

# Pause Intérieure

Ici, la pensée chemine, même quand l'on reste immobile. On y vient pour une pause, on repart inspiré. Des lectures courtes pour faire voyager l'esprit, même assis.

Bruxelles

Mai 2026

## LA FABRIQUE DU SOUVENIR : ET SI VOTRE MÉMOIRE RACONTAIT DES HISTOIRES ?

Vous pensez vous souvenir de votre passé ? En réalité, vous vous souvenez d'une version de celui-ci. Car **la mémoire n'est pas une archive fidèle. C'est une fabrique.**

### Une vérité narrative, pas historique

Nos souvenirs ne sont pas des faits bruts. Ce sont **des récits que nous construisons, reconstruisons, ajustons.** Avec le temps, ils évoluent. Se transforment. S'adaptent à la personne que nous devenons. Comme si **notre passé était réécrit en permanence pour rester cohérent avec notre présent.** Notre seule vérité n'est pas factuelle. Elle est narrative.

### Le cerveau, cet excellent conteur

Nous aimons croire que nous savons pourquoi nous agissons, ressentons, choisissons. Souvent, nous inventons après coup. **Notre cerveau tisse des explications, relie les événements, fabrique du sens,** même là où il n'y en a pas. Un véritable scénariste intérieur, capable de transformer des fragments d'expérience en histoire cohérente. **Nous ne mentons pas consciemment. Nous racontons.**



### Souvenir (et identité) en mouvement

Chaque fois qu'un souvenir revient, il est rejoué et légèrement transformé. Influencé par notre état du moment, nos croyances, nos émotions. **Le passé n'est pas figé. Il est réinterprété en continu.** Et c'est là toute l'ambivalence : **une faiblesse car notre mémoire est faillible,** mais aussi **une force car elle ouvre un espace de créativité** et de transformation.

### Et si on reprenait la plume ?

Si nos souvenirs sont en partie construits, alors **ils peuvent aussi être revisités.** Non pas pour nier le réel, mais pour changer le regard que nous portons sur lui.



WWW.EMANCIPE.BE



**NOUS NE SOMMES PAS SEULEMENT  
LES PRODUITS DE NOTRE HISTOIRE.  
NOUS EN SOMMES AUSSI LES AUTEURS.**