

## A QUOI SERVENT NOS SOUVENIRS ?

Quand le passé remonte à la surface, ce n'est jamais par hasard. Dans *Ces souvenirs qui nous gouvernent*, le psychothérapeute Patrick Estrade esquisse une théorie originale qui nous invite à tirer profit de notre mémoire. Parce que nos bons souvenirs sont des réservoirs de bonheur.

par Valérie Colin-Simard

Il se définit lui-même comme un « interprète de souvenirs », comme d'autres interprètent les rêves. Le psychologue et psychothérapeute Patrick Estrade en a récolté plusieurs milliers, et les étudie depuis plus de vingt ans. Ils sont pour lui la marque indélébile de notre individualité, notre signature personnelle, la preuve que notre existence n'appartient à personne d'autre. Si les spécialistes de la mémoire sont très nombreux, rares sont ceux qui se sont penchés sur les souvenirs. Dans son dernier ouvrage, il amorce une passionnante théorie. Explications.

« Nous sommes si habitués à regarder au loin que nous en oublions ce qui est proche de nous. Les souvenirs, cela semble tellement commun ! Ma pratique de psychothérapeute m'a conduit à les regarder de près et à constater qu'il y avait là une immense richesse peu exploitée. Nos souvenirs nous parlent, mais nous ne les écoutons pas, car nous ne savons pas comment les lire. Nous n'avons pas conscience de leur sens caché, ni de leur pouvoir sur nous. Ils sont notre référence historique. Ils révèlent comment nous abordons la vie, quelles sont nos peurs, les rapports que nous entretenons avec les autres, notre style de vie, nos talents.

Les souvenirs sont notre fondement, le sol sur lequel nous marchons durant toute notre vie. Ils décident de nos choix et influencent notre destinée. C'est peu dire qu'ils nous gouvernent. Un homme, par exemple, vient me voir, car il est en perte de repères. Il me confie ses souvenirs de nombreux déménagements dans son enfance. En langage populaire, je dirais qu'il ne sait plus où il habite... Nos souvenirs nous permettent de nous orienter dans le monde. Ils nous servent de repères. Ils peuvent également constituer un frein à notre évolution, comme dans le cas de ce garçon que son père avait dénigré et qui, aujourd'hui, n'arrive pas à aller au bout de ses entreprises. »

### Un baromètre émotionnel

« Nous nous rappelons de tel ou tel souvenir non pas parce que nous pensons au passé, mais bien parce que nous vivons ces mêmes émotions au présent. Il est donc intéressant d'examiner quel type de souvenirs nous allons chercher, car ils nous renseignent sur ce que nous ressentons ici et maintenant. Ils sont un baromètre de notre état psychologique intérieur. Un sentiment mélancolique réveillera un souvenir mélancolique ; un vécu d'insécurité, un souvenir insécurisant. Par exemple : une femme qui, dans sa vie actuelle, a la sensation de ne jamais avoir le choix, me parle incidemment du centre aéré où sa mère la forçait à aller. Nous avons tous des leitmotifs comme "On ne me comprend pas" ou "Je ne fais jamais ce que je veux", dont nous trouvons confirmation dans nos souvenirs.

Un souvenir reste donc gravé en nous par la force des émotions qui l'accompagnent ainsi que par la manière dont nous avons pu ou non lui donner du sens. Tout ce que nous vivons, la plus légère impression ou la plus grande douleur, s'inscrit sur le disque de cire de notre mémoire, comme les microsillons d'autrefois. Une femme me raconte l'immense joie qu'elle a ressentie le jour où, en classe, alors qu'elle pensait sa mère en voyage, elle l'aperçoit par la fenêtre. Voilà une émotion qui s'est définitivement gravée en elle. »

### **Toujours prêts à remonter**

« Ceux qui disent ne pas avoir de souvenirs se trompent : les souvenirs oubliés ne sont pas des souvenirs perdus, ils sont quelque part en réserve dans notre cerveau. Ils ressemblent aux poissons : certains affleurent à la surface de l'eau et sont bien visibles, d'autres restent dans les profondeurs. Ils n'en sont pas moins là, prêts à remonter un jour ou l'autre. L'inconscient a un ascenseur très efficace. Il laisse seulement remonter les souvenirs dont nous avons besoin aujourd'hui pour évoluer et que nous sommes capables d'affronter. Je le vois chaque jour en thérapie lorsque, par exemple, une personne a manifestement subi un inceste et affirme ne pas s'en souvenir. Mais attention, ne forçons pas la porte des souvenirs. S'ils ne viennent pas, c'est que nous ne sommes pas prêts. »

### **Ils nous délivrent**

« C'est une chose merveilleuse lorsque de nouveaux souvenirs émergent, comme des lettres qui seraient demeurées trop longtemps en poste restante. C'est le signe que, dans notre vie d'aujourd'hui, nous sommes devenus suffisamment mûrs pour être capables de les accueillir, comme dans le cas de cet homme qui conservait des souvenirs très négatifs à propos de son père. Le jour où il a rencontré sa nouvelle compagne, des souvenirs très positifs avec lui ont commencé à émerger. J'ai vu des patients les larmes aux yeux lorsque de nouveaux souvenirs commençaient à leur apparaître, comme au lever du soleil, quand le brouillard se lève et dévoile un nouveau paysage. C'est une vraie réappropriation de soi.

Il est également important de verbaliser ses mauvais souvenirs ou de les déposer quelque part. Je demande parfois à mes patients de les écrire, puis de les glisser dans une enveloppe et de les enterrer dans un sanctuaire. Cela peut être mon cabinet. Si quelqu'un, quelque part, a vécu une souffrance sans jamais avoir pu l'exprimer, j'aimerais qu'il puisse s'en défaire. J'ai créé un blog ([souvenirs-souvenirs.blogspot.com](http://souvenirs-souvenirs.blogspot.com)) dans cette intention. Les bons souvenirs, en revanche, il faut les faire mousser ! Ils nous emplissent et nous nourrissent, nous empêchent parfois même de dormir, puis ils se déposent, se sédimentent. Ce sont des réservoirs de bonheur. »

### **Notre regard sur le passé**

« Un souvenir ne survient jamais gratuitement. C'est une histoire inachevée. Il y a en nous un enfant jamais fini et qui demande à être transformé. Je parle dans mon livre d'un souvenir d'enfance survenu durant son écriture. J'adorais jouer avec un soldat de plomb, et je me souviens du sentiment de puissance et de conquête que cela me procurait, mais que je payais d'un grand sentiment de solitude. Ce livre m'a transformé,

car ce nouveau souvenir me parlait du sentiment de puissance et de conquête que j'éprouvais en l'écrivant. Il m'a aussi fait prendre conscience de cette solitude. J'ai choisi cette fois de faire autrement que par le passé, notamment en renforçant mes relations sociales et amicales.

Les souvenirs permettent d'éclairer le moment présent, de se réapproprier son histoire, de la poursuivre, d'étoffer sa personnalité. Aller à la recherche de ses souvenirs, c'est comme mettre en ordre sa maison. On enlève la poussière, on se débarrasse d'objets devenus inutiles et, parfois, on retrouve un objet de valeur perdu. Il y a des énergies cachées dans les souvenirs retrouvés. Il faut juste apprendre à les accueillir et à leur donner du sens. »

## **Qu'en faire ?**

### **Cultivez les bons**

Les bons souvenirs sont « le jardin de notre mémoire », explique Patrick Estrade, psychothérapeute. Dès lors, « comme une fleur qu'il est nécessaire d'arroser, il est indispensable de les revivifier. Pensez par exemple à organiser des dîners souvenirs entre amis, à renouer avec vos meilleurs copains d'enfance ou d'études, et prenez également le temps de mettre à jour vos albums photos ».

### **Déposez ceux qui font mal**

Pour les souvenirs très douloureux, précise le psychothérapeute, « n'essayez surtout pas de vous en débarrasser en les refoulant ou en les enterrant, ce qui reviendrait à nier une partie de vous-même. Choisissez plutôt de les déposer. Écrivez-les et demandez à un proche s'il veut bien en être le dépositaire ».

## **A découvrir**

### **Patrick Estrade**

Formé à l'Institut de psychologie analytique de Berlin, il est psychologue, psychothérapeute, écrivain et conférencier. Dans *Ces souvenirs qui nous gouvernent* (Robert Laffont), il nous fait prendre conscience page après page de la valeur de nos souvenirs, de leur profondeur, de leur sens.

Son message : « Nos souvenirs nous parlent et nous ne les écoutons pas. »