

**Extrait de : J. Van Rillaer (2003) *Psychologie de la vie quotidienne*.
Paris : Odile Jacob, p. 187 à 222.**

Force et fragilité de la mémoire

Montaigne disait : “ c'est un outil d'un merveilleux secours que la mémoire, et sans lequel le jugement a bien de la peine à remplir son rôle.¹ ” En fait, c'est toute la vie psychique qui s'appuie sur la mémoire. Lorsque la fonction mnésique se détériore, les perceptions les plus simples et la compréhension élémentaire s'en trouvent gravement perturbées. Dans des cas extrêmes, chez certains cérébrolésés, la personne perd le sentiment de sa propre identité.

Les mécanismes de la mémorisation ont évolué, chez l'Homo sapiens, tout au long de la phylogenèse. On peut s'émerveiller de notre capacité actuelle à nous souvenir, condition indispensable à la survie de notre espèce et à nos étonnantes réalisations intellectuelles. On comprend que les Grecs de l'Antiquité avaient fait de la mémoire une déesse, Mnémosyne, la mère des Muses, qui président à toutes les connaissances. Il importe toutefois de reconnaître l'imperfection de cet “ outil d'un merveilleux secours ”. Les observations recueillies par la psychologie scientifique, depuis plus d'un siècle, démontrent clairement une fréquence d'erreurs et d'illusions dans l'évocation des souvenirs, que les non-spécialistes ne peuvent imaginer.

La mise en évidence du manque de fiabilité d'une partie importante de nos souvenirs est profondément déstabilisante et suscite beaucoup de résistances. C'est un des acquis essentiels de la psychologie contemporaine. À méconnaître le fonctionnement de la mémoire, des innocents sont condamnés sur la base de témoignages erronés formulés de bonne foi, des patients en psychothérapie accusent à tort des parents d'avoir commis des abus sexuels, des adultes, qui ne sont ni fous ni débiles, s'imaginent avoir vécu des vies antérieures ou avoir été victimes de sévices commis par des extra-terrestres.

Qu'oublions-nous et pourquoi ?

La plupart d'entre nous aimeraient disposer d'une meilleure mémoire, voire d'une capacité d'enregistrement “ photographique ” de toutes les informations significatives de la vie.

Certains croient que tous les événements de l'existence sont conservés dans le cerveau et que des circonstances ou des techniques particulières permettent de faire revenir à la conscience une infinité de souvenirs apparemment oubliés. Ainsi Moritz Benedikt, le pionnier de la psychothérapie par le ressouvenir, affirmait-il en 1880, devant la Société des médecins de Vienne, que le cerveau est semblable à une plaque photographique qui enregistre intégralement toutes les impressions, même celles auxquelles nous ne prêtons pas attention². Il ajoutait que l'hypnose permet de retrouver tous ces éléments. Il citait en exemple des personnes qui, sous hypnose, pouvaient

¹. Montaigne M. de, *Essais*, 1592, Adaptation en français moderne par A. Lanly, Paris, Honoré Champion, 1989, livre II, ch. 17, p. 304.

². Benedikt M. (1880) “ Catalepsie und Mesmerismus ”, *Wiener medizinische Blätter*, 10, 250-52, trad. dans Borch-Jacobsen M., *Souvenirs d'Anna O. Une mystification centenaire*, Paris, Aubier, 1995, p. 111-18.

reproduire à la perfection de longues séries d'impressions acoustiques dans une langue étrangère, reçues de façon tout à fait passive des années plus tôt. (Il ne précisait pas si ces fantastiques démonstrations étaient des observations personnelles ou des récits rapportés). Il ajoutait sagement que la “ clairvoyance ” hypnotique ne permet pas d'accomplir des tâches intellectuelles, artistiques ou techniques de quelque valeur. En effet, expliquait Benedikt, la pensée et la création supposent de repousser d'innombrables impressions sous le seuil de la conscience et de séparer l'essentiel de l'accessoire.

Comme Benedikt et Breuer, Freud a toujours pensé que la plus grande partie de nos souvenirs, même ceux de la prime enfance, sont conservés intacts dans l'Inconscient³. Bien qu'il ait abandonné la pratique de l'hypnose, il a continué à croire que “ l'évocation de souvenirs dans l'hypnose donne l'impression d'une expérience de laboratoire ”. En supprimant totalement la résistance, disait-il, l'hypnose permet de faire ressurgir les souvenirs de façon idéale. Il ajoutait qu'une cure psychanalytique aboutit au même résultat, pourvu que le patient fasse un transfert positif d'une intensité modérée⁴.

Que se passerait-il si, effectivement, nous gardions à notre disposition la plupart de nos souvenirs ? L'existence de personnes présentant une mémoire exceptionnelle montre qu'il n'est pas du tout évident que ce serait un avantage.

Le psychologue russe Alexandre Luria a consacré un livre à la mémoire phénoménale d'un journaliste, Shereshevskii, qu'il a suivi pendant trente ans⁵. Ce compatriote pouvait reproduire mot à mot des interviews sans prendre note. Il parvenait à répéter des longues listes de mots ou de chiffres, dans l'ordre initial ou à l'envers, après les avoir entendues une seule fois. Il était capable de réciter ces listes encore plusieurs mois plus tard. Malheureusement, au fil des ans, il a souffert de plus en plus de l'encombrement mental d'une quantité gigantesque d'informations sans intérêt. Quand il lisait une histoire, de très nombreux éléments faisaient surgir des souvenirs analogues, provenant d'autres récits, et l'empêchaient de poursuivre sa lecture. Il était submergé de pages et de pages de son passé. Tout finissait par s'embrouiller. Il éprouvait des difficultés à mener une simple conversation : les mots de son interlocuteur déclenchaient sans arrêt une foule d'images mentales partant dans tous les sens. Finalement, il s'est trouvé incapable d'exercer son métier et a dû gagner sa vie en se produisant dans des spectacles, où il faisait la démonstration de sa mémoire anormale. Au cours de ces shows, sa grande angoisse était de mélanger les séries des chiffres de la séance présente avec des séries de représentations antérieures.

La première étude scientifique du fonctionnement de la mémoire a été publiée en 1885 par Hermann Ebbinghaus, à Leipzig. Une de ses principales contributions est précisément l'étude du rythme de l'oubli d'informations et des facteurs qui influencent ce rythme. Ebbinghaus a mis en évidence que nous oublions bien plus que nous ne retenons.

Les premières recherches expérimentales ont été réalisées à l'aide de listes de syllabes dépourvues de sens. Les lois mises en évidence, dès la fin du XIX^e siècle, ont été confirmées par d'autres chercheurs travaillant sur d'autres matériaux et dans d'autres contextes. À partir des années 1970, des psychologues ont étudié la “ mémoire autobiographique ” : l'évolution des souvenirs personnels à travers le temps. Une des méthodes consiste à noter chaque jour, pendant plusieurs années, un ou plusieurs événements de l'actualité ou de sa propre vie (lectures, spectacles, dîners avec des amis, etc.). Ensuite, par exemple cinq ou dix ans plus tard, le

³. “ Konstruktionen in der Analyse ” (1937), rééd. dans *Gesammelte Werke*, Francfort, Fischer, XVI, p. 45.

⁴. “ Erinnern, Wiederholen und Durcharbeiten ” (1914), rééd. dans *Gesammelte Werke*, Francfort, Fischer, X, p. 127.

⁵. Luria A.R., *The Mind of a Mnemonist*, trad., New York, Basic Books, 1968.

chercheur compare ses souvenirs actuels et les informations qu'il avait mises par écrit⁶. Dans ces conditions, on constate que la majorité des souvenirs aisément disponibles se rapportent aux deux dernières années. Plus les souvenirs sont anciens, moins facilement nous pouvons les récupérer. Une part très importante des événements passés a disparu de la mémoire. Le rappel d'un souvenir et la précision des détails dépendent de l'événement comme tel — en particulier son importance pour nous-même ou pour la collectivité — et du contexte dans lequel nous nous trouvons au moment de son évocation. Certains éléments du contexte présent suscitent ou facilitent le rappel de souvenirs. L'exemple par excellence est la description, faite par Marcel Proust, de l'apparition inattendue d'un sentiment de joie et d'un souvenir d'enfance, provoqués par la dégustation d'une petite madeleine trempée dans du thé.

Quelle est la fonction de l'oubli d'une très large partie des informations dont nous avons conscience à un moment donné ? Comme en témoigne la vie difficile du journaliste étudié par Luria, l'oubli permet d'éviter une surcharge d'informations produisant une sorte d'embouteillage cognitif. Nous pouvons nous réjouir de notre tendance à oublier une multiplicité de détails, tandis que nous gardons en mémoire des significations générales et des schémas de scénarios : dans telle situation, tel événement annonce tel autre et telles actions ont tels effets. C'est un avantage évident pour survivre dans un monde où nous devons parfois réagir très rapidement.

L'enfant apprend que lorsqu'il lâche un objet, celui-ci tombe. À trois ans, il n'a plus aucun souvenir du premier hochet qu'il a laissé tombé, mais il dispose d'un schème de pensée très utile concernant la chute des corps. L'enfant qui se rend seul à l'école, dans une grande ville, a appris que les voitures sont dangereuses. Il réagit adéquatement dès qu'un véhicule fonce vers lui, alors qu'il n'a peut-être plus aucun souvenir de la première mise en garde et des premières voitures qui l'ont fait sursauter. L'oubli de détails a une fonction adaptative. Certes nous retenons des événements précis, par exemple le spectacle d'un piéton renversé par une voiture, mais même dans ce cas-là une série de détails sombrent dans l'oubli, à moins d'y avoir été particulièrement attentifs et de les avoir périodiquement évoqués.

Que retenons-nous de nos premières années ?

Quand nous arrivons à la fin de l'enfance, une large part de nos souvenirs est à jamais perdue. C'est en particulier le cas de tous les événements des premières années de la vie. Quelques rares personnes disent garder en mémoire l'image d'un événement survenu alors qu'elles n'avaient que deux ans, mais personne ne semble pouvoir réellement remonter au-delà de cette frontière⁷. Ce phénomène est appelé “ l'amnésie infantile ”.

Freud voyait dans ce phénomène l'exemple par excellence du refoulement. Selon lui, l'oubli des événements de la petite enfance est en tous points semblable à celui qu'il dit avoir observé chez les névrosés pour des événements plus tardifs. Dans les deux cas, l'oubli serait la conséquence du refoulement de souvenirs d'expériences sexuelles. Freud affirmait que les événements sexuels de l'enfance, qui ont été refoulés, constituent un “ centre d'attraction ” pour des souvenirs

⁶. Marigold Linton a réalisé sa recherche sur une période de 12 ans (“ Ways of searching and the content of memory ”, dans Rubin D.C., éd., *Autobiographical Memory*, Cambridge University Press, 1986, p. 50-67), le Hollandais Willem Wagenaar a analysé ses souvenirs après une période de 6 ans (“ My memory : A study of autobiographical memory over six years ”, *Cognitive Psychology*, 1986, 18, p. 225-52).

⁷. Usher J.A., Neisser U., “ Childhood amnesia and the beginnings of memory for four early life events ”, *Journal of Experimental Psychology : General*, 1993, 122, p. 155-65.

ultérieurs, qui se trouvent ainsi refoulés et oubliés à leur tour. D'où sa formule : “ sans l'amnésie infantile, il n'y aurait pas d'amnésie hystérique.⁸ ”

Selon les psychologues scientifiques, d'autres explications sont davantage plausibles. Celles-ci se fondent sur la distinction de plusieurs systèmes cérébraux. Durant la petite enfance, nous faisons un grand nombre d'apprentissages : manger avec une cuillère, marcher, parler, etc. Les résultats de ces apprentissages constituent ce que Graf et Schacter ont appelé la “ mémoire implicite ”⁹. Des expériences passées, devenues totalement inaccessibles à la conscience, président à l'élaboration de significations générales (“ mémoire sémantique ”), d'habitudes et d'habiletés (“ mémoire procédurale ”). Arrivés à l'adolescence, nous savons que Rome est la capitale de l'Italie et que les chiens peuvent mordre, nous savons comment procéder pour lacer nos souliers. Nous ne pouvons plus nous rappeler où et comment nous l'avons appris.

Un nourrisson, qui peut faire bouger un mobile grâce à un cordon relié à son pied, peut se souvenir de cette expérience : replacé dans la même situation, il bouge d'emblée la jambe et manifeste de la joie. À l'âge de deux mois, il conserve le souvenir durant 24 heures ; à six mois, durant 15 jours¹⁰. Toutefois, la totalité des événements concrets survenus avant l'âge de deux ans devient indisponible à la conscience quelques années plus tard. Le bon fonctionnement de la mémoire “ événementielle ” ou “ épisodique ” suppose une maturation neuronale, notamment de l'hippocampe, qui n'est pas réalisée avant deux ou trois ans¹¹. “ Bon développement ” ne signifie cependant pas conservation photographique des événements. Les souvenirs ne sont pas stockés comme des fiches qui demeurent, inchangées, à notre disposition. Au moment de leur évocation, le degré de leur correspondance avec les événements passés dépend de multiples facteurs, notamment des processus d'encodage et de récupération, des événements antérieurs et des événements ultérieurs aux souvenirs en question, l'environnement présent de la personne, son activité et son état affectif.

Quand on voudrait oublier, désespérément

Nietzsche notait judicieusement : “ “Je l'ai fait”, dit ma mémoire. “Je ne puis l'avoir fait”, dit mon amour-propre, et il n'en démord pas. En fin de compte, c'est la mémoire qui cède.¹² ” Darwin, le génial naturaliste, avait également observé ce que les psychologues appellent aujourd'hui “ l'oubli motivé ”. Il en avait déduit un principe essentiel pour la recherche scientifique : “ Pendant de nombreuses années, j'ai suivi une règle d'or ; chaque fois que je rencontrais un fait publié, une nouvelle observation ou une idée qui se trouvaient en opposition avec mes résultats généraux, j'en prenais note immédiatement et fidèlement ; car je savais par expérience que pareils faits et idées disparaissent beaucoup plus facilement de la mémoire que ceux qui sont avantageux.¹³ ”

⁸. *Drei Abhandlungen zur Sexualtheorie* (1905), rééd. dans *Gesammelte Werke*, Francfort, Fischer, V, p. 76.

⁹. Graf P., Schacter D.L., “ Implicit and explicit memory for new associations in normal and amnesic subjects ”, *Journal of Experimental Psychology : Learning, Memory and Cognition*, 1985, 11, p. 501-18.

¹⁰. Rovee-Collier C., “ The capacity for long-term memory in infancy ”, *Current Directions in Psychological Science*, 1993, 2, p. 130-35.

¹¹. Nadel, L., Zola-Morgan, S., “ Infantile amnesia : A neurobiological perspective ”, dans M. Moscovitch M., éd., *Infantile Memory*, New York, Plenum, 1984. — Howe M.L., Courage M.L. “ On resolving the enigma of infantile amnesia ”, *Psychological Bulletin*, 1993, 113, p. 305-26. — McKee R.D., Squire L.R., “ On the development of declarative memory ”, *Journal of Experimental Psychology : Learning, Memory and Cognition*, 1993, 19, p. 397-404.

¹². *Par-delà bien et mal*, 1886, § 68, trad. dans *Œuvres philosophiques complètes*, Paris, Gallimard, tome VII, 1971, p. 80.

¹³. *The Autobiography of Charles Darwin*, édité par N. Barlow, Londres, 1958, p. 123.

Avons-nous vraiment tendance à oublier davantage les événements qui nous sont désagréables que ceux qui suscitent du plaisir ? Si oui, ce processus joue-t-il pour tous nos souvenirs ?

Selon la psychanalyse, il s'agit d'une tendance générale. La théorie freudienne se fonde précisément sur deux lois qui s'y rapportent : (a) les expériences pénibles, en particulier les expériences sexuelles de l'enfance, sont refoulées et oubliées ; (b) elles demeurent actives dans l'inconscient et sont la cause des troubles observables du comportement¹⁴.

Cette conception de Freud est en contradiction avec le principe darwinien de l'évolution des espèces. Selon ce principe, les animaux et les êtres humains disposent d'un mécanisme grâce auquel ils gardent en mémoire les situations très pénibles, car ces souvenirs permettent de se préparer à mieux réagir si des situations de ce type réapparaissent. Refouler et oublier systématiquement les expériences traumatisantes les rendrait dangereusement vulnérables.

Quels sont les faits observés, de façon contrôlée, par des psychologues scientifiques ?

Des expériences de laboratoire, portant sur des souvenirs relativement récents, montrent que des informations désagréables ne sont pas plus facilement oubliées que des informations plaisantes. Si l'on montre à des sujets une série de diapositives comprenant un tiers d'images agréables (par exemple des femmes et des hommes séduisants), un tiers de scènes très désagréables (par exemple des corps mutilés) et un tiers d'objets neutres (par exemple des articles ménagers), le nombre d'éléments rappelés, peu de temps après et un an plus tard, est moindre pour la troisième catégorie, mais il est quasi identique pour les deux premières. Les sujets se rappellent mieux des images provoquant des émotions que des images neutres, mais ils n'oublient pas davantage les images pénibles que les images agréables, du moins à court terme¹⁵.

Des psychologues de l'université de Maastricht ont demandé à des étudiants quel est leur plus ancien souvenir¹⁶. Les souvenirs agréables, par exemple recevoir un jouet, sont apparus plus fréquents que les souvenirs pénibles. Toutefois, chez certains étudiants, le premier souvenir est bien un événement pénible : accident, punition, sentiment de jalousie, expérience de peur ou d'abandon...

Que les souvenirs d'expériences désagréables — situations de honte, d'humiliation, de culpabilité, etc. — soient, de façon générale, moins fréquents que les souvenirs agréables — récompenses, cadeaux, aliments délicieux, etc. — s'explique facilement, sans recourir à la doctrine freudienne du refoulement : à moins d'être déprimés ou pessimistes, nous préférons songer à des expériences plaisantes. Celles-ci sont donc davantage répétées et dès lors mieux retenues. (Tout écolier sait que le degré de mémorisation d'informations augmente à mesure que celles-ci sont plus souvent répétées).

Les souvenirs d'expériences très douloureuses et de traumatismes se distinguent nettement des souvenirs un peu désagréables. Comme nous l'avons déjà noté, la première catégorie constitue une forme d'apprentissage très utile, parfois d'une importance vitale. Il n'est donc pas étonnant qu'ils ne s'oublient guère, sauf dans des cas d'amnésies organiques résultant d'atteintes cérébrales (commotion cérébrale, traumatisme crânien, intoxication alcoolique, épilepsie, etc.).

Certes, les souvenirs de traumatismes sont loin de se présenter avec tous les détails des événements passés et ils peuvent comporter d'importantes transformations. Toutefois, loin d'être

¹⁴. Freud écrit : " La théorie du refoulement est le pilier sur lequel repose l'édifice de la psychanalyse ; elle est sa partie la plus essentielle. " *Zur Geschichte der psychoanalytischen Bewegung* (1914), rééd. dans *Gesammelte Werke*, Francfort, Fischer, X, p. 76.

¹⁵. Expériences réalisées à l'université de Floride. Voir : Bradley M.M., Greenwald M.K., Petry M.C., Lang P.J. " Remembering pictures : Pleasure and arousal in memory ", *Journal of Experimental Psychology : Learning, Memory and Cognition*, 1992, 18, p. 379-90.

¹⁶. Crombag H.F., Merckelbach H., *Hervonden Herinneringen en andere Misverstanden*, Amsterdam, Contact, 1996, p. 67s.

facilement refoulés et oubliés, ces souvenirs sont généralement envahissants ou obsédants. Ils engendrent d'importantes souffrances pendant de longues périodes.

Les survivants des camps de concentration nazis ont fourni de nombreux exemples poignants de la persistance de souvenirs extrêmement douloureux. Voici un témoignage typique : “ Vous avez l'impression de ne plus vous sentir chez vous dans ce monde à cause de cette expérience — vous pouvez vivre avec elle, c'est comme une douleur constante : vous ne l'oubliez jamais, vous n'en n'êtes jamais débarrassé, mais vous apprenez à vivre avec elle.¹⁷ ”

Les troubles psychologiques des vétérans du Vietnam ont été à l'origine de nombreuses études sur les conséquences à long terme de traumatismes psychiques. Ces recherches ont permis de préciser l'évolution et les thérapies efficaces du trouble appelé “ état de stress post-traumatique ”¹⁸. Ce trouble se caractérise notamment par des souvenirs répétitifs des événements traumatisants, des cauchemars, des impressions soudaines de revivre les événements ou d'être sur le point de les revivre, un sentiment intense de grande souffrance dès l'apparition d'éléments évoquant les traumatismes, des efforts infructueux pour repousser les pensées en rapport avec ces événements.

Après un traumatisme psychologique, la majorité des personnes évolue favorablement, mais il est aujourd'hui bien établi qu'aucun vétéran du Vietnam, qui a vécu des situations très traumatisantes, n'a fini simplement par les oublier. Au contraire, tous ont subi périodiquement le retour de souvenirs intrusifs, qu'ils ont essayé en vain de “ refouler ”. Dans les évolutions heureuses, les rappels envahissants diminuent et les personnes apprennent à vivre avec ces cicatrices mentales, indélébiles.

Qu'en est-il chez les enfants ?

Les traumatismes vécus durant les deux premières années sont, quelques années plus tard, irrémédiablement oubliés¹⁹. Par contre, à partir de l'âge de trois ans, les expériences très pénibles sont gardées en mémoire et réapparaissent facilement. Les recherches les plus impressionnantes portent sur des enfants américains, qui ont assisté au meurtre d'un de leurs parents. (Dans une ville comme Los Angeles, chaque année plus de cent enfants subissent une telle horreur²⁰).

Malmquist, qui a examiné seize enfants de moins de onze ans ayant subi ce drame, conclut : “ Chez les seize enfants, apparaissent des souvenirs vivaces de l'événement. Les images mnésiques du meurtre persistent, elles sont tenaces et surgissent à des moments inattendus.²¹ ”

Eth et Pynoos ont soigneusement interrogé vingt-cinq enfants qui ont subi le même sort²². Voici la réponse typique d'un enfant : “ À l'école, j'entends tout, mais ce que j'entends s'efface sans cesse, parce que je revois constamment ce qui est arrivé à ma mère. ” Les chercheurs concluent en ces termes : “ Nos interviews montrent que les enfants gardent des souvenirs très précis, souvent avec des détails. Ces constatations sont conformes à la théorie des souvenirs-flashes [...]. Des souvenirs très vifs de ce type résultent de la confrontation avec un événement inattendu impliquant fortement la personne et provoquant une intense émotion. ” Les mêmes auteurs ont observé que les enfants qui ont subi de multiples traumatismes ne s'immunisent

¹⁷. Langer L.L., *Holocaust Testimonies*, New Haven, Yale University Press, p. 35, cité par Schacter D.L., *A la Recherche de la mémoire*, trad., Bruxelles-Paris, De Boeck, 1999, p. 241.

¹⁸. Il existe une abondante littérature scientifique sur ce sujet. En français, voir Sabouraud-Séguin A., *Revivre après un choc. Comment surmonter le traumatisme psychologique*, Paris, Odile Jacob, 2001.

¹⁹. Usher J.A., Neisser U., *op. cit.*

²⁰. *Journal of the American Medical Association*, 1986, 255, p. 3348-51, cité par Crombag H., Merckelbach H., *Hervonden Herinneringen en andere Misverstanden*, Amsterdam, Contact, 1996, p. 72.

²¹. Malmquist C.P., “ Children who witness parental murder : Post-traumatic aspects ”, *Journal of the American Academy of Child Psychiatry*, 1986, 25, p. 320-25.

²². Eth S., Pynoos R.S., “ Children who witness the homicide of a parent ”, *Psychiatry*, 1994, 57, p. 287-306.

guère. Au contraire, les divers traumatismes donnent lieu à une série de vifs souvenirs, quoique parfois sans beaucoup de détails. Eth et Pynoos se sont intéressés particulièrement à des enfants qui ont vu un de leurs parents tuer l'autre. Ces enfants ont subi, outre l'horreur de ce meurtre, un " conflit de loyauté " à l'égard du parent meurtrier. Ils n'oublient pas davantage cette scène que les autres enfants.

Une étude portant sur des enfants qui ont assisté au viol de leur mère aboutit à la même conclusion : tous les enfants examinés souffrent de l'apparition fréquente et irrépessible du souvenir de ce traumatisme²³.

Qu'en est-il des souvenirs d'expériences d'inceste et autres abus sexuels vécus durant l'enfance ?

Notons d'abord que ces expériences apparaissent généralement moins traumatisantes que le spectacle, en état d'impuissance, de la mise à mort du père ou de la mère. Certains enfants qui subissent une situation définie comme outrageante, selon les normes du monde occidental adulte, ne la ressentent pas comme scandaleuse ou traumatisante. Spanos, qui a fait une revue de la littérature spécialisée, conclut que certains abus subis durant l'enfance s'oublient pour les mêmes raisons que d'autres événements courants : ils n'ont pas été vécus comme vraiment importants²⁴.

Contrairement à une idée largement répandue, les recherches rigoureuses montrent que les abus sexuels ne provoquent pas toujours, chez tous les enfants, de graves dommages. Certes c'est souvent le cas, mais les enfants les plus perturbés, parmi ceux qui ont subi des abus, proviennent le plus souvent de familles caractérisées également par d'autres graves dysfonctionnements²⁵.

Les enquêtes méthodiques et soigneuses sur les enfants victimes d'inceste et autres abus sexuels vont toutes dans le même sens : les souvenirs de ces événements ne sont nullement refoulés et oubliés, du moins si les enfants ont plus de trois ans et si les expériences ont été réellement traumatisantes. Chez les enfants choqués, les images mnésiques sont d'autant plus vivaces, fréquentes et envahissantes que les événements étaient graves et que ces victimes ont essayé de réprimer ces souvenirs²⁶.

Les études qui ont porté spécifiquement sur des enfants sexuellement abusés et menacés par des adultes pour qu'ils gardent le silence montrent que ces victimes se souviennent particulièrement bien des sévices. L'interdiction de parler renforce les souvenirs et les rend encore plus intrusifs²⁷.

En 1995, les psychiatres américains Pope et Hudson ont fait une revue critique des recherches sur le refoulement des traumatismes sexuels. Ils concluent : " L'expérience clinique dont on dispose actuellement ne permet pas de conclure que des personnes puissent refouler les souvenirs d'abus sexuels. Cette constatation est étonnante, car beaucoup d'auteurs ont supposé

²³. Pynoos R.S., Nader K., " Children who witness the sexual assaults of their mothers ", *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 1988, 27, p. 567-72.

²⁴. Spanos N.P., *Faux Souvenirs et désordre de la personnalité multiple*, trad., Bruxelles-Paris, De Boeck, 1998, p. 102.

²⁵. Rind B., Tromovitch P., Bauserman R., " A meta-analytic examination of assumed properties of child sexual abuse using college samples ", *Psychological Bulletin*, 1998, 134, p. 22-53. — Israëls H., *Heilige Verontwaardiging. Een onderzoek naar feministische visie op incest*, Amsterdam, éd. Contact, 2001.

²⁶. Voir par exemple Kuyken W., Brewin C., " Intrusive memories of childhood abuse during depressive episodes ", *Behaviour Research and Therapy*, 1994, 32, p. 525-28. — Loftus E.F., Garry M., Feldman J., " Forgetting sexual trauma : What does it mean when 38 % forget ? *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 1994, 62, p. 1177-81. — Goodman G.S., 1994, S., Quas J., Edelstein R., Alexander K.W., Redlich A., Cordon I., Jones D.P.H., " A prospective study of memory for child sexual abuse : New findings relevant to the repressed-memory controversy ", *Psychological Science*, 2003, 14, p. 113-18

²⁷. Lane J.D., Wegner D.M., " The cognitive consequences of secrecy ", *Journal of Personality and Social Psychology*, 1995, 69, p. 237-53.

que des centaines de milliers, voire des millions de personnes ont enfoui en eux des souvenirs de ce type.²⁸ ”

Se souvenir c'est construire

En ce qui concerne le fonctionnement de la mémoire, les chercheurs aujourd'hui les plus réputés sont Daniel Schacter, de l'université Harvard, et Elisabeth Loftus, professeur à l'université de Washington et ancienne présidente de l'Association américaine de psychologie.

Loftus est la psychologue qui a réalisé les expériences les plus célèbres sur les déformations de souvenirs. Elle ne cache pas avoir été personnellement impliquée dans cette recherche. Agée de quatorze ans, elle passait ses vacances avec sa mère, sa tante et son oncle, quand, un matin, elle apprit que sa mère s'était noyée dans la piscine. Elle raconte :

“ Je suis retournée bien des fois dans cette scène, par la pensée, et chaque fois, le souvenir a gagné en force et en substance. Je pouvais voir les pins, sentir leur odeur de résine, frissonner au contact de l'eau verte du lac, goûter le thé glacé de l'oncle Joe. Mais la mort elle-même était toujours restée vague, imprécise. Je n'ai jamais vu le corps de ma mère, et je ne pouvais pas l'imaginer morte. Mon dernier souvenir d'elle est lorsqu'elle est entrée sur la pointe des pieds dans ma chambre, la veille de sa mort, et qu'elle m'a embrassée en murmurant “ Je t'aime ”.

Trente ans plus tard, à la fête des quatre-vingt-dix ans de l'oncle Joe, ce dernier m'informa que c'était moi qui avais trouvé ma mère dans la piscine. Après le choc initial — “ Non, c'était la tante Pearl, je dormais, je ne me souviens de rien ” — les souvenirs commencèrent à revenir, lentement, de manière imprévisible, comme la fumée des feux de camp le soir. Je pouvais me voir, petite fille mince aux cheveux bruns, regardant les reflets bleus et blancs de la piscine. Ma mère, en robe de nuit, flotte, le visage vers le bas. “ Maman, Maman ? ” Je pose la question plusieurs fois, et ma voix enfle sous la terreur. Je commence à hurler. Je me rappelle les voitures de police, leurs gyrophares, et la civière avec la couverture propre et blanche, enveloppant le corps.

Bien sûr. Tout devient clair. Rien d'étonnant si j'ai été hantée par le souvenir des circonstances de la mort de ma mère... Le souvenir a toujours été présent, mais je ne pouvais pas le saisir. Grâce à cette nouvelle information, le puzzle était reconstitué. [...] Pendant trois jours, mon souvenir ne cessa de gagner en substance. Puis, un matin, mon frère m'appela pour me dire que mon oncle, après vérification, avait réalisé qu'il s'était trompé : sa mémoire avait temporairement failli. Il se rappelait maintenant — et d'autres membres de la famille le confirmaient — que le corps de ma mère avait été découvert par la tante Pearl.

Après ce coup de téléphone, mon souvenir s'est dégonflé comme un ballon de baudruche crevé d'un coup d'aiguille. J'étais confondue par le degré de crédulité dont peut faire preuve un esprit pourtant sceptique, le mien. Il avait suffi d'une suggestion, recueillie en passant, pour que je me lance dans une quête intérieure de confirmations et que je crée mon propre souvenir. Quand il s'avéra que ce souvenir n'était qu'une fiction, je fus profondément déçue ; j'éprouvai un étrange attachement au film coloré de ma vérité narrative inventée. Ce faux souvenir m'avait réconfortée, avec sa précision. Il avait un début, un milieu, une fin, il était cohérent. Il avait rempli un vide angoissant : je savais enfin ce qui s'était passé ce jour-là. Quand tout cela se fut évanoui, je me suis retrouvée de nouveau seule avec quelques détails obscurs, beaucoup de morceaux manquants et une douleur passagère.²⁹ ”

²⁸. Pope H.G., Hudson J., “ Can memories of childhood sexual abuse be repressed ? ” *Psychological Medicine*, 1995, 25, p. 121-26.

²⁹. Loftus E., Ketcham K., *The Myth of Repressed Memory*, St Martin's Press, 1994, trad., *Le Syndrome des faux souvenirs et le mythe des souvenirs refoulés*, Chambéry, éd. Exergue, 1997, p. 68s.

Le récit de Loftus illustre la volatilité des souvenirs. Les souvenirs ne sont pas des informations figées, entreposées dans un endroit précis, d'où elles ressortent sans altération après des périodes plus ou moins longues. Dans les années 1980, les psychologues croyaient volontiers qu'une forme de rappel était particulièrement fidèle : les souvenirs-flashes, les images qui demeurent en mémoire après un événement inattendu et choquant. En 1976, Roger Brown et James Kulick interrogèrent 80 personnes sur leurs souvenirs des circonstances dans lesquelles ils avaient appris l'assassinat de Kennedy, treize ans plus tôt. Toutes les personnes, sauf une, avaient une image précise de ce qu'elles faisaient à ce moment-là³⁰.

Il semble bien établi que les souvenirs-flashes sont nettement plus durables et plus fiables que la plupart des souvenirs d'événements de la vie ordinaire. Une des raisons est leur répétition : ils sont régulièrement rappelés au cours des années qui suivent. Toutefois, même ces souvenirs particulièrement vifs sont déformés. La démonstration la plus célèbre est une recherche d'Ulrich Neisser et Nicole Harsch, publiée en 1992³¹. Ces psychologues ont demandé à deux reprises, à 44 étudiants de se rappeler les circonstances dans lesquelles ils avaient appris l'explosion de la navette Challenger : moins de vingt-quatre heures après l'événement et deux ans et demi plus tard. Voici un exemple typique de deux récits d'une même étudiante :

Janvier 1986. “ Je me trouvais au cours de religion quand des personnes sont entrées et ont parlé de l'explosion. Je ne connaissais pas les détails, je savais seulement que la navette avait explosé. Après le cours, je suis rentrée dans ma chambre et j'ai regardé le programme de télévision qui en parlait, et c'est là que j'ai appris tous les détails. ”

Septembre 1988. “ Quand j'ai entendu parler de l'explosion pour la première fois, j'étais assise dans ma chambre d'étudiante, en compagnie d'une camarade. Nous regardions la télévision. La nouvelle fut annoncée à la télévision par un flash spécial et nous avons été toutes les deux tout à fait abasourdis. J'étais vraiment bouleversée. Alors je suis montée à l'étage pour en parler avec une amie, puis j'ai appelé mes parents. ”

L'étudiante confond manifestement deux sources de sa première information. Neisser et Hirsch ont constaté chez tous les sujets des différences entre leurs deux versions. Chez plus d'un tiers des étudiants, les discordances étaient très importantes.

Lorsque les étudiants avaient terminé leur second récit, ils étaient invités à lire leur première version. Tous ont été étonnés des différences entre les deux. Ceux qui avaient déclaré préalablement être convaincu de l'exactitude de leur souvenir n'étaient pas ceux qui avaient produit le moins de déformations. Des études ultérieures ont bien confirmé la faible corrélation entre l'exactitude des souvenirs et la conviction de leur adéquation.

Les faux souvenirs

Les déformations des souvenirs sont particulièrement importantes chez les enfants. Contrairement à l'adage, plus les enfants sont jeunes, plus des fabulations sortent de leur bouche. Jean Piaget, le plus grand nom de la psychologie de l'enfant, enseignait : “ La mémoire de l'enfant de deux à trois ans est encore un mélange de récits fabulés et de reconstitutions exactes, mais

³⁰. Brown R., Kulik J., “ Flashbulb memories ”, *Cognition*, 1977, 5, p. 73-99.

³¹. Neisser U., Harsch N., “ Phantom flashbulbs : False recognition of hearing the news about the Challenger ”, dans Winograd E., Neisser U., eds, *Affect and Accuracy in Recall : Studies of Flashbulb Memories*, Cambridge University Press, 1992, p. 9-31.

chaotiques³². ” Déjà en 1946, il attirait l'attention sur les souvenirs inventés et donnait d'exemple d'un de ses propres faux souvenirs (voir encadré).

Un faux souvenir de Jean Piaget

“ Un de mes plus anciens souvenirs daterait, s'il était vrai, de ma seconde année. Je vois encore, en effet, avec une grande précision visuelle, la scène suivante à laquelle j'ai cru jusque vers 15 ans. J'étais assis dans une voiture de bébé, poussée par une nurse, aux Champs-Élysées (près du Grand-Palais), lorsqu'un individu a voulu m'enlever. La courroie de cuir serrée à la hauteur de mes hanches m'a retenu, tandis que la nurse cherchait courageusement à s'opposer à l'homme (elle en a même reçu quelques griffures et je vois encore vaguement son front égratigné). Un attroupement s'ensuivit, et un sergent de ville à petite pèlerine et à bâton blanc, s'approcha, ce qui mit l'individu en fuite. Je vois encore toute la scène et la localise même près de la station du métro. Or, lorsque j'avais environ 15 ans, mes parents reçurent de mon ancienne nurse une lettre leur annonçant sa conversion à l'Armée du Salut, son désir d'avouer ses fautes anciennes et en particulier de restituer la montre reçue en récompense de cette histoire, entièrement inventée par elle (avec égratignures truquées). J'ai donc dû entendre comme enfant le récit des faits auxquels mes parents croyaient, et l'ai projeté dans le passé sous la forme d'un souvenir visuel, qui est donc un souvenir de souvenir, mais faux ! Beaucoup de vrais souvenirs sont sans doute du même ordre.³³ ”

Des psychologues ont fait la démonstration de la facilité de suggérer des faux souvenirs chez des enfants. Loftus a réalisé une expérience qui a servi de modèle à beaucoup d'autres³⁴. Elle a demandé à des étudiants d'interroger des enfants de leur entourage — par exemple leur petit frère — de manière à faire retrouver à ces enfants le souvenir de s'être perdu dans un centre commercial, quelques années plus tôt. Les étudiants devaient s'être assurés, auprès des parents, que l'enfant n'avait pas connu pareille mésaventure. Lors du premier interrogatoire de l'étudiant, qui portait aussi sur de véritables événements du passé, l'enfant déclarait généralement ne pas se souvenir de s'être égaré dans un centre commercial. Toutefois, lorsque l'étudiant revenait sur cet “ événement ” plusieurs fois, avec insistance, les jours suivants, la plupart des enfants finissaient par se le rappeler, puis ajoutaient eux-mêmes une série de détails. Ils déclaraient par exemple : “ Je suis allé voir le magasin de jouets, c'est là que je me suis perdu. J'ai pensé que je ne reverrais plus jamais ma famille. Un vieil homme, portant une chemise bleue, m'a demandé si je m'étais perdu. Je pleurais... ” L'expérience de Loftus montre la facilité avec laquelle un faux souvenir peut être implanté chez un enfant, un fait largement confirmé par des recherches plus rigoureuses. Citons, comme exemple, une expérience de Stephen Ceci, de l'université Cornell³⁵.

³². Piaget J., *La Formation du symbole chez l'enfant*, Neuchâtel, Delachaux & Niestlé, 1946, 5^e éd., 1970, p. 199.

³³. *Ibid.*

³⁴. Loftus E., Coan J., Pickrell J., “ Manufacturing false memories using bits of reality ”, dans Reer L., éd., *Implicit Memory and Metacognition*, N.J., Erlbaum, p. 195-220. — Loftus E., Ketcham K., *Le Syndrome des faux souvenirs et le mythe des souvenirs refoulés*, trad., Chambéry, Exergue, 1997, p. 136-44.

³⁵. Ceci S.J., Crotteau Hoffman L., Smith E., “ Repeatedly thinking about a non-event : Source misattribution among preschoolers ”, *Consciousness and Cognition*, 1994, 3, p. 388-407. — Ceci S.J.,

Le psychologue interroge des parents sur des événements qui se sont ou non produits dans la vie de leur enfant. Ensuite il demande aux enfants de se rappeler des événements réels et deux événements qu'il invente et présente comme réels. Les événements fictifs sont : un voyage en ballon ; le fait d'avoir eu le doigt pris dans une souricière et d'avoir dû aller à l'hôpital pour se libérer du piège. Les enfants sont invités à faire des efforts pour se rappeler et visualiser les scènes. La procédure est répétée dix fois, à raison d'une fois par semaine. Au fil du temps, de plus en plus d'enfants disent se rappeler les événements. Ils fournissent alors des détails de leur cru. Finalement, plus de la moitié des enfants font état d'un ou des deux souvenirs imaginés. Quand les parents révèlent à leurs enfants que ces histoires ont été fabriquées par le psychologue, 27 % des enfants affirment être certains de les avoir vécues.

Des recherches, comme celles de Loftus et Ceci, montrent que plus les interrogatoires sur des événements inexistantes sont répétés, plus les interrogés ont tendance à produire des faux souvenirs. Le processus est courant chez les enfants, mais il se produit aussi chez des adultes³⁶.

Le 4 octobre 1992, un avion de ligne s'écrasait sur un grand immeuble à appartements des environs d'Amsterdam, faisant un grand nombre de morts. Un an plus tard, trois psychologues hollandais interrogeaient des compatriotes adultes sur leurs souvenirs relatifs à ce drame, qualifié de " catastrophe nationale ". Ils demandaient notamment s'ils se rappelaient les images de la télévision montrant le moment où l'avion percutait le building. En réalité, ces images n'existaient pas. Néanmoins, 55 % des sujets interrogés répondirent avoir vu, effectivement, ces images³⁷.

Ainsi, il suffit parfois de poser des questions sur des faits inexistantes pour susciter leur visualisation mentale et leur souvenir. Chez des personnes qui souffrent d'altérations cérébrales — en particulier dans la partie frontale de l'hémisphère droit —, les fabulations sont très fréquentes. Les réactions des jeunes enfants, dans des tests cognitifs, présentent de nombreuses similitudes avec ces malades³⁸.

Il y a un siècle environ, Hippolyte Bernheim mettait déjà en garde les enquêteurs et les juges contre ce qu'il appelait les " hallucinations rétroactives ", les souvenirs illusoire de faits qui n'ont jamais existé et que l'on peut facilement faire apparaître chez des personnes suggestibles. Il écrivait : " Comme le médecin qui est exposé à créer chez son malade des symptômes qu'il n'a pas, à extérioriser sur lui ses propres conceptions, de même le juge d'instruction est exposé à imposer ses idées préconçues aux témoins, et à leur dicter, à son insu, des faux témoignages. [...] Si les témoins sont interrogés en présence l'un de l'autre et que le premier raconte l'affaire avec précision, et sans hésitation, souvent tous les autres suivent et confirment la version de leur chef de file, convaincus que c'est arrivé comme il a dit, ne se doutant pas qu'ils ont pu être suggestionnés par lui.³⁹ "

Des recherches psychométriques sur des adultes, qui produisent facilement de faux souvenirs, ont mis en évidence les caractéristiques suivantes : des troubles de l'attention et de la mémoire, une grande imagination, la capacité de produire des images mentales très vives et accompagnées de réactions émotionnelles, une forte suggestibilité, la facilité à se laisser hypnotiser⁴⁰.

Bruck M., *Jeopardy in the Courtroom : A Scientific Analysis of Children's Testimony*, Washington, American Psychological Association, 1995.

³⁶. Voir par exemple les ouvrages déjà cités de Loftus et Ketcham (1994, trad. 1997), de Schacter (1996, trad. 1999) et de Spanos (1996, trad. 1998).

³⁷. Crombag, H.F., Wagenaar, W., van Koppen, P., " Crashing memories and the problem of source monitoring ", *Applied Cognitive Psychology*, 1996. — Crombag H.F., Merckelbach H., *Hervonden herinneringen en andere misverstanden*, Amsterdam, Contact, 1996, p. 61s.

³⁸. Schacter D.L., *A la Recherche de la mémoire*, trad., Paris, De Boeck, 1999, chap. 4. — Schacter, D.L., éd., *The Cognitive Neuropsychology of False Memories*, Hove, Psychology Press, 1999.

³⁹. Bernheim H., *De la Suggestion*, Paris, Albin Michel, 1916, rééd., Paris, Retz, 1975, p. 70.

⁴⁰. Hyman I.E., Billings F., " Individual differences and the creation of false childhood memories ", *Memory*, 1998, 6, p. 1-20.

Avec ce que nous savons aujourd'hui, on ne s'étonne guère que Freud, alors qu'il croyait que l'hystérie et le trouble obsessionnel étaient causés par le refoulement d'expériences sexuelles de l'enfance, ait retrouvé de telles scènes chez n'importe quel patient, parfois au prix de “ plus de cent heures de travail ”.

En 1896, Freud affirmait avoir découvert chez tous ses patients hystériques une ou plusieurs expériences sexuelles précoces. Il distinguait alors trois groupes de “ coupables ” : d'autres enfants (le plus souvent un frère ou une sœur), des adultes de l'entourage (“ bonne d'enfant, gouvernante, proche parent ”) et des adultes étrangers à l'entourage⁴¹. Après 1897, lorsqu'il aura remplacé la théorie de la séduction par celle du fantasme et qu'il croira à l'universalité des sentiments “ œdipiens ”, il retrouvera chez toutes ses patientes “ hystériques ” des fantasmes mettant en scène des séductions par le père, des fantasmes qu'elles auraient créés dans l'enfance et qu'elles auraient ensuite refoulés.

L'histoire de la psychanalyse illustre, de façon exemplaire, la facilité avec laquelle des psys peuvent générer, à partir de leur théorie, des souvenirs — d'événements ou de fantasmes — qui servent ensuite de preuve pour la vérité de la théorie.

L'hypnose démystifiée

En 1976, après l'enlèvement d'un groupe d'écoliers à Chowcilla, en Californie, le chauffeur du bus qui transportait les enfants se rappela, sous hypnose, la plaque d'immatriculation d'une des voitures des ravisseurs. Dans les années 1970, des exemples de ce genre ont suscité un certain engouement pour le recours à l'hypnose par des policiers et des juges d'instruction américains. Des psychologues ont alors réalisé des recherches expérimentales sur la valeur des souvenirs retrouvés en état hypnotique⁴².

L'hypnose est une sorte de jeu de rôle, induit par une personne, l'hypnotiseur, chez quelqu'un qui croit à la réalité de l'hypnose et qui accepte de se conformer aux suggestions de l'hypnotiseur. Contrairement à ce que suggère l'étymologie du mot “ hypnose ”, l'état dans lequel se trouve l'hypnotisé n'est pas le sommeil (“ hypnos ”, en grec), ni un état de conscience proche. Les observations électro-encéphalographiques l'ont clairement démontré⁴³. L'état hypnotique est comparable à celui que nous connaissons tous lorsque nous sommes totalement absorbés dans un livre, un concert ou un film. On peut d'ailleurs noter que les personnes facilement hypnotisables se caractérisent par une forte capacité de s'absorber entièrement dans des activités et dans des productions imaginaires⁴⁴.

L'histoire de l'hypnose remonte au moins jusqu'à la pratique du magnétisme par Franz Mesmer, à la fin du XVIII^e siècle⁴⁵. Ce médecin autrichien obtenait des guérisons surprenantes grâce à l'utilisation d'aimants et d'un baquet contenant de la limaille de fer, du verre pilé, des tiges de fer et des bouteilles d'eau. Alors que Mesmer cherchait à provoquer des crises convulsives destinées

⁴¹. “ Zur Aetiologie der Hysterie ”, rééd. dans *Gesammelte Werke*, Francfort, Fischer, vol. I, p. 444.

⁴². Orne M.T., “ The use and misuse of hypnosis in court ”, *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 1979, 27, p. 311-41.

⁴³. Perlini A., Spanos N.P., “ EEG alpha methodologies and hypnotizability : A critical review ”, *Psychophysiology*, 1991, 28, p. 511-30.

⁴⁴. Nadon R. et coll., “ Absorption and hypnotizability : Context effects reexamined ” *Journal of Personality and Social Psychology*, 1991, 60, p. 144-53.

⁴⁵. Pour un ouvrage bien documenté sur l'histoire de l'hypnose, voir : Gauld A., *A History of Hypnotism*, New York, Cambridge University Press, 1992, 738 p.

à guérir, certains de ses disciples, en particulier le marquis de Puységur, guérissaient des maux physiques et psychiques grâce à un “ sommeil ” tranquille et lucide, appelé “ somnambulisme ”.

Au cours du XIX^e siècle, ces pratiques connurent des phases de popularité et d'éclipses. Vers 1880, l'hypnose fit une percée décisive dans plusieurs pays européens. Elle fut à la fois une pratique de spectacle populaire, un objet de recherche scientifique et une forme de thérapie. Vingt ans plus tard, elle était discréditée dans les milieux scientifiques. Des savants réputés avaient montré son manque de fiabilité et les limites de son efficacité. Ainsi, déjà en 1880, Heidenhain, professeur de physiologie à Breslau, dans un ouvrage qui connut quelques années de célébrité, mettait en garde contre les illusions et les “ hallucinations ” que l'hypnose induit chez certaines personnes⁴⁶. En 1889, lors du Premier congrès international de l'hypnotisme expérimental et thérapeutique, Bernheim — qui avait pratiqué l'hypnose intensivement depuis cinq ans — expliquait que l'on peut facilement suggérer des faux souvenirs à la faveur de l'hypnose. Il ajoutait que la personne hypnotisée, lorsqu'elle est revenue à l'état ordinaire, peut croire avoir vu ou fait ce que l'hypnotiseur lui a suggéré⁴⁷. Par la suite, Bernheim s'attaqua à l' “ apparence mystique et thaumaturgique ” des pratiques hypnotiques. Il finit par déclarer que l'état hypnotique n'est rien d'autre qu'un état de suggestion : “ Il n'y a pas d'hypnotisme, il n'y a que de la suggestion ; c'est-à-dire, il n'y a pas un état spécial, artificiel, anormal ou hystérique qu'on peut qualifier d'hypnose ; il n'y a que des phénomènes de suggestion exaltée qu'on peut produire dans le sommeil, naturel ou provoqué. [...] J'ai constaté invariablement que lorsqu'un sujet très suggestible peut être anesthésié, halluciné, déterminé à divers actes, dans le sommeil provoqué [c'est-à-dire l'hypnose], il est justiciable des mêmes suggestions, à l'état de veille, sans avoir jamais été endormi préalablement.”⁴⁸

À partir des années 1950, l'hypnose a suscité un regain d'intérêt chez des psychothérapeutes, des médecins et des chercheurs scientifiques. Aujourd'hui, grâce à de nombreuses recherches expérimentales — en particulier celles de Sarbin, de Barber et de Spanos⁴⁹ — l'hypnose est une pratique démystifiée, dont un des principaux mérites est de permettre de réduire la douleur au cours de soins dentaires, de l'accouchement ou d'examens médicaux pénibles⁵⁰.

Quant aux recherches expérimentales sur le fonctionnement de la mémoire en état d'hypnose, elles aboutissent aux conclusions suivantes⁵¹. Une partie des souvenirs produits dans cet état correspond à des événements passés, mais une autre partie est tout simplement imaginée. On ne dispose malheureusement pas d'un moyen fiable pour distinguer les vrais souvenirs et les pseudo-souvenirs hypnotiques. D'autre part, un processus particulièrement préoccupant est que les souvenirs hypnotiques apparaissent sous la forme d'images visuelles vivaces, c'est-à-dire le type de contenus cognitifs qui s'accompagne d'un fort sentiment de véracité. Les personnes suggestibles sont tout disposées à croire à la réalité de ce qu'elles ont visualisé en état d'hypnose. Plus l'hypnotiseur insiste pour retrouver des souvenirs, plus des souvenirs

⁴⁶. *Der Sogenannte thierische Magnetismus*, Leipzig, cité par Gauld, op. cit.

⁴⁷. Bernheim H., “ Les hallucinations rétroactives suggérées dans le sommeil naturel et artificiel ”, *Premier Congrès international de l'hypnotisme expérimental et thérapeutique*, Paris, Doin, 1890, p. 291-94.

⁴⁸. Bernheim H., *De la Suggestion*, op. cit., 1916, rééd., Paris, Retz, 1975, p. 25.

⁴⁹. Sarbin T. R., “ Hypnosis : A fifty year perspective ”, *Contemporary Hypnosis*, 1991, 8, p. 1-15. — Barber T., Spanos N., Chaves J.F., *Hypnotism : Imagination and Human Potentialities*, New York, Pergamon, 1974. — Barber T., *Hypnosis : A Scientific Approach*, New York, Psychological Dimensions, 1976.

⁵⁰. Chaves J.F., “ Hypnotic control of clinical pain ”, dans Spanos N., Chaves, J.F., éd., *Hypnosis : The Cognitive-Behavioral Perspective*, New York, Prometheus Books, 1989.

⁵¹. Orne M.T. et al., “ Reconstructing memory through hypnosis : Forensic and clinical implications ”, dans Pettinati H.M., éd., *Hypnosis and Memory*, New York, Guilford, p. 21-63. — Lynn S.J., Nash M., “ Truth in memory : Ramifications for psychotherapy and hypnotherapy ”, *American Journal of Hypnosis*, 36, p. 194-208.

apparaissent, des vrais souvenirs mais également des souvenirs inventés en vue de se conformer aux demandes de l'hypnotiseur.

En conclusion, les meilleurs chercheurs contemporains aboutissent aux mises en garde faites, il y a plus d'un siècle, notamment par Heidenhain et Bernheim. L'hypnose n'est nullement un sérum de la vérité, c'est un jeu imaginaire dans lequel une personne peut se montrer particulièrement réceptive aux suggestions d'une autre. En termes péjoratifs, on a pu dire que l'hypnose c'est “deux personnes en train de se mentir, chacune faisant semblant de croire ses propres mensonges et ceux de son partenaire.⁵²”.

L'épidémie des souvenirs d'abus sexuels

Dans la seconde moitié du XIX^e siècle, les “ attentats à la pudeur ” perpétrés à l'encontre d'enfants sont devenus un sujet d'étude et de publications. Freud, à l'époque où il séjourna à Paris (d'octobre 1885 à février 1886), a eu connaissance des ouvrages de Tardieu, professeur de médecine légale à l'université de Paris, et de Brouardel, son successeur. Ces lectures ont sans doute contribué à la constitution de sa théorie de la séduction.

Rappelons que Freud a affirmé, pendant à peu près deux ans, que toutes les “ psychonévroses ” sont causées par le refoulement de traumatismes sexuels subis dans l'enfance et qu'il a ensuite rejeté cette théorie au profit d'une explication par des fantasmes incestueux, suscités par le complexe d'Œdipe des enfants. Cette réorientation est devenue la doctrine officielle de la psychanalyse jusqu'à nos jours. Une conséquence dramatique a été la négation massive, pendant environ quatre-vingts ans, de la réalité des abus sexuels commis sur des enfants. Cette négation a été le fait des psychanalystes, quasi sans exceptions, mais a été également, via la popularité du freudisme, le fait de la majorité des professionnels de la santé et des hommes de loi.

Comme nous l'avons vu plus haut, à partir de trois ans, les personnes ayant subi réellement un traumatisme important — de nature sexuelle ou autre — ne peuvent l'oublier ou le “ refouler ”, quand bien même elles le souhaitent ardemment. Des femmes ont parlé de ces expériences pénibles à des thérapeutes. Parmi ceux-ci, quelques-uns ont écouté les récits sans automatiquement les décoder comme des productions fantasmatiques.

À la fin des années 70, l'Américaine Judith Herman a été une des premières psychiatres à dénoncer la théorie du fantasme comme le moyen souverain de disqualifier toute accusation de sévices sexuels subis dans l'enfance. En 1981, le prestigieux éditeur Harvard University Press publiait son ouvrage *Father-Daughter Incest*. Elle y soutenait que l'inceste entre père et fille est plus répandu qu'on ne le croit. Elle se basait sur des récits de patientes qui déclaraient avoir été abusées, s'en être toujours souvenues et en souffrir jusqu'à l'âge adulte. Notons qu'il n'était pas ici question de l'exhumation laborieuse de traumatismes totalement oubliés ! Herman avait le grand mérite de rendre justice aux femmes à la fois abusées et traitées de menteuses ou d'hystériques. Toutefois, elle croyait naïvement qu'il suffisait de remonter jusqu'à la théorie de la séduction de 1895-96 pour retrouver la vérité. Pour elle, Freud avait commencé par vraiment écouter ses patientes, puis il les avait trahies. Selon ses termes, “ le patriarcat de la psychologie moderne avait élaboré une psychologie d'hommes ”.

⁵². Szasz Th., *Le Péché second*, trad., Paris, Payot, 1976, p. 154.

Trois ans plus tard, le monde des psychothérapeutes américains était secoué par la publication du livre de Jeffrey Masson *L'Attaque de la vérité. L'élimination par Freud de la théorie de la séduction*⁵³.

Masson était un psychanalyste américain, qui avait été directeur des Archives Freud à Washington, en 1980-81. Il a eu le mérite de convaincre Anna Freud et Kurt Eissler de lui permettre de publier une édition intégrale de la correspondance entre Freud et Fliess⁵⁴. Une partie de cette correspondance avait été publiée en 1950 par Anna Freud, Marie Bonaparte et Ernst Kris. Plus de 50 % des manuscrits avait été omis, officiellement “ pour des raisons de discrétion médicale ou personnelle ”.

Plusieurs chercheurs ont comparé les deux publications et en ont tiré des conclusions accablantes concernant l'objectivité et même l'honnêteté de Freud⁵⁵. Dans la version complète, on apprend par exemple que Freud consommait régulièrement de la cocaïne, qu'il recherchait des patientes fortunées, qu'il écrivait à Fliess pendant que des patients faisaient leurs associations libres sur son divan, qu'il a menti quant au nombre de ses patients et qu'il a inventé des cas pour prouver sa théorie. Ce que Masson a surtout retenu, c'est que toutes les histoires de séduction sexuelle d'enfants mentionnées après 1897 avaient été censurées pour l'édition de 1950. Quand il a interrogé Anna Freud sur ces suppressions, celle-ci a répondu, au dire de Masson, que son père avait abandonné la théorie de la séduction et que confronter les lecteurs à ses premiers doutes n'aurait fait que brouiller les idées⁵⁶.

Masson, lui, a estimé que Freud a, dans un premier temps, donné aux femmes la permission de parler et de se souvenir, et que, dans un second temps, il a “ manqué de courage ”. Selon lui, “ la théorie de la séduction est la véritable pierre angulaire de la psychanalyse.⁵⁷ ” À partir de septembre 1897, Freud aurait orienté la psychanalyse dans une fausse direction.

En 1981, Masson a exposé sa conception devant des confrères. Les réactions ont été des plus négatives. Lorsque le *New York Times* a publié une série d'articles sur la thèse de Masson, celui-ci s'est trouvé congédié des Archives. Finalement, il a été exclu de l'Association internationale de psychanalyse et des deux autres sociétés freudiennes dont il était membre⁵⁸.

Pour Masson, les sévices sexuels perpétrés par les parents “ sont au cœur de *toute* névrose grave ” (je souligne) et il est impossible d'obtenir une guérison sans retrouver ces souvenirs. Il termine son ouvrage en proclamant que l'état des patientes traitées par des thérapeutes, qui interprètent les abus sexuels comme des expressions de fantasmes, ne peut qu'empirer. Ces patientes, explique-t-il, sont amenées à nier leur véritable moi, elles sont mises dans l'impossibilité de savoir qui elles sont.

Herman et Masson sont apparus comme des cautions scientifiques pour des féministes qui, à partir des années 70, protestaient énergiquement contre le déni systématique des cas réels d'abus sexuels. Au cours des années 80, des groupes d'entraide et des groupes de thérapie pour “ survivantes de l'inceste ” se sont multipliés comme une traînée de poudre à travers les États-

⁵³. Masson J.M., *The Assault on Truth. Freud's Suppression of the Seduction Theory*, New York, Farrer, Straus & Giroux, 1984, trad., *Le Réel escamoté. Le renoncement de Freud à la théorie de la séduction*, Paris, Aubier, 1984.

⁵⁴. *The Complete Letters of Sigmund Freud to Wilhelm Fliess, 1887-1904*, traduit et édité par Jeffrey M. Masson, Cambridge, Massachusetts, Harvard University Press, 1985.

⁵⁵. Voir par exemple : Israëls H., Schatzman M., “ The seduction theory ”, *History of Psychiatry*, 1993, 4, p. 23-59. — Israëls H., *De Weense Kwakzalver*, Amsterdam, Bert Bakker, chap. 5. — Bénesteau J., *Mensonges freudiens*, Mardaga, 2002, chap. 2.

⁵⁶. Masson J.M., op. cit. trad., p. 17.

⁵⁷. *Ibid.*, p. 18.

⁵⁸. Masson J.M., *Final Analysis. The Making and Unmaking of a Psychoanalyst*, Addison-Wesley, 1990, p. 204.

Unis. Les médias, en particulier des talk-shows populaires, ont largement contribué à leur diffusion. Au début des années 90, “ quasi tous les soirs, dans toutes les grandes villes américaines, des groupes de “ survivants de l'inceste et de rituels sataniques ” se réunissent.⁵⁹ ”

Au début, les participantes de ces groupes étaient de vraies victimes d'abus. Elles ont été rapidement rejointes par des femmes qui n'avaient aucun souvenir de sévices endurés dans l'enfance, mais qui avaient été convaincues par leur psy que tous leurs problèmes actuels et passés n'étaient que les symptômes de traumatismes sexuels refoulés.

Des psys se sont alors spécialisés dans la remémoration des abus refoulés. Une nouvelle thérapie est née : la thérapie des souvenirs retrouvés (*recovered memory therapy*). Elle utilise plusieurs techniques, dont les principales sont l'hypnose, la thérapie de groupe et surtout la combinaison de ces deux moyens souverains de persuasion.

La grande majorité des praticiens de cette “ thérapie ” n'ont pas de diplôme universitaire de psychologie ou de psychiatrie. Une partie d'entre eux se sont proclamés thérapeutes après s'être découverts abusés dans l'enfance et avoir suivi une “ formation ” chez un “ psy ” ou un gourou ignorant tout de la psychologie scientifique. Deux exemples typiques de ces “ thérapeutes ” sont Ellen Bass et Laura Davis. Ces deux Américaines ont publié en 1988 la “ bible ” des survivants de l'inceste : *The Courage to Heal : A Guide for Women Survivors of Child Sexual Abuse*, un livre qui, en moins de dix ans, s'est vendu à plus de 750.000 exemplaires, rien qu'aux États-Unis⁶⁰.

Bass et Davis, et les auteurs qui leur ont emboîté le pas, proclament que l'inceste père-fille est une véritable épidémie : un tiers des femmes américaines auraient été abusées par leur père durant l'enfance. La toute grande majorité d'entre elles auraient totalement refoulé ce crime, mais en souffriraient tout au long de la vie. Comme l'affirmait péremptoirement Masson, ces abus sont “ au cœur de toute névrose grave ”. Pour conclure automatiquement à des abus refoulés, il suffit de reconnaître des symptômes — aussi divers et banals ! — que de l'anxiété, des attaques de panique, des périodes de dépressivité, des difficultés sexuelles, un manque de confiance en soi ou la peur de nouvelles expériences. Bass et Davis mettent en garde contre le doute : “ Si vous pensez avoir été abusée et que votre vie en porte les symptômes, alors vous l'avez été. ” Toujours selon ces auteurs, la guérison psychologique est possible, mais à deux conditions : retrouver les véritables souvenirs d'abus et affronter les coupables, de préférence en les dénonçant publiquement, par exemple à l'occasion d'une réunion de famille. Les poursuites judiciaires sont vivement encouragées : elles permettent de payer le thérapeute.

La mythologie répandue par les thérapeutes de la mémoire retrouvée a eu des conséquences désastreuses, tant pour les accusés que pour les accusatrices.

Pendant plus de dix ans, des parents ont été injustement accusés, gravement perturbés, condamnés à de lourdes peines de prison et des amendes énormes (jusqu'à un million de dollars). Citons un exemple typique, rapporté par Elisabeth Loftus :

“ Dans le Missouri, en 1992, un confesseur aida Beth Rutherford, une jeune femme de 22 ans, à se souvenir qu'entre 7 et 14 ans elle avait été régulièrement violée par son père pasteur, quelquefois aidé par sa mère, qui la tenait. Encouragée par le prêtre, B. Rutherford se souvint qu'elle avait été enceinte deux fois de son père, qui l'avait forcée à avorter seule, à l'aide d'un portemanteau. Lorsque ces accusations furent rendues publiques, son père dut abandonner son ministère, mais des examens médicaux révélèrent que la jeune femme était encore vierge et n'avait jamais été enceinte. En 1996, elle poursuivit le prêtre, qui fut condamné à une peine d'un million de dollars.⁶¹ ”

⁵⁹. Jaroff L., “ Lies of the Mind ”, *Time*, 29 nov. 1993, p. 47.

⁶⁰. Webster R., *Le Freud inconnu*, trad., Paris, Exergue, 1998, p. 483.

⁶¹. “ Les faux souvenirs ”, *Pour la Science*, Dossier n° 71, *La Mémoire*, 2001, p. 126.

Cet exemple illustre le fait que des autorités religieuses — notamment des chrétiens fondamentalistes — et des “ conseillers ” de toute espèce ont largement participé à ce délire collectif.

L'évolution psychologique des femmes traitées — mieux vaudrait dire “ abusées ” — par la thérapie du ressouvenir de l'inceste s'est avérée le plus souvent négative et parfois désastreuse⁶². Il apparaît aujourd'hui évident que des personnes réellement traumatisées doivent pouvoir parler, dans un contexte rassurant, de leurs expériences passées, pendant un certain temps. Toutefois, la focalisation répétitive sur des dommages subis — même s'ils sont réels — ne fait qu'entretenir le ressentiment et favorise l'éclosion de troubles psychologiques. Citons encore Loftus, qui a consacré plusieurs années à étudier les faux souvenirs d'abus et leurs conséquences : “ En pétrifiant le souvenir, l'imposant comme un point de vue passif et impuissant de l'enfant, la thérapie emprisonne ses patients dans un passé douloureux, plutôt que de les en libérer. À chaque fois que nous nous “rappelons traumatiquement”, les outrages sont vécus à nouveau, et l'enfance devient un enfer dont on ne s'échappe plus.⁶³ ”

Les psychologues scientifiques ont peu de pouvoir pour dissiper les mythologies de l'inconscient véhiculées par des collègues “ pys ” et répandues dans le public. En l'occurrence, la principale raison du reflux du Mouvement de la mémoire retrouvée a été la production de souvenirs de plus en plus délirants, notamment des tortures subies dans des sectes sataniques (voir encadré), dans des vies antérieures et dans des soucoupes volantes.

“ Souvenirs ” d'une victime d'une secte satanique

En 1986, Nadean Cool, aide-soignante dans le Wisconsin, consulte un psychiatre parce qu'elle ne parvient pas à faire face à un traumatisme vécu par sa fille. Au cours du traitement, le thérapeute utilise l'hypnose et d'autres techniques de suggestion pour savoir si N. Cool n'aurait pas elle-même été maltraitée et si elle n'en aurait pas refoulé le souvenir. Après quelques séances, N. Cool est convaincue qu'elle a effectivement été utilisée par une secte satanique qui lui aurait fait manger des bébés, l'aurait violée, lui aurait fait avoir des rapports sexuels avec des animaux et l'aurait forcée à regarder le meurtre de son ami âgé de huit ans. Le psychiatre finit par lui faire croire qu'elle a plus de 120 personnalités — enfants, adultes, anges et même un canard — en raison des abus sexuels et de la violence dont, enfant, elle a été victime. Le psychiatre pratique plusieurs séances d'exorcisme, dont une qui dure cinq heures et comprend une aspersion d'eau bénite et des hurlements destinés à faire sortir Satan de son corps.

Lorsque N. Cool comprend finalement qu'on lui instille de faux souvenirs, elle poursuit le psychiatre en justice. En mars 1997, après cinq semaines de procès, l'affaire se règle à l'amiable par une indemnité de deux millions de dollars versés par le psychiatre⁶⁴.

⁶². Paris J., “ Memories of abuse in borderline patients : True or false ? ”, *Harvard Review of Psychiatry*, 1995, 3, p. 10-17. — Pendergrast M., *Victims of Memory : Incest Accusations and Shattered Lives*, Upper Access Books, 1995, rééd., Harper/Collins, 1996.

⁶³. Loftus E., Ketcham K., *Le Syndrome des faux souvenirs et le mythe des souvenirs refoulés*, trad., Paris, Exergue, 1997, p. 346.

⁶⁴. Loftus E., “ Les faux souvenirs ”, op. cit., p. 126.

L'exploration de vies antérieures

Depuis longtemps, des hypnotiseurs de foire et des hypnothérapeutes font vivre par leurs sujets des “ régressions en âge ”. La personne hypnotisée est censée retourner à l'âge de cinq ans, par exemple, et retrouver ainsi des expériences de cette époque, telles qu'elles se sont réellement déroulées.

Des recherches expérimentales montrent clairement que les sujets, en fait, jouent un rôle : le fonctionnement de leurs ondes cérébrales sont celles d'un adulte et nullement celles d'un enfant, ils se comportent en fonction des connaissances qu'ils ont des conduites des enfants, leurs performances sont en général nettement supérieures à celles des enfants de l'âge en question, ils parlent “ à la manière ” d'un enfant, mais la construction d'une partie de leurs phrases est bien plus élaborée que celles d'un enfant⁶⁵.

Certains hypnothérapeutes ne se contentent pas de remonter jusqu'à la naissance : ils proposent de “ régresser ” au-delà de la conception.

En avril 1995, une émission de télévision américaine montrait un documentaire sur l'hypnose, dans lequel on voyait une thérapeute hypnotisée qui revivait une de ses vies antérieures, datant du I^{er} siècle. Elle se comportait comme si elle était fouettée à mort par des soldats. Elle faisait tout pour mourir avec dignité, sans lâcher un cri. Après la séance, elle expliqua que “ les cris restés enfouis dans son corps ”, depuis environ vingt siècles, expliquaient les maux d'estomac dont elle souffrait depuis toujours. Schacter, qui rapporte cet exemple et d'autres du même tonneau, commente : “ Des expérimentations ont montré que lorsque les sujets régressent dans leurs “vies antérieures”, ils ont tendance à se souvenir de tout ce que l'hypnotiseur suggère.⁶⁶ ”

Spanos et ses collaborateurs ont suggéré à des étudiants canadiens, en état d'hypnose, qu'ils revivaient des vies antérieures⁶⁷. Environ un tiers des étudiants ont “ joué le jeu ”. Lorsque la suggestion devenait opérante, les expérimentateurs posaient des questions sur des faits historiques facilement vérifiables. Par exemple, une étudiante croyait revivre sa vie de pilote de guerre japonais. Ses expressions et le ton de sa voix évoquaient cette situation. Toutefois, elle était incapable de donner le nom de l'empereur du Japon et ne parlait pas le japonais.

En définitive, toutes les données scientifiques actuelles montrent que les expériences de vies antérieures sont des constructions imaginaires, qui illustrent une fois de plus la malléabilité des souvenirs et la crédulité de l'Homo “ sapiens ”.

L'aspect le plus inquiétant de la croyance dans la mythologie des vies passées est la naïveté d'une partie des psychothérapeutes. Au début des années 1990, Michael Yapko a posé une série de questions sur l'hypnose à plus de 800 thérapeutes américains (pas nécessairement hypnothérapeutes). À la question “ L'hypnose peut-elle être utilisée pour retrouver des souvenirs de vies antérieures ? ”, 28 % ont répondu “ oui ” ! La même enquête révélait que la majorité de ces cliniciens ignorait les recherches scientifiques sur l'hypnose ou ne leur accordait guère de crédit⁶⁸. Rien n'est plus facile pour l'homme que de croire.

⁶⁵. Nash M., “ What if anything is regressed about the hypnotic age regression ? A review of the empirical literature ”, *Psychological Bulletin*, 1987, 102, p. 42-52.

⁶⁶. Cité par Schacter D., *A la Recherche de la mémoire*, trad., Paris, De Boeck, 1999, p. 135.

⁶⁷. Spanos N.P. et coll., “ Secondary identity enactments during hypnotic past-life regression : A sociocognitive perspective ”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 1991, 61, p. 308-20.

⁶⁸. Yapko M.D., “ Suggestibility and repressed memories of abuse : A survey of psychotherapists' beliefs ”, *American Journal of Clinical Hypnosis*, 1994, 36, p. 163-71. — Yapko M.D., *Suggestions of Abuse : True and False Memories of Childhood Sexual Trauma*, New York, Simon & Schuster, 1994.

Les enlèvements par des extraterrestres

Le XX^e siècle a vu apparaître de prodigieux objets volants fabriqués par des hommes, des romans et des films sur les extraterrestres, ainsi que des objets volants non identifiés, les ovnis.

Il semble que la première observation d'un ovni remonte à 1974. Le pilote Kenneth Arnold cherchait l'épave d'un avion, quand il aperçut dans le ciel des taches lumineuses ressemblant à des soucoupes. Quelques années plus tard, Arnold n'était plus seul à avoir vu des soucoupes volantes. Tous les Occidentaux en avaient entendu parler.

Dans les années 60, un nombre croissant d'individus ont déclaré avoir vu des vaisseaux spatiaux “ non identifiés ”, mais également des extraterrestres. Les descriptions de ces visiteurs se ressemblaient : des humanoïdes sans cheveux ni oreilles, avec une grande tête, de grands yeux et une fine bouche, de longs bras et des jambes très minces. Des portraits sont apparus dans des magazines et sur des couvertures de livres.

Les premiers extraterrestres étaient pacifiques. François Vorilhon, alias Raël, qui dit en avoir rencontré en 1973 près de Clermont-Ferrand, raconte qu'il a été invité à effectuer un voyage intergalactique au cours duquel il a passé la plus merveilleuse nuit de sa vie, quand six femmes-robots ont satisfait tous ses désirs⁶⁹.

Tous les visités, loin s'en faut, n'ont pas eu la chance du fondateur de la secte des raéliens. Dans les années 60, un couple d'Américains, Betty et Barney Hill, grands amateurs de science-fiction, furent les premiers à déclarer avoir été enlevés contre leur gré par des extraterrestres. Au cours du voyage, la femme aurait été soumise à des examens gynécologiques douloureux. Les Hill ont été interrogés par un psychiatre, qui a conclu que les scènes étaient au départ des cauchemars de la femme, des cauchemars ensuite transformés en fantasmes partagés par les conjoints. Pour les Hill, l'enlèvement ne faisait aucun doute. Ils n'hésitèrent pas à l'affirmer dans des interviews pour la télévision et la presse à sensation.

En quelques années, le nombre de cas se sont multipliés de façon stupéfiante et les sévices racontés sont devenus de plus en plus pénibles, du moins en Amérique du Nord. Dans les années 60, les personnes “ enlevées ” ne l'avaient été qu'une fois. Vingt-cinq ans plus tard, des patients découvraient, “ grâce à l'hypnose ”, qu'ils avaient été enlevés à de multiples reprises depuis l'enfance. Les femmes étaient violées, les hommes subissaient l'introduction d'instruments dans le pénis pour la récolte de sperme.

Depuis les années 80, un nouveau débouché s'offre aux psys, diplômés ou non : la thérapie des victimes d'extraterrestres. Incroyable mais vrai : plusieurs de ces thérapeutes en sont venus à croire les récits de leurs patients. Un des premiers d'entre eux est Budd Hopkins, un artiste peintre new-yorkais devenu hypnothérapeute, auteur de deux best-sellers sur le sujet. Ses patients, qu'il faisait voyager à travers leur Inconscient grâce à l'imagerie mentale guidée — sous hypnose ou non —, ont pratiquement tous découvert que les extraterrestres les avaient utilisés pour s'approprier du matériel génétique en vue de revitaliser leur propre espèce.

Un des cas les plus étonnants de psys accordant foi aux récits d'enlèvements est John Mack, un psychiatre attaché à la prestigieuse École de médecine de l'université Harvard. Il dit avoir rencontré plus de cent personnes qui ont été en contact avec des extraterrestres. Dans un ouvrage paru en 1995, il décrit en détail treize cas. Ses patients ont également subi des sévices : les extraterrestres ont pénétré toutes les parties du corps avec des instruments, ils ont pris du sperme chez les hommes et des ovules chez les femmes.

⁶⁹. Journal *Le Soir*, Bruxelles, 5 janvier 2003, p. 10.

Le psychiatre explique que le traumatisme est tellement violent que la plupart des victimes n'en gardent aucun souvenir conscient et que seuls quelques “symptômes” permettent ensuite de faire le diagnostic. Quels symptômes ? Un sentiment général de vulnérabilité, en particulier la nuit, la peur des hôpitaux, des ascenseurs, des animaux et des contacts sexuels. Seul un thérapeute spécialisé peut alors pénétrer au “cœur de la névrose” et procéder à la remémoration rédemptrice. La théorie freudienne de 1895-96, relookée, reprend du service...

Faut-il préciser que les collègues de Harvard n'ont pas du tout apprécié ? À ces positivistes bornés, Mack répond qu'il est grand temps de reconnaître “la possibilité qu'il existe des univers parallèles et d'autres dimensions de la réalité, dont des informations et des matériaux peuvent entrer dans notre monde physique.”⁷⁰ “

Aujourd'hui, à de rares exceptions près, les scientifiques sont convaincus de l'inexistence de visiteurs extraterrestres. La perception d'ovnis peut avoir diverses causes, qui s'expliquent pratiquement toutes par la science contemporaine⁷¹.

Les gens qui croient avoir eu des contacts avec des extraterrestres sont-ils des malades mentaux, des délirants, des hystériques ? À l'université Carleton (Canada), l'équipe de Spanos a procédé à un examen psychologique de 31 personnes déclarant avoir été en contact direct avec des extraterrestres ou des ovnis⁷². Dans l'ensemble, ces personnes ne souffraient pas de troubles psychologiques importants. Ils se caractérisaient par la croyance sans réserve dans des phénomènes paranormaux (réincarnation, télépathie, etc.), une forte imagination et des sensations corporelles inhabituelles.

Pourquoi imaginons-nous des souvenirs ?

Se souvenir d'événements, ce n'est pas tout simplement amener à la lumière de la conscience des photos rassemblées dans l'Inconscient comme dans un album, c'est “construire” des significations et des images mentales à partir d'événements — dont certains ne se sont pas réellement produits. Nos souvenirs sont composés de faits et de fictions, en proportions variables selon le type de souvenirs et le contexte de leur évocation. Ils présentent des lacunes, des déformations — parfois considérables — et même de pures inventions.

Aujourd'hui tous les psychologues scientifiques s'accordent sur cette conception “constructiviste” de la mémoire, conception déjà bien argumentée dans un ouvrage de Frederic Bartlett paru en 1932⁷³. Ce psychologue anglais s'était basé sur une expérience que chacun de nous peut facilement reproduire. Il avait lu à plusieurs personnes une vieille légende indienne. Ensuite, il avait demandé aux participants de restituer, à différents moments, le récit entendu. Il avait observé, au cours des restitutions successives, des modifications parfois très importantes

⁷⁰. Mack J., *Abduction : Human Encounters with Aliens*, New York, Ballantine Books, 1995, cité par Crombag H.F., Merckelbach H., op. cit., 1996, p. 173.

⁷¹. Pour ces explications et des références bibliographiques, voir par exemple : Spanos, *Faux Souvenirs*, op. cit., ch. 10 ; Mahric R., éd., *Guide critique de l'extraordinaire*, Bordeaux, Les Arts libéraux ; plusieurs numéros de la revue *Science et pseudo-sciences*, publiée par l'Association Française pour l'Information Scientifique (www.spsafis.org) ; des sites “sceptiques”, tels que www.site.afis.free.fr, www.unice.fr/zetetique/, www.sceptiques.qc.ca/

⁷². Spanos N.P., Cross P., Dickson K., DuBreuil S., “Close encounters : An examination of UFO experiences”, *Journal of Abnormal Psychology*, 1993, 102, p. 624-32.

⁷³. Bartlett F.C., *Remembering*, Cambridge University Press, 1932.

du récit. Beaucoup d'éléments n'étaient pas rappelés, tandis que d'autres étaient ajoutés, souvent pour rendre l'histoire plus cohérente.

On peut comprendre qu'une image mentale donne lieu à un faux souvenir, comme dans le cas des nombreux Hollandais qui croient avoir vu à la télévision le Boeing s'encaster dans un immeuble près d'Amsterdam. Mais comment comprendre les faux souvenirs extravagants organisés en longues séquences ?

Un processus qui concerne un nombre important de souvenirs est “ l'erreur de la source ” (parfois appelé “ transfert inconscient ”) : on se souvient correctement d'informations, mais on se trompe sur leur provenance. Exemple. En Australie, une femme se fait violer. Elle se souvient parfaitement du visage de son agresseur. Sa description permet d'arrêter Donald Thompson, un psychologue. Celui-ci a un alibi indiscutable : quelques minutes avant l'heure du viol, il était interviewé en direct à la télévision. La victime s'est rappelé le visage du psychologue, mais elle s'est trompée quant à la source de son souvenir : la source n'est pas le viol, mais l'émission de télévision qu'elle a vue quelques minutes plus tôt⁷⁴.

L'erreur de la source peut porter sur des rêves. Certains faux souvenirs sont des rêves remémorés comme étant des événements réels. On constate par exemple que beaucoup de récits d'enlèvements par des extraterrestres ressemblent à des rêves. Voici un récit typique : “ Je me suis mis au lit. J'ai senti un chatouillement sur le côté, puis j'ai eu cette vision : j'étais dans la cuisine, j'ai ouvert la porte et j'ai vu l'extraterrestre. Il était grand. Il portait un vêtement bleu. Il avait une tête étroite, de grands yeux. Il était chauve, sa peau était lumineuse. Il me fixait intensément. J'étais paralysé. ”

Des hallucinations sont également à la source de faux souvenirs. Environ 2 % des personnes font, au moins une fois dans leur vie, l'expérience d'une hallucination : elles entendent une voix, elles revoient un de leurs chers disparus⁷⁵. Ces personnes ne souffrent pas nécessairement de troubles mentaux : une privation importante de sommeil ou une longue activité monotone (par exemple la conduite d'une voiture dans le désert) peuvent provoquer des hallucinations. Ces phénomènes sont de la même famille que les rêves. Les hallucinations sont en quelque sorte des rêves à l'état d'éveil.

Deux situations sont régulièrement au départ d'hallucinations et dès lors de faux souvenirs : la phase de l'endormissement (on parle alors d'hallucinations ou d'illusions “ hypnagogiques ”) et celle du réveil. Durant ces phases, certaines personnes sont sujettes au phénomène de la “ paralysie du sommeil ” : elles se sentent incapables de bouger, elles éprouvent parfois de la suffocation et de l'angoisse, elles peuvent avoir alors des hallucinations effrayantes.

On a pu montrer expérimentalement que le simple fait d'imaginer un événement amène certaines personnes à croire qu'elles ont réellement vécu cet événement dans le passé⁷⁶. Un exemple. Mazzoni et Memon ont demandé à des étudiants anglais de participer à des séances de visualisation mentale de scènes qui ont pu se produire dans leur enfance : un tremblement de terre, l'extraction d'une dent de lait par un dentiste, la prise d'un échantillon de la peau de leur petit doigt par une infirmière, etc. Le troisième événement ici cité n'a pu, en principe, avoir eu lieu, du moins en Angleterre. Néanmoins, lorsqu'on demande aux participants, après les séances

⁷⁴. L'exemple de Thomson, lui-même spécialiste de la mémoire, est désormais classique. Il est cité par exemple par Schacter (op. cit., 1996, trad., 1999, chap. 4), qui a réalisé de remarquables expérimentations sur l'erreur de la source.

⁷⁵. Tien A., “ Distributions of hallucinations in the population ”, *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 1991, 26, p. 287-92.

⁷⁶. Garry M., Sharman S.J., Wade K., Hunt M., Smith P.J., “ Imagination is a fact, not an artifact ”, *Memory & Cognition*, 2001, 29, p. 719-29.

de visualisation mentale, d'indiquer les événements qu'ils ont vécus avant l'âge de six ans, 20 % citent la biopsie de l'auriculaire⁷⁷.

Les personnes convaincues d'avoir vécu des événements terribles, qui n'ont pas eu lieu, se caractérisent par une disposition à fantasmer et une difficulté à parfois distinguer des événements réels, des produits de leur imagination et des scènes de films. Les chercheurs anglo-saxons parlent de “ fantasy prone personality ”⁷⁸.

L'environnement culturel fournit des images et modèle l'interprétation des expériences vécues. Au Moyen Age, on voyait des diables, des dragons et des anges ; aujourd'hui on voit des répliques d'E.T. sortir de vaisseaux high-tech. Avec le développement de l'Internet et des groupes d'entraide ou de thérapie, des croyances peuvent se diffuser et se renforcer encore plus facilement que par le passé.

Un élément fondamental de notre culture occidentale est l'augmentation considérable de psys qui explorent inlassablement l'Inconscient, conçu comme un immense réservoir d'événements et de fantasmes refoulés. Une grande partie de la population croit que cette exploration est la condition nécessaire et suffisante pour cesser d'être mal dans sa peau ou pour trouver le bonheur. Si le thérapeute croit dans la théorie des sévices oubliés et que le patient lui fait confiance, ils “ travaillent ” ensemble jusqu'à produire les souvenirs recherchés. La thérapie devient alors une “ folie à deux ”, un processus dans lequel deux personnes se renforcent mutuellement à croire des interprétations délirantes.

Beaucoup de gens ignorent à quel point des psys peuvent faire des dégâts, même lorsqu'ils ont des diplômes universitaires. Yapko, à la fois chercheur scientifique et clinicien, écrit très justement : “ La thérapie suppose nécessairement d'exercer une influence. Une réalité fondamentale de la pratique clinique est que celui qui a du pouvoir thérapeutique a aussi le pouvoir d'être antithérapeutique. Des gens peuvent-ils être amenés à adopter des croyances qui leur sont vraiment néfastes ? Oui. Les gens peuvent-ils convaincre d'autres ou se convaincre eux-mêmes que des événements inexistantes se sont produits ? Assurément.⁷⁹ ”

Du danger d'invoquer l' “ Inconscient ”

Depuis plus de 300 ans, des philosophes et des médecins, ensuite des psys et finalement tout le monde expliquent des conduites observables par des mécanismes inconscients. Ce n'est pas sans raisons : à tout moment, nos réactions participent de processus auxquels nous ne réfléchissons pas ou dont nous ignorons l'existence.

Il y a plus de 100 ans, William James mettait en garde contre l'utilisation du concept d'inconscient comme le moyen souverain, dont disposent les psys, pour faire croire n'importe quoi. Le père de la psychologie américaine ne niait cependant pas l'existence et l'importance de processus inconscients. Il a beaucoup écrit notamment sur la transformation de conduites

⁷⁷. Mazzone G., Memon A., “ Imagination can create false autobiographical memories ”, *Psychological Science*, 2003, 14, p. 186-88.

⁷⁸. Wilson S.C., Barber T.X. “ The fantasy prone personality : Implications for understanding imagery, hypnosis and parapsychological phenomena ”, dans Sheikh A.A., éd., *Imagery : Current Theory, Research, and Application*, New York, Wiley, 1983, p. 340-90. — Lynn S.J., Rhue J.W., “ Fantasy proneness : Hypnosis, developmental aspects and psychopathology ”, *American Psychologist*, 1988, 43, p. 35-44.

⁷⁹. Yapko M., “ Hypnosis and the repressed memory controversy ”, dans Burrows G.D., Stanley R., éd., *Contemporary International Hypnosis*, Chichester, Wiley, 1995, p. 30.

conscientes en habitudes inconscientes. Toutefois, avant même la naissance de la psychanalyse, il dénonçait les explications passe-partout par l'Inconscient.

Les appels à la prudence se sont répétés (à titre d'exemple, voir l'encadré : “ L'enseignement d'Alain ”). Ils sont restés sans beaucoup d'effets. Au XX^e siècle, on invoque l' “ Inconscient ” comme on invoquait les esprits au siècle passé. Cette façon de parler, qui entraîne une façon de penser, a produit de puissantes mythologies, auxquelles croient beaucoup de gens intelligents et instruits, mais peu au fait de la psychologie scientifique. Après James, Alain et tant d'autres, il faut répéter les mises en garde.

Il y a lieu d'être particulièrement vigilant lorsque des psys parlent de l'Inconscient dans un jargon ésotérique. Leur procédé est comparable à celui des spirites : ils profitent de l'obscurité par faire croire qu'ils communiquent avec l'autre monde.

L'enseignement d'Alain sur l'inconscient

Emile-Auguste Chartier, dit Alain, le merveilleux professeur de philosophie du lycée Henri-IV, enseignait en 1941 :

“ Il y a de la difficulté sur le terme d'inconscient. Le principal est de comprendre comment la psychologie a imaginé ce personnage mythologique. Il est clair que le mécanisme échappe à la conscience, et lui fournit des résultats (par exemple, j'ai peur) sans aucune notion des causes.

[...]

L'inconscient est un effet de contraste dans la conscience. On dit à un anxieux : “Vous avez peur”, ce dont il n'a même pas l'idée ; il sent alors en lui un autre être qui est bien lui et qu'il trouve tout fait. Un caractère, en ce sens, est inconscient. Un homme regarde s'il tremble afin de savoir s'il a peur. Ajax, dans *l'Iliade*, se dit : “Voilà mes jambes qui me poussent ! Sûrement un dieu me conduit !” Si je ne crois pas à un tel dieu, il faut alors que je croie à un monstre caché en moi.

[...]

L'homme est obscur à lui-même ; cela est à savoir. Seulement il faut éviter ici plusieurs erreurs que fonde le terme d'*inconscient*. La plus grave de ces erreurs est de croire que l'inconscient est un autre Moi ; un Moi qui a ses préjugés, ses passions et ses ruses ; une sorte de mauvais ange, diabolique conseiller.

[...]

En somme, il n'y a pas d'inconvénient à employer couramment le terme d'inconscient ; c'est un abrégé du mécanisme. Mais, si on le grossit, alors commence l'erreur.⁸⁰ ”

Les romantiques allemands du XIX^e siècle ont développé l'idée que l'inconscient est une “ chose ” mystérieuse, qui mène une vie autonome au plus profond de nous. C'était par exemple la conception de von Hartmann, l'auteur de la célèbre *Philosophie de l'Inconscient* : “ Consolons-nous

⁸⁰. *Eléments de Philosophie*, Paris, Gallimard, 1941, p. 146-48.

d'avoir un esprit si pratique et si bas, si peu poétique et si peu religieux ; il y a au fond de chacun de nous un merveilleux inconscient qui rêve et qui prie pendant que nous travaillons à gagner notre vie.⁸¹ ”

Aujourd'hui la conception “ chosiste ” de l'Inconscient — avec une majuscule — est toujours en vogue. Sous des habits variés, c'est fondamentalement celle des différentes Écoles de psychanalyse et des psychologies populaires.

Au début de son œuvre, Freud parlait de “ désir inconscient ” et de “ représentation inconsciente ”. Malheureusement, il en est venu rapidement à une conception “ substantialiste ” de l'Inconscient. Il déclarait : “ Nous avons pris l'habitude d'opérer avec l'Inconscient comme avec une chose palpable. ” Il n'hésitait pas à s'exprimer en termes spatiaux : “ Nous assimilons le système de l'Inconscient à une grande antichambre dans laquelle se débattent les motions psychiques telles des êtres vivants. À cette antichambre est attenante une autre pièce, plus étroite, une sorte de salon dans lequel séjourne aussi la conscience. Mais sur le seuil de la porte séparant ces deux pièces, veille un gardien qui inspecte chacune des motions psychiques, exerce la censure à leur égard et les empêche d'entrer au salon si elles lui déplaisent. ” Il précisait que cette conception n'est pas du tout une image boiteuse : “ Je puis vous assurer que la conception de deux locaux, avec le gardien se tenant sur le seuil entre les deux et la conscience comme un spectateur placé au bout de la seconde pièce, fournit une très bonne approximation de l'état réel des choses. ”⁸²

Freud pensait que l'exploration de cette “ chose ” ne devait nullement s'appuyer sur des recherches scientifiques. “ Chacun, disait-il, possède en son propre inconscient un instrument avec lequel il peut interpréter les expressions de l'Inconscient chez les autres.⁸³ ” Lui-même a fourni des clés interprétatives — le décodage par analogie et les jeux de mots — qui permettent des raccourcis surprenants pour expliquer les rêves et les troubles mentaux.

Les psychologues scientifiques, dès le XIX^e siècle, se sont opposés à la réification des processus inconscients. Ils ont recommandé d'éviter le substantif “ Inconscient ” et de n'utiliser ce mot que comme adjectif ou adverbe (“ disposition inconsciente ”, “ agir inconsciemment ”). Ils ont souvent préféré des expressions évitant ce vocable problématique : stimulus subliminal, influence mal comprise, suggestion subconsciente, inattention sélective, conduite irréfléchie, réaction dont le conditionnement est oublié...

La conception des processus inconscients comme un être à l'intérieur de soi va généralement de pair avec une formulation “ subjectiviste ” des problèmes psychologiques. Si une femme est battue par son mari, on y verra l'expression de son masochisme ou de ses propres pulsions de mort. Si un patient est mécontent de sa thérapie, c'est le symptôme d'un “ transfert négatif ”. Si son état empire, c'est une “ réaction thérapeutique négative ”, produite par un “ surmoi sadique ”. Le thérapeute n'y serait pour rien.

Pascal disait : “ Nous sommes automates autant qu'esprit.⁸⁴ ” Pour les psychologues scientifiques, la grande majorité de nos comportements sont automatisés, réglés par des processus inconscients. C'est la condition de notre efficacité, mais c'est également une source de troubles psychologiques et d'actes manqués⁸⁵. D'autre part, nous avons le pouvoir d'observer et

⁸¹. Cité par Janet — qui s'opposait tout à fait à cette conception — dans sa préface au livre de J. Jastrow, *La Subconscience*, Paris, Alcan, 1908, p. VII.

⁸². *Vorlesungen zur Einführung in die Psychoanalyse* (1917), rééd. dans *Gesammelte Werke*, Francfort, Fischer, XI, pp. 288, 305, 306.

⁸³. “ Die Disposition zur Zwangneurose ” (1913), rééd. dans *Gesammelte Werke*, Francfort, Fischer, VIII, p. 445.

⁸⁴. *Pensées*, 1670, Edition de Brunsvicg, 1897, § 252, rééd., Garnier, 1960.

⁸⁵. La plupart des actes manqués — c'est-à-dire d'actions différentes de celles que nous pensons accomplir — s'expliquent par des automatismes et un manque d'attention. Un exemple que nous

d'analyser nos conduites, de réajuster et d'orienter consciemment des réactions⁸⁶. Ce pouvoir est souvent ignoré ou mal utilisé. La première mission de la psychologie est d'aider ceux qui le souhaitent à mieux en faire usage.

connaissions tous : durant le premier mois de l'année, nombreux sont ceux qui écrivent l'année précédente sur un chèque ou dans une lettre. Un exemple personnel : Je suis chez moi, je décide d'aller dans mon coffre à la banque. Je prends la clé du coffre et je vais à la banque. En rentrant chez moi, je m'aperçois que j'ai oublié la clé de la maison, ce qui ne m'arrive pratiquement jamais. En sortant, j'ai, comme toujours, pris une clé. J'aurais dû en prendre deux. Un exemple de lapsus : dans un cours que je donnais sur la relaxation, j'ai dit à un moment " les relaxations sexuelles " alors que je voulais dire " les relations sexuelles ". Seul un esprit tordu pourrait y voir le symptôme de la peur et du refoulement de la sexualité. Nous verrons au chapitre suivant un autre mécanisme, plus complexe, en jeu dans certains lapsus. Pour les explications des différents types d'erreurs et d'actes manqués par des psychologues scientifiques, voir : Reason J.T., Mycielska K., *Absent Minded ? The Psychology of Mental Lapses and Everyday Errors*, NJ, Prentice Hall, 1982. — Norman D.A., *The Psychology of Everyday Things*, Basic Books, 1988. — Reason J.T., *Human Error*, Cambridge University Press, trad., *L'Erreur humaine*, P.U.F., 1993.

⁸⁶. Les publications sur l'automaticité de la plus grande partie de nos comportements sont très nombreuses. Citons-en deux d'excellente qualité : Wyer R.S., éd., *The Automaticity of Everyday Life. Advances in Social Cognition*, vol. X, L. Erlbaum, 1997. — Wegner D.M., Bargh, J., " Control and automaticity in social life ", dans Gilbert D.T., Fiske S.T., Lindzey G., éd., *The Handbook of Social Psychology*, Boston, McGraw Hill, 1998, p. 446-96.