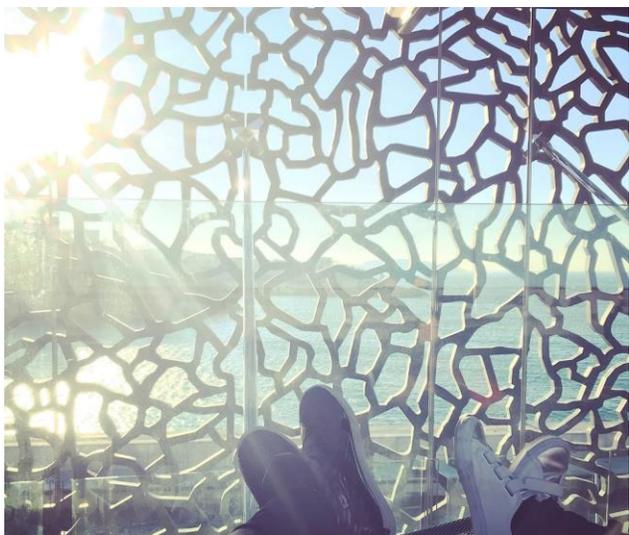


## Je me souviens...

PAR FIONA RUEMGARDT, PSYCHOLOGUE CLINICIENNE



« Et tout d'un coup le souvenir m'est apparu. Ce goût, c'était celui du petit morceau de madeleine que le dimanche matin à Combray (parce que ce jour-là, je ne sortais pas avant l'heure de la messe), quand j'allais lui dire bonjour dans sa chambre, ma tante Léonie m'offrirait après l'avoir trempé dans son infusion de thé ou de tilleul. La vue de la petite madeleine ne m'avait rien rappelé avant que je n'y eusse goûté ; peut-être parce que, en ayant souvent aperçu depuis, sans en manger, sur les tablettes des pâtisseries, leur image avait quitté ces jours de Combray pour se lier à d'autres plus récents ; peut-être parce que, de ces souvenirs abandonnés si longtemps hors de la mémoire, rien ne survivait, tout s'était désagrégé ; les formes — et celle aussi du petit coquillage de pâtisserie, si grassement sensuel sous son plissage sévère et dévot — s'étaient abolies, ou, ensommeillées, avaient perdu la force d'expansion qui leur eût permis de rejoindre la conscience. Mais, quand d'un passé ancien rien ne subsiste, après la mort des êtres, après la destruction des choses, seules, plus frêles mais plus vivaces, plus immatérielles, plus persistantes, plus fidèles, l'odeur et la saveur restent encore longtemps, comme des âmes, à se rappeler, à attendre, à espérer, sur la ruine de tout le reste, à porter sans

fléchir, sur leur gouttelette presque impalpable, l'édifice immense du souvenir. »

L'évocation du souvenir convoque si souvent ce texte magnifique de Marcel Proust... gravé dans nos mémoires. Mais saviez-vous que nos souvenirs ne sont pas le reflet exact des moments vécus ? Créer des souvenirs est un processus complexe qui fait appel à bien plus de processus que le simple copié-collé à l'identique de l'instant !

En effet, au moment où je vis quelque chose, mon cerveau cherche à donner du sens à l'information captée par mes sens. Je vais alors me servir de mes connaissances, stockées dans ce que l'on nomme la mémoire à long terme, pour comparer ce que je sais, ce que je connais, à ces informations nouvelles, inconnues, ce qui va me permettre d'y attribuer plus ou moins de sens. Je me sers donc constamment de mes souvenirs, de mon passé, de mes connaissances mémorisées pour comprendre ce que je saisis dans l'ici et le maintenant.

Notre cerveau fait ainsi des allers-retours permanents entre l'espace cognitif qui nous sert à traiter l'information dans l'instant, la mémoire de travail, et notre mémoire à long terme. Ce processus permet de mémoriser les informations, de consolider les apprentissages, mais aussi de créer nos souvenirs. Ces allers-retours reconstruisent d'ailleurs perpétuellement les souvenirs qui sont présents dans la mémoire à long terme. Ces derniers se transforment chaque fois que nous faisons appel à eux. Ils sont remaniés avec notre cerveau d'aujourd'hui et renvoyés en mémoire à long terme imperceptiblement modifiés. Sans que nous en prenions conscience, nous les avons transformés, même subtilement, et nous le referons à chacune de leur convocation... Étonnant, n'est-ce pas ?

Ce processus est en partie lié au fait que les souvenirs correspondent sur le plan cérébral à des réseaux neuronaux logés dans différentes zones de notre cerveau

(auditive, visuelle, olfactive, etc.). Par exemple, si j'évoque un objet tel qu'une pomme, je vais associer cet objet aux souvenirs qui y sont reliés : le prototype visuel, l'image, que je me fais d'une pomme, la sensation de croquer dans une pomme, l'odeur de la pomme, l'odeur du désodorisant pour voiture à la pomme de mon grand-père, les tartes aux pommes de ma marraine, la pomme de Blanche-Neige, le téléphone à la marque à la pomme que je souhaitais tellement avoir pour mon anniversaire... C'est un peu d'ailleurs ce qu'évoque Proust avec sa madeleine ! Si ce phénomène peut nous plonger dans un ballet de sensations et d'images par moments fort agréable, il est également à l'origine de la modification de nos souvenirs ! En effet, lorsqu'un concept est activé, notre cerveau cherche à récupérer le plus de données en mémoire possible en lien avec ce concept. Sauf que, et c'est là que le bât blesse, notre cerveau ne peut pas se souvenir de tout ! Quand nous nous souvenons de quelque chose, ce souvenir va se mêler à ce que nous sommes en train de vivre dans l'ici et maintenant, comme par exemple ce que la personne avec qui nous échangeons est en train de dire ou encore l'état émotionnel dans lequel nous nous trouvons. Nous créons alors, à notre insu, une version 2.0 du souvenir !

#### Antoine discute avec Paul.

*Antoine : « J'adore la Réunion, c'est vraiment une île magnifique. »*

*Paul : « Moi, à chaque fois que j'y suis allé j'ai du me battre avec les moustiques et les araignées, qui sont d'ailleurs énormes là-bas, du coup je n'aime vraiment pas cet endroit ! »*

Probablement la prochaine fois qu'Antoine parlera de la Réunion, il pourrait dire :

*« J'adore la Réunion, c'est vraiment une île magnifique. Et puis, j'ai de la chance, il n'y a jamais eu trop de moustique ou d'araignée lorsque j'y suis allé ! »*

Et si cette conversation se poursuit avec une autre personne qui elle, a rencontré une araignée banane lors de son séjour à la Réunion, il pourrait dire :

*« Ça c'est vraiment pas de chance, ça pourrait te faire détester cette île ! »*

Pour au final, une fois suivante, basculer sur ce que l'on nomme un faux souvenir :

*« Une année, je suis parti à la Réunion, il y avait des araignées énormes partout où j'allais, je te dis pas, cela m'a fait détester cette île cette fois-là ! »*

Un autre écueil du système, qui tente de pallier son incapacité à tout mémoriser, est de combler les vides au moment de l'évocation d'un souvenir. Parfois, cela peut tomber juste et correspondre à la réalité, parfois seulement... C'est d'ailleurs pour cela que lorsqu'une

enquête policière a lieu, les enquêteurs croisent les différents témoignages.

*Un après-midi d'été, quand j'avais 7 ans, je suis allé faire de la pêche à la ligne avec mon grand-frère et mon grand-père à la rivière. Nous étions dans une barque et je tenais ma canne à pêche quand tout à coup un poisson a mordu à l'hameçon et a tiré si fort qu'il m'a fait passer par-dessus bord !*

Quelques années plus tard, voilà que cette histoire me revient en mémoire. Je vais alors me souvenir que j'étais allé à la pêche avec mon grand-père et mon frère et que je m'étais retrouvé à l'eau ! Pour quelle raison ? Mon cerveau ne sait plus. Alors, spontanément et à mon insu, il tente de reconstituer le souvenir et comble l'information manquante : pourquoi suis-je tombé à l'eau ?...

*Mais bien sûr ! C'est mon frère ! Encore un de ses mauvais coups, c'est lui qui m'a poussé ! En toute bonne foi un faux souvenir est fabriqué et on est convaincu que c'est bien la réalité des faits.*

Ce mécanisme illustre parfaitement ce que peuvent vivre certains lorsqu'ils évoquent une situation commune et que les souvenirs ne coïncident pas ! « Mais je te dis pourtant que c'est Jean-Paul qui avait laissé les brochettes trop cuire sur le barbecue, ce n'est pas Aline, elle est végétarienne ! »

Les souvenirs sont pour la plupart de faux souvenirs, mais est-ce bien grave ? Conscientiser ce phénomène et identifier où se situent les zones lacunaires permet de considérer nos souvenirs tels qu'ils sont : des traces subjectives de nos expériences vécues ! Chaque souvenir est singulier, teinté d'émotions, de pensées, de sensations... c'est ce qui en fait la richesse et la beauté ! Alors, vrais ou faux, peu importe ! Nous pourrions toujours nous relier à la gratitude d'avoir vécu ces jolis moments et revisiter avec curiosité nos souvenirs, notre cerveau, notre cœur et notre corps en éveil à chaque instant.

Un dernier mot, le plus gros travail de notre mémoire est ... d'oublier et de ne conserver que des extraits de vie, de connaissances, d'associations d'idées et de sens, ... et de se renouveler sans cesse en suivant le fil et le flot de nos vies. « L'oubli, c'est la vie » disait Alphonse Allais ...