

Interview: Les Souvenirs qui gouvernent notre vie

Comme la parole, les souvenirs ont une fonction thérapeutique...

Oui, mais ne confondons pas la parole et les souvenirs. On sait depuis longtemps que l'activité de parole a une fonction cathartique, c'est-à-dire de purification de l'âme. C'est l'outil principal de la psychothérapie.

Question : Comment vous est venue l'idée de développer votre méthodologie ?

Cette analyse est profondément liée à ma pratique de psychothérapeute. Au début des années 80, j'ai commencé à repérer certaines choses dans les souvenirs qui me laissaient perplexe, mais leur étude empirique ne répondait pas aux nombreuses questions que je me posais. Parmi celles-ci, il en est une qui revenait toujours : Pourquoi parmi les millions et les millions de choses vécues et perçues par notre cerveau notre appareil psychique va-t-il chercher tel événement du passé plutôt que tel autre. Je finis par me convaincre qu'il devait exister une structure dynamique des souvenirs et que, si structure il y avait, celle-ci devait être repérable.

En somme, vous avez inventé une méthode d'interprétation des souvenirs ?

En quelque sorte, oui. Disons que j'ai découvert une nouvelle façon de grouper des faits qui étaient déjà connus. Je me suis beaucoup adossé aux travaux d'Adler pour développer ma méthodologie. C'est lui qui m'a mis sur la voie. Par exemple, en affirmant que les souvenirs avaient la même finalité que les rêves, ou encore, que les souvenirs ont un lien avec la situation vécue. Ma contribution a consisté à établir comment ce lien se manifeste et à quelles conclusions on peut parvenir.

Pourquoi vouloir interpréter les souvenirs ?

On peut accéder à l'inconscient de différentes manières. Il y a l'hypnose, l'interprétation des rêves, ou encore celle des lapsus et des actes manqués. L'interprétation des souvenirs en est une parmi d'autres. Mais jusqu'à présent, l'interprétation des souvenirs n'avait jamais fait l'objet d'une analyse très poussée. Pourtant, elle livre de merveilleux renseignements sur notre vie actuelle, et sur notre inconscient.

Qu'apporte-t-elle de plus que les rêves ?

L'interprétation des rêves est un art très particulier car on a affaire à ce que notre mémoire ou notre refoulement veulent bien nous en restituer. De plus chacun sait que leur interprétation peut différer presque diamétralement selon l'école psychanalytique dont le psy est issu. Les souvenirs nous permettent de disposer d'un matériel plus transparent, moins nébuleux. On est à peu près sûr de ce dont on se souvient tandis qu'on n'est jamais sûr de ce qu'on a rêvé. Le contenu latent du souvenir sera toujours moins distordu que celui des rêves qui peut être d'une incroyable complexité et souvent, en fait, indéchiffrable.

En quoi nos souvenirs nous gouvernent-ils ?

Tout d'abord, sur le plan émotionnel, ils nous gouvernent car ils sont les témoins privilégiés de nos émotions. Emotions connues ou cachées, imperceptibles ou violentes. Un souvenir, c'est la mise en mémoire d'un fait et d'une émotion ressentie. Se souvenir, c'est ressentir l'émotion d'un vécu. Faites l'expérience d'appeler un souvenir à votre mémoire et vous constaterez qu'il est lié à une émotion.

Ensuite, nos souvenirs sont notre référence historique. Ils disent ce que nous avons été, comment nous l'avons été et pourquoi nous l'avons été, en même temps qu'ils nous font comprendre pourquoi et comment nous sommes aujourd'hui ce que nous sommes. C'est à partir de nos vécus antérieurs et des sensations qui les ont accompagnées que nous dirigeons notre vie. Par exemple, si un enfant se brûle les doigts en faisant du caramel, il va garder tout à la fois ce souvenir pénible, la douleur ressentie, mais aussi la démunition qu'il a ressentie face à ce fait. Bien sûr cela ne changera pas du tout au tout son existence, mais elle contribuera à l'idée qu'il se fait de la vie et de ses vicissitudes.. Ce souvenir ajouté aux autres de la même nature inclinera sa façon de vivre

Que nous nous en rendions compte ou non, nos souvenirs accompagnent chaque instant de notre vie. Ils nous parlent de nos joies, de nos peines, de nos souffrances, de nos déceptions, ils disent *ce* que nous avons été, *comment* nous l'avons été et *pourquoi* nous l'avons été, en même temps qu'ils nous font comprendre pourquoi et comment nous sommes aujourd'hui ce que nous sommes. Ils sont notre boussole émotionnelle. Nous tendons tous à moduler notre style de vie et nos actions selon nos expériences (bonnes ou mauvaises) passées.

A vous entendre, on a l'impression qu'ils accompagnent chaque instant de notre vie ?

Pour moi, vivre, c'est construire du sens, mais ceci ne se fait jamais sans référence au passé. Et ce passé, c'est avant tout notre passé personnel, notre histoire. On pourrait même se demander si vivre ce n'est pas se souvenir... La romancière brésilienne Lyá Luft a eu cette très belle phrase : nos souvenirs sont le sol sur lequel nous marcherons toute notre vie.

Nos souvenirs parlent de l'enfant qui vit en nous ?

. Dans son livre « L'âme et la vie », C.G. Jung rappelle: « Il y a dans l'adulte un enfant, un enfant éternel toujours en état de devenir, jamais terminé, qui aurait besoin constamment de soins, d'attention et d'éducation ». C'est de cet enfant toujours en devenir, jamais terminé que proviennent les émotions liées à nos souvenirs et c'est à lui paradoxalement auquel elles s'adressent en même temps.

Il y a une dialectique entre passé et présent...

En effet. Les oublis comme les souvenirs opèrent au sein d'une dialectique. En examinant cette dialectique, je me suis aperçu qu'elle était non seulement « vive » mais qu'elle était sous-tendue par une véritable structure dynamique.

Ont-ils un rapport avec notre inconscient ?

Mieux qu'un rapport. Ils sont les médiateurs de notre conscient et de notre inconscient. Vous ne vous en rendez peut-être pas compte, mais vos souvenirs inclinent vos goûts et vos penchants, ils donnent leur accord ou opposent leur veto pour tout ce qui touche votre vie sociale, professionnelle, et même sentimentale.

Notre inconscient va chercher les souvenirs dont il a besoin ou refoule ceux qui nous feraient trop souffrir. Ce qui me fait dire que la fin de la cure, c'est ce qui reste quand on a tout retrouvé.

En quoi nos souvenirs nous parlent-ils ?

Nos souvenirs ont ceci de particulier, qu'ils soient bons ou mauvais, d'être inaliénablement liés à notre personne la plus profonde. Ils sont les gardiens de notre temple intérieur, comme nos rêves, disait Freud, les gardiens de notre sommeil. Nos souvenirs nous parlent de ce que nous avons été, de ce que nous avons vécu. Mais aussi et surtout, *de la façon* dont nous l'avons vécu. Ils nous parlent mais nous ne les écoutons pas car, à l'instar des rêves, nous ne savons pas comment nous y prendre.

Qu'avez-vous voulu montrer dans votre livre ?

J'ai voulu montrer en quoi nos souvenirs sont en adéquation avec notre style de vie actuel et comment, par conséquent, ils nous influencent. J'ai voulu aussi montrer le rapport entre le passé contenu dans nos souvenirs et ce que nous vivons dans le présent. J'ai voulu montrer ce qu'ils révèlent de notre problématique actuelle et dans quelle mesure ils peuvent constituer des freins à notre évolution. Enfin, j'ai voulu montrer comment ils peuvent éclairer nos comportements et par conséquent être un outil de connaissance et de dépassement de soi.

Que peut espérer l'utilisateur de votre méthode ?

Avec la technique d'analyse des trois souvenirs que j'ai développée dans mon livre, le lecteur dispose d'une série d'instruments incomparable pour comprendre les rapports existant tout à la fois entre lui et lui-même, lui et sa personnalité, lui et son style de vie, lui et sa vie. Lorsqu'on commence à entrevoir les piliers sur lesquels reposent nos actions et nos comportements, on commence à discerner d'où viennent nos limites, nos carences, nos difficultés, nos problèmes de vie, mais aussi d'où viennent nos capacités, nos aptitudes et nos dispositions.

Dans ce livre, vous expliquez comment se rencontrent notre monde intérieur et le monde extérieur...

Nos souvenirs, comme nos rêves, ont ce pouvoir de révéler et de mettre à jour la sismographie subtile de nos ressentis de la prime enfance et les échos que nous en percevons à l'âge adulte. Ils sont une véritable pierre de Rosette puisqu'ils éclairent notre enfance en même temps que notre présent le plus actuel. La confrontation de nos deux mondes intérieur et extérieur est l'une des choses les plus déterminantes de notre existence. Elle crée et recrée sans cesse notre rapport à autrui et notre rapport à nous-mêmes. C'est l'infinité des nuances qui s'y rencontrent et qui s'y superposent,

qui fait notre personnalité et qui détermine notre mode d'action.

Vous dites que les souvenirs guérissent les souvenirs ?

Il faut oser croire aussi que notre esprit ne se limite pas aux mauvais souvenirs d'enfance qui peuvent nous assaillir. Il faut oser penser qu'il en existe d'autres, des milliers d'autres, des millions d'autres, qui vivent en nous, prêts à surgir dès que nous ferons signe, dès que nous nous sentirons prêts. Des souvenirs d'une nature si puissante qu'ils peuvent même nous guérir des autres souvenirs.

Alors, des souvenirs viennent, puis d'autres encore, inattendus, étonnants, qui vont s'installer dans notre vie consciente, comme si l'enfant en nous de jadis venait se manifester à nouveau pour corriger ce qui n'a pas été fait convenablement. Cela se comprend : si l'adulte d'aujourd'hui souffre de l'enfant d'hier, il n'y a que l'enfant d'hier qui peut venir soigner le cœur de l'adulte d'aujourd'hui, le réconcilier avec la vie, avec les autres, les enfants, les parents, les adultes de son entourage qui l'ont déçu, ou trahi, ou rejeté, ou violenté.

De la même manière que l'amour guérit l'amour, je dis que les souvenirs guérissent des souvenirs. Ils ont une fonction thérapeutique certaine dans la mesure où, en élargissant leur champ d'expression, ils libèrent une grande quantité d'énergie vitale qui s'en trouvait prisonnière. En se remémorant les souvenirs d'enfance, en les verbalisant, on les réactualise, certes, ce qui peut paraître douloureux, mais on apprend aussi et en même temps à les voir autrement, différemment, de façon plus complète. En outre, ce travail de remémoration engendre l'apparition d'autres souvenirs qui, forcément, viennent élargir notre panorama affectif.

D'aucuns disent qu'il vaut mieux ne pas trop aller fouiller dans le passé...

C'est, à mon avis, un peu vrai et très faux. Quand on déplace les meubles, on peut trouver de la poussière, mais on peut aussi trouver d'anciens papiers ou d'anciens objets auxquels on tenait et qu'on croyait perdus à jamais. C'est ça que j'appelle retrouver son histoire.

Retrouver son histoire, cela veut dire, aller à la rencontre de son vrai soi, un soi qui ne sera plus, ou en tout cas, le moins possible préprogrammé (par les autres, par la société, ou par soi-même) pour « fonctionner » socialement ou sentimentalement *parfaitement*, mais un soi qui pourra vivre dans sa propre franchise, dans son authenticité propre, c'est-à-dire, porteur de sa propre énergie et de son propre élan de vie.

Nous avons fait un test de ma méthode d'interprétation.

Trois souvenirs ont été demandés à une personne que je ne connaissais pas.

Les souvenirs

1/ Je me souviens d'un retour de vacances avec mes parents et mes deux soeurs, je devais avoir 7 ou 8 ans, nous étions dans la voiture il faisait nuit depuis longtemps,

mes soeurs dormaient et je me souviens de ma mère donnant un sucre imbibé d'une goutte d'alcool je crois à mon père, pour qu'il ne s'endorme pas.

Le retour de vacances implique quelque chose de ludique.

Le principe de nucléarité est là dès le premier souvenir, nucléarité classique, sécurité. Mais nous sommes en voiture. Ce petit chez soi qu'on transporte ailleurs, cette chambre ambulante.

La mère, fonction nourricière donne un sucre (douceur) au père. Il faut préserver la sécurité de la famille, qu'il ne s'endorme pas.

Deux sœurs, plus une mère, plus elle, cela fait quatre femmes pour un homme (le père). Un monde donc essentiellement féminin dans lequel elle a évolué.

Le principe de déplacement est présent, mais il n'est pas à proprement parler projeté vers l'extérieur, il en revient. On revient vers la sécurité du foyer connu..

2/ Je suis dans la cour du CM1, avec mon amie Caroline C., c'était l'hiver et je nous vois nous enroulées toutes les deux dans la même écharpe pendant la récréation.

La cour fait partie de ce que j'appelle les mondes intermédiaires (jardin, fenêtre, cour, école, animaux...). Ce n'est ni le monde extérieur ni le monde intérieur. C'est l'entre deux monde.

De plus, la cour est celle des petits. Les petits sont encore plus protégés des autres, plus grands. Une amie est là, et on se tient chaud toutes les deux (monde de filles, c'est comme si nous faisions un).

3/ Je me souviens d'une chute dans le préau du CE1 je crois, j'étais sur les épaules de Charlotte Welter, elle a trébuché et je suis tombée la tête en avant, mes dents ont traversé ma lèvre inférieure et je suis partie aux urgences.

Dans cet entre deux monde, abrité (préau), l'accident arrive. Je suis montée sur les épaules de ma copine : hauteur, hauteur de vue, supériorité. Quand on veut se montrer grand dans la vie, voilà ce qui arrive ; tel pourrait être le message.

Je tombe et me blesse : Vouloir monter est dangereux

4/ Je me souviens enfin du jour où le chien loup de notre voisin (un peu bizarres, le chien loup et son maître...) m'a mordu au visage. Le chien était devant les escaliers, je devais avoir 6 ans environ, j'ai voulu monter et j'ai attrapé le chien pour pouvoir passer, il s'est retourné et m'a mordu le visage entier, je saignais beaucoup et je me souviens du visage de ma mère, devenu blanc. Elle était dans tous ses états.

Dans le souvenir précédent, c'est la tête qui avait pris, dans celui ci c'est la tête aussi. Ma mère est dans ce souvenir, principe de nucléarité. Mais elle n'est pas l'élément sécurisateur. Elle n'est que la spectatrice médusée. Je ne peux pas franchement compter sur elle.

Cela veut-il dire qu'il ne faut pas trop compter sur les gens qu'on aime ?

Le chien ami de l'homme n'est pas du tout un ami. Il me blesse. L'ami n'est pas l'ami. Il peut faire changer la vie du tout au tout.

Le chien est devant l'escalier et il m'empêche de monter, je veux dépasser l'obstacle et je suis punie.

L'homme et le chien sont associés dans ce souvenir. Il y en a pas un pour rattraper l'autre ?

Anamnèse :

Etonnamment, la maison familiale n'intervient pas dans les souvenirs.

1. La voiture
2. L'école,
3. L'école
4. L'escalier

Pas de « ventre de la mère » donc.

Lisa a-t-elle gardé des cicatrices de l'accident du préau, de ces morsures de chien ? En porte-t-elle les séquelles ?

La mère est présente, mais pas tant en tant que mère référée à son enfant. On dirait qu'il y a un problème par rapport à la mère, comme si celle ci ne remplissait pas son rôle...

Deux souvenirs de blessure, un souvenir de besoin de se tenir chaud dans l'adversité du monde extérieur, la voiture qui certes nous transporte bien en sécurité, mais qui peut être vecteur d'un accident si on ne fait pas attention.

La vie semble finalement assez dangereuse pour cette personne.

Elle a certes en tête de vouloir jouir des plaisirs de la vie (vacances, jouer au cheval, quand on est dans la cour, c'est pour se détendre et jouer...), mais en même temps, celle ci n'est pas sans danger. Même quand on pourrait se délasser on ne se délasse pas.

Elle doit porter en elle pas mal de stress.

Cette personne a besoin de douceur, de chaleur, de sécurité. C'est le besoin de sécurité qui l'emporte sur le besoin de conquête.

Elle pourrait transgresser l'interdit (pousser le chien), mais elle reste à la limite. Peut-être admire-t-elle ceux ou celles qui en sont capables ?

Amour :

Le monde masculin est étonnamment absent de ces souvenirs. Cette dame ne se sent peut-être pas très à l'aise avec les hommes, ou si oui, je présume qu'elle recherchera un homme très doux, avec beaucoup d'anima ou encore une relation de type plutôt symbiotique (exclusif). Ce n'est peut-être pas pour rien qu'elle travaille dans un magazine qui s'appelle « DUO » ?

Relations sociales

Dans ses relations, elle privilégiera de même les relations exclusives plutôt que les

relations de groupe. Elle n'est pas une femme agressive, vindicative. Elle serait plutôt femme à bouder, ou à faire la tête.

Travail

Dans son travail, je ne la vois pas en ouverture sur l'extérieur. Ce n'est pas du tout le type jeune cadre dynamique aux dents longues.

Mais bon, je sais qu'elle est journaliste, donc je dois me méfier de mes déductions ! Je ne vois pas dans Lisa une leader d'autrui. Elle préfère travailler seule.

Traits de personnalité :

Elle est probablement assez méfiante (mes sœurs dormaient, mais moi, je veillais ?). La susceptibilité, la jalousie devraient lui causer quelques problèmes. L'hésitation aussi. Peut-être pense-t-elle que la vie est plus dure pour elle que pour les autres. La vie est quelque chose de dangereux et je manque de ressources pour y faire face, ou quelque chose comme ça ?

Un sentiment de solitude dans la vie ?

Les parents apparaissent comme une entité conjugale, plus que comme parents. Cette femme ne paraît vraiment chez elle ni à l'extérieur, ni vraiment à l'intérieur. Aurait-elle un sentiment d'exil ? (Je ne suis pas où je suis...) teinté de nostalgie (nostos : en latin, le retour) la nostalgie, c'est la souffrance du retour. Retour au ... ventre de la mère ?

Lisa a un côté très féminin, elle est une femme certainement fine, qui s'intéresse aux choses de l'esprit (tombée tête première). Je l'imagine pas très grande et plutôt mince. Pas très âgée non plus ???

(Ce prénom n'est pas un prénom en vogue dans les années 50, 60 ou même 70, ce serait plutôt dans les années 80.

Cher Monsieur,

Les mots me manquent à cet instant pour exprimer ce que j'ai ressenti à votre lecture tant l'analyse est troublante de vérité.

Me vient alors une dernière question : est-ce que selon le moment de notre vie où l'on recherche ces premiers souvenirs, nous sommes également influencés par notre actualité ? Certainement oui.

En tout cas, il est vrai que depuis deux ans, je cherche mon chez moi. Je vivais chez mon ami, mais ce n'était pas mon domicile (je le comprenais bien...) et mes parents s'étant séparés il y a peu, j'étais toujours un peu mal à l'aise à l'idée de réintégrer ma chambre d'enfant (en effet, depuis mes 18, j'ai toujours eu un appartement, mais l'année dernière un brusque retour aux sources financier m'a rappelé à la maison (:))).

Aujourd'hui, je suis de nouveau célibataire et à la recherche d'un appartement.

Quant à la position de ma mère, et l'étonnante description que vous en avez faite, je dois vous dire que ma mère est une femme politique très occupée, engagée depuis plus de 25 ans dans ce monde, se trouvant bien souvent dans l'obligation de faire un choix entre son job et sa famille... Vous avez donc parfaitement analysé la suite me concernant, je n'ai pas vraiment les dents longues en effet, et je pense dans l'avenir privilégier davantage ma vie de famille.

Enfin, j'admets bien volontiers, qu'en ce moment particulièrement, mes yeux ne voient pas le monde comme un doux rêve tranquille et cotonneux.

La séparation de mes parents, celle que je vis actuellement et la fin d'une grande amitié (pas étonnant que deux amies reviennent deux fois dans mes souvenirs me direz-vous... (?)) font que j'ai connu des jours meilleurs soyons honnête...

J'ai trouvé votre interprétation pertinente. Quant aux éléments de caractère ou de personnalité décrits, ils sont je pense assez juste même si certains d'entre eux, doivent aussi m'atteindre de façon inconsciente, comme le stress. Je me sais angoissée lorsque ce stress se traduit par des douleurs au niveau du ventre, c'est là sans doute sa façon la plus palpable de se manifester.

Bien à vous,
Lisa