

TRAUMA ET MÉMOIRE

Peter Levine

TRAUMA ET MÉMOIRE

**UN GUIDE PRATIQUE POUR
COMPRENDRE ET TRAVAILLER
SUR LE SOUVENIR TRAUMATIQUE**

Préface de Bessel A. van der Kolk

Traduction de Pascal Jouy

Révision scientifique - Pr. Michel Schittecatte

 **INTERÉDITIONS**

L'édition originale a été publiée aux États-Unis par North Atlantic Books, Berkeley, California et Ergos Institute Press, Lyons, Colorado sous le titre *Trauma and Memory – Brain and Body in a Search for the Living Past – A Practical Guide for Understanding and Working with Traumatic Memory*
© 2015 Peter A. Levine

© Photos pages 85 à 100 : Laura Regalbuto
Illustrations et photos : © Justin Snavely (sauf mention particulière).

Illustration de couverture : © Flash Vector – Shutterstock

Retrouvez tous nos ouvrages sur le site :
<https://www.dunod.com>

© InterÉditions, nouvelle présentation, avril 2022
© InterÉditions, 2016, Malakoff
InterÉditions est une marque de
Dunod Éditeur, 11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff
ISBN : 978-2-7296-229-9

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2° et 3° a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

SOMMAIRE

| | |
|---|-----|
| Préface | IX |
| Introduction. Le Contexte | 1 |
| 1. LA MÉMOIRE : UNE BÉNÉDICTION ET UNE MALÉDICTION | 5 |
| 2. LE TISSU DU SOUVENIR | 19 |
| 3. LA MÉMOIRE PROCÉDURALE | 31 |
| 4. LES ÉMOTIONS, LES SOUVENIRS PROCÉDURAUX, ET LA STRUCTURE DU TRAUMATISME | 43 |
| 5. LE PARCOURS D'UN HÉROS | 59 |
| 6. DEUX CAS CLINIQUES : UNE RENCONTRE INTIME | 83 |
| 7. LE PIÈGE DE LA VÉRACITÉ ET L'ÉCUEIL DES FAUX SOUVENIRS | 133 |
| 8. LES MOLÉCULES DE LA MÉMOIRE | 147 |
| 9. LES FANTÔMES DU TRAUMATISME TRANSGÉNÉRATIONNEL : | 171 |
| Épilogue | 179 |
| Remerciements | 181 |
| Table des matières | 183 |
| Index | 185 |

La mémoire est le scribe de l'âme.
Aristote

Préface

L'étude des souvenirs traumatiques a une longue et vénérable histoire en psychologie et en psychiatrie. Elle remonte au moins aux années 1870 quand, à Paris, Jean-Martin Charcot – le père de la neurologie – fut fasciné par la question de l'origine des paralysies, des mouvements saccadés, des évanouissements, des effondrements brutaux, des rires frénétiques et des pleurs spectaculaires observés chez les patientes hystériques admises dans les salles communes de l'hôpital de la Salpêtrière. Charcot et ses étudiants en vinrent peu à peu à comprendre que ces mouvements bizarres et ces postures corporelles étaient les manifestations physiques du traumatisme.

En 1889, Pierre Janet – un étudiant de Charcot – écrivit le premier livre sur ce que nous appellerions aujourd'hui le trouble de stress post traumatique : *L'automatisme psychologique*¹. Dans ce livre il défendait l'idée selon laquelle le traumatisme est inscrit dans la mémoire procédurale – à savoir dans des actes et réactions, sensations et attitudes automatiques – et que le traumatisme est rejoué et répété sous forme de sensations viscérales (anxiété et panique), de mouvements corporels ou d'images visuelles (cauchemars, flash-backs). Dans son approche du traumatisme, Janet mit la question de la mémoire au tout premier plan : un événement ne devient un traumatisme que lorsque des émotions submergeantes interfèrent avec le traitement approprié du souvenir. Par la suite, les patients

1. Pierre Janet, *L'automatisme psychologique : Essai de psychologie expérimentale sur les formes inférieures de l'activité humaine* (Paris : Société Pierre Janet/Payot, 1973).

traumatisés réagissent dans l'urgence à ce qui leur rappelle le traumatisme par des réponses appropriées à la menace originelle mais à présent totalement inappropriées – comme par exemple plonger sous la table quand un verre tombe par terre ou se mettre en rage quand un enfant commence à pleurer.

Depuis plus d'un siècle nous savons que les traces du traumatisme sont emmagasinées non pas sous forme « d'histoires » difficiles survenues dans le passé mais sous forme de sensations physiques vécues comme des menaces vitales immédiates – *dans l'instant présent*. Durant cette période, nous avons progressivement compris que la différence entre les souvenirs ordinaires (constitués de récits qui changent et s'effacent avec le temps) et les souvenirs traumatiques (constitués de sensations et mouvements corporels récurrents accompagnés d'émotions intensément négatives telles que la peur, la honte, la rage et l'effondrement) est due à une défaillance des systèmes cérébraux responsables de la création des « souvenirs autobiographiques »¹.

Pierre Janet observa aussi que les personnes traumatisées demeurent enlisées dans le passé. Elles deviennent obsédées par l'horreur qu'elles veulent laisser derrière elles mais continuent à se comporter et à ressentir comme si celle-ci perdurait. Incapables de laisser le traumatisme derrière elles, leur énergie est absorbée par le contrôle de leurs émotions aux dépens de l'attention aux demandes du moment présent. Janet et ses collègues apprirent, à la suite d'expériences pénibles, que les femmes traumatisées confiées à leurs soins ne pouvaient être guéries par la raison ou l'intuition, par des modifications comportementales ou des punitions, mais qu'elles répondaient positivement à la suggestion hypnotique : le traumatisme pouvait être résolu en revivant les événements passés dans un état de transe hypnotique. En revivant mentalement et de façon sécurisante les événements passés, puis en élaborant une conclusion satisfaisante imaginaire – ce dont elles avaient été incapables lors de l'événement originel car trop submergées par l'impuissance

1. Bessel van der Kolk, *The body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma* (New York : Viking, 2014).

et l'horreur – il leur était alors possible de réaliser pleinement qu'elles avaient en réalité survécu au traumatisme et elles pouvaient reprendre le cours de leur vie.

Quand j'ai rencontré pour la première fois Peter Levine, il y a environ vingt-cinq ans, j'ai pensé qu'il était la réincarnation de l'un de ces magiciens d'autrefois dont je connaissais bien le travail grâce aux manuscrits moisis trouvés dans les bibliothèques de vieux hôpitaux. À ceci près que Peter, sur la pelouse de l'Institut Esalen à Big Sur en Californie, ne portait pas de nœud papillon ou de redingote comme sur les vieilles photographies, mais un tee-shirt Bob Marley et un short. Peter montrait qu'il avait parfaitement compris que le traumatisme est imprimé dans le corps et que pour guérir il est nécessaire de créer un état de transe protégé à partir duquel on peut observer l'atroce passé en toute sécurité. À cela, il a ajouté l'élément essentiel qui consiste à explorer les empreintes *physiques* subtiles laissées par le traumatisme et à se concentrer sur la reconnexion entre le corps et l'esprit.

J'ai immédiatement été intrigué. Des plus anciens chercheurs ayant étudié le stress traumatique à la plus récente recherche en neurosciences, les scientifiques ont constaté un lien fondamental entre action corporelle et mémoire. Une expérience devient traumatique quand l'organisme humain est submergé et réagit par l'impuissance et la paralysie. Quand il n'y a absolument rien à faire pour changer le cours des événements, tout le système s'effondre. Sigmund Freud lui-même était fasciné par le lien entre traumatisme et action physique. Il suggéra que la raison pour laquelle les gens répètent leurs traumatismes tenait à leur incapacité à se rappeler exactement ce qui leur était arrivé. Comme le souvenir est réprimé, le patient est « obligé de répéter le contenu réprimé en tant qu'expérience présente, au lieu de ... s'en souvenir comme quelque chose appartenant au passé »¹. Si quelqu'un ne se souvient pas d'un événement, il est probable qu'il va l'agir à nouveau : « Il le reproduit non pas en tant que souvenir mais en tant qu'action ;

1. Sigmund Freud, *Au-delà du principe de plaisir* (1920) in *Essais de psychanalyse*, Payot, coll. « Petite Bibliothèque Payot », 2004.

il le *répète*, sans savoir bien sûr qu'il s'agit d'une répétition... Nous finissons par comprendre que c'est là sa façon de se souvenir»¹. Mais Freud n'a pas réalisé qu'une personne ne peut regagner le contrôle d'elle-même que si on l'aide à se sentir en sécurité et en paix intérieure.

Peter a compris que pour résoudre le traumatisme d'un patient, il faut prendre en compte la paralysie physique, l'agitation et le sentiment d'impuissance et l'amener à agir de manière *corporelle* afin qu'il reprenne le contrôle de sa vie. Ne serait-ce que raconter ce qui s'est passé est une forme d'action efficace en déployant une histoire qui permet à soi-même et aux autres de connaître ce qui est arrivé. Malheureusement, un grand nombre de personnes traumatisées demeurent bloquées dans leur traumatisme et ne parviennent jamais à déployer ce récit indispensable.

En connaissant mieux Peter, j'ai progressivement réalisé à quel point il comprenait bien le rôle essentiel joué par les sensations physiques et l'action corporelle. Il a montré que les actes post-traumatiques ne consistent pas uniquement en des comportements grossiers comme d'exploser dès que quelqu'un vous offense ou de se paralyser quand on est effrayé, mais aussi en d'imperceptibles façons de retenir son souffle, de tendre ses muscles ou de contracter ses sphincters. Peter m'a démontré que l'organisme tout entier – corps et esprit – se bloque et continue de se comporter comme s'il y avait un danger clair et actuel. Peter est au départ un neurophysiologiste et il a par la suite étudié le travail corporel avec Ida Rolf à Esalen. En le voyant exercer son art, j'ai pensé à Moshe Feldenkrais qui affirmait qu'il n'y a pas d'expériences purement psychiques (c'est-à-dire mentales) : «L'idée selon laquelle il y a deux types de vie, une vie psychique et une vie somatique, est aujourd'hui inopérante.»² De même que nos expériences subjectives ont toujours

1. Sigmund Freud, «Remémoration, répétition, et élaboration» (1914) in *La technique psychanalytique*, Presses universitaires de France, 2007, coll. «Quadrige Grands textes».

2. Moshe Feldenkrais, *L'être et la maturité du comportement: une étude sur l'anxiété, le sexe, la gravitation et l'apprentissage*. Paris: Espace du Temps présent (1949).

une dimension corporelle, nos soi-disant expériences corporelles ont toujours une dimension mentale.

Le cerveau est programmé par des expériences mentales qui sont exprimées par le corps. Les émotions sont communiquées par le biais d'expressions faciales et de postures corporelles : la colère se manifeste par des serremments de poings et des grincements de dents ; la peur s'enracine dans une tension musculaire et une respiration peu profonde. Nos pensées et nos émotions s'accompagnent de modifications de notre tension musculaire et pour changer nos habitudes récurrentes il nous faut modifier les boucles somatiques qui connectent les sensations, les pensées, les souvenirs et les actes. La tâche première des thérapeutes est donc d'observer et de traiter ces changements somatiques.

Lorsque j'étais étudiant à l'université de Chicago, Eugene Gendlin tenta de me sensibiliser au « felt sense » – la conscience de soi-même, l'espace entre la pensée et l'action – mais je n'ai pu vraiment apprécier ce qu'est le felt sense que lorsque j'ai vu Peter se servir de la conscience corporelle comme la clé de l'apprentissage. Son utilisation du toucher m'a énormément aidé. Le toucher avait été formellement interdit pendant toute ma formation et gravement négligé pendant mon éducation. Mais l'utilisation du toucher par Peter m'a aidé à devenir davantage conscient de mes expériences intérieures et m'a permis de comprendre à quel point le toucher est puissant pour aider les gens à se procurer les uns aux autres le réconfort et la sécurité physiologique.

Devenir conscient de nos sensations internes, de nos sentiments profonds, nous permet d'avoir accès à la vie de notre propre corps, selon un spectre qui va du plaisir à la douleur, sensations qui proviennent du plus profond du tronc cérébral et non du cortex cérébral. Ceci est important à comprendre car les personnes traumatisées sont terrorisées par ce qui se passe en elles. Leur demander de se concentrer sur leur respiration peut entraîner chez elles une réaction de panique et leur demander ne serait-ce que de rester calme ne fait souvent qu'accroître leur agitation.

On peut observer le corollaire neuronal de cette aliénation du moi corporel sur un scanner du cerveau : les zones du cerveau

responsables de la conscience de soi (le cortex préfrontal ventromédian) et de la conscience corporelle (le cortex insulaire) sont souvent atrophiées chez les personnes atteintes de TSPT, l'ensemble corps et esprit ayant appris à s'effondrer. Ce s'effondrement a un coût énorme : les zones du cerveau responsables de la douleur et de la détresse sont aussi celles qui transmettent les sentiments liés à la joie, au plaisir, au sens de la vie et à la connexion relationnelle.

Peter m'a montré, et nous montre dans ce livre, comment les jugements négatifs sur soi-même et sur les autres engendrent des tensions à la fois mentales et corporelles, qui rendent l'apprentissage impossible. Pour guérir, il est nécessaire de se sentir libre d'explorer et d'apprendre de nouvelles façons de changer. C'est alors seulement que les systèmes nerveux peuvent se réorganiser et que de nouveaux schémas peuvent se former. Cela ne peut être obtenu qu'en explorant de nouvelles façons de bouger, de respirer et d'entrer en relation, et non pas en prescrivant des actions spécifiques visant à tout résoudre une fois pour toutes.

Dans les chapitres qui suivent, Peter Levine explique comment les souvenirs traumatiques sont implicites et ancrés dans le corps et l'esprit sous forme d'un patchwork de sensations, d'émotions et de comportements. Les empreintes traumatiques s'imposent à nous de manière sournoise, non pas tant sous forme de récits ou de souvenirs conscients, mais sous forme d'émotions, de sensations, de schémas moteurs que le corps accomplit de façon automatique – et d'automatismes psychologiques. Le traumatisme étant remis en acte par le biais de mécanismes automatiques, la guérison ne peut pas être obtenue par des conseils, des médicaments, un savoir ou un quelconque rafistolage, mais bien plutôt en accédant à ce que j'appellerais personnellement « l'élan vital inné » et que Peter nomme quant à lui « notre tendance innée à persévérer et à triompher ».

En quoi cela consiste exactement ? Cela consiste à se connaître soi-même, à percevoir ses réactions physiques impulsives, à détecter comment son corps se raidit et se contracte, et à voir comment les émotions, les souvenirs et les impulsions émergent à mesure que la conscience intérieure de soi se développe. Les empreintes sensorielles d'un traumatisme peuvent avoir d'importantes conséquences

sur nos réactions, nos comportements et nos états émotionnels subséquents. Après nous être habitué à être constamment sur nos gardes face à ces démons du passé et à ne jamais les laisser remonter à notre conscience, il nous faut au contraire apprendre simplement à en prendre note sans jugement et à les observer pour ce qu'ils sont, à savoir des signaux pour l'activation de programmes innés d'actions motrices. Suivre leur déploiement naturel va permettre de restaurer notre relation à nous-même. Toutefois, cette attention consciente à nous-même peut être facilement débordée, ce qui engendre de la panique, des réactions explosives, un figement ou un écroulement.

Pour Peter, un des concepts fondamentaux pour traiter cette propension à s'effondrer est celui de « pendulation » : elle consiste à être en contact avec nos sensations intérieures et à apprendre à les tolérer en étant conscient du fait que nous leur survivrons puis à retourner alors délibérément à des habitudes plus sûres. Ce travail ne concerne pas l'abréaction, ce que j'aime appeler « vomir son traumatisme ». Apprendre à accéder prudemment au felt sense permet de repérer les signaux de danger profondément enfouis en nous et à les maîtriser. Avant de pouvoir ressentir les sensations associées à la terreur et l'annihilation, il nous faut tout d'abord entrer en contact avec notre sentiment de force intérieure et de saine agressivité.

Un des thèmes les plus originaux et brillants développé dans ce livre est l'explication que donne Peter de la nécessité d'articuler à la fois les systèmes de motivation et d'action du cerveau pour pouvoir affronter des situations de détresse extrême. Le système de motivation est contrôlé par le système dopaminergique et le système d'action par le système noradrénergique. Pour pouvoir affronter de grands défis avec détermination, ces deux systèmes doivent être stimulés lors du processus thérapeutique. Il s'agit là des conditions nécessaires pour affronter et transformer les démons du passé et passer d'une reddition impuissante à une capacité d'autonomie.

Une bonne thérapie consiste à apprendre à accéder au felt sense sans pour autant être débordé par tout ce qui se cache en nous. Au cours d'une thérapie, les phrases les plus importantes sont : « prenez conscience de... » et « prenez conscience de ce qui se passe après ».

S'autoriser à observer ces processus internes active les voies neuronales qui connectent les parties rationnelles et émotionnelles du cerveau : il s'agit là du seul moyen connu par lequel une personne peut consciemment réorganiser le système perceptif du cerveau. Pour être connecté à nous-même, il nous faut activer l'insula antérieure, qui est la partie du cerveau qui détermine la façon dont on perçoit son corps et soi-même. Peter Levine souligne combien la plupart des traditions spirituelles ont développé les techniques de respiration, de mouvement et de méditation dans le but de faciliter la tolérance et l'intégration des états émotionnels et sensoriels profonds.

L'attention consciente, méticuleuse et progressive que la Somatic Experiencing (SE) porte aux sensations et aux subtils mouvements intérieurs la rend très différente de la plupart des thérapies expressives qui habituellement se focalisent sur des actions dirigées vers l'extérieur plutôt que sur le ressenti de soi. L'attention portée aux expériences internes permet de révéler les mouvements procéduraux qui sont généralement non-intentionnels et réflexes et qui impliquent probablement divers systèmes du cerveau comme le cervelet et le système extra pyramidal. Ceci plutôt que de mettre l'accent sur ce qui résulte d'actions intentionnelles et volontaires.

Ce travail contraste aussi fortement avec les approches thérapeutiques qui encouragent les personnes traumatisées à revivre leur traumatisme indéfiniment et en détails, et avec le risque de créer des conditions dans lesquelles les victimes de traumatisme sont maintenues dans un état de peur élevé et d'activation physiologique, ce qui risque de renforcer encore plus les affres du passé. Lorsque cela se produit, le souvenir traumatique peut se trouver consolidé par ces nouveaux états de terreur et la sensation de se sentir submergé par son monde intérieur peut être accrue.

Ce livre abonde en études de cas et en comptes rendus sur la façon de mettre en pratique les principes de la SE, non seulement pour des victimes de traumatismes tels que les accidents de voiture, mais aussi pour des prématurés, des nourrissons, des écoliers et des soldats. La SE ne consiste pas à « désapprendre » les réactions conditionnées au traumatisme en les ressasant, mais à créer des

expériences nouvelles qui vont à l'encontre des sentiments d'impuissance en les remplaçant par un sentiment d'appropriation des réactions et des sensations physiques.

En aidant à achever et à résoudre l'agression explosive que le traumatisme fait vivre au corps, ce travail permet de dépasser la honte liée au figement, au chagrin, à la rage et au sentiment d'abandon. Le travail de Peter Levine nous aide à transcender ce qu'il nomme «la compulsion destructrice d'explication» et à créer un sentiment intérieur d'appropriation de soi et de maîtrise sur des sensations et des réactions jusque-là incontrôlables. Pour y parvenir, il nous faut faire l'expérience d'une action qui soit incarnée, en opposition à une capitulation impuissante ou une rage incontrôlable. *Ce n'est qu'après que nous soyons devenus capables de prendre du recul, de faire le point sur nous-même, de diminuer l'intensité de nos sensations et de nos émotions, et de mettre en œuvre nos réactions défensives physiques innées, que nous pouvons apprendre à modifier nos réponses de survie automatiques, inadaptées et enkystées, et, ce faisant, à dissiper les souvenirs qui nous hantent.*

Professeur Bessel A. van der Kolk

Introduction

LE CONTEXTE

*Il n'y a ni présent ni futur,
il n'y a que l'éternel recommencement du passé.*
Eugene O'Neill

LA TYRANNIE DU PASSÉ

Au cours des âges, les gens ont été tourmentés par des souvenirs qui les ont remplis d'effroi et d'horreur, de sentiments d'impuissance, de rage, de haine, du désir de vengeance et du sentiment accablant d'une perte irrémédiable. Dans la littérature ancienne, comme dans les tragédies épiques grecques, sumériennes et égyptiennes, et dans des centaines de livres contemporains sur le traumatisme, de même que dans les journaux télévisés et les confessions de célébrités, le traumatisme a été et continue à être l'épicentre de l'expérience humaine.

En dépit de ce qui semble être l'infinie prédilection des humains à infliger aux autres souffrance et traumatisme, nous sommes aussi capables de survivre, de nous adapter et au bout du compte de transformer les expériences traumatiques. Des thérapeutes chevronnés utilisent cette aptitude innée à la résilience et à la guérison pour soutenir leur travail avec ceux qui souffrent des conséquences d'événements submergeants et potentiellement mortels. Ces événements incluent, sans s'y limiter, la guerre, l'agression, les brutalités,

l'abus, les accidents, les procédures médicales invasives, les désastres naturels, ainsi que le fait de se trouver témoin du préjudice grave subi par un proche ou du décès soudain d'un être aimé. Tous ces « chocs » causés à l'organisme peuvent altérer l'équilibre biologique, physiologique et social d'un être à un point tel que le souvenir d'un événement particulier en vient à entacher, et dominer, toute autre expérience, gâchant ainsi l'aptitude à apprécier le moment présent. *La tyrannie du passé* qui en résulte interfère avec la capacité à se concentrer efficacement sur des situations à la fois nouvelles et familières. Quand les gens prêtent une attention sélective aux souvenirs fascinants de leur passé, le sommeil devient leur ennemi et la vie perd toute couleur.

Peut-être n'y a-t-il nulle part dans le domaine du traumatisme autant de confusion qu'en ce qui concerne le rôle joué par le souvenir traumatique tant dans la pathologie que dans la guérison. En fait, les recherches effectuées dans les centres universitaires semblent fréquemment se contredire les unes les autres. De plus, et ceci est des plus déplorable, les cliniciens et les universitaires ne communiquent que rarement entre eux. Plus important encore, le souvenir traumatique diffère fondamentalement des autres types de souvenirs, ce qui peut engendrer une grande confusion et des erreurs dans la mise en œuvre des techniques thérapeutiques.

Destiné aux thérapeutes qui travaillent sur les souvenirs traumatiques de leurs clients, ce livre est aussi écrit pour ceux tentent de donner sens aux souvenirs personnels qui les hantent et qui espèrent découvrir comment ils pourraient parvenir à vivre durablement en paix avec ces souvenirs. Ce livre s'adresse aussi aux lecteurs curieux qui sont tout simplement intéressés par l'étude scientifique et clinique du rôle joué par la mémoire dans leur vie, sur ses ambivalences, son manque troublant de certitudes et par ce qui est nécessaire pour donner sens à tout cela.

Cette exploration commence par la compréhension du fait que la mémoire existe sous bien des formes – formes qui diffèrent fondamentalement tant au niveau structurel que fonctionnel. Mais en même temps, ces différents systèmes de mémoire (qui impliquent différentes parties du cerveau) doivent opérer conjointement pour

promouvoir le fonctionnement efficace et le bien-être. Ce livre porte sur comment nous pouvons apprendre à nous réconcilier avec les souvenirs qui nous obsèdent et nous libérer de leur tyrannie.

La plupart des psychothérapies contemporaines vivent à l'ombre de Freud et de ses successeurs, ou ont été guidées par différentes approches cognitives et comportementales. Cependant, ces pistes pour soulager la souffrance humaine sont d'efficacité limitée en ce qui concerne le travail sur le traumatisme et ses empreintes sous-jacentes sur la mémoire. Même si ces deux traditions thérapeutiques parviennent à traiter certains dysfonctionnements liés au traumatisme, elles ne peuvent en atteindre le cœur. Elles ne traitent pas suffisamment les mécanismes essentiels du corps et du cerveau impactés par le traumatisme. Ceci fait que, malheureusement, le besoin et le désir humain fondamental de guérison reste grandement insatisfait.

Le traumatisme choque le cerveau, stupéfait l'esprit et fige le corps. Il submerge ses malheureuses victimes et les fait dériver sur une mer déchaînée de tourment, d'impuissance et de désespoir. Un thérapeute, lorsqu'il est le témoin d'un tel désespoir chez ses clients, ressent un appel pressant à soulager efficacement une si grande souffrance. De plus en plus, les thérapeutes sont amenés à traiter des problèmes de souvenirs traumatiques, à mesure que différentes techniques (et leurs variantes) deviennent plus largement connues, enseignées et pratiquées. Ces différentes approches sont apparues dans cet ordre chronologique approximatif : le mesmérisme, l'hypnose, l'analyse, la thérapie d'exposition, la SE, l'EMDR, et différentes « psychologies énergétiques » (comme les points de tapping).

Un grand nombre de thérapeutes formés aux thérapies psychodynamiques considèrent qu'ils doivent travailler sur la façon dont leurs patients rejouent leur passé au moment présent. Ils tentent ainsi de les aider à parvenir à un futur qui soit meilleur, plus sain, davantage focalisé, opérant et dynamique. Cependant, sans un travail de compréhension de la façon dont le traumatisme s'imprime dans le corps, le cerveau et l'esprit ainsi que dans la psyché et l'âme, le thérapeute est certain de perdre son chemin dans le labyrinthe des causes et des effets. Pour qu'une thérapie soit efficace, il est essentiel

de bien prendre en compte combien le traumatisme se trouve ancré dans les réactions corporelles instinctives face à la menace perçue. Il est aussi essentiel de tenir compte du fait que le traumatisme se fixe dans certaines émotions, principalement dans la peur, la terreur et la rage, ainsi que dans des troubles affectifs de l'humeur récurrents comme la dépression, la bipolarité et la perte d'élan vital. Il convient enfin de savoir que le traumatisme joue un rôle dans différents comportements autodestructeurs et répétitifs.

Sans une solide maîtrise de la *structure pluridimensionnelle du souvenir traumatique en tant qu'il est emmagasiné dans le cerveau et retenu dans le corps*, le thérapeute se retrouve fréquemment pataugeant dans les marécages de l'ambiguïté et de l'incertitude. Les conceptions erronées à propos des soi-disant remémorations de souvenirs ont vraiment causé trop de souffrances et de douleurs inutiles chez les patients et leurs familles, et engendré de la confusion et du doute chez les thérapeutes qui les soignent.

Peut-être plus que nous ne voudrions l'admettre, un grand nombre de thérapeutes sont influencés par des idées fausses et répandues sur la nature de la mémoire. Traditionnellement, les psychologues tant universitaires que cliniques ont eu tendance à étudier ce qui a été nommé «la mémoire accessible verbalement». C'est à cette forme de mémoire «déclarative» que les élèves du primaire, du collège et du lycée ainsi que les étudiants et les diplômés d'études supérieures font appel. Il n'est donc pas surprenant que les psychologues et les psychothérapeutes, issus eux-mêmes de l'université, tendent automatiquement à s'identifier à cette forme de mémoire consciente. Cependant, cette mémoire *explicite*, consciente, ne constitue que la partie visible d'un profond et immense iceberg. Elle n'est qu'un faible reflet des couches immergées de *l'expérience fondamentale implicite* qui nous anime et nous motive d'une façon telle que l'esprit conscient ne peut seulement que commencer à l'imaginer. Mais si nous voulons travailler efficacement et avec sagesse sur le traumatisme et les traces qu'il laisse dans la mémoire tant du corps que de l'esprit, nous devrions faire preuve d'imagination, et nous devons comprendre.

1

LA MÉMOIRE : UNE BÉNÉDICTION ET UNE MALÉDICTION

L'ILLUSION DE LA MÉMOIRE

La mémoire est une sélection d'images ; certaines sont fugaces, d'autres sont indélébilement gravées dans le cerveau. Chacune de ces images est comme un fil... chaque fil est entrelacé avec les autres pour constituer une tapisserie à la trame complexe. Et la tapisserie raconte une histoire. Et cette histoire est notre passé...

Comme d'autres avant moi, j'ai reçu le don de la vue.

Mais selon la lumière, la vérité change de couleur.

Et demain la lumière pourrait être plus claire qu'hier.

Le secret du Bayou. Scénario de Kasi Lemmons

Début 2015, Brian Williams, journaliste respecté et présentateur vedette d'une chaîne de télévision, a été suspendu de ses fonctions après avoir « menti » et exagéré quant aux dangers qu'il avait encourus lors d'un reportage dans un pays en guerre. Nous connaissons aujourd'hui les faits : Williams se trouvait à bord d'un appareil qui suivait un hélicoptère abattu par un lance-roquettes. Au fil du temps, son histoire s'est transformée en une version selon laquelle il déclarait être dans l'hélicoptère qui avait essuyé les tirs. Le public et les commentateurs s'étonnèrent tous qu'il ait ainsi pris le risque de ruiner sa réputation en s'auto-glorifiant d'un pseudo héroïsme. Et nous nous sommes tous demandés comment nous avons pu être trompés par ce reporter sincère et sérieux.

Cependant, examinons d'autres « faux-pas » similaires commis par des personnages publics : Hillary Rodham Clinton s'est un

jour vantée d'avoir été la cible d'un sniper en Bosnie et a dû par la suite reconnaître qu'elle avait émis des faits erronés. Pour être équitables, rappelons que Mitt Romney déclara se souvenir d'un jubilé célébré à Détroit quelques neuf mois avant sa naissance ! Ces notables sont-ils purement et simplement des menteurs ou bien y a-t-il autre chose ? La vérité c'est que nous sommes tous susceptibles de ces distorsions de la mémoire, particulièrement quand le souvenir prend son origine dans une situation de grand danger et de stress important. Nous pouvons nous identifier de manière plus légère à Romney et à ses souvenirs prénataux car un grand nombre d'entre nous a intégré ce qui n'était qu'une photo de famille – ou une histoire fréquemment racontée – et les considère comme un souvenir personnel réel. La signification accordée à un événement particulier peut en effet avoir un impact sur le contenu du souvenir de cet événement. Le psychanalyste Alfred Adler écrivait : « Parmi le nombre incalculable d'impressions qui impactent un individu, celui-ci choisit de se souvenir, même obscurément, de celles qui ont une influence sur sa vie ».

Aristote pensait que les êtres humains étaient à leur naissance comme une feuille blanche – *tabula rasa* – et que nous sommes le produit d'une vie qui a été comme gravée dans la cire sous forme d'une série de souvenirs. Toutefois, la mémoire ne fonctionne pas ainsi ; il nous faut vivre dans l'acceptation inconfortable du fait que la mémoire n'est pas quelque chose de concret, de définitif et de reproductible comme un enregistrement vidéo peut être visionné à volonté. La mémoire est au contraire plus éphémère, changeant sans cesse de forme et de signification. La mémoire n'est pas un phénomène distinct, une construction fixe, qui reposerait pour toujours sur des fondations en pierre. Elle est plus comme un fragile château de cartes, bâti de façon précaire sur les sables mouvants du temps, à la merci de l'interprétation et de la confabulation. En réalité, la mémoire est une reconstruction continue qui ressemble aux électrons capricieux et imprévisibles du principe d'incertitude d'Heisenberg. De même que le simple fait d'observer les électrons modifie leur position ou leur vitesse, les fils de chaîne et de trame de la mémoire s'entrelacent pour former un tissu soyeux qui change

de teinte et de forme selon les ombres et la lumière du jour et des saisons.

La littérature et le cinéma sont depuis longtemps fascinés par les errements de la mémoire. La fragilité et la subjectivité inhérentes à la mémoire sont magnifiquement représentées dans le film *Rashomon*, réalisé par Akira Kurosawa en 1950, film dans lequel quatre personnages racontent le souvenir qu'ils ont d'un même événement dans des versions très différentes les unes des autres. Comme dans ce film, la mémoire est une sorte de rêve fugace : dès que nous essayons de la saisir, la mémoire s'esquive, nous laissant avec la maigre consolation que le regard toujours changeant de l'observateur serait le seul facteur digne de confiance pour définir la nature d'un souvenir. Pouvons-nous donc observer nos souvenirs sans, ce faisant, les modifier ? La réponse brève à cette question est non.

Les philosophes et les réalisateurs de cinéma, comme un nombre croissant de neuroscientifiques cognitifs contemporains, remettent en question la validité même des souvenirs. Mark Twain confia un jour : « Je suis un vieil homme et j'ai connu bien des malheurs, mais la plupart d'entre eux n'ont jamais eu lieu ». En d'autres termes, ses malheurs du moment présent l'avaient fait « se souvenir » d'événements (en réalité les construire) qui ne s'étaient jamais produits. En effet, la recherche récente démontre de façon éclatante que la mémoire est un *processus de reconstruction* qui choisit, ajoute, supprime, réarrange et actualise constamment l'information, tout ceci afin de soutenir le continuels processus adaptatif de survie et de vie.

Dans les chapitres qui suivent, nous explorerons les implications de l'instabilité de la mémoire et nous chercherons à connaître les différents types de mémoire qui relèvent spécifiquement du traumatisme. L'hypothèse centrale de ce travail est le fait que notre état émotionnel du moment est peut-être le principal facteur déterminant ce dont – et comment – nous nous souvenons d'un événement particulier. En fait, commencer par changer l'état émotionnel du moment présent est une condition indispensable pour travailler efficacement les souvenirs traumatiques. Dans le travail clinique sur les souvenirs traumatiques, il n'a pas été bien compris que l'état

d'esprit, les émotions et les sensations corporelles du moment présent (générés pour quelle que raison que ce soit) influent profondément sur ce dont nous nous «souvenons». Les images et les pensées remémorées qui apparaissent dans notre champ de conscience sont évoquées et choisies (inconsciemment) pour être en concordance avec notre état émotionnel présent. Nos états d'esprit et nos sensations du moment jouent un rôle clé *dans la façon* dont nous nous souvenons d'un événement particulier. Ils structurent la relation de type évolutif que nous entretenons avec ces «souvenirs» ainsi que la façon dont nous les gérons et les reconstruisons.

La chose importante dans l'étude de l'utilité et de la fiabilité de la mémoire est d'analyser ses racines biologiques ainsi que ses fonctions psychologiques, développementales et sociales. Si la mémoire s'avère résolument insaisissable et illusoire, quelle est sa valeur, et quelles sont ses limites intrinsèques? Quand pouvons-nous faire confiance à un souvenir et quand va-t-il nous trahir en nous laissant dériver sur un océan d'ambiguïté et d'incertitude? De plus, quand est-ce que le souvenir n'est qu'une invention créée de toute pièce par des «magiciens», qu'ils soient des thérapeutes, des membres de la famille, des avocats ou des politiciens? Quand ne serait-il qu'une déformation tordue générée par l'inconscient collectif des sociétés, des tribus ou des clans? Et quand les actes de ces sorciers et de ces puissances sont-ils intentionnels et quand sont-ils involontaires?

En ce qui concerne la transformation du traumatisme, bien des modalités thérapeutiques semblent ne pas comprendre ou même ignorer ces questions essentielles : dans quelles conditions un souvenir peut-il s'avérer une force de guérison et quand peut-il être destructeur? Quand n'est-il qu'une douleur et une vaine souffrance que l'on s'auto-inflige? Enfin, et plus important encore, comment faire la différence?

CHEMINER SUR LA VOIE DE LA MÉMOIRE

Les souvenirs forment le véritable socle de notre identité et nous aident à définir ce qu'est être humain. Bien qu'ils ne soient pas

nécessairement et totalement précis et constants, les souvenirs sont une boussole qui nous guide dans les situations nouvelles. Ils nous aident à créer un *contexte* aux expériences qui surviennent de façon à nous permettre d'une part de planifier en confiance les étapes suivantes et d'autre part d'élaborer des récits cohérents de notre parcours de vie. En bref, c'est par le biais des souvenirs que nous trouvons notre place dans le monde. Les problèmes et les difficultés qui apparaissent quand nous nous lançons dans un nouveau hobby, apprenons une nouvelle danse, entrons en relation avec des inconnus et étudions de nouveaux concepts peuvent être directement reliés à l'absence de modèles préalablement établis autour desquels organiser ces nouvelles informations et expériences.

La mémoire, réduite à sa fonction la plus vitale, est liée au fait de sécuriser le futur en choisissant de façon *sélective* dans le passé et en bâtissant sur ce qui s'est avéré efficace, tout en ne répétant pas les réactions qui ont été délétères ou nocives – en bref, de sécuriser un futur qui soit influencé, et non pas limité de façon excessive, par notre histoire. Par la mémoire, nous maintenons un fil continu entre le présent et le passé. En comparant continuellement similarités et différences, moments de menace et de sécurité et de satisfaction, réussites importantes et échecs, nous trions et réorganisons ces informations pour façonner notre présent et déterminer nos choix à venir. Ainsi, nous aspirons à créer un futur plus adapté, plus gratifiant et plus profitable que notre passé. Les mots du chanteur country Vince Gill sonnent juste : il n'y a tout simplement « pas de futur dans le passé ».

Les souvenirs d'une merveilleuse marche dans les bois, par un jour d'automne frais et coloré, en tapant du pied dans des piles de feuilles mortes tout en partageant des pensées et des sentiments intimes avec un ami proche, sont les bienvenus dans les méandres de notre conscience. Bien que parfois lointaines, ces réminiscences sont souvent empreintes d'impressions sensorielles diffuses comme l'odeur des feuilles humides ou leur crissement, le pincement de l'air frais ou la couleur exquise du feuillage automnal. Tout aussi empreints en nous sont les souvenirs déplaisants qui nous inspirent de la répugnance et que nous préférerions oublier. Ces

réminiscences négatives sont souvent très puissantes pour capter toute notre attention. Quand, par exemple, nous sommes rejetés par quelqu'un que nous aimons ou nous voyons refuser une promotion professionnelle, nous ne parvenons pas à chasser ces événements de notre esprit. En vérité, ces souvenirs peuvent persister, intenses et mordants, pendant des années, semblant parfois avoir la même intensité remémorés que quand ils arrivèrent la première fois. Toute odeur, toute vision, tous sons et sensations associés à ces souvenirs peuvent s'avérer dérangeants, détestables, exaspérants ou même repoussants. De telles réponses nous contraignent à éviter tout contact volontaire ou subconscient avec quelque réminiscence que ce soit. Toutefois, nous pouvons être amenés à partager ces souvenirs douloureux avec des amis ou des thérapeutes, sous forme d'un récit sensé et cohérent – que les expériences passées soient plaisantes ou dérangeantes. Nous sommes habituellement capables d'analyser ces souvenirs, d'en apprendre quelque chose, et d'aller de l'avant dans la vie. Nous sommes potentiellement enrichis et fortifiés tant par nos erreurs et nos échecs que par nos grandes ou petites victoires et réussites.

Nos souvenirs les plus importants sont imprégnés de sensations et de sentiments : bien ou mal, joie ou tristesse, colère ou satisfaction. C'est en fait l'impact émotionnel attaché à un souvenir qui est principalement responsable de l'initiation et du renforcement de l'apprentissage. En effet, ce que nous appelons l'apprentissage consiste dans le processus d'importation des schémas, des affects, des comportements, des perceptions et des constructions retenus des expériences passées (les engrammes¹) afin de pouvoir répondre aux demandes rencontrées dans le moment présent. En bref, les empreintes du passé influent sur le présent et les projets futurs, souvent sous le contrôle de la conscience. Contrairement aux nouvelles télévisées qui repassent en boucle, nos souvenirs sont changeants,

1. Les engrammes sont les empreintes physiques ou chimiques laissées sur le cerveau par les souvenirs. Voir par exemple X. Liu, S. Ramirez, P. T. Lang, C. B. Puryear, A. Govindarajan, K. Deisseroth et S. Tonegawa, « Optogenetic Stimulation of a Hippocampal Engram Activates Fear Memory Recall », *Nature* 484, n° 7394 (Mars 2012) : 381-85, doi : 10.1038/nature11028.

façonnés et refaçonnés à de nombreuses reprises au cours de notre vie. Ils sont en constante évolution, dans un processus incessant de formation et de réformation.

LES SOUVENIRS TRAUMATIQUES

Non, de pire, rien.

Gerard Manley Hopkins

À l'inverse des souvenirs « ordinaires » (bons ou mauvais), qui changent et évoluent avec le temps, les souvenirs traumatiques sont fixes et statiques. Ce sont des empreintes (engrammes) d'expériences passées qui nous ont submergés, des impressions profondément gravées dans le cerveau, le corps et la psyché de la victime. Ces empreintes rudes et figées ne sont pas sujettes au changement et ne s'actualisent pas facilement suite à de nouvelles informations. La « fixité » des empreintes nous empêche de former de nouvelles stratégies et de trouver un nouveau sens. Il n'y a pas, dans la vie, de maintenant toujours changeant et de véritable flux. Ainsi, *le passé continue de vivre dans le présent*, ou, comme l'écrit William Faulkner dans *Requiem pour une nonne* : « Le passé ne meurt jamais. Il n'est même pas passé ». Il vit plutôt comme un éventail de peurs multiples, de phobies, de symptômes physiques et de maladie.

En contraste frappant avec les souvenirs gratifiants ou même perturbants qui peuvent faire l'objet d'un récit cohérent et être revisités, les « souvenirs traumatiques » tendent à émerger sous formes d'échardes mal définies, et mal assimilables, de sensations, d'émotions, d'images, d'odeurs, de goûts, de pensées, etc. Par exemple, un motard qui a survécu à un terrible accident, est soudain assailli, alors qu'il fait le plein dans une station-service, par des palpitations, une terreur affreuse et le besoin désespéré de s'enfuir. Ces fragments enchevêtrés ne peuvent être remémorés, au sens narratif du terme, mais sont perpétuellement « rejoués » et ré-expérimentés sous forme d'intrusions spontanées et incohérentes ou de symptômes somatiques. Plus nous essayons de nous débarrasser nous-même

de ces « flash-backs », plus ils nous hantent, nous tourmentent et étranglent notre élan vital, restreignant notre capacité à vivre dans « l'ici et maintenant ».

Les souvenirs traumatiques peuvent aussi prendre la forme de passages à l'acte inconscients. Par exemple, le fait d'avoir des « accidents » de façon récurrente, ou de s'exposer involontairement à des situations dangereuses. La prostituée qui, violentée dans son enfance, recherche des liaisons avec des hommes violents ou a des rapports non-protégés ; un vétérinaire de guerre, « accro » à l'excitation et au danger qui demande à intégrer le GIGN dès sa démobilisation, constituent deux cas symptomatiques.

Les souvenirs traumatiques « revécus » font irruption involontairement sous forme de fragments d'expériences bruts qui s'imposent à la personne en souffrance et vulnérable. Ces fragments semblent venir de nulle part, blessant la vie de leurs victimes pendant qu'elles se promènent ou qu'elles dorment. Être traumatisé, c'est être condamné à un cauchemar sans fin, à rejouer ces tourments insupportables et à être la proie d'obsessions et de compulsions variées. Les personnes traumatisées voient leur vie s'arrêter jusqu'à ce qu'elles soient, d'une façon ou d'une autre, capables de traiter ces intrusions, de les assimiler et, ensuite, finalement, d'en former un récit cohérent leur permettant de dissiper ces souvenirs ; autrement dit, d'être en paix avec leurs souvenirs. Cet *achèvement* restaure la continuité entre le passé et le futur, et initie une persévérance motivante ainsi qu'un optimisme réaliste et un mouvement vers l'avant dans la vie.

RAPPEL HISTORIQUE

Le rôle des souvenirs traumatiques dans le traitement des « névroses » a été la pierre de Rosette de la psychanalyse du début du vingtième siècle. Alors que Freud est loin d'avoir été le premier à traiter de tels souvenirs pathogènes et cachés (« réprimés »), il est néanmoins devenu le plus célèbre. En fait, il s'est appuyé sur les épaules des géants qui l'ont précédé, principalement Jean-Martin Charcot et

Pierre Janet qui travaillaient à La Salpêtrière à Paris. Ces derniers ont véritablement été les premiers à comprendre comment le souvenir traumatique peut être coupé de la conscience par des mécanismes psychologiques qu'ils ont appelés la répression et la dissociation, et, par la suite, comment la thérapie consistait à ramener ces morceaux épars dans la conscience. Leur contribution novatrice a certainement été une inspiration pour Freud et a influencé sa théorie initiale sur le traumatisme.

Toutefois, pendant que Freud abandonnait l'idée selon laquelle le traumatisme trouve son origine dans des événements (externes) submergeant et se tournait vers les machinations internes de l'Œdipe et autres « conflits instinctuels », la contribution remarquable de Janet a été éclipsée. Du fait de la domination charismatique de Freud et de la réalité complexe des abus et de la violence intrafamiliale, le traumatisme en tant qu'événement externe submergeant a pratiquement disparu du champ de la psychologie, et ce jusqu'au retour dans leurs foyers des soldats de la première guerre mondiale en état de choc. La société et la psychologie préférèrent suivre le nouvel accent mis par Freud sur les conflits internes (comme le complexe d'Œdipe) et s'écarter des obscures et troublantes dynamiques familiales observées dans les abus sexuel perpétrés sur des enfants dans les demeures victoriennes de médecins, notaires et banquiers respectables. Heureusement, la grande compréhension que Janet avait du traumatisme, de son étiologie et de ses implications sur le traitement, a été revisitée quelque cent ans plus tard par Bessel van der Kolk et Onno van der Hart dans leur texte fondateur¹ célébrant le centenaire du livre princeps de Janet, *L'automatisme psychologique*, paru en 1889². Cette histoire fondatrice de la compréhension et du traitement du traumatisme est traitée de façon élégante et respectueuse dans le récent ouvrage détaillé de van der Kolk, *The body Keeps the Score*.

1. Bessel A. van der Kolk et Onno van der Hart, « Pierre Janet and the Breakdown of Adaptation in Psychological Trauma », *American Journal of Psychiatry* 146, n° 12 (décembre 1989) : 1530-40.

2. Pierre Janet, *L'automatisme psychologique : Essai de psychologie expérimentale sur les formes inférieures de l'activité humaine* (Paris : société Pierre Janet/Payot, 1973)

SOUVENIRS DE GUERRE : LA VÉRITÉ SUR LES FAUX
SOUVENIRS, LA FAUSSETÉ DES VRAIS SOUVENIRS ET LE
SOI-DISANT GRAAL DE L'EFFACEMENT DE LA MÉMOIRE.

*La mémoire est l'accumulation historique de mensonges...
Comme la mémoire, une bonne fiction doit avoir des dates
et des moments spécifiques ; ainsi, elle semble être vraie.*

Daniel Schmid, réalisateur suisse

À l'aube du vingt et unième siècle, la mémoire était devenue le saint Graal insaisissable de la neuroscience cognitive contemporaine, décrochant le prix Nobel de physiologie en 2000¹. En revanche, quinze ans plus tôt, le rôle central de la mémoire dans le traitement du traumatisme avait engendré un schisme violent, une guerre virtuelle de la mémoire. D'un côté de ce conflit fortement polarisé, se trouvaient des thérapeutes qui poussaient leurs clients – de façon véhémement – à « retrouver » des souvenirs de brutalités et d'abus pendant leur enfance, souvenirs oubliés depuis longtemps, « dissociés » ou « réprimés ». Cette atroce exploration s'accompagnait généralement d'abréactions² spectaculaires et répétées et d'une violente catharsis. Ces thérapies très spectaculaires et « expressives » avaient souvent lieu en sessions de groupe dont les participants étaient encouragés (ou souvent forcés) à hurler leur angoisse et leur rage tandis qu'ils « retrouvaient » horribles souvenirs après horribles souvenirs.

Un grand nombre de ces patients étaient des étudiantes universitaires, souffrant de dépression, d'anxiété et de trouble panique et qui cherchaient désespérément à découvrir une cause et un traitement à leur souffrance. Leur angoisse paralysante les poussait frénétiquement à trouver un dénouement, une absolution dans le soulagement temporaire procuré par ces intenses abréactions. Le sentiment de véracité de ces souvenirs « retrouvés » les aidait à « s'expliquer » à

1. Eric Kandel obtint le prix pour ses études sur l'apprentissage de l'axone géant chez la limace de mer (aplysie)

2. *Abréaction* se réfère à une méthode par laquelle une personne devient consciente et « revit » un événement traumatique qui a été réprimé.

elles-mêmes et à trouver un ancrage à leur profonde détresse. Ces catharsis stimulaient aussi la production extrêmement addictive de pics d'adrénaline et d'opioïdes endogènes (endorphine)¹. Ce cocktail biochimique, ainsi que le puissant lien relationnel du groupe (lui-même générateur d'opioïdes) provenant du partage d'histoires similaires, étaient irrésistibles². Il est indéniable que ces thérapies mettaient à jour des histoires familiales d'abus et d'horreurs chez un grand nombre de ces personnes en souffrance. Malheureusement, ces histoires étaient souvent confuses et inexactes. Et même quand elles se révélaient être exactes, elles ne parvenaient souvent pas à assurer une guérison profonde et durable. Dans bien des cas, cette exploration entraînait d'inutiles souffrances. Bien des thérapeutes tenants de cette méthode croyaient, fermement et en totalité, à la véracité et à la valeur thérapeutique de ces souvenirs « retrouvés », même si cela signifiait parfois croire en des choses qui ne pouvaient pas s'être produites, et nier les effets délétères de ces soi-disant remémorations sur la vie des patients et de leur famille.

À l'autre extrémité de ce conflit grandissant, se trouvait un groupe de chercheurs sur la mémoire, affirmant de manière tout aussi véhémement que ces souvenirs « retrouvés » étaient souvent faux, qu'ils n'étaient que des affabulations. Ils basaient principalement cette conclusion sur des expériences dans lesquelles ils réussissaient à implanter des souvenirs « traumatiques » d'événements dont on pouvait démontrer l'inexactitude. L'expérience la plus démonstrative consistait à implanter volontairement chez des étudiants universitaires le souvenir inexact qu'ils s'étaient perdus enfants dans un centre commercial. Ces « souvenirs » incluaient souvent des images précises d'un étranger qui les aurait trouvés et conduit à leurs parents. Cependant, des entretiens antérieurs avec les parents des étudiants avaient établis que de tels événements n'avaient jamais eu lieu. Bessel van der Kolk a réfuté cette expérience en faisant

1. Jon D. Levine, H. Gordon et H. Fields, « Analgesic Responses to Morphine and Placebo in Individuals with Postoperative Pain », *Pain* 10, n° 3 (juin 1981) : 379-89.

2. B. van der Kolk, M.S. Greenberg, H. Boyd et J. Krystal et al., « Inescapable Shock, Neurotransmitters, and Addiction to Trauma : Toward a Psychobiology of Post-Traumatic Stress », *Biological Psychiatry* 20, n° 3 (mars 1985) : 414-25.

observer que ces étudiants ne manifestaient pas la détresse viscérale qui aurait certainement accompagnée le souvenir de ce type d'épisodes terrifiants survenus dans l'enfance¹. Néanmoins, de telles expériences conduisirent beaucoup de chercheurs sur la mémoire à considérer qu'un grand nombre, sinon tous les souvenirs remémorés en thérapie avaient été implantés dans l'inconscient – involontairement ou parfois sciemment – par les thérapeutes. Mais, tout d'abord, évoquons l'histoire éloquente de Beth.

BETH

C'est dans des circonstances suspectes que la mère de Beth fut retrouvée noyée dans la piscine familiale. Cette adolescente éploree âgée de treize ans a sans doute dû être tourmentée par l'idée que sa mère s'était suicidée. Deux ans après ce terrible choc, Beth a vu sa maison détruite par un incendie de forêt, alors que d'autres maisons du quartier avaient été épargnées.

Imaginez l'adolescente, orpheline, pétrifiée devant sa maison en flammes, tenant serré sur son cœur un ours en peluche en loques. Selon un rapport, elle était particulièrement troublée par la perte de son journal intime. Sa plus grande peur n'était pas qu'il ait été brûlé mais qu'il puisse être tombé dans les mains de quelqu'un². On ne peut qu'imaginer les souvenirs et les secrets que cette adolescente vulnérable partageait avec son journal.

Qu'a fait Beth de toutes ces pertes? Comment a-t-elle affronté la présence énigmatique de ces fantômes obsédants? Comment a-t-elle géré le décès suspect de sa mère, suivi de la destruction soudaine de la maison familiale? Nous ne connaissons jamais la réponse à ces questions, pas plus que le contenu de son journal intime. Cependant, la vie d'adulte de Beth est devenue à un moment une

1. B. van der Kolk, *The Body Keeps the Score : Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma* (New York : Viking, 2014).

2. William Saletan, « Removable Truths : A Memory Expert's Indestructible Past », Slate.com, le 2 juin 2010.

histoire faite de courage, de force, de persévérance et de détermination : Elizabeth Loftus est devenue une experte réputée dans le domaine de la mémoire.

Pendant des années, la professeure Loftus, hantée par le fait que bien des souvenirs d'abus étaient faux, s'est battue contre les techniques thérapeutiques de recouvrement des souvenirs. Elle a alors procédé à une recherche approfondie sur la possibilité d'effacer la mémoire en étudiant l'attitude d'étudiants quant à l'élimination de souvenirs dérangeants. Elle a demandé à des étudiants s'ils aimeraient prendre un médicament atténuant la mémoire au cas où ils auraient été agressés et battus. Près de la moitié d'entre eux déclarèrent vouloir avoir le droit d'avoir accès à un médicament de ce type, mais 14 % seulement qu'ils l'utiliseraient¹. Dans une enquête similaire, 20 % seulement des pompiers en service au « Ground Zero » du World Trade Center le 11 septembre 2001 déclarèrent vouloir prendre un médicament leur permettant d'effacer ces horribles souvenirs. Dire que la professeure Loftus fut surprise par ces chiffres serait certainement un euphémisme. Selon ses propres mots, elle admit : « Si j'avais moi-même subi une agression, je prendrais ce médicament »². Même si elle ne semble pas avoir fait la connexion avec sa propre histoire, il est clair que Beth a subi une sorte « d'agression » en perdant sa mère et de la maison de son enfance.

Quel que puisse être le désir d'une enfant blessée comme la jeune Beth de fuir ses souvenirs, ceux-ci vont la poursuivre comme des fantômes tapis dans l'ombre. Qui ne voudrait pas éradiquer ces souvenirs qui hantent les tréfonds de la mémoire ? Mais on peut se poser la question de savoir quel en serait le prix et le risque pour l'unicité de notre humanité ? Nous allons voir que pour approcher et affronter nos souvenirs pénibles il existe des façons plus constructives et plus porteuses de vie.

Les souvenirs douloureux façonnent nos vies à un point que nous ne saurions imaginer. Comme l'hydre aux multiples têtes (et notre

1. William Saletan, « The Future of the Past : Cleansing Our Minds of Crime and Vice », Slate.com, le 2 juin 2010.

2. Ibid.

combat désespéré et vain pour couper ces têtes qui repoussent sans cesse), ces souvenirs vont revenir nous hanter, nous agresser et nous façonner, quel que soit notre désir de les éliminer, de les dénier ou de les sanctifier. Comment travailler *avec* et non *contre* eux, accéder à et utiliser leur « énergie fortement contenue » pour nous libérer de leur emprise ?

Reconnaissons qu'en fin de compte ces deux aspects du souvenir, faux ou retrouvé, sont sans objet, particulièrement en ce qui concerne le rôle de la mémoire dans la guérison du traumatisme et autres blessures de la psyché et de l'âme. Les deux camps et leurs traitements s'éreintent sans doute du fait de leurs propres traumatismes non résolus, de leurs problèmes psychodynamiques, de leurs partis-pris scientifiques, de leurs préjugés et de leur choix sélectif de statistiques ayant pour but d'étayer leurs prises de positions. C'est comme si chacun des groupes voyait l'autre comme foncièrement malhonnête ou pire, et considérait que toutes leurs hypothèses et leurs données sont automatiquement fausses, même quand leurs recherches ou observations cliniques sont menées de façon méthodique et que leurs résultats sont cohérents avec d'autres statistiques. Les deux groupes semblent inutilement sur la défensive et profondément réfractaires au fait d'apprendre l'un de l'autre. Malheureusement, leurs différences se sont manifestées non pas dans le cadre de la science, de l'objectivité et d'un libre questionnement, mais plus souvent dans les tribunaux, les « journaux » et tabloïd et dans l'opinion publique – souvent par le biais des récits de vedettes des médias.

Bien plus fondamentale encore que ces « guerres de la mémoire », se trouve l'incompréhension profonde de la nature même de la mémoire.

2

LE TISSU DU SOUVENIR

Les souvenirs sont faits de cela...

Pour comprendre la nature du souvenir traumatique, il faut s'éloigner de ces « guerres de la mémoire » et commencer à démêler les différents éléments qui le composent et qui, assemblés, forment le tissu de texture variée que nous appelons « souvenir ». Il y a, globalement, deux sortes de souvenirs : les explicites et les implicites, les premiers étant conscients et les seconds relativement inconscients. Ces deux systèmes de mémoire – chacun comportant au moins deux larges sous-catégories – sont au service de fonctions séparées et relèvent de structures neuro-anatomiques distinctes du cerveau. Par ailleurs, ils sont faits pour nous guider (voir la figure 2.1) lorsque nous affrontons les différents défis et situations de la vie.

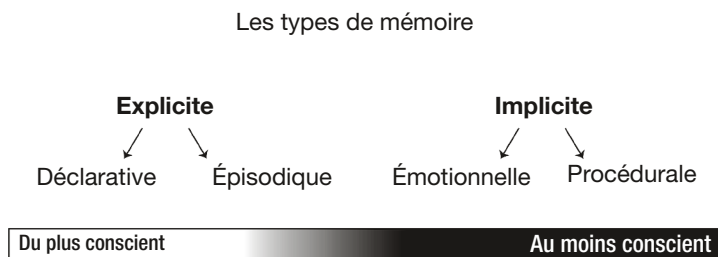


Figure 2.1 Les principaux systèmes de mémoire

LA MÉMOIRE EXPLICITE : DÉCLARATIVE ET ÉPISODIQUE

Eh bien, je le dis !

Scarlett O'Hara, Autant en emporte le vent

Les *souvenirs déclaratifs* sont le sous-type de mémoire explicite le plus familier. Ils constituent un catalogue de données détaillées, une sorte de liste des courses à faire du monde de la mémoire. Les souvenirs déclaratifs nous permettent de nous souvenir consciemment des choses et de raconter de manière raisonnable des histoires à leur propos, d'en faire des récits avec un début, un milieu et une fin. Le profane, et bien des thérapeutes, ont tendance à considérer le souvenir, en première intention, sous cette forme concrète. C'est seulement ce type réifié de souvenir que nous pouvons activement et délibérément nous remémorer et dont nous pouvons faire état. Le rôle global des souvenirs déclaratifs est de communiquer des éléments ponctuels d'information à autrui. Ces souvenirs « sémantiques » sont objectifs et dépourvus de sentiments et d'émotions. Sans la mémoire déclarative, il n'y aurait pas de voitures, d'avions, d'ordinateurs, de courriels, de portables, de bicyclettes, de skateboards ou même de stylos. Ni même de livres. Sans elle, le feu n'aurait probablement pas été utilisé ni son usage répandu sur la planète et nous serions encore terrés, impuissants, dans des caves humides et sombres. En bref, la civilisation telle que nous la connaissons n'existerait pas.

Les souvenirs déclaratifs sont relativement ordonnés, précis et classés, à l'instar du cortex cérébral – extrêmement structuré – qu'ils utilisent comme support matériel et opérationnel. Alors que les souvenirs déclaratifs constituent le plus conscient et le plus volontaire des systèmes de mémoire, ils sont, de loin, les moins contraignants et dynamisants. Sur un plan thérapeutique, ils sont en eux-mêmes rarement pertinents dans le cadre d'une approche psychodynamique en profondeur. À l'inverse, ils constituent l'élément de base de nombreuses interventions cognitives et comportementalistes.

Si la mémoire déclarative se caractérise par son information factuelle, « froide », la *mémoire épisodique* – seconde forme de la

mémoire explicite – serait comme « chaude » et faite de fils entrelacés formant un tissu. Les souvenirs épisodiques sont souvent empreints de tonalités émotionnelles et de vitalité, de valence positive ou négative, et ils encodent de manière subtile nos expériences de vie. Ils forment une interface dynamique entre les domaines « rationnel » (explicite/déclaratif) et « irrationnel » (implicite/émotionnel). Ce rôle d'intermédiaire promeut la formation de récits cohérents, ces histoires poignantes que nous racontons aux autres et à nous-mêmes et qui nous aident à donner sens à nos vies. Relier et transformer les émotions brutes, les sentiments nuancés et les faits, puis les communiquer à des interlocuteurs choisis, est essentiel pour pouvoir passer du traumatisme, caractérisé par son futur à peine différent du passé, à un futur ouvert, fondé sur de nouvelles expériences, de nouvelles possibilités et de nouvelles informations.

SE REMÉMORER LES CHOSES DU PASSÉ

Plutôt que d'être évoquée de façon délibérée, la mémoire épisodique (parfois nommée autobiographique) émerge souvent spontanément sous forme de vignettes représentatives de nos vies. Ces souvenirs comportent généralement une tonalité vaguement émotionnelle, souvent empreinte d'une part de rêve. Sur une échelle de conscience, ces réminiscences autobiographiques seraient moins conscientes que le type « listes des courses » des souvenirs déclaratifs. Mais elles le seraient davantage – comme nous le verrons plus loin – que les souvenirs implicites. Généralement, les souvenirs épisodiques sont plus nuancés au niveau du ressenti et peuvent être plus équivoques que les souvenirs déclaratifs (factuels). Quand nous fixons notre attention vers un souvenir épisodique, il arrive que nous commençons à dériver vaguement, à l'intérieur et en dehors de lui. Si ces souvenirs peuvent parfois être indistincts et vagues, ils peuvent à d'autres moments s'avérer eidétiques (comme photographiques), vivaces et réalistes. Les souvenirs épisodiques sont plus spontanés, intéressants et dynamisants que la « liste des courses »

des souvenirs déclaratifs. Ils ont souvent une influence importante, même si souterraine, sur nos vies.

Un exemple personnel de souvenir épisodique est mon retour à la maison après mon premier jour à l'école primaire 94, dans le Bronx. Je me souviens avoir dit à mes amis à quel point ma nouvelle maîtresse était *épouvantable*. Une gentille tape sur mon épaule droite interrompt le *flux continu* de mes plaintes exagérées et prématurées. J'eus mal au ventre quand, me retournant, je vis Madame Kurtz et ses cheveux gris. «Tu penses que je suis vraiment aussi sévère que ça?» me demanda-t-elle, inclinant la tête en me regardant d'un air perplexe. Cette histoire s'est bien terminée dans le sens où Madame Kurtz s'est avérée être le meilleur professeur que j'ai jamais eu à l'école primaire et c'est un sentiment de contrition qui accompagne ce souvenir épisodique. Et bien qu'il me serait difficile de me souvenir de quoique ce soit d'autre survenu en CM2, ce souvenir résume et représente pour moi toute cette année charnière. Il ne me noue certainement plus l'estomac autant qu'il le fit quand je sentis sa main sur mon épaule...

Comme je l'ai dit, je n'ai – à part le souvenir de cet incident avec Madame Kurtz – presque aucun souvenir que je puisse faire revenir de manière volontaire de cette année-là. En fait, je n'ai que quelques souvenirs épars du cours préparatoire à la classe de sixième, et la plupart sont désagréables. Tous mes autres enseignants ont été particulièrement sans intérêt, et certains ont même été cruels et sadiques. Plutôt que d'incarner l'étymologie latine du mot éducation (*educare* : emmener, faire sortir), mon expérience (mon modèle éducatif) de l'éducation reçue à l'école primaire consistait à ingurgiter les matières qu'on m'imposait. Je haïssais l'école et l'école me haïssait!

Le souvenir épisodique de Madame Kurtz est devenu une part de moi-même, un récit autobiographique. Il est devenu la façon dont je comprends cette période de ma vie et la raconte aux autres. Je l'ignorais à l'époque, mais ce souvenir en est venu à fonctionner comme une sorte de pivot, un point d'inflexion m'éloignant de ce qui n'aurait été, sinon, qu'une expérience d'apprentissage oppressante et triste. Il a été le catalyseur de la création d'un nouveau

souvenir composite, où l'apprentissage peut être positif et même divertissant. Il a permis la mise en place d'un nouveau système de croyance qui a persisté tout au long de mon éducation jusqu'à ma vocation et mon métier d'aujourd'hui.

Après la CM2 et le lycée (un endroit dangereux et violent, infesté par les gangs du Bronx jouant du couteau), j'ai rencontré quatre importants mentors en science et en maths. Par la suite, à l'université, j'ai trouvé plusieurs autres professeurs qui ont été une source d'inspiration et ont soutenu mon intérêt pour la recherche. Cela a continué tout au long de mes études universitaires au cours desquelles j'ai suscité l'intérêt d'importants mentors, intérieurs et extérieurs à l'université de Berkeley (Californie) où j'ai étudié. Ces guides au plan intellectuel ont été Donald Wilson, Nikolas Tinbergen, Ernst Gellhorn, Hans Selye et Raymond Dart, qui me prirent tous sous leur aile protectrice. Par la suite, tout au long de mon développement en tant que thérapeute psychocorporel, j'ai bénéficié encore du dévouement, de la bienveillance et de la stimulation de professeurs et de thérapeutes dont Ida Rolf et Charlotte Selvers. Et à présent, je réalise que les rôles se sont inversés et que je suis le mentor de centaines d'étudiants. Ils sont à leur tour des guides pour leurs étudiants, qui eux-mêmes propagent leur influence bienfaisante à des milliers d'autres.

Merci, Madame Kurtz. Merci pour votre affection, votre humour, votre joie, votre enthousiasme pour toute forme d'enseignement et pour avoir été à l'origine du souvenir épisodique vital qui m'a attiré vers mes mentors et les a attirés vers moi. Je suis convaincu que votre tape amicale et douce sur mon épaule droite il y a plus de soixante ans a contribué au changement du sens de ma vie ; en fait, je pense qu'elle l'a transformée d'une façon que je contemple aujourd'hui avec émerveillement et gratitude. C'est précisément ainsi que les souvenirs épisodiques peuvent jouer un rôle important dans l'avènement d'un futur positif. À chacune de ses remémorations, le souvenir s'enrichit, et devient de plus en plus porteur de sens. Cette remise à jour spontanée, se produisant souvent juste en-dessous du seuil de conscience, est la façon dont les souvenirs sont censés opérer et exercer leur fonction dynamisante.

En opérant une sélection dans le passé et en projetant des résultats positifs dans le futur, le souvenir épisodique nous aide à nous orienter dans le temps et dans l'espace. La plupart de ce que nous savons sur ce type de souvenirs est bien sûr dû aux récits faits par des êtres humains, comme celui que j'ai fait à propos de Madame Kurtz. Cependant, même «l'humble» geai fait preuve manifeste de souvenirs de type épisodique. Dans leur travail sur le geai buissonnier, Clayton et Dickinson¹ ont pu démontrer que ces oiseaux possèdent un système de mémoire de type épisodique, ce qui leur donne un sérieux avantage évolutif pour survivre. Cet oiseau est manifestement non seulement capable de se souvenir des lieux où il cache les différents types de nourriture mais aussi de les retrouver de façon distincte. Cette distinction s'opère selon la périssabilité des produits et du temps écoulé depuis qu'ils ont été cachés. Les geais buissonniers sont capables de se souvenir du «quoi, où et quand» des événements de mise en caches passés, de se servir de cette information et d'en tirer des conclusions à une date ultérieure. Selon ces chercheurs, et d'autres, ces comportements observés sont clairement en accord avec la définition du souvenir épisodique. Une étude similaire effectuée sur les oiseaux mouches a prouvé qu'ils sont capables de se souvenir de l'endroit où se trouvent les différents types de fleurs et quand ces endroits ont été récemment visités. Ils peuvent ainsi maximiser efficacement les nouvelles cibles de nectar. D'autres études ont aussi fait la preuve de ce même type de souvenirs épisodiques chez différentes espèces, dont les rats, les abeilles, les dauphins, les éléphants et, bien sûr, chez différents primates². Comme bien des comportements que nous pensons être purement humains, la mémoire épisodique s'avère avoir des racines largement répandues dans l'évolution. Ce type de souvenir n'est pas seulement réservé aux songeries des poètes ou aux gens qui, comme moi, ont appréciés leur maîtresse de CM2.

1. N.S. Clayton et A. Dickinson, «Episodic-like Memory during Cache Recovery by Scrub Jays», *Nature* 395 (Septembre 1998) : 272-74

2. T. Suddendorf, «Foresight and Evolution of the Human Mind», *Science* 312, n° 5776 (Mai 2006) : 1006-1007

Il est généralement considéré que nos souvenirs épisodiques les plus anciens remontent à l'âge de trois ans et demi, quand l'hippocampe devient pleinement fonctionnel. Il existe néanmoins des arguments en faveur du fait qu'ils peuvent remonter à un âge encore plus jeune. Confirmé en cela par ma mère, je peux dire de façon pratiquement certaine que mon souvenir épisodique le plus ancien remonte à l'âge de deux ans et demi, alors qu'assis à la fenêtre proche de mon berceau, j'étais hypnotisé par un rayon de lumière qui traversait la paix de ma chambre. Des particules de poussière brillantes dansaient dans le faisceau translucide. Je me souviens que ma mère ouvrit soudain la porte, interrompant ma fascination rêveuse pour le rayon de lumière scintillant¹. J'ignorais bien sûr ce qu'était une particule de poussière, un rayon de lumière ou un scintillement. Ce n'est que bien plus tard que j'ai pu apprendre ces mots et leurs sens respectifs. Mais ce sentiment enchanté de rêverie solaire a un côté « magique » et une force dynamique qui m'animent encore aujourd'hui. C'est la richesse de ce souvenir mystique qui m'encourage à rester dans le moment présent et dans l'espace lumineux et paisible. Il continue de façonner mon chemin spirituel et est renouvelé par chacune des rencontres de ce type avec mon « moi » intérieur.

LA MÉMOIRE IMPLICITE : ÉMOTIONNELLE ET PROCÉDURALE

Différant radicalement à la fois des souvenirs déclaratifs, « froids », et des souvenirs épisodiques, « chauds », les souvenirs implicites sont « brûlants » et puissamment contraignants. En contraste avec les souvenirs explicites conscients (que les remémorations soient déclaratives ou épisodiques) se trouve la vaste catégorie des *souvenirs implicites*. Il n'est pas possible d'accéder à ces souvenirs ou de les faire

1. Ceci a été confirmé par ma mère. Elle s'en souvient bien car c'est à cet âge que nous avons emménagé dans un nouvel appartement dans lequel j'avais ma propre chambre. Elle se souvient parfaitement m'avoir vu hypnotisé par le rayon de lumière.

revenir délibérément sous forme de réminiscences « rêveuses ». Ils émergent au contraire comme un patchwork de sensations, d'émotions et de comportements. Les souvenirs implicites apparaissent et disparaissent subrepticement, généralement bien en-dehors des frontières de la conscience. Ils s'organisent principalement autour d'émotions et/ou de compétences, ou « procédures » – les choses que le corps fait de façon automatique (parfois appelées « schèmes d'action »). Bien qu'en réalité les souvenirs implicites, procéduraux et émotionnels, soient liés, je vais les séparer dans un but didactique. Si les souvenirs émotionnels ont certainement un effet puissant sur nos comportements, les souvenirs procéduraux ont une influence encore plus profonde – pour le meilleur ou pour le pire – en façonnant nos chemins de vie.

LES GOUVERNAILS ÉMOTIONNELS

D'après les nombreuses observations réalisées par Darwin, les émotions sont des instincts universels partagés par tous les mammifères, club dont nous faisons partie (même si nous n'admettons pas toujours cette appartenance) et d'où nous proviennent des instincts similaires. Ces émotions « mammaliennes-universelles » comprennent la surprise, la peur, la colère, le dégoût, la tristesse et la joie. À cette collection d'émotions innées, je me permettrai modestement de suggérer d'ajouter (au niveau du felt-sense), la curiosité, l'excitation, l'allégresse et le triomphe.

Le rôle de la mémoire émotionnelle est de procéder au marquage et à l'encodage d'expériences importantes, afin de pouvoir par la suite s'y référer de façon immédiate et forte. Tels des marques-pages, les émotions sont des signaux chargés qui vont choisir un souvenir procédural particulier dans un livre de souvenirs moteurs possibles. Elles initient l'organisation des thèmes en vue de l'action. Ainsi, les souvenirs émotionnels interagissent avec les souvenirs procéduraux (« corporels »), et ce bien au-dessous du seuil de conscience (voir la figure 2.2). Les émotions fournissent des données pertinentes, tant sur le plan de la survie que de la vie en société, permettant de

répondre de façon appropriée à toutes les situations possibles, et ce particulièrement quand tenter de trouver mentalement une réponse s'avérerait trop lent et probablement non-pertinent. En tant que tels, ces souvenirs sont d'une importance vitale pour notre bien-être personnel et celui de la survie des espèces. Il est essentiel de comprendre que les souvenirs émotionnels sont expérimentés dans le corps en sensations physiques. Nous voyons clairement les schémas corporels correspondants à chacune des émotions sur la figure 2.3.

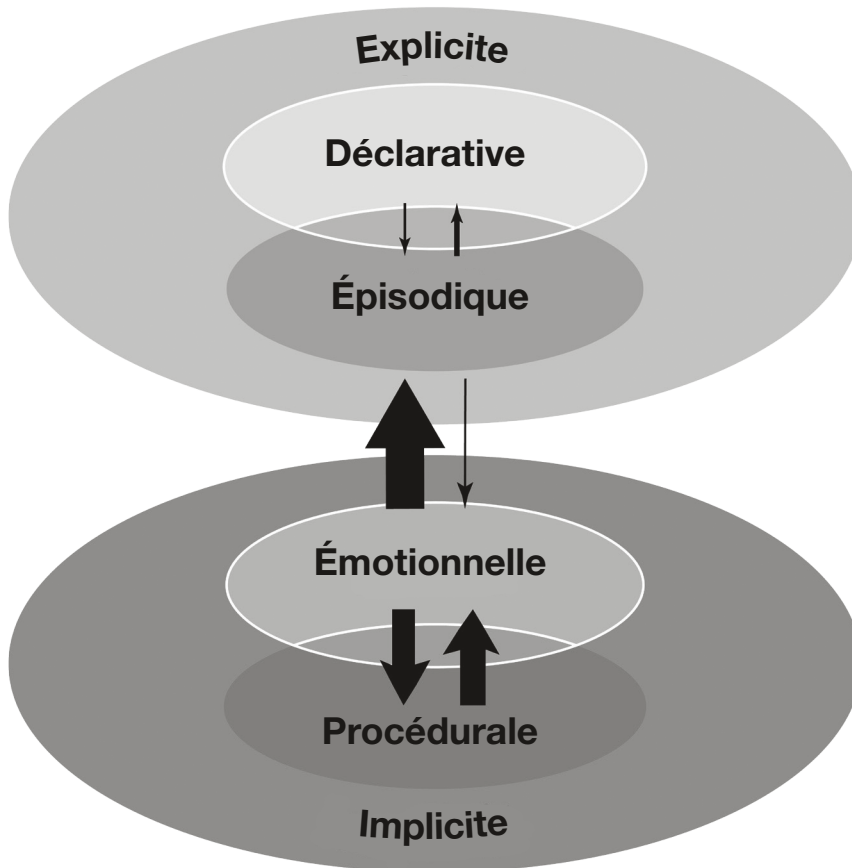


Figure 2.2 Les interactions entre les différents systèmes de mémoire

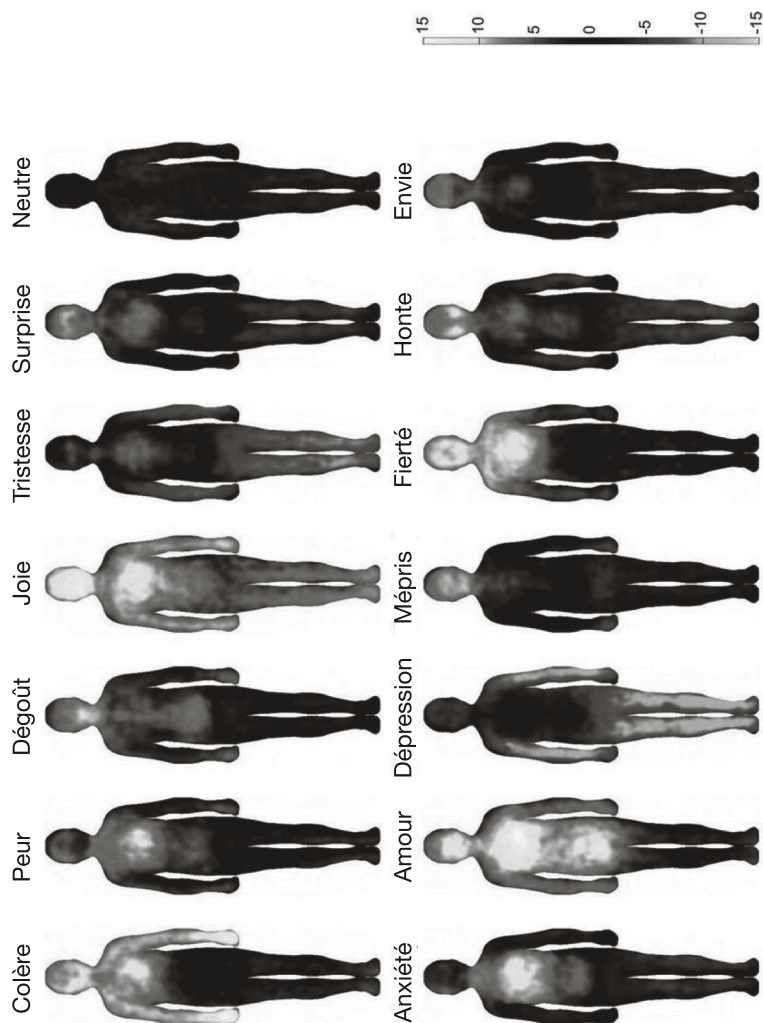


Figure 2.3 Les signatures corporelles émotionnelles (Source : Lauri Nummenmaa, Enrico Gleerean, Riitta Hari et Jari K. Hietanen, «Bodily Maps of Emotions», *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 111, n°2, (Janvier 2014), [http://www.pnas.org/cgi/doi/10.1073/pnas.1321664111.](http://www.pnas.org/cgi/doi/10.1073/pnas.1321664111))

Les souvenirs émotionnels sont généralement déclenchés par les éléments d'une situation actuelle comportant des émotions de mêmes types et de mêmes intensités. Ces émotions ont suscité dans le passé des souvenirs procéduraux, c'est-à-dire des actions de survie (schèmes d'action spécifique). Si ces actions sont souvent la base de stratégies permettant la survie, elles ont incontestablement et tragiquement échoué dans le cas d'un traumatisme. De telles réactions, alors inadaptées et récurrentes, maintiennent la personne empêtrée dans une angoisse émotionnelle non-résolutive, la désincarnation

et la confusion. Mais tout d'abord, regardons brièvement le rôle central joué par les émotions positives dans la vie sociale que nous partageons en tant qu'êtres humains.

COMMENT SAVEZ-VOUS CE QUE JE SAIS À PROPOS DE CE QUE JE SAIS SUR VOUS...

*Si dans votre pratique quotidienne vous vous ouvrez à vos émotions,
à tous ceux que vous rencontrez, à toutes les situations,
sans vous fermer, confiants que vous pouvez le faire – alors cela vous mènera
aussi loin qu'il vous est possible d'aller.
Et vous comprendrez tous les enseignements jamais enseignés.*

Pema Chödrön, Maître bouddhiste

Depuis bien avant Darwin et jusqu'à ce jour, un nombre incalculable de théories sur les émotions ont vu le jour, ont été développées, abandonnées et finalement rejetées. Ces schémas englobent des hypothèses philosophiques, biologiques, développementales, psychologiques et sociologiques. Dit simplement, les émotions sociales servent deux objectifs principaux : le premier consiste à manifester aux autres ce que nous ressentons et ce dont nous avons besoin, et le second est de nous indiquer à nous-mêmes ce que nous ressentons et ce dont nous avons besoin. Cette double fonction permet à deux personnes de participer conjointement à ce que l'autre ressent. C'est un partage intime des mondes intérieurs, appelé parfois « intersubjectivité ». Ce type de « résonance » émotionnelle me donne accès à ce que vous ressentez et à ce que je ressens. Nous partageons cette connexion d'une part parce que les expressions faciales et corporelles de nos émotions manifestent ces états à autrui, mais aussi parce que les circuits neuronaux allant des récepteurs situés dans nos muscles faciaux et posturaux jusqu'à notre cerveau (ainsi que les feedback de notre système nerveux autonome) nous procurent la sensation intérieure de ces expressions.

En tant que fonctions supérieures, les émotions nous permettent de partager ce que nous ressentons les uns avec les autres,

de percevoir les besoins d'autrui et de guider nos interactions. Des premiers cris et sourires du bébé, à l'exaltation tonitruante et les crises de rage du nourrisson; des flirts d'un adolescent aux conversations intimes d'un adulte, les émotions constituent une forme concise d'échange relationnel, de connaissance première. De fait, le rôle essentiel des émotions sociales est de faciliter notre relation aux autres et à nous-mêmes. C'est aussi grâce à elles que nous coopérons et que nous transmettons les normes sociales.

Les émotions ont la capacité de nous connecter au plus profond de nous-mêmes; elles font partie de ces messages intérieurs qui nous disent ce dont nous avons besoin. Elles sont le fondement de notre lien à – et de notre connaissance de – nous-mêmes. Elles constituent une part importante de notre connexion à notre connaissance intérieure, à notre voix intérieure, à notre intuition – à qui nous sommes véritablement. Les émotions nous connectent au cœur même de la façon dont nous faisons l'expérience de nous-mêmes, à notre vitalité, au fait d'être vivant et au sens de notre vie. Une des situations «psychologiques» la plus pénible est l'alexithymie, à savoir l'incapacité à se connecter, à nommer et à communiquer nos émotions. Cette situation perturbante est souvent associée au traumatisme¹, et elle laisse ceux qui en sont affectés dans un état d'engourdissement démoralisant, comme s'ils étaient des «morts-vivants».

Tournons notre attention vers les strates les plus ancrées de la mémoire, les couches profondes constituées par les souvenirs procéduraux.

1. Henry Krystal, *Integration and Self-Healing : Affect – Trauma – Alexithymia* (Mahwah, NJ : The Analytic Press, 1988).

3

LA MÉMOIRE PROCÉDURALE

*Ce que l'esprit a oublié, le corps s'en souvient...
heureusement.*

Sigmund Freud

Si les souvenirs émotionnels sont comme des « signaux », les souvenirs procéduraux sont eux les impulsions, les mouvements et les sensations corporelles internes qui nous guident dans le *comment faire* de nos divers actes, capacités, attirances et répulsions. *Les souvenirs procéduraux* peuvent être de trois types. Le premier type comprend les *actions motrices acquises*. Ces actions incluent – sans s’y limiter – des capacités telles que danser, skier, monter à bicyclette ou faire l’amour. Avec de la pratique, ces patterns d’action peuvent être continuellement modifiés par les zones supérieures du cerveau, comme dans l’apprentissage et la synchronisation de nouveaux pas de tango, ou dans l’affinement du rapport sexuel avec plus de sensualité et de maîtrise, comme cela est enseigné dans différentes pratiques tantriques.

Un deuxième type de souvenir procédural concerne les réponses d’urgence programmées faisant appel à nos instincts élémentaires de survie face à la menace. Ces patterns d’actions rigides (PAR) incluent les actions de soutenir, de se contracter et de se rétracter, de combattre, de fuir et de se figer, ainsi que d’établir et de maintenir des frontières territoriales. Ces réponses instinctuelles et

contraignantes d'urgence jouent un rôle crucial dans la formation et la résolution des souvenirs traumatiques¹.

Le troisième type de souvenir procédural est constitué par la réponse fondamentale et organismique² d'orientation vers l'*approche* ou l'*évitement*, l'*attraction* ou la *répulsion*. Nous allons physiquement vers ce qui est susceptible d'être une source de nourriture et de croissance et évitons les sources de blessure et de toxicité. Ces mécanismes d'évitement comprennent les actes moteurs comme le raidissement, la rétraction et la contraction. Les mécanismes d'approche comprennent quant à eux l'expansion, l'extension et le fait d'aller vers. Les schémas d'attraction incluent le fait d'aller vers une personne qui nous est proche ou vers les choses que nous désirons pour nos vies. Les schémas d'évitement incluent le fait de mettre de côté la nourriture qui n'a pas une bonne odeur ou un bon goût, ou d'éviter des personnes qui nous semblent « émotionnellement toxiques ».

Ces patterns de mouvement, d'approche et d'évitement, forment le gouvernail motivationnel primitif sous-jacent de nos vies. Ils constituent les plans d'action de tous les organismes vivants, depuis la modeste amibe jusqu'aux interactions humaines complexes que nous entretenons avec le monde et avec les autres. Ils sont ainsi un compas qui nous guide dans la vie. On peut envisager ces fonctions de base (parfois appelées valences hédoniques) comme un feu réglant la circulation : le feu orange signale l'alerte et l'évaluation, le vert l'approche et le rouge l'évitement. Ce qui suit est un exemple des motivations souvent cachées de ces indices intérieurs et de la

1. Bien qu'historiquement ils n'aient pas été classés comme souvenirs procéduraux, de nombreuses expériences cliniques renforcent l'idée que les patterns d'action de survie d'urgence peuvent être placés dans cette catégorie. De fait, ces patterns d'action rigides (PAR) sont modifiables par inhibition sélective des zones frontales supérieures (médiennes) de sorte qu'ils présentent les capacités d'apprentissage caractéristiques des autres souvenirs procéduraux.

2. Un organisme est défini comme un système vivant complexe ayant des propriétés et des fonctions déterminées non seulement par les propriétés et les relations de ses parties mais aussi par le caractère du tout qu'elles composent et par les relations que ces parties entretiennent avec ce tout.

façon dont nous les utilisons pour naviguer entre les obstacles et ce qui nous nourrit.

ARNOLD ET MOI

Permettez-moi de vous présenter un autre exemple personnel. L'histoire suivante illustre comment les entrelacs des fonctions procédurale, émotionnelle, épisodique et déclarative de la mémoire animent le matériau de nos vies.

Il y a environ vingt-cinq ans, je rendais visite à mes parents à New-York. Après une journée passée à arpenter les musées, je pris le train pour le centre-ville. C'était l'heure de pointe et le train était bourré de pères de familles vêtus de différentes nuances de gris, la plupart avec un journal soigneusement plié sous le bras. Un homme en particulier capta mon attention. En le regardant brièvement, j'éprouvais un sentiment chaleureux, flou et viscéral, et l'étrange sensation de me sentir à l'aise avec cet étranger. J'ai vécu cela sous forme d'une expansion particulière, d'espace au niveau de la cage thoracique et du ventre, avec le vague désir de m'approcher de lui. Nous descendîmes tous les deux du train à la 205ème rue, dernier arrêt dans le Bronx. Suivant une étrange impulsion je marchai vers lui et me surpris à lui toucher le bras. Nous nous regardâmes tous les deux avec curiosité. De façon totalement inattendue, le prénom «Arnold» me vint aux lèvres. Je ne sais qui de nous deux fut le plus surpris, alors que, debout, nous nous regardions avec perplexité. C'est alors que j'ai réalisé qu'Arnold et moi avions été ensemble au cours préparatoire, quelques quarante ans avant cette rencontre inopinée dans le train.

À six ans, j'étais de loin le plus petit enfant de ma classe. Mes oreilles étaient d'une grandeur disproportionnée et j'étais fréquemment moqué de ce fait. Arnold était le seul gamin qui était toujours amical avec moi. Nous avons ainsi posé les fondations d'une relation émotionnelle durable. Sa gentillesse protectrice et l'empreinte ainsi emmagasinée étaient restées dormantes sur les rives de ma mémoire émotionnelle et procédurale pendant des décennies ;

c'est-à-dire jusqu'au moment où les signaux de reconnaissance instantanés, posturaux et faciaux, m'amènèrent à aller vers lui et à prendre conscience de notre histoire commune.

En gravissant la colline pour aller chez mes parents, je sentis ma colonne vertébrale s'allonger, comme si ma tête était doucement tirée vers le haut par un fil invisible. Il y avait une incontestable légèreté dans mes pas. J'étais ému par un flot d'images et de sentiments liés au CP. Avec ces souvenirs épisodiques et les sensations d'espace dans ma poitrine qui les accompagnaient, je pouvais aussi repenser à certains moments douloureux. Je me souvenais comment mes camarades de classe se moquaient de moi en m'appelant « Dumbo » (comme l'éléphant de Disney) à cause de mes grandes oreilles.

En entrant dans l'immeuble, je perçus clairement une sensation physique de force dans mes jambes et mes bras, ainsi qu'une grande fierté gonfler ma poitrine. Avec cette conscience procédurale, un autre souvenir épisodique se matérialisa alors, me rappelant la dernière fois où j'avais été attaqué, plus de soixante ans auparavant. J'avais été coïncé par deux de mes plus cruels harceleurs, deux jumeaux. Je peux toujours voir leurs visages méchants et moqueurs tandis qu'ils me poussaient vers l'intense circulation de la chaussée dans la rue Gun Hill. À notre stupéfaction à tous, je me mis à agiter furieusement les bras et à me montrer vraiment menaçant. Ils s'arrêtèrent net dans leur élan. L'expression de leurs visages changea radicalement, de la moquerie et du mépris à la surprise et à la peur, et ils prirent la fuite. Je ne fus plus jamais harcelé. Après cet événement, je fus traité avec respect et invité à jouer avec les autres gamins.

Cet épisode illustre l'importance persistante des souvenirs procéduraux et émotionnels en tant que ressources corporelles dans lesquelles nous pouvons puiser tout au long de nos vies. Quand j'ai remarqué pour la première fois Arnold dans le train, le « souvenir » qui m'est venu était un vague souvenir *implicite* – une étrange fascination pour lui, totalement dénuée de contenu ou de contexte. Ce souvenir procédural se manifesta sous forme d'un regard insistant, d'une légère expansion de ma poitrine, d'un étirement de ma

colonne vertébrale, puis d'une sensation de chaleur et d'espace dans mon ventre. Cependant, alors que je m'approchais de lui et que son prénom sortait de mes lèvres, je commençais à passer d'un souvenir implicite, procédural (sensations corporelles, postures, impulsions motrices) à un souvenir émotionnel (surprise, curiosité), puis à un souvenir épisodique sur lequel je pouvais réfléchir et méditer. (Voir la figure 2.2).

Une fois la porte du passé entrouverte, je pus me rappeler plus consciemment des bribes de souvenirs – des souvenirs épisodiques – de l'histoire de cette année-là : atterrir dans cette classe en milieu d'année du fait de mon âge ; sentir de façon douloureuse que je n'y étais pas à ma place et comment Arnold avait aidé cet enfant à trouver force et confiance ; et enfin me rappeler l'avoir emporté sur les harceleurs de la classe en m'opposant triomphalement à eux, et en me faisant ainsi accepter par les autres enfants. Au milieu de ces souvenirs épisodiques, je pouvais toujours sentir la force et la puissance de mes bras et de mes épaules alors que je m'imaginai frapper ces harceleurs. C'est à ce moment que mon souvenir épisodique suscita de nouveau les souvenirs procéduraux de défense, de force, d'autoprotection. En grim pant avec assurance et énergie les escaliers menant à l'appartement, je me sentis fier, plein de gratitude et de chaleur. Je pouvais à présent rendre compte de ce souvenir épisodique en une histoire cohérente, sous une forme déclarative, narrative.

Comparés à mon attraction procédurale initiale envers Arnold, les souvenirs de mes rencontres au cours primaire, en tant que souvenirs épisodiques, me revinrent alors que je marchais vers l'immeuble de mes parents. Je les ai revisités à un niveau relativement conscient bien qu'ils aient été tout d'abord spontanés. Comme la madeleine de Proust dans « *À la recherche du temps perdu* », mon attraction étrange (procédurale) envers Arnold fut suscitée par un *déclencheur implicite*. Dans le cas de Proust, ce déclencheur a été le goût d'un gâteau trempé dans du thé. Il ne s'est pas dit : « Oh, ce gâteau me rappelle le temps où, enfant, ma mère me donnait une tasse de thé avec une madeleine, et où je me souvenais de mes trajets vers l'école ». C'est plutôt l'*expérience sensorielle* du thé associé à la

madeleine qui a déclenché les processus procéduraux, épisodiques et émotionnels largement inconscients. Pour moi, le déclencheur a été la reconnaissance à distance et implicite des différents aspects et formes du visage d'Arnold, de sa posture et de ses mouvements. Sans en être véritablement conscient, j'ai fait le tri parmi les centaines de milliers de visages, de corps, de postures et de démarches que j'ai pu voir dans ma vie et j'ai pu ensuite projeter à partir de ces modèles d'enfance jusqu'à un homme de quarante-six ans ! La seule raison qui a rendu cela possible, c'est qu'Arnold – presque quarante ans auparavant – a eu sur moi un effet physique, émotionnel et relationnel puissant.

Si, une fois adulte, il nous arrive de croiser dans la rue un camarade d'enfance, il est fort probable que nous n'allons pas le reconnaître consciemment. Mais nous pourrions bien faire l'expérience d'une tonalité de sensation et de contexte relationnel particuliers : de la joie, s'il a été amical, ou de la peur, s'il nous a harcelé. En d'autres termes, nous pourrions faire la différence entre un ami et un ennemi, tout en n'ayant aucune idée de leur nom ou d'où nous les connaissons, ou même que nous ne les ayons jamais connus – ce jusqu'au passage du souvenir procédural épisodique au lien épisodique puis à la forme déclarative. Même pour le super-ordinateur Watson de chez IBM, accomplir une tâche d'appariement complexe de tels patterns serait un grand défi. Les super-ordinateurs les plus sophistiqués et leurs programmeurs hors-pair sont incapables de reconnaître et d'utiliser les « tonalités émotionnelles » comme le font les humains et les animaux. C'est en cela que réside le pouvoir des souvenirs implicites : ils enregistrent les expériences relationnelles émotionnellement nuancées et en remanient les significations tout au long du développement de nos vies.

La capacité à passer de la mémoire implicite à la mémoire explicite, du moins conscient au plus conscient (et vice-versa), est aussi un thème majeur dans l'intégration des expériences traumatiques et, en général, dans l'apprentissage de qui nous avons été, de qui nous sommes et de qui nous serons. Ce souvenir d'Arnold illustre l'importance de la cohérence de la communication entre les systèmes de mémoire implicite et explicite. C'est la relation fluide

entre la sensation, le sentiment, l'image et l'action qui m'a permis d'élaborer un narratif adulte nouveau, actuel, un narratif développant mon sentiment de maîtrise, de triomphe, de vitalité et d'identité. Pour moi, cette bouffée de confiance et ce sentiment de force et de capacité sont arrivés juste au bon moment. Je pense que cela a été le socle sur lequel s'est construite ma résolution de renoncer à un boulot routinier qui pompait mon énergie et à prendre la liberté nécessaire pour laisser libre cours à ma créativité. Cela m'a peut-être même donné la force de consacrer tous mes efforts à la recherche de soutiens financiers en dehors du monde de l'université et de l'industrie. Cette organisation indépendante a dynamisé le développement de mon approche thérapeutique, de ce qui est devenu la Somatic Experiencing (SE), l'œuvre de ma vie. Ce chemin me semble bien illustrer l'importance des souvenirs procéduraux dans nos dynamiques de vie en tant que ressources profondément incarnées.

Combien de personnes comme Arnold «vivent» dans nos psychés, enrichissant ou hantant notre vie émotionnelle et contrôlant nos réactions corporelles? Bien que nous puissions n'être que peu conscients de leur existence, nous n'en sommes pas moins sous leur influence, pour le meilleur ou pour le pire. Ces souvenirs implicites sont en effet généralement activés sous le radar de notre conscience, se manifestant souvent au moment où nous les attendons ou les désirons le moins. Pour briser ces «complexes» négatifs (souvent associés à nos parents) et en développer de positifs, il nous faut accroître notre capacité d'auto-analyse et de conscience de nous-mêmes. Mon récit à propos d'Arnold constitue un exemple de la façon dont nous pouvons nous ouvrir à cette curiosité et cette exploration de nos vies, et comment ceci peut nous rendre plus vivants et plus forts.

L'importance cruciale des émotions, des procédures et des narratifs pour donner sens à nos vies est aussi illustrée par la vignette ci-dessous, dans laquelle ce tissage intégratif vital de la trame des mémoires implicite et explicite n'a pas du tout pu se faire. David est un patient souffrant de troubles neurologiques et ses comportements illustrent ce qui se passe quand les différents systèmes de

mémoire sont inaccessibles les uns aux autres – quand ils sont absents, déconnectés ou dissociés, comme ils le sont d’une certaine manière en cas de traumatisme.

DAVID, ABANDONNÉ SUR UNE ÎLE

David souffre d’une sévère lésion au niveau du cerveau limbique et a vécu la plus grande partie de sa vie adulte dans un centre pour handicapés mentaux. Le personnel soignant de cet établissement a commencé à remarquer une bizarrerie intéressante de son comportement : ayant gardé une attirance pour la nourriture et d’autres satisfactions de type sensoriel, il s’est mis à demander souvent aux autres patients des cigarettes ou de la nourriture. Le personnel a remarqué qu’il paraissait toujours tourner autour des mêmes résidents et que ses demandes à leur égard semblaient de plus en plus fréquentes. De façon fortuite, il a par ailleurs été noté que David sursautait, avait des soubresauts et se « figeait » quand il lui arrivait de croiser dans les couloirs quelqu’un de particulièrement inamical. Il se détournait alors brutalement et reprenait sa marche comme si de rien n’était.

Si nous étions amenés à observer les comportements quotidiens de David, il pourrait nous sembler plutôt normal. Nous pourrions le voir s’approcher des personnes qui l’ont aidé par le passé et éviter celles qui ne l’ont pas fait. Il nous semblerait qu’il a gardé intacte sa capacité à discerner les intentions des autres et à y répondre de façon appropriée. Cependant, malgré son apparente capacité à reconnaître les différents patients en les approchant ou les évitant, il se trouvait incapable, quelques instants après, de se rappeler avec qui il venait d’interagir ou de reconnaître consciemment leur visage. Mais, apparemment, *son corps s’en souvenait*, puisqu’il semblait adapter son approche ou son évitement d’une personne spécifique, retenant d’une façon ou d’une autre l’issue de chacune des précédentes rencontres.

Toutes sortes de tests d’intelligence prouvèrent que David avait une intelligence au-dessus de la moyenne. Aucun test de

raisonnement purement cognitif ne put être élaboré indiquant une quelconque déficience intellectuelle. Au contraire même. En fait, sa capacité à raisonner intellectuellement, quand elle n'impliquait *pas* d'association émotionnelle ou relationnelle, était intacte. Sur ce plan David semblait complètement normal, peut-être même inhabituellement intelligent, avec un QI élevé. Toutefois, des tests plus sophistiqués prouvèrent que David avait une capacité à établir des jugements moraux (qui nécessitent des tonalités émotionnelles et relationnelles subtiles) gravement endommagée.

Antonio Damasio, le neurologue bien connu du centre, élabore une brillante expérience de type « un gentil et un méchant policier », destinée à évaluer les comportements de David et ses capacités cérébrales¹. Damasio demanda aux différents membres du personnel de se comporter de façon constante quand David s'approchait d'eux. Un groupe répondait uniquement avec un sourire amical et était toujours prêt à l'aider. Les membres du deuxième groupe n'étaient pas amicaux et tenaient des propos destinés à le rendre confus. Un troisième groupe était indifférent à ses avances.

David fut alors invité à participer à une « identification » photographique. Lorsqu'il observa quatre photos – une personne amicale, une personne inamicale, une personne indifférente et une personne qu'il n'avait jamais rencontrée auparavant – il fut totalement incapable de nommer ou de trouver la personne avec laquelle il venait d'entrer en relation. C'était comme si ces gens n'avaient pas existé pour lui. Toutefois, en dépit de son évidente incapacité à une reconnaissance faciale consciente (comme l'avait prouvé le panel de photos) dans une situation sociale présente, son corps s'inclinait afin de choisir la personne amicale et de clairement éviter les employés inamicaux. Ce choix se reproduisit dans *environ 80 % des cas*. De plus, une des personnes sélectionnées comme étant inamicale était une jeune assistante de recherche, belle et naturellement chaleureuse. David, qui avait la réputation d'être plutôt dragueur et attiré par les jolies femmes, ne l'approchait que rarement quand il désirait

1. Antonio Damasio, *L'Erreur de Descartes : la raison des émotions*, Paris, Odile Jacob, 1995

quelque chose. Dans quatre-vingt pour cent des cas, il choisissait l'homme plutôt passe-partout qui était constamment amical avec lui.

Qu'est-ce qui permettait à David de choisir certaines personnes alors qu'il était (consciemment) incapable de reconnaître un quelconque visage ou de les identifier par leur nom ? Il avait clairement un souvenir *procédural* intact des rencontres précédentes avec ces personnes. Ceci était démontré par ses comportements clairs d'approche ou d'évitement – *son corps se souvenait manifestement*, bien que « lui-même » n'ait aucun souvenir conscient de ces rencontres. En choisissant la gentillesse et en évitant la froideur d'un rejet, son corps était d'une certaine façon animé par certaines procédures sensorielles (implicites), ces valences d'approche versus évitement.

Du fait des graves lésions cérébrales de ses lobes temporaux, David ne bénéficiait plus des fonctions générées par les parties centrales de son cerveau, ces zones où nous enregistrons les émotions et les relations. Sa blessure avait oblitéré une part significative de ses lobes temporaux, dont l'amygdale et l'hippocampe, deux structures impliquées dans l'émotion, la mémoire à court terme (spatio-temporelle) et l'apprentissage. Cette affection faisait que David se retrouvait abandonné, seul sur une île, séparé de son passé et de son futur, et incapable de procéder à des jugements moraux et de former des relations s'étendant au-delà du présent immédiat. Il semblait apparemment, et fort heureusement, inconscient de ce scénario cauchemardesque.

En dépit de tous ses handicaps, David était d'une certaine façon capable d'élaborer et d'exécuter une décision comportementale complexe d'approche versus évitement dont il n'était absolument pas conscient. Du fait de sa capacité intacte à approcher ou éviter de façon sélective, nous pouvons supposer que ces « décisions » devaient être prises dans la partie supérieure du tronc cérébral, dont le thalamus, le cervelet et le système moteur extrapyramidal involontaire. Ces procédures et « proto-émotions » étaient élaborées *en-dessous* du niveau du cerveau émotionnel (qui n'existait plus du fait de ses lésions cérébrales) et totalement hors de portée de son néocortex (instance raisonnante). Cette détermination d'approche

versus évitement du tronc cérébral supérieur, inconsciente, était même assez puissante pour surpasser ses désirs « lubriques » à l'égard de la jolie, mais désagréable, employée.

Il est hautement improbable que la décision de David d'aller vers un membre du personnel particulièrement amical aille jusqu'à son cortex cérébral (fonctionnant pleinement). En règle générale, quand nous voyons un visage, un grand nombre d'entre nous croit naïvement que tout d'abord nous l'analysons cognitivement et qu'ensuite, sur la base sur nos observations consciente, nous *pensons* et évaluons si cette personne pourrait être amicale ou non. Puis nous allons agir de façon appropriée. Si le discernement de David entre une personne amicale et une qui ne l'est pas, et sa « décision » de s'en approcher plutôt que de l'éviter s'était situés dans le néo-cortex conscient, il aurait eu un souvenir déclaratif fiable de ses rencontres et aurait sûrement été capable de repérer la personne *ad hoc* dans l'exercice d'identification de Damasio. Ce n'est bien évidemment pas le cas.

La décision de David d'approcher ou d'éviter les membres du personnel ne pouvait pas non plus provenir de sa zone cérébrale émotionnelle (temporo-limbique), puisque cette zone était entièrement inopérante du fait des importants dommages subis. La seule partie restante du cerveau qui pouvait avoir pris cette « décision » complexe était donc la région constituée par son tronc cérébral, son cervelet et son thalamus. Toutefois, sans le relais de son cerveau limbique (responsable des émotions et des relations), il était incapable de « télécharger » l'information depuis le tronc cérébral primitif (les valences corporelles d'approche versus celles d'évitement) vers le cerveau limbique, où auraient été enregistrés la qualité et le contexte de son ressenti relationnel avec les membres du personnel. Là, l'information aurait été stockée en tant que souvenir émotionnel. Puis, à son tour, ce souvenir limbique (émotionnel) aurait normalement été « téléchargé » dans le cortex cérébral frontal, où il aurait alors été enregistré, rendu accessible et compilé en souvenirs épisodiques et déclaratifs incluant des noms et des visages. Chez David, cependant, ce processus séquentiel était totalement absent et ne pouvait atteindre le cortex cérébral, non pas du fait

d'une insuffisance de ce cortex (qui, comme le prouvait son QI bien supérieur à la moyenne, n'avait pas été endommagé) mais du fait de son incapacité à enregistrer des souvenirs émotionnels fondés sur les valences procédurales d'approche ou d'évitement de son tronc cérébral.

La seule conclusion raisonnable pouvant être tirée de ceci est qu'il existe, dans le tronc cérébral supérieur et le thalamus, une capacité sophistiquée à procéder à des évaluations. Capacité qui permet une précision indéniable de 80 %, ainsi que l'élaboration d'un arbre de décision fortement différencié permettant de faire des choix implicites entre aller vers (quelque chose de nourrissant) et éviter (une menace). L'évidence d'une telle prise de décision, au niveau du tronc cérébral, contredit de façon flagrante les théories généralement acceptées en ce qui concerne la mémoire humaine et la conscience.

L'existence de souvenirs procéduraux se situant bien au-dessous de la conscience en état d'éveil est la clef du travail clinique sur les souvenirs traumatiques et constitue le thème central de ce livre.