

Utile, mais un peu menteuse, parfois dangereuse Notre mémoire nous joue des tours

Il peut nous arriver de raconter notre histoire et, parfois, à l'évocation de certains souvenirs, de susciter chez nos auditeurs qui nous connaissent bien, une certaine perplexité... C'est que notre mémoire peut nous tromper mais, expliquent les chercheurs, c'est pour notre bien : la mémoire nous aide à construire notre identité.

Nous avons tendance à nous rappeler de manière beaucoup plus vivace des souvenirs émotionnels positifs, et ce d'autant plus qu'ils ont une implication pour notre propre image. Mais la mémoire ne se contente pas de faire des choix parmi nos souvenirs, il lui arrive aussi de les déformer dès lors qu'ils s'éloignent de la représentation que nous nous faisons alors de nous-mêmes. Cette déformation inconsciente des souvenirs trouve sa source dans le besoin que nous avons de nous percevoir positivement.

La mémoire sélectionne, déforme et, parfois, va jusqu'à combler les brèches de nos souvenirs fragmentaires avec des informations inexactes. Un souvenir est souvent reconstruit ; il ne reflète pas nécessairement la réalité. Mieux vaut le savoir quand on est historien ou sociologue et que l'on travaille sur des récits autobiographiques...

« *Tout le monde ne fabrique pas des faux souvenirs*, explique Martial Van Der Linden, professeur de psychologie clinique et cognitive à l'université de Genève. *Cela dépend notamment des capacités d'imagerie mentale de chacun. Les individus chez qui elles sont importantes ont plus de mal à faire la part des choses entre ce qu'ils ont imaginé et ce qu'ils ont vécu* ».



Pour exister, les faux souvenirs doivent être à la fois cohérents vis-à-vis de notre personnalité, mais aussi réalistes. Dès lors, on peut basculer dans des situations pathologiques que l'on retrouve, par exemple, avec des individus fabulateurs.

D'une façon plus générale, la mémoire



nous aide à faire un pont entre notre histoire et ce que nous sommes aujourd'hui. Mais les chercheurs vont plus loin : nos souvenirs, infidèles au réel, imprégnés de fiction, nous sont également indispensables pour nous aider à nous projeter dans le futur.

Sans souvenirs, pas d'avenir...

Notre mémoire est sélective et parfois « imaginative », mais elle contribue à la construction de notre identité. Quand la maladie endommage les zones cérébrales de la mémoire, on perd son identité, mais pas seulement. La mémoire servirait à autre chose qu'à classer des souvenirs dans des « tiroirs » ; elle serait le laboratoire où s'invente notre futur. Sans nos souvenirs, nous ne pourrions pas nous projeter dans l'avenir.

Les chercheurs ont pu démontrer qu'un seul et même système neurocognitif nous permet de voyager mentalement dans le passé et dans le futur. Mais sans passé, serions-nous effectivement incapables de nous projeter dans le futur ?

Lilianne Manning, professeur de neuropsychologie cognitive à Strasbourg, en est aujourd'hui convaincue : « *Si l'évolution nous a donné cette capacité de nous pencher sur notre passé, c'est pour nous donner le matériel nécessaire à la construction de notre avenir* ».

En outre, les régions activées lorsque nous évoquons souvenirs et projets le sont aussi dans d'autres circonstances : quand nous sommes au repos et que nous laissons notre pensée évoluer

librement, ou que nous nous « mettons à la place » de quelqu'un d'autre et que nous essayons d'imaginer ce que cette personne ressent. « *Tout cela fait appel, assure Lilianne Manning, à une fonction cruciale du cerveau : la capacité de réutiliser la mémoire du passé* »...

Il reste à mesurer en quoi ces découvertes peuvent ouvrir de nouvelles perspectives pour la prise en charge des perturbations de la mémoire, en particulier dans certaines maladies neurodégénératives comme la maladie d'Alzheimer.

Source : Marie-Christine Mérat et Clara Dufour, « Mémoire, pourquoi elle nous trompe », *Science & Vie* de juin 2008 (pages 55 à 67).

Quand la mémoire, manipulée, devient dangereuse...

Des années de brutalités durant l'enfance peuvent être totalement réprimées dans l'inconscient. Les victimes restent complètement ignorantes de tous ces horribles événements qu'elles ont vécus jusqu'au moment où un thérapeute les fait revenir à la conscience. Les victimes vont alors porter plainte... Cette logique a conduit des innocents en prison ; elle en a poussé d'autres au suicide...

Les souvenirs précis, par exemple d'abus sexuels, qui surgissent tout à coup en pleine psychothérapie, sont souvent inconsciemment inventés. En toute bonne foi, on peut se croire victime d'événements qui sont en fait imaginaires. Pour la psychologue américaine Elizabeth Loftus, le thérapeute en est souvent le vrai scénariste...

Elle a expérimentalement démontré qu'il est possible de susciter des souvenirs précis chez des gens ordinaires, tout à coup persuadés d'avoir été témoins ou victimes d'événements dramatiques. Selon Elizabeth Loftus, la résurgence de la « mémoire réprimée » serait le fruit de la suggestion insidieuse du psychothérapeute, cherchant trop systématiquement une origine sexuelle aux problèmes de ses patientes...

Ces travaux peuvent apporter d'indispensables éclairages au monde médical, policier, judiciaire... Ils peuvent également fournir des « outils » à des personnes moins bien intentionnées. À un point tel que la Mission interministérielle de vigilance et de lutte contre les dérives sectaires (Miviludes), dans son rapport 2007, consacre tout un chapitre à ce problème des faux souvenirs induits.

Bien entendu, il serait inopportun de considérer toute plainte pour violences sexuelles comme étant imaginaire ; il serait tout autant abusif de systématiquement douter des compétences des psychothérapeutes. Tout est ici question de discernement.

Pour en savoir plus

- ◆ Entretien avec Elizabeth Loftus, « La mémoire est menteuse », publié dans *Sciences Humaines* n° 192 d'avril 2008 (pages 28 à 31). Elizabeth Loftus a publié, avec Katherine Ketchman, *Le Syndrome des faux souvenirs – Ces psys qui manipulent la mémoire*, Paris : éd. Exergue, 2001.
- ◆ <http://www.miviludes.gouv.fr> – Rapport 2007 au Premier ministre – « Les dérives psychothérapeutiques : le cas des faux souvenirs induits » (pages 39 à 50).