

# Les trois mémoires

**Il y a trois mémoires : la mémoire comportementale du quotidien, la mémoire émotionnelle venant de notre histoire personnelle et la mémoire spirituelle nous rappelant notre part divine. Dans une perspective intégrative, il est demandé que ces trois mémoires soient honorées simultanément et de manière équilibrée.**

**I**l y a au moins trois mémoires. Cette affirmation n'est pas une proposition scientifiquement validée, elle est le fruit de ma subjectivité, pendant des promenades le long de la mer Méditerranée, sur un merveilleux sentier côtier, où jadis Friedrich Nietzsche aimait déambuler pour ruminer ses "considérations intempestives" – étrange subjectivité humaine capable de ces mystérieuses alchimies intégratives, où les expériences personnelles, les savoirs accumulés du passé et les intuitions venues d'ailleurs du moment présent, se mêlent pour proposer des hypothèses nouvelles qui seront ou pas validées par consensus intersubjectif.



## *La mémoire comportementale*

La première mémoire, celle dont tout le monde parle, c'est **la mémoire de la conscience ordinaire à l'état de veille ; elle est comportementale et technico-pratique**, elle sert à se rappeler son nom, son adresse ou son numéro de téléphone, de la manière de se vêtir ou de cuisiner un plat, elle sert à reconnaître les visages déjà vus et à leur parler avec les mots de tous les jours, etc. C'est la mémoire qui contient la somme de tous les apprentissages adaptatifs que nous répétons quotidiennement, plus ou moins consciemment, c'est-à-dire le

plus souvent "en pilotage automatique", sans vraiment y prendre garde.

Sur cette mémoire, des "armadas" de chercheurs dans les laboratoires scientifiques de tous les pays occidentaux se penchent, car celle-ci est de plus en plus fragile et menacée. Un "grand vieillissement" s'étendant sur la majorité de la population, cette mémoire est sujette à tous les troubles, dont le plus problématique est bien sûr cette terrible maladie d'Alzheimer, qui déferle comme un "tsunami", entraînant à sa suite les pires souffrances de la mémoire perdue. Ces savants cherchent fébrilement la molécule chimique miracle qui nous débarrasserait de ce fléau et

nous permettrait un jour de vivre jusqu'à 350 ans, avec un cerveau refait à neuf périodiquement, capable de nous prolonger de manière "anti-âge", harnachés de toutes nos prothèses fonctionnelles.

La deuxième mémoire est moins connue, elle est même souvent oubliée, elle intéresse moins de monde. C'est **la mémoire de notre histoire psychologique personnelle, celle qui nous a formatés de manière indélébile, au niveau principalement émotionnel**. Cette mémoire est le plus

souvent totalement inconsciente ; en fait, une personne ne s'y intéresse que lorsqu'elle souffre d'inadaptation chronique à son contexte social, dans l'irruption d'une souffrance répétitive, sans possibilité d'apaisement. Pour retrouver cette mémoire, il faut alors se faire aider et la coutume est d'aller voir un "psy", afin de faire ce qu'on appelle un "travail sur soi". Celui-ci consiste à raviver cette mémoire oubliée des souffrances anciennes, afin de la faire émerger à la lumière de la conscience et d'obtenir ainsi une sorte d'apaisement ou d'effacement. C'est un travail paradoxal qui consiste à se souvenir pour neutraliser, effacer et pour ainsi dire oublier. Ce travail demande beaucoup de courage, car les situations à se rappeler sont souvent douloureuses, voire traumatiques, l'amnésie ou l'inconscience constituant un moyen de défense, une protection, qu'il faut oser remettre en question. Ce rappel de la mémoire inconsciente, de nature émotionnelle, est la voie royale de tout travail psychothérapeutique depuis Freud. Le fait de se rappeler de ces déterminismes émotionnels (ou scénarios ou "pattern") les plus anciens, contient le pouvoir thérapeutique de s'en affranchir. Voir ces conditionnements archaïques permet d'avoir accès à la part la plus précieuse de son humanité : la responsabilité de soi-même, la possibilité de choix et le parfum de la liberté. La résurgence de cette mémoire inconsciente constituerait ce passage obligé pour l'être humain, afin de s'affranchir de son destin malheureux d'inconscience ou d'ignorance généralisée, générateur de souffrances sur lui-même et sur les autres, destin qui serait en fait un état d'amnésie de sa mémoire émotionnelle archaïque.

Beaucoup de grands noms de la psychothérapie sont associés à la découverte des multiples facettes de cette mémoire inconsciente ; entre autres,

citons Freud, bien sûr, et la mémoire de son inconscient systématisé autour de la sexualité infantile et ses stades de développement, mais aussi citons les enrichissements apportés par Jung et la mémoire des grands archétypes collectifs, Reich et la mémoire psychocorporelle de la cuirasse caractérielle, Stanislav Grof et la mémoire des matrices périnatales, Ancelin Schützenberger et la mémoire psychogénérationnelle, etc.

Les techniques pour faire remonter ces mémoires sont multiples et on les appelle habituellement des techniques de régression. Il s'agit de s'enfoncer dans son intériorité pour peu à peu se rappeler et même quelquefois, avec certaines techniques, pour revivre des situations déterminantes du passé afin de les faire venir à la conscience et les intégrer dans le présent.

Cela va de la simple "anamnèse" par association d'idées pratiquée par la psychanalyse dans la détente du divan, jusqu'aux techniques de régression en état modifié de conscience proposées par l'hypnose éricksonienne ou par des techniques psycho-corporelles basées sur la respiration, comme la respiration holotropique, le rebirth ; plus récemment, en cas de traumatisme grave, une technique comme l'EMDR permet, entre autres, une forme de régression en utilisant le processus de stimulation bilatérale.

La troisième mémoire, c'est celle que tout le monde a oubliée, cet oubli est peut-être le drame de l'être humain, son plus grave handicap. Actuellement, qui peut prétendre s'en souvenir ? Qui peut clairement en parler ? Comment même la nommer ?

Faute de mieux, on pourrait l'appeler **la mémoire spirituelle**, la mémoire transcendante ou transpersonnelle, c'est-à-dire la mémoire de notre Esprit le plus vaste, de notre Essence la plus profonde, de notre vraie Nature, au-delà des limites et de la prison de l'ego. L'être humain, à la différence des autres espèces, serait le grand amnésique de sa véritable nature, ce qui le mènerait, au fil d'une

histoire chaotique à la recherche de lui-même, dans un état erratique de crise perpétuelle. Dans la période actuelle, d'ailleurs, cela ne s'arrangerait pas, loin s'en faut ! La crise est générale et cela pourrait provenir de la vision culturelle de l'homme occidental, complètement immergé, depuis des siècles, dans une culture matérialiste, scientifique et technique, lui ayant fait perdre la mémoire de sa Nature profonde, pour l'aliéner dans une grande illusion réductrice et dévastatrice : le combat pour la



### *La mémoire émotionnelle*

satisfaction de ses besoins et désirs matériels, aux antipodes de cette mémoire spirituelle cachée dans son intériorité la plus profonde.

Est-ce que l'on peut trouver les mots pour parler de cette mémoire spirituelle et décrire son contenu ? C'est toute la difficulté de ceux qui s'en souviennent : maîtres et éveillés, saints et illuminés, prophètes et chamanes. Située dans un autre niveau de conscience, elle se dérobe aux mots de la conscience ordinaire. Sans forme et sans contenu, on l'appelle par des formules passe-partout: le Soi, Dieu, Celui qui n'a pas de nom, le Vide ou la Vacuité lumineuse, etc. On ne peut décrire que les effets de sa présence, quand le souvenir est revenu : un état de vide lumineux et infini, une conscience rayonnante dans toutes les directions, une présence intense dans l'instant présent, une paix et un calme intérieur indéclinable, une connaissance intuitive de toute chose, une joie intense

confinant à la béatitude, un sentiment d'unité avec les innombrables facettes de la vie, un amour inconditionnel qui déborde et rayonne, une compassion infinie pour toute trace de souffrance, etc., bref cette mémoire ressemble fort au souvenir d'une sorte de paradis originel, d'un état de grâce retrouvé, où l'être humain est enfin réconcilié avec lui-même dans un bonheur intérieur, qui lui permettrait de se comporter avec ses semblables et avec la nature environnante, de manière harmonieuse

et amoureuse.

*Mais comment faire remonter cette mémoire à la conscience humaine ? Et pourquoi cela est-il si difficile ?* Toutes les religions ont pourtant déjà tenté ce travail de rappel de notre nature divine, à l'aide d'une multitude de moyens comme les rituels, les images et métaphores, les prières, les multiples formes de méditation ou de contemplation. Mais apparemment cela s'est avéré sans grand succès et vite dévoyé dans la répétition de formules ayant perdu leur sens et leur efficacité. Quelques maîtres essaient bien de stimuler cette mémoire en proposant des techniques nouvelles, mais ils se comptent sur les doigts de la main, quand ils ne doivent pas se cacher pour éviter les persécutions de la culture dominante matérialiste et celles des religions traditionnelles. *Alors que faire ?* Il semble que cette crise généralisée dont tout le monde parle actuellement, arrive →

# Les trois mémoires

(suite)



## *La mémoire spirituelle*

fort à propos, car fondamentalement c'est une crise profonde du sens de la vie humaine, qui ne peut plus continuer à vivre ainsi et demande un changement radical, une rupture qualitative dans l'évolution de la conscience. Cela n'est pas nouveau, il y a déjà eu dans l'histoire de l'humanité des crises majeures similaires, comme à la fin du Moyen-Âge ou vers le VI<sup>e</sup> siècle avant J.C. et, à chaque fois, cela a valu l'émergence d'une vision nouvelle et évolutive de l'esprit humain. Il faut faire le pari qu'il en sera de même actuellement et que les humains vont trouver un chemin d'évolution les menant vers une vision plus spirituelle d'eux-mêmes, mettant en activité cette troisième mémoire laissée en friche depuis trop longtemps.

Une hypothèse intéressante, développée par Ken Wilber et d'autres penseurs actuels, serait l'émergence nécessaire dans la période actuelle d'un esprit intégratif, capable de répa-

rer et de réunifier la désintégration et la fragmentation à l'œuvre dans tous les domaines de la connaissance et de l'action. Cet esprit permettrait aussi l'accession à un état de conscience supérieur, que l'on pourrait appeler la pleine conscience, capable de relier, d'unifier et d'harmoniser ce qui est séparé ; ce serait une sorte de spiritualité laïque et pragmatique, adaptée à l'époque, capable de la faire sortir de son ornière. En ce qui concerne la mémoire, ce serait la possibilité d'une intégration harmonieuse des trois mémoires décrites précédemment. Dans la vision intégrative, ces trois mémoires appartiennent à un Tout qui les rend interdépendantes les unes des autres. Cela signifie qu'elles ont besoin les unes des autres et se nourrissent mutuellement. On ne peut pas les séparer artificiellement, ou en privilégier l'une au détriment et dans l'oubli des autres. Ainsi, si l'on s'occupe unilatéralement de la première mémoire comportementale, en igno-

rant les deux autres, cela ne peut conduire qu'à des déséquilibres et des pathologies nouvelles. À quoi bon entretenir une mémoire comportementale de la quotidienneté, si par ailleurs il y a une perte de sens de la vie au niveau émotionnel et spirituel ? Ce serait d'ailleurs une explication parmi d'autres, de cette épidémie de la maladie d'Alzheimer, par perte du sens de vivre due à l'amnésie des mémoires émotionnelles et spirituelles. Il est donc tout aussi important, dans une vision intégrative de la mémoire, de développer les recherches comportementales en relation le plus souvent avec la nature biologique et neurologique du cerveau, que de favoriser le travail sur soi, d'ordre symbolique et psychologique, demandant cette exigeante descente dans ses profondeurs inconscientes. Cela veut dire aussi qu'il s'agirait enfin de favoriser l'éclosion longtemps retenue de cette mémoire spirituelle, transcendante, qui peut prendre des formes les plus variées et les plus étonnantes, comme en témoignent les plus belles manifestations de l'art ou le fait que les sociétés humaines choisissent de privilégier les valeurs de coopération, de compassion et d'amour. Alors, si un jour, dans un lointain avenir radieux, les trois mémoires se mettent à fonctionner ensemble de concert, cette crise actuelle ne sera plus qu'un vieux souvenir évoqué avec compréhension et sollicitude, signifiant les tribulations de l'homme archaïque, amnésique de lui-même et de sa vraie nature.

■ **ALAIN GOURHANT**

**PSYCHOTHÉRAPEUTE INTÉGRATIF**

[www.psychotherapie-integrative.com](http://www.psychotherapie-integrative.com)

## ALUMINIUM ET ALZHEIMER

Il y a quelques années, on a cru avoir trouvé la cause de la maladie d'Alzheimer en mettant en évidence de l'aluminium en quantité excessive dans les plaques amyloïdes, lésions retrouvées à l'examen du cerveau après le décès des patients. Le lien de causalité a pourtant bien du mal à être établi. L'examen de ces plaques n'est pas dépourvu d'intérêt mais l'examen d'un cadavre n'est probablement pas le meilleur moyen pour déterminer la cause de sa mort.

Les principales sources d'aluminium avec lesquelles nous sommes en contact, sont les vaccins qui en contiennent presque tous, l'alimentation (casserole, papier aluminium) et la plupart des déodorants. Celui des vaccins est directement injecté dans l'organisme, on ne peut donc pas discuter qu'il y pénètre. Pour les casseroles ou les papiers aluminium, la forme minérale est peu absorbée sauf si elle est associée à un acide comme l'acide citrique contenu dans les citrons : attention au mélange saumon citron dans des papillotes en aluminium !