

LA FABRIQUE DU SOUVENIR

MÉMOIRE, BOBARD & ROMAN DE NOS VIES

Du vécu à la narration

Notre esprit ne fonctionne pas comme une caméra

Ne pas croire que nos souvenirs sont fidèles à la réalité. Ils sont le produit d'une reconstruction mentale.

- Toute perception est une création
- Tout souvenir est une re-création
- Nous n'accédons pas à une vérité historique, mais à une vérité subjective

« Se souvenir, ce n'est pas retrouver le passé, c'est le recréer. Notre mémoire ne conserve pas, ne stocke pas : elle réinterprète, transforme. »

La vérité narrative

Nous ne vivons pas seulement des événements. **Nous nous racontons une histoire.** Nos souvenirs ne sont pas des archives fidèles, ce sont des récits en mouvement. Ils évoluent avec nous. Ils se transforment, se réécrivent, s'ajustent à la personne que nous sommes aujourd'hui. Alors, ce que nous appelons "vérité" n'est pas toujours factuel. **C'est une vérité narrative. Une histoire que nous continuons d'écrire, jour après jour.**

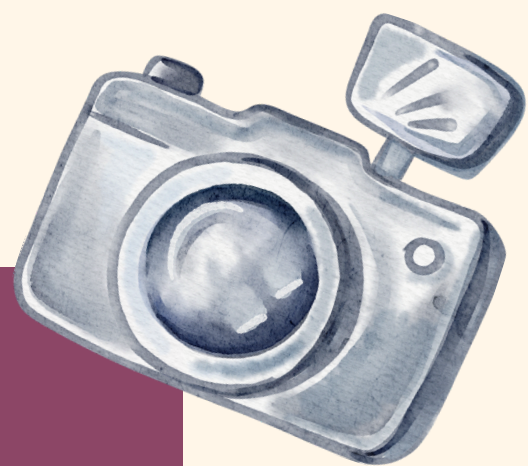
Mémoire en mouvement

Le passé est réinterprété en permanence. Chaque rappel modifie le souvenir. **Nous revisitons notre histoire à travers le présent.** Le passé n'est pas figé. Il est réécrit.

« Notre esprit ne fonctionne pas du tout comme une caméra ou une machine : toute perception est une création et tout souvenir est une re-création. »

Oliver Sacks

La source de cette infographie, c'est lui



Les illusions de la mémoire

- Confusion entre réalité et imagination
- Possibilité de faux souvenirs
- Influence du contexte, du temps, des croyances

La mémoire est malléable. Elle fabrique autant qu'elle enregistre



Le cerveau interprète

Nous ne savons pas toujours pourquoi nous agissons, mais notre cerveau :

- invente des explications
- construit une logique
- donne du sens après coup

Nous rationalisons plus que nous comprenons



EMANCÍPE
DU JE AU NOUS
www.emancipe.be



Changer son rapport au passé: rien n'est figé

Il ne s'agit pas d'accéder à une vérité historique, mais d'assumer le **caractère construit, mouvant et subjectif de nos souvenirs.** Notre mémoire n'enregistre pas le réel, elle le transforme, l'ajuste, le raconte. Dès lors, il devient essentiel de s'interroger : comment ce souvenir s'est-il élaboré, qu'a-t-il conservé, qu'a-t-il modifié, et à quelle histoire contribue-t-il aujourd'hui ? Car **en comprenant que nous sommes, en partie, les auteurs de ce récit intérieur, nous pouvons commencer à le revisiter, à le moduler, et à en redéfinir le sens.**

« On ne se souvient pas du réel tel qu'il a été vécu. On se souvient du récit que l'on en construit. »

On ne se souvient jamais vraiment

Nous sommes faits d'histoires. Nous sommes une espèce fabulatrice. Lorsque l'on évoque le passé, lorsque l'on fait appel à nos souvenirs, peut-on parler de vérité historique ? Ou doit-on assumer une simple vérité individuelle et subjective ? La mémoire est dynamique, elle varie avec le temps, et l'œil de l'esprit est rarement emmétrope : parfois myope, parfois astigmate, parfois presbyte, parfois aveugle. La mémoire est souvent davantage une auteure de roman fictionnel (frictionnel ?) qu'une historienne factuelle. C'est aussi sa force, et une source de notre créativité. **« Nous sommes les histoires que nous nous racontons » et ce que nous appelons réalité est toujours déjà raconté, Nancy Huston**

« Entre ce qui a été vécu et ce dont on se souvient, il y a toujours un travail de transformation »

Historienne peu fiable

Notre mémoire :

- supprime les contradictions
- ajuste le passé à notre identité
- reconstruit une cohérence interne

Elle réécrit l'histoire pour protéger notre image. Notre mémoire fait disparaître les dissonances. **Historienne révisionniste.**

Et c'est une force et une faiblesse

Une force qui permet de : transformer le passé / dépasser des événements difficiles / créer du sens

Une faiblesse qui peut : déformer la réalité / créer des faux souvenirs / influencer nos décisions

