation
 - Interview "fonctionnelle" (base SECCA)
- Etude sur les stratégies utilisées par les MDers
 - Activités aidant à réduire les rêveries
 - Activités sociales
 - Activités nécessitant de beaucoup de concentration
- Développement des approches thérapeutiques
- Etudes sur les aspects positifs des rêveries
 - Identifier des personnes qui semblent vivre bien avec, profitent des rêves comme source de inspiration.

Thank you!



*Photo trouvée en ligne

Contact: daniela.jopp@unil.ch

References

- Jopp, D. S., Dupuis, M., Somer, M., Hagani, N. & Herscu, O. (in press). Validation of the Hebrew version of the Maladaptive Daydreaming Scale (MDS-H): evidence for a generalizable measure of pathological daydreaming. *Psychology of Consciousness: Theory, Research, and Practice* (APA).
- Bigelsen, J., Lehrfeld, J., Jopp, D. S. & Somer, E. (2016). Maladaptive daydreaming: evidence for an under-researched mental health disorder. *Consciousness and Cognition*, 42, 254-266. doi: 10.1016/j.concog.2016.03.017
- 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: An International Journal*, 20(4), 1634-1648.
- Somer, E. (2002). Maladaptive daydreaming: A qualitative inquiry. *Journal of Contemporary Psychotherapy* 32(2), 195-210
- 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. doi: 10.1016/j.concog.2015.12.001
- Somer, E., Somer, L., & Jopp, D. S. (2016a). Parallel lives: A phenomenological study of people struggling with maladaptive daydreaming. *Journal of Trauma and Dissociation*, 17, 561-576. doi: 10.1080/15299732.2016.1160463
- Somer, E., Somer, L., & Jopp, D. S. (2016b). Childhood antecedents and maintaining factors in maladaptive daydreaming. *Journal of Nervous and Mental Diseases*, 24, 471-478. doi: 10.1097/NMD.0000000000000507