

REUNION 8 : L'OUBLI ET LE SOUVENIR

Le temps de l'atelier avance à grands pas. Chacun le ressent très fort. Le groupe est alors très prêt à des échanges profonds.

Le moment est peut-être venu de proposer l'hypothèse d'une rencontre qui permettrait au groupe de se retrouver quelque 2 ou 3 mois après la fin de l'atelier. Occasion donnée au groupe de s'organiser pour prévoir qui pourrait battre le rappel dans quelques semaines. Qui pourrait prévoir une salle de réunion, peut-être une salle de restaurant. Occasion de se donner les adresses et les N° de téléphone qui permettront de n'oublier personne. Les propositions concrètes pourraient être faites à la prochaine rencontre.

La rencontre de ce jour est centrée sur un thème qui préoccupe beaucoup les participants : pourquoi oublie-t-on ? Pourquoi se rappelle-t-on certains souvenirs que l'on n'a pas forcément choisis, mais qui ne peuvent nous quitter. Pourquoi cette remontée si fréquente des souvenirs lointains ?

Plus que pour tous les autres chapitres, celui-ci sera mené en fonction de l'expérience du groupe, mais aussi de l'expérience de l'animateur. Sans tourner à l'information psychanalytique, il doit donner la possibilité de comprendre que toute une partie de notre vie profonde échappe à notre conscient. Il ne faut pas en avoir peur. A l'occasion de l'âge, beaucoup de notre passé nous sera ainsi proposé pour un retour qui lui donnera un sens nouveau et définitif. Perspectives nouvelles pour la majorité des participants. (Voir en ce sens le beau texte de M. DURAS : "Vie et mémoire" en Ateltexte N° 10)

Rappelons-nous le schéma de la Boite Noire :



C'est, semble-t-il, surtout au niveau du rappel que la gêne est ressentie. Le mot, le nom, ne viennent pas à volonté. La restitution de ce qui pourtant avait été enregistré n'est plus aussi automatique qu'autrefois. La mémoire semble être infidèle ; elle nous lâche. C'est la panne, l'oubli. Oubli des noms, des visages, des lectures, provoquant parfois le stress. Autrefois mis sur le compte de l'étourderie ou de la fatigue, ils paraissent vite mis maintenant sur le compte de l'âge.

Quelques données de base :

- L'oubli n'est pas un simple phénomène de disparition, d'effacement progressif d'une information. Il est un **phénomène positif de notre organisation mentale**. Il y a une inhibition active, un blocage des conditionnements qui ne sont pas renforcés. (Cf. RICHAUDEAU P.214). Biologiquement, notre cerveau est donc protégé contre la surcharge d'une masse d'informations qui ne présentent aucun intérêt. Nous recevons en permanence des milliers d'informations. Certaines se transforment en souvenirs, d'autres pas. Mais la voie est frayée, et certaines circonstances pourront peut-être permettre la réactivation de la trace et le retour du souvenir.

- Le non-fonctionnement de ce blocage aboutit à des troubles regroupés dans ce que l'on appelle les "**Hypermnésies**". Considérés comme des phénomènes qu'on présente comme admirables (Cf. Etude de Luria sur Veniamine et ses possibilités remarquables de mémorisation) ils sont en fait dans la vie courante très handicapants : ils impliquent une impossibilité de faire des choix dans ses souvenirs, d'oublier aucun détail, une incapacité de résumer, de dégager l'essentiel par abus de détails, de faire une synthèse. Handicap considérable dans la conduite de la vie.

- La capacité de notre fonctionnement mental de faire des choix et de ne pas retenir ce qui n'est pas renforcé, est d'abord l'envers d'une **organisation mentale bien réglée**. En ce sens on a pu dire que "l'oubli était le gardien de la mémoire".

- Remarquons enfin que la possibilité d'oublier **échappe à notre action volontaire**. On n'oublie pas parce qu'on le veut. Beaucoup de gens voudraient pouvoir oublier certains souvenirs mais ne peuvent s'en libérer. (Cf. les demandes de personnes ayant séjourné dans les camps de la mort et souhaitant être débarrassées des images obsédantes qu'elles gardent des scènes vécues parfois 40 années plus tôt). Pendant la guerre, la boulette de cyanure était le seul moyen dont disposaient les personnes détentrices de secrets importants, pour être certaines qu'elles ne transmettraient pas des informations inoubliables.

Les causes de l'oubli :

Il est possible de les repérer aux trois stades énoncés dans le schéma de la Boîte Noire :

- A l'entrée de l'information, il peut y avoir inintérêt, inattention, manque de motivation sociale, défaut de concentration, fatigue...

- Au moment du stockage, il peut y avoir insuffisance de renforcement, de répétition, souvent par manque d'occasion de transmission et donc de travail de synthèse.

- Au temps de l'évocation, il peut y avoir fatigue, excès d'émotion (anxiété, angoisse), pensées parasites, voire obsédantes, ou encore blocages inconscients. C'est à propos de ces pensées parasites ou obsédantes qu'on s'aperçoit que l'oubli n'a pas que des désavantages, qu'il a même parfois un rôle positif, et qu'en même temps il échappe à notre seule volonté.

Personnalité et oubli :

Comment se fait le choix de ce qui sera retenu comme souvenir et de ce qui sera oublié à plus ou moins brève échéance ?

Toute la personnalité du sujet semble en cause dans ce choix, son histoire. L'information s'accroche au déjà vu, au familier, aux intérêts, à l'éducation en général qui a ouvert la capacité de s'intéresser. On mémorise comme on est.

Notre formation scolaire, notre profession, les expériences multiples de la vie, les centres d'intérêt personnels sont autant de "facilitateurs" qui en quelque sorte fraient la voie du souvenir. Le rétrécissement des expériences de la vie, la non-diversification du travail, la routine de l'existence, le manque d'entretien culturel, l'inexistence des occasions d'avoir à transmettre quelque chose, sont les voies les plus sûres pour que l'oubli s'installe. Ce sont les "**facilitateurs**" de l'oubli.

Le deuil et l'oubli

Au niveau psychologique, une autre forme d'oubli peut être amenée à jouer un rôle important: l' "**oubli affectif**". Il s'apparente à la cicatrisation. Ce qui est oublié, ce n'est pas l'événement douloureux lui-même, mais la douleur qui lui est associée. Celle-ci s'atténue, voire disparaît. C'est ce que l'on appelle le **travail de deuil**.

De multiples **occasions de l'existence** vont nécessiter ce travail de deuil :

- Décès d'un être cher : entraînant souffrance intense
- Abandon, trahison, entraînant souffrance et rancœur
- Occasions perdues, entraînant regrets et dépréciation : on s'en veut
- Actions que nous nous reprochons, entraînant le remords

Le **processus** de ce travail de deuil implique certains éléments :

- Il demande du **temps**. Comme la cicatrisation. Il faut le vivre, laisser faire le temps. (Cf. "la jeune veuve" de La Fontaine. Cf. aussi les rites du deuil dans les coutumes d'autrefois.). Chassez une préoccupation, elle revient au galop. L'apaisement est progressif.
- Il demande le **dépassement d'une culture plus ou moins consciente de la douleur**. Certaines personnes semblent parfois aimer leur souffrance, qui, peut-être, leur donne un statut social et par là une raison de vivre. On peut évoquer les rancœurs qui se poursuivent de génération en génération (Roméo et Juliette), les guerres qui n'en finissent plus (Irlande, Yougoslavie..) Ne pas oublier que la rancœur fait plus de mal à celui qui la vit qu'à celui auquel elle s'adresse. Savoir "Tirer un trait". L'apaisement est toujours progressif. Il faut savoir être sensible aux signes qui le manifestent.

Dans la vie de tous les jours, il paraît important de ne pas créer de "**situations inoubliables**". Savoir parler de nouveau avec ceux qui ont été causes ou occasions de conflits. Savoir en particulier parler avec nos parents avant qu'ils ne nous quittent. Tant de choses disparaîtront avec leur mort, qui ne pourront plus jamais être parlées ensuite.

(Cf. ce témoignage d'une femme qui rappelait son père, séparé de sa mère, qu'on lui avait appris à mépriser et disant : "*Il est mort avant que je ne puisse lui dire que je l'aimais.*") La

mémoire, comme une boussole par un aimant, est perturbée par ces situations, et oscille de l'oubli au refoulement en passant par les retours obsédants chargés de culpabilité et de remords.

L'oubli et l'âge

- **La vision sociologique :** Dans la société actuelle, oubli et âge sont associés. Vieillesse va de pair avec affaiblissement des facultés intellectuelles et particulièrement de la mémoire. Autrefois, et dans bien des sociétés encore, les gens âgés étaient ou sont la mémoire de leur temps. Si l'on oublie plus jeune, c'est que l'on est étourdi. Un peu plus âgé, c'est la fatigue qui est incriminée. Avec l'âge il n'y a aucun autre coupable que l'âge. Cette dévalorisation de la vieillesse est en soi démobilisante. Elle crée l'inquiétude et l'angoisse qui accentuent le processus. Ne jamais oublier que la mémoire, pour fonctionner, a besoin qu'on lui fasse confiance. Les préjugés sociaux en ce sens sont un piège dans lequel il faut essayer de ne pas tomber. On perd ses clés à tout âge.
- **La réalité psychologique :** tout souvenir est une reconstruction, un travail de la mémoire qui opère des choix, des déplacements, des refoulements. On ne peut s'imaginer le souvenir comme étant une copie conforme de la réalité vécue. Le travail de mémorisation implique toujours ces activités où se joue toute la complexité de l'acte de mémorisation. Parmi ces activités on peut signaler particulièrement.
- **Activité de reconstruction :** Le souvenir est rarement objectif, exception faite peut-être de certaines réminiscences exceptionnelles du type de la madeleine de Proust (sorte d'hypermnésie fragmentaire la plupart du temps,) il est sélectif, interprété, reconstruit. En témoignent, les souvenirs d'un même événement raconté par deux personnes qui l'ont vécu. Les souvenirs d'enfance sont des sortes de flashes sur lesquels s'effectue un véritable travail de reconstruction, où se mêlent nos propres souvenirs, ce qui nous a été raconté par la suite, et les explications que nous avons cherché à donner plus tard.
- **Déplacement de l'intérêt avec l'âge :** S'effectue parfois un retour vers des souvenirs anciens au détriment de la fixation d'événements récents. Processus normal de retour vers le passé sous forme de "bilan", de "mémoires", pour donner une structure à l'ensemble de sa vie, élaborer le nouveau rôle à jouer : celui de la mémoire familiale, collective.
- **Le refoulement :** mise hors de la portée de notre conscience d'événements qui ont marqué notre existence. Façon parfois opportune de se débarrasser de souvenirs insupportables ou gênants. Oubli plutôt des peines que des joies. On n'oublie pas, par le refoulement, n'importe quoi; on n'efface pas n'importe quel souvenir. Le cas le plus simple est celui des mots que l'on cherche et qui se refusent obstinément .

QUE FAIRE ?

Cesser de s'inquiéter exagérément. Essayer bien sûr d'éliminer les causes habituelles de l'oubli. Une certaine quiétude intérieure, un certain apaisement sont les meilleures conditions

d'une mémoire efficace. Atteindre à la "sagesse" dont on disait autrefois qu'elle était l'apanage de l'âge.

Faire confiance à sa mémoire. Savoir que les petits oublis de la vie quotidienne sont le plus souvent signe d'inattention, de non-stimulation habituelle, d'inintérêt, beaucoup plus que de maladie. Invitation donc à regarder notre existence, à redonner à l'arrière-pays de notre mémoire ce terrain de l'intérêt, de la vie, dont elle a impérativement besoin. Les signaux qu'elle me lance sont plus à interpréter comme des appels que comme des signes de détresse.

Indications pour les exercices :

Il est parfois difficile de se remettre, après cet exposé, à des exercices qui apparaissent forcément comme assez pâles en comparaison de l'intensité de ce qui vient d'être partagé.

Parmi les exercices collectifs qui peuvent prendre leur place ici :

Essai collectif pour **retrouver le plus ancien souvenir de l'existence**. On donne quelques instants pour que chacun essaie de le retrouver, puis, avec beaucoup de discrétion et de liberté, on propose que ceux qui se le rappellent et qui le souhaitent, racontent ce souvenir. Attention, il s'agit rarement du simple souvenir d'une photographie. Parfois ce souvenir est chargé d'émotion. Parfois cette émotion est dite, mais non ressentie. Parfois l'émotion est à fleur de peau. Tout cela est un peu explosif, mais peut être très riche pour faire comprendre que le souvenir est en nous, attendant le plus souvent que l'occasion lui soit donnée pour réapparaître. Quelle rôle ont donc en nous ces anciens souvenirs qui n'attendent ainsi que l'occasion pour refaire surface ?

Une étude devrait pouvoir être entreprise sur ces plus anciens souvenirs. Au travers des déformations de la réalité, des amalgames avec les événements postérieurs et les transformations des souvenirs, quelque chose doit bien se dire sur le rôle de la mémoire et le travail inconscient des souvenirs.

Essai collectif pour **retrouver ensemble le plus de souvenirs possible sur un événement important** vécu, à coup sûr, par tout un chacun. Par exemple : le jour de la déclaration de la guerre de 39, le jour de la libération de Paris ou de l'armistice. Chacun garde quelques souvenirs. Il est souvent stupéfiant de voir comment les souvenirs des uns provoquent les traces lointaines qui restaient chez d'autres, faisant réapparaître des souvenirs, dont la plupart ne savaient même plus avoir encore en eux les traces.

Ce travail collectif permet d'évoquer les efforts de quelques-uns pour écrire leurs mémoires, garder les traces d'un passé dont seule la mémoire peut signifier qu'il a existé. Réassurance, lutte contre la Mort ? Peu importe. Il est bon de pouvoir parler et d'être écouté.

Ce dont il est possible de témoigner, c'est que ce type d'exercice a des effets profonds qu'on peut rassembler autour de deux pôles :

- Ils provoquent un **plaisir manifeste** chez tous les participants. Comme si l'on se permettait là une activité que l'on ne s'accordait pas, légitimant, en lui permettant de

s'exercer au grand jour, ce regard fréquent sur le passé qui tente les gens lorsque l'âge avance, et qui prend un sens nouveau du fait qu'il est vécu en groupe.

○

- Il introduit à une **certaine dimension plus totale de l'existence**. Réfléchir sur les événements vécus 30 ou 50 années plus tôt conduit à une prise de conscience de la globalité du parcours de la vie. Le travail de la construction de son identité, de la mise en place du puzzle de sa vie est en voie d'élaboration, avec ce que cela implique de conscience de la limite du temps. Cette activité, parce qu'elle est **unifiante**, provoque un sentiment intérieur de paix qui est sans doute pour beaucoup dans le ressenti bienfaisant global de l'atelier.