

Trois essais sur le fonctionnement de la mémoire

Jean-François MARMION, « Mémoire : n'oublie pas d'oublier », *Sciences humaines*, n° 10, 2008

Jean-François Marmion (rédacteur en chef du Cercle Psy, revue de vulgarisation psychologique) est journaliste scientifique et écrivain. Par l'analyse du souvenir, il met en évidence les différentes étapes qui permettent à chaque individu de rappeler à son esprit des informations encodées : remémoration, métamémoire, simplification du souvenir, oubli du superflu...

Ô mémoire, comment fonctionnes-tu ?

Pour constituer un souvenir personnel dans des conditions normales, une information nouvelle doit d'abord, par définition, être enregistrée (ou « encodée »). L'enregistrement n'encode pas seulement un événement ou un détail, mais la perception de la situation dans son ensemble : le contexte spatial (où ?), temporel (quand ?), cognitif (qu'avons-nous pensé à ce moment ?), comportemental (qu'avons-nous fait ou dit, et avec qui ?) et émotionnel (qu'avons-nous éprouvé physiquement ?). Les souvenirs chargés d'émotion sont les plus durablement enregistrés.

La remémoration n'est pas toujours volontaire : par exemple, l'émotion peut raviver automatiquement celle éprouvée lors d'une situation analogue, et ramener à sa suite d'autres détails du contexte d'enregistrement. Marcel Proust, dans *À la recherche du temps perdu*, décrit la précision, la puissance émotionnelle, l'incarnation des souvenirs ressuscités par surprise, à la faveur d'indices inattendus comme le fameux goût d'une madeleine trempée dans une tasse de thé.

Se souvenir volontairement consiste à faire concorder un indice avec une fraction accessible de l'événement ancien, et reconstruire approximativement le reste (par exemple, pour nous remémorer une conversation, nous pouvons d'abord visualiser l'endroit où elle s'est tenue). La plupart des procédés mnémotechniques¹ destinés à faciliter l'encodage sont basés sur la technique des associations, qui consiste à adjoindre à une information labile² un élément plus facile à retenir, et qui pourra servir d'indice pertinent. La méthode la plus célèbre, celle des « lieux », exploite ce procédé depuis l'Antiquité, comme chez saint Augustin : dans ce cas, chaque phrase d'un texte à mémoriser se trouve associée à la pièce d'une maison familière, qu'il suffira de parcourir en imagination pour y glaner, dans l'ordre, les différents éléments. Mais si le souvenir à rappeler n'a pas été enregistré, le meilleur indiciage ne servira évidemment à rien. L'impossibilité récurrente de récupérer un souvenir malgré la présence d'un indice en principe efficace est d'ailleurs l'un des signes cliniques pouvant annoncer une pathologie, comme la maladie d'Alzheimer, où justement les nouvelles informations ne sont pas encodées.

La remémoration, volontaire ou non, ne s'arrête pas tout à fait là. Encore faut-il émettre un jugement de probabilité pour vérifier qu'il s'agit bien du souvenir recherché, et non d'un faux jumeau, d'un rêve, ou d'un produit de l'imagination. [...]

Selon le psychologue britannique Martin Conway, qui s'appuie sur des résultats expérimentaux, l'oubli du superflu permet de sélectionner les éléments que nous jugeons les plus importants pour nous définir, raconter notre histoire, préserver et réaménager notre identité, justifier le sens que nous donnons actuellement à notre existence : nous « brotons », nous occultons, nous enjolivons, noircissons, relativisons... Le cas échéant, nous expliquons un pan entier de notre vie par un seul événement auquel nous conférons une symbolique particulière. Le souvenir n'est pas un objet inerte, immuable, toujours rangé dans la même petite case. Chaque évocation le modifie. Notre mémoire ressemble donc moins à un album à feuilleter qu'à une autobiographie sans cesse réécrite à notre insu.

1. Mnémotechniques : qui aident la mémoire à mieux retenir et à mieux mobiliser certains souvenirs. - 2. Labile : instable, changeante. - 3. Troubles mnésiques antérogrades : troubles de la mémoire qui se caractérisent par un oubli des événements dès qu'ils se sont produits. - 64 Sémantisation : action d'interpréter, de donner un sens. Comme notre mémoire s'altère au fil du temps, nous avons tendance à généraliser le souvenir de certains événements passés, c'est-à-dire à leur donner du sens plutôt qu'à en restituer des détails précis.

Fermez les yeux et songez à un souvenir d'enfance. Il m'en revient personnellement quelques-uns de l'école maternelle. Je suis assis à une petite table (avec un encrier en porcelaine incrusté) et j'apprends à lire : devant moi, un livre ouvert avec une image de pipe, et cette phrase en couleur : la pipe de papa. D'autres birbes de souvenirs reviennent en chaîne. Dans la cour de récréation, il y a deux grands platanes et les feuilles jonchent le sol. Toujours dans la cour, avec un ballon, je tombe, je saigne du genou, j'essaie de ne pas pleurer. Où se trouvent logés ces souvenirs ? Quelque part dans mon cerveau sans doute, mais où exactement ? Existe-t-il des neurones où seraient gravés les souvenirs du passé et que l'on pourrait localiser comme sur les pages d'un livre d'une immense bibliothèque intérieure ? Il n'y a pas de « centre de la mémoire ». En fait, nos souvenirs d'enfance, ceux des personnes connues, des objets, des connaissances générales n'ont pas une localisation précise dans le cerveau. Certes, l'hippocampe, ce petit noyau cérébral niché au cœur du système limbique joue un rôle déterminant dans l'enregistrement des nouveaux souvenirs et une lésion de l'hippocampe entraîne de graves amnésies dites rétrogrades. Mais on ne saurait dire pour autant que l'hippocampe est le « siège de la mémoire » : il ne fait qu'enregistrer et non stocker ni récupérer les informations. En fait, les souvenirs se trouvent distribués en plusieurs lieux et connectés entre eux.

Essayez de vous souvenir de ce que vous avez fait hier après-midi : cela suppose une petite gymnastique intellectuelle qui mobilise la mémoire de travail, que l'on situe dans le cortex frontal. Ce « travail de mémoire » demande de la concentration, du raisonnement (voyons, hier, on était quel jour ?), la sélection d'informations...

À ce stade, mémoire et réflexion s'entremêlent. Mais activer les souvenirs suppose aussi de faire resurgir des scènes qui font appel aux aires visuelles (la cour de l'école maternelle) et déclencher des émotions (où intervient l'amygdale, située à proximité de l'hippocampe). Cette émotion va mettre en branle d'autres souvenirs associés à l'enfance. Et les idées et images vont tout à coup surgir en fonction du processus analogique qui est l'un des moteurs de la pensée. La mémoire n'est pas localisable dans un endroit précis du cerveau pour une autre raison : il n'existe pas une mais plusieurs mémoires. Au fil des recherches, les psychologues ont appris à distinguer la mémoire déclarative (celle des souvenirs conscients), la mémoire procédurale (celle des savoir-faire), la mémoire sémantique (qui porte sur des connaissances générales : les pommes, les montres ou les chevaux...), et les connaissances épisodiques qui portent sur les événements particuliers (ma montre m'a été offerte par C.), la mémoire de travail et la mémoire de long terme. Le découpage des différents types de mémoire diffère selon les spécialistes, parce qu'ils n'étudient pas les fonctions cognitives sous le même angle.

Ce que l'on appelle les « mémoires » (de travail, long terme, déclarative, procédurale) ne sont pas comme des pièces d'un moteur de voiture que l'on pourrait isoler les unes des autres en leur attribuant une fonction particulière. Chaque « mémoire » est en fait une façon de décrire des fonctions... Au début du XX^e siècle William James parle ainsi de « mémoire à court terme » pour décrire la capacité à se souvenir d'une liste de mots ou de chiffres que l'on garde quelques secondes en tête après les avoir entendus. Au fil du temps, cette mémoire est devenue « mémoire de travail », et couvre un champ d'autres aptitudes cognitives bien plus large (concentration, attention, résolution de problèmes complexes). La mémoire n'est pas dans le cerveau. Bien que non localisable en un lieu précis, il nous semble tout de même que la mémoire est entièrement distribuée dans le cerveau. C'est une erreur ! Le corps tout entier possède ses mémoires : il existe une mémoire des cellules (l'information génétique qui est conservée dans l'ADN) des muscles (ils gardent le souvenir des entraînements passés) du système immunitaire (qui réagit différemment après avoir connu une première infection). Cette mémoire corporelle, bien qu'ignorée et inconsciente, est essentielle pour nous permettre d'évoluer dans notre environnement. Sans elle, nous serions comme d'éternels nouveau-nés, devant chaque jour redécouvrir le monde qui nous entoure, réapprendre à voir, sentir, marcher, reconnaître un objet et le prendre en main...

Nos mémoires excèdent aussi notre corps. Chacun de nous par-sème autour de lui des mémoires externes dans un agenda, dans le carnet d'adresses de son téléphone, sur des Post-it, dans son ordinateur, dans les tiroirs de son bureau, etc. Nos cerveaux ne vivent pas en vase clos. Il y a bien longtemps que les humains ont appris à s'équiper de mémoires externes, qui existaient bien avant l'invention des ordinateurs et de l'écriture. [...] Puis, avec l'essor des techniques, les mémoires externes se sont étendues aux livres, aux photos, au cinéma, aux monuments, aux musées, aux données numériques, aux milliards de textes, d'images, vidéos que l'on stocke dans les cerveaux artificiels qui nous environnent. La mémoire est partout, la cognition « distribuée », et nos cerveaux se connectent en permanence à ces lieux de mémoire pour en retrouver les traces. Ces mémoires externes sont plus que de simples prothèses de notre cerveau. Chaque cerveau humain possède des mémoires, est immergé dans un corps qui possède les siennes. Et l'ensemble est plongé dans un milieu culturel qui le met au contact avec d'autres cerveaux, objets, documents, écrans, qui en permanence réactivent et reformaient les souvenirs du passé.

Un même mot n'est pas un même concept. Le terme de mémoire renvoie en psychopathologie à des processus psychiques hétérogènes et pour tout dire contradictoires : se souvenir et se rappeler.

Concevoir la mémoire comme une aptitude à se souvenir, c'est réduire la mémoire aux processus de stockage et de récupération des informations sensorielles. L'oubli apparaît alors comme un déficit cognitif de cette fonction, un échec de récupération des données du passé. La psychopathologie cognitive trouve dans les expériences de laboratoire sur les possibilités d'apprentissage ou dans les témoignages cliniques des patients cérébrolésés l'occasion d'explorer les phénomènes de stockage et de récupération des informations et éventuellement leurs connexions neurobiologiques. L'informatique a offert de nouveaux concepts et un nouveau langage permettant la modélisation des théories neuropsychologiques de la mémoire conçue comme aptitude à se souvenir. Cette conception modulaire et computationnelle de la mémoire, comme l'a souligné Alan Baddeley (1990), peut être source d'erreurs si on interprète de façon trop littérale les analogies offertes par la modélisation informatique.

C'est dans un tout autre sens que la psychanalyse définit le concept de mémoire dont la formulation la plus radicale se trouve sous la plume de Freud : « La conscience naîtrait là où s'arrête la trace mnésique » (1920, p. 31). C'est dire d'entrée de jeu que conscience et mémoire sont exclusives l'une de l'autre. La mémoire, c'est l'inconscient qui doit trouver des occasions de se manifester en inscrivant son message en contrebande dans les actes conscients et préconscients.

La mémoire dans la conception freudienne se trouve constituée par des réminiscences actives qui se rappellent au sujet en exigeant de lui un travail psychique de transformation et d'actualisation. Le sujet s'en rappelle mais sans s'en souvenir, il s'en rappelle dans ses rêves, ses transferts et ses symptômes, ils commémorent à son insu les chapitres oubliés de son histoire. Freud précise dès le chapitre V de L'interprétation des rêves que les souvenirs d'enfance les plus anciens, nous ne les avons plus à notre disposition, ils sont remplacés par des rêves et des transferts. Pour le dire autrement, le transfert comme le rêve ne seraient que des ersatz de la mémoire. Ainsi, chaque nuit, nous nous rappelons à notre insu notre passé sans nous en souvenir.

La mémoire, c'est ce qui a été oublié, voire ce qui n'a jamais été conscient et s'est inscrit comme empreintes, traces mnésiques, échos d'une jouissance à jamais inaccessible. Ces restes, ces résidus, comme Freud les appelle, sont des souvenirs qui « n'ont rien à voir avec la conscience. Les plus intenses et les plus tenaces de ces souvenirs sont ceux laissés par des processus qui ne sont jamais parvenus à la conscience » (1920, p. 30). Ce fonds mnésique originaire constitue ce que nous pourrions appeler le mycélium traumatique de la mémoire. Ce mycelium ramasse les impressions, les empreintes, les réminiscences, les échos des jouissances et des terreurs originaires. Exilées de la conscience, ces impressions laissées par les traumatismes précoces réclament, tout en s'y dérochant sans cesse, une représentation et une figuration. C'est la raison pour laquelle cette terre d'exil de l'oubli originaire ne cesse en permanence de s'inscrire et de se transcrire dans tout le travail de la pensée et de la représentation. Mais, c'est paradoxalement par le travail du déplacement et de l'oubli que cette mémoire inconsciente, en troublant la pensée et le souvenir, se révèle par les déformations tendancieuses qu'elle impose aux représentations conscientes. Dans L'homme Moïse et la religion monothéiste, Freud écrit : « C'est ainsi que presque toutes les parties comportent des lacunes évidentes, des répétitions gênantes, des contradictions manifestes, indices qui trahissent des choses dont la communication n'était pas recherchée. Il en va de la déformation d'un texte comme d'un meurtre. Le difficile n'est pas d'exécuter l'acte mais d'en éliminer les traces » (p. 115).

Le travail de déplacement – *Entstellung* –, de déformation et d'oubli actualise cette tendance à éliminer les traces, ce qui constitue tout autant une façon de les conserver.

Le terme de souvenir inconscient s'avère inapproprié pour évoquer cette mémoire dont on se rappelle sans s'en souvenir. Il conviendrait davantage de parler de souvenirs refoulés (après-coup) ou de réminiscences en laissant à ce terme sa connotation platonicienne. Le souvenir trahit la mémoire, trahit dans les deux sens du terme, la manifeste et la déforme. L'oubli n'est pas un dysfonctionnement du souvenir, il en constitue la condition même, la structure fondamentale. La mémoire se révèle ailleurs, dans le transfert qui la manifeste, dans le rêve qui la remplace, dans le symptôme névrotique qui la commémore.