



DOSSIER - MEMOIRE ET TRAUMA

→ A l'occasion de la semaine de la mémoire organisée tous les deux ans par l'[Observatoire B2V des Mémoires](#), nous vous proposons de vous plonger à la découverte des liens entre mémoire et traumatismes.



➤ Sommaire

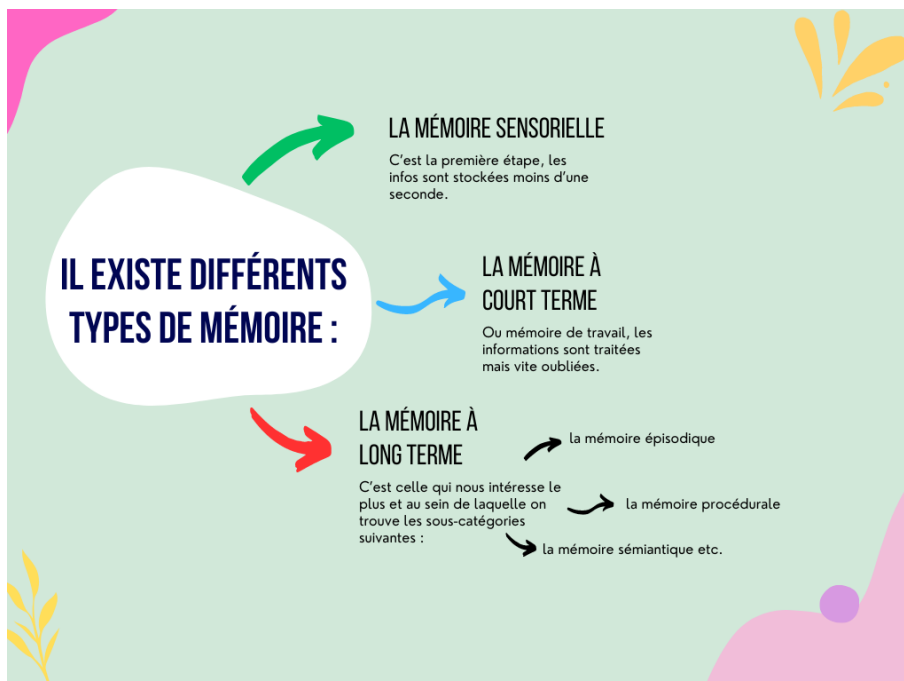
- [Comment fonctionne la mémoire ?](#)
- [C'est quoi le lien avec le trouble de stress post-traumatique ?](#)
- [Faux souvenirs : panique en psycho](#)
- [La mémoire dans les gènes](#)
- [Une question d'épigénétique](#)
- [Histoire : oubli nécessaire ou devoir de mémoire ?](#)
- [Entretien avec Jean Gabriel Ganascia sur la mémoire numérique](#)
- ["Je n'ai rien fait de mal" – portfolio de la photographe Mika Sterling](#)
- [Recommandations culturelles](#)

COMMENT FONCTIONNE LA MÉMOIRE ?

Se souvenir ou pas d'un événement passé, d'un visage, d'une émotion ressentie au cinéma... Derrière tout cela se cache une fonction que tout le monde utilise sans forcément bien la connaître : la mémoire. Vous ne savez absolument pas comment fonctionne la mémoire ou bien vous avez tout oublié de ce que vous pensiez savoir sur la mémoire ? Pas de panique, on reprend les bases ensemble.

On peut tout à fait se souvenir d'une table de multiplication apprise à l'école il y a des dizaines d'années, et pas du tout du début de cet article qu'on vient pourtant de lire... En effet, il n'y a pas une mémoire, mais des mémoires. On les divise en général en trois grands types.

➤ Les trois types de mémoire



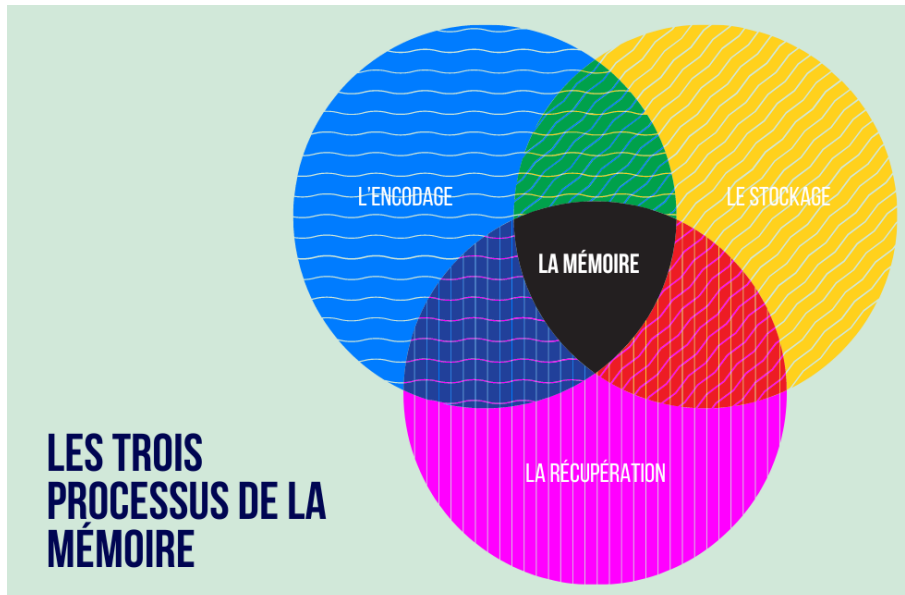
Au tout début de notre voyage se trouve la **mémoire sensorielle**. C'est la première étape de la mémoire. Elle implique la réception temporaire des informations sensorielles provenant de nos sens, tels que la vue, l'ouïe, le toucher, le goût et l'odorat. Ces informations sont stockées très brièvement, généralement moins d'une seconde, et agissent comme une sorte de tampon sensoriel.

Vient ensuite la **mémoire à court terme** ; également appelée mémoire de travail, cette étape consiste à sélectionner, organiser et traiter activement les informations sensorielles. La capacité de la mémoire à court terme est limitée. Les informations qui ne sont pas répétées ou traitées de manière significative sont rapidement oubliées.

Enfin, on trouve la **mémoire à long terme** : Cette étape implique le stockage à long terme des informations importantes. La mémoire à long terme peut stocker une quantité quasi illimitée d'informations pendant de longues périodes. Elle est divisée en plusieurs sous-catégories, dont la mémoire épisodique (souvenirs d'événements spécifiques), la mémoire sémantique (connaissances générales) et la mémoire procédurale (habiletés).

➤ D'accord, mais comment ça marche ?

Au-delà des différents types de mémoire, on distingue aussi plusieurs processus associés à la mémoire et qui permettent à celle-ci de « fonctionner » :



L'encodage

Le processus d'encodage consiste à transformer les informations sensorielles ou à court terme en une forme qui peut être stockée dans la mémoire à long terme. L'encodage peut se faire de différentes manières, notamment par répétition, association avec des informations existantes ou par des techniques de mémorisation.

Le stockage

C'est la manière dont on « conserve » les informations au sein de notre mémoire, dont on les range à tel ou tel endroit. Ce processus prend plus ou moins de temps en fonction de l'encodage qui le précède.

La récupération

C'est le processus par lequel nous rappelons et extrayons des informations de la mémoire à long terme lorsque nous en avons besoin. La récupération peut être influencée par divers facteurs, tels que les indices, l'état émotionnel, la cohérence du codage initial, etc.

➤ C'est quoi le lien avec le trouble de stress post-traumatique ?

On ne peut pas vraiment parler de stress post-traumatique sans parler de trouble de la mémoire... Les deux sont en effet intrinsèquement liés ! L'un des symptômes principaux du trouble de stress post-traumatique est un trouble de la mémoire. « C'est ce qu'on appelle le « **syndrome de reviviscence** » », explique Francis Eustache, neurologue et président du conseil scientifique de l'Observatoire B2V des Mémoires, dans une [vidéo mise en ligne sur le site de l'observatoire](#)¹. « Ce sont des **intrusions**, des images au sens large du terme, ça peut aussi être des sons, ça peut être des odeurs, qui sont **déclenchées par des indices**, c'est-à-dire des éléments qui ressemblent à la scène du traumatisme », poursuit le scientifique. En bref, une mémoire devenue incontrôlable et des souvenirs qui ressurgissent de manière intrusive, effrayante ou encore paralysante.

¹ [VIDEO] « Minutes Mémoire » : Mémoire et trouble de stress post-traumatique. (s.d.). Observatoire B2V des Mémoires.

FAUX SOUVENIRS : PANIQUE EN PSYCHO

C'est la marque de fabrique de plusieurs « gourous » et autres faux thérapeutes : induire des faux souvenirs chez leurs victimes de manière à les couper de leurs proches pour mieux profiter d'elles. Dans le jargon de la lutte contre les dérives sectaires, on appelle ça le phénomène des « faux souvenirs induits ». Cela n'est pas nouveau ; depuis que ces faux souvenirs induits ont effrayé les Etats-Unis dans les années 80, cette pratique dangereuse revient régulièrement dans l'actualité. Au risque de décrédibiliser les victimes d'amnésie dissociative chez qui on mettrait en doute la véracité de leurs souvenirs retrouvés.

C'est un souvenir glaçant, celui d'un père incestueux, qui viole Sophie, sa fille, alors qu'elle n'est qu'une enfant. Un souvenir qui relate l'interdit absolu, celui condamné par les tribunaux d'une lourde sentence. Mais cet après-midi d'avril 2012, ce n'est pas le père de Sophie qui se présente au juge. Car en réalité, **ce souvenir est complètement faux**. Ce jour-là, Benoît Yang Ting, le thérapeute de la quadragénaire, est accusé d'avoir induit chez Sophie des faux souvenirs, au cours d'une thérapie longue et très onéreuse - 238 000 euros, douze ans de séances. « Pendant trois à cinq semaines, on arrivait chez lui vers 7 h 30, on s'allongeait nu sur le divan et on restait immobile pendant six à huit heures », explique à la barre Sophie Poirot, d'après Le Monde. « Au bout d'un moment, on ne discerne plus ce qu'on a vraiment vécu ». A côté d'elle, une autre victime **accuse Benoît Yang Ting de lui avoir induit des faux souvenirs**, en l'occurrence des souvenirs de maltraitance parentale durant l'enfance. Bernard, 58 ans au moment du procès, est consultant en management. Il s'est rendu chez Benoît Yang Ting pendant 22 ans, avant de comprendre **l'emprise sous laquelle il se trouvait**. « J'étais persuadé qu'ils [ses parents] avaient voulu me tuer » a-t-il expliqué à la barre. « Il répétait que je n'avais pas réellement mal et qu'il fallait remonter dans le passé pour trouver l'origine de ma souffrance ». Jusqu'au jour où sa fille de 7 ans, qu'il avait emmenée consulter le thérapeute, sort de la séance en déclarant avoir été abusée par la nounou. En 2015, Le thérapeute a été condamné en appel à un an de prison avec sursis pour abus de confiance.

Le procès de Benoît Yang Ting a été le premier, en France, à porter sur la question des faux souvenirs.

Mais ce concept n'est pas nouveau. Déjà décrit par Freud en 1896, il a surtout pris de l'ampleur aux Etats-Unis dans les années 80 et 90. A cette époque-là, de nombreuses victimes ont expliqué avoir retrouvé soudainement la mémoire, souvent au cours d'une thérapie, et ont déclaré se souvenir de traumatismes anciens – notamment d'abus durant l'enfance. Mais il a été démontré que tout cela était faux. En cause : des pseudos thérapeutes aux allures de gourous qui ont vu là une manière d'isoler leurs victimes de leurs cercles amicaux et familiaux de manière à mieux étendre leur emprise. Aux Etats-Unis, cette époque de psychose collective sera appelée la « Satanic Panic ». Une période durant laquelle de nombreux Américains vont être poursuivis pour des crimes terribles sur la base de témoignages qui s'avèreront induits par les enquêteurs. Cela a entraîné une vague de procès et de controverses sur la validité des souvenirs récupérés en thérapie.

Face à ce phénomène est créée, en 1992 aux Etats-Unis, la [Fondation du Syndrome des Faux Souvenirs](#), réunissant entre autres des familles soudainement accusées d'inceste par leur enfant. En France, c'est l'association PsyfmFrance qui porte ce combat. En 2008, l'émission de France 2 « [Les Infiltrés](#) » s'intéresse à la question et filme en caméra cachée une thérapeute accusée d'induire chez ses patients des faux souvenirs d'inceste. Quelques minutes après le début de la première séance, durant lesquelles la journaliste infiltrée prétend la consulter pour comprendre son absence de désir, la pseudo-thérapeute affirme à la jeune femme que cela est le signe d'abus durant l'enfance, si violents qu'elle les aura complètement oubliés.

➤ Les premières études



Elizabeth Loftus, psychologue américaine, est l'une des premières à avoir **exploré la création de faux souvenirs**, dans les années 1990. L'idée de cette recherche lui est venue lors d'un trajet en voiture, en 1991. À cette époque, Elizabeth Loftus était déjà réputée pour [ses travaux sur la façon dont la mémoire peut être influencée](#). Pour démontrer la possibilité de créer de toutes pièces un souvenir fabriqué en situation expérimentale, elle s'est mis en tête de développer un souvenir marquant mais

non traumatisant, comme se perdre dans un centre commercial pendant l'enfance. Après avoir proposé ce concept à ses étudiants, l'un d'eux a réussi à implanter avec succès ce faux souvenir dans la mémoire de son frère de 14 ans. Le jeune garçon a même produit des détails visuels très précis du faux événement. Encouragée par ces résultats, Elizabeth Loftus a réalisé une étude plus poussée en recrutant des volontaires adultes pour créer de faux souvenirs d'enfance. Les résultats ont montré que certains participants ont pu former le souvenir de s'être égarés dans un centre commercial à l'âge de 5 ans, ce qui a été **interprété comme une preuve de l'existence de faux souvenirs**. A cette époque, le travail d'Elizabeth Loftus a **divisé la communauté des psychologues**, entre ceux qui soutenaient les souvenirs retrouvés en thérapie et ceux qui se préoccupaient des faux souvenirs. Ces «guerres de la mémoire» ont conduit à la remise en question des thérapies de récupération de souvenirs et à des condamnations de praticiens pour avoir manipulé leurs patients. Aujourd'hui encore, certains spécialistes du traumatisme continuent de critiquer ses positions, arguant que suggérer qu'il est facile d'induire de faux souvenirs peut **remettre en cause la crédibilité des témoignages de personnes ayant vécu des expériences traumatisantes**.

➤ Ne pas confondre avec l'amnésie dissociative

C'est la mise en garde principale du Pr Wissam El Hage, psychiatre responsable du centre régional du psychotraumatisme Centre-Val de Loire. « C'est parfois une façon de se positionner en **remettant en cause la véracité de certains souvenirs**. Mais l'amnésie dissociative n'a rien à voir avec les faux souvenirs », prévient le psychiatre. « Un souvenir dissocié c'est un souvenir qui a été enregistré à un moment donné, mais qu'on a du mal à récupérer entièrement. Un faux souvenir c'est un souvenir qui n'a pas de mémoire source. »

Pour lui, **impossible de confondre un souvenir qu'on dit dissocié**, c'est-à-dire un souvenir qui redeviendrait dicible des années après un événement traumatisant par exemple, **et un faux souvenir** qu'on aurait volontairement implanté dans l'esprit d'une autre personne. Le souvenir dissocié serait plus précis, avec un début, une fin, du contenu, tandis que le faux souvenir ressemblerait davantage à une impression générale. Le faux souvenir est « de nature purement visuelle ou narrative », précise Wissam El Hage. « Alors que dans le souvenir traumatique ou d'une amnésie dissociée, on a aussi une composante émotionnelle, sensorielle et motrice en plus des autres composantes. »

Reste qu'à trop parler de faux souvenirs qui, on l'a vu, se développent dans des contextes très particuliers, **le risque est bien là de remettre en cause la parole des victimes**. La pseudo théorie du syndrome d'aliénation parentale (une théorie sans fondement scientifique qui vise à décrédibiliser la parole de l'enfant et de l'autre parent, en général la mère) s'est par exemple servi pour dénier les accusations de violence ou de maltraitance venant des enfants.

LA MEMOIRE DANS NOS GENES

Et si nous pouvions « hériter » du traumatisme d'un ancêtre, comme on hérite de la couleur de ses yeux ou de toute autre particularité physique ? C'est ce qu'explorent les scientifiques à travers les notions de « traumatisme intergénérationnel » ou transgénérationnel. Des traces de l'événement traumatique vécu par un grand-parent ou un arrière-grand-parent pourraient ainsi être trouvés... dans nos gènes.



Une image terrible réveillait souvent Ondine lorsqu'elle était enfant : celle de la tête d'un homme, au bout d'un pique, présentée à la foule. Ce **cauchemar**, elle l'a fait des dizaines de fois. « Tous les enfants font des cauchemars, moi j'en ai eu longtemps, **toujours des scènes de violence très fortes** », raconte-t-elle. Aujourd'hui Ondine Khayat est devenue écrivain. Et de ces cauchemars dont elle a hérité de sa grand-mère, elle a écrit un roman sur le traumatisme transgénérationnel, *Le parfum de l'exil*³. Elle l'a compris bien plus tard, mais cette scène d'horreur dont elle rêvait, et dont personne ne lui avait pourtant parlé dans sa famille, **représentait la figure de son arrière-grand-père, mort durant le génocide arménien.**

« On se rend compte à quel point on est dans une chaîne humaine, de façon très concrète et très mystérieuse », explique doucement l'auteure, qui n'en est pas à son premier essai, puisqu'il s'agit de son neuvième roman. « Celui-ci a été directement inspiré par l'histoire de ma grand-mère paternelle, née à Marache, dans l'Empire ottoman. Elle a vécu le génocide arménien, dont on parle peu, mais aussi toutes les conséquences de l'exil. » Son père, l'arrière-grand-père d'Ondine Khayat, était un notable. **Il fut assassiné et la scène rêvée par l'écrivain s'est réellement produite.**

« Il y a, dans chaque famille, de lourds secrets, des loyautés invisibles, des fardeaux qui se transmettent de génération en génération. Nous sommes issues d'un peuple qui a beaucoup souffert. Chaque peuple porte en lui ses tragédies et ses espoirs. Nous formons une seule et même chaîne humaine, chacun de nous est appelé inlassablement à comprendre, apprendre, réparer. »
extrait de *Le parfum de l'exil*

« Ce qui est étrange, c'est qu'on ne m'avait donné aucun détail - en général, les personnes qui vivent ce genre de traumatismes ont du mal à en parler. Je suis remontée sur les traces de ma famille de manière absolue, en recoupant d'autres témoignages et c'est ainsi que j'ai compris l'origine de ma souffrance », témoigne Ondine Khayat. L'écriture du roman lui a permis « d'apaiser » cette souffrance et ces **symptômes qui s'apparentent à ceux du trouble de stress post-traumatique**. « Quelque chose s'est libéré et s'est achevé avec l'écriture du livre », poursuit l'auteure.

³ Khayat, O. (2022). *Le parfum de l'exil*. Éditions Charleston.

➤ Une question d'épigénétique



Un traumatisme peut-il ainsi se transmettre de génération en génération ? Selon un [sondage Ifop](#) réalisé en 2019 pour l'Observatoire B2V des Mémoires⁴, **plus d'un Français sur deux pense qu'on peut présenter un trouble de stress post-traumatique sans avoir personnellement vécu un traumatisme.** En réalité, il n'existe pas de « transmission du traumatisme » dans le sens où le traumatisme des parents occasionnerait un trouble de stress post-traumatique chez les enfants, mais a des **effets psychologiques sur la descendance.** Pour expliquer cela en partie, les chercheurs travaillent sur ce qu'on appelle l'épigénétique, la façon dont les gènes s'expriment en fonction de l'environnement. Et le mystère de cet héritage viendrait de là : lorsqu'on vit un stress intense, par exemple lors d'un événement traumatique, **cela modifierait notre génome.**

Epigéné... quoi ?

On parle d'épigénétique lorsqu'on s'intéresse à **la manière dont les gènes s'expriment.** Nous avons un certain patrimoine génétique mais nos cellules vont faire appel à certains gènes et pas à d'autres en fonction de leur place et leur fonction dans notre corps. Or, l'expression, ou pas, de ces gènes peut être modifiée, par exemple par l'environnement. C'est à ces modifications qu'on s'intéresse en épigénétique. Ces changements sont réversibles. **L'ADN n'est pas modifié, mais les gènes s'expriment ou sont "mis en sourdine" différemment.**

« Ces modifications du fonctionnement génétique induites par l'environnement pourraient **se transmettre sur plusieurs générations** », explique Ariane Giacobino, médecin et spécialiste de l'épigénétique, dans un ouvrage paru en 2018⁵. « Nous naissons avec probablement, sur nos gènes, certaines marques initialement déposées sur ceux de nos ascendants. Depuis peu, sans connaître encore le processus, on sait que **ces marques sont réversibles** », poursuit la scientifique.

➤ Intergénérationnel ou transgénérationnel ?

En général, on parle de transmission intergénérationnelle lorsque cela concerne deux générations, celle des parents qui ont vécu le traumatisme et celle de leurs enfants qui en ressentent des effets. On parle aussi de traumatisme transgénérationnel à propos de traumatismes plus anciens dans les générations (par exemple les personnes d'aujourd'hui qui descendent de victimes de la Shoah ou du génocide arménien).

En 2015, les chercheurs ont trouvé des preuves de transmission transgénérationnelle du traumatisme de l'Holocauste⁶, à travers des symptômes de stress post-traumatique, de dépression ou encore d'anxiété. « C'est la première démonstration de la relation entre un traumatisme parental et des altérations épigénétiques évidentes, à la fois chez les parents mais aussi chez leurs enfants, et cela montre un aperçu de la gravité des traumatismes psychophysiologiques sur les effets intergénérationnels », ont conclu les auteurs de l'étude.

⁴ Mémoire et traumatisme, sondage Ifop pour l'Observatoire B2V des Mémoires, juillet 2019.

⁵ Giacobino, A. (2018). *Peut-on se libérer de ses gènes ?* L'épigénétique. Stock.

⁶ Yehuda, R., Daskalakis, N. P., Bierer, L. M., Bader, H. N., Klengel, T., Holsboer, F., & Binder, E. B. (2016). Holocaust exposure induced intergenerational effects on FKBP5 methylation. *Biological Psychiatry*, 80(5), 372-380. <https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2015.08.005>

HISTOIRE : OUBLI NECESSAIRE OU DEVOIR DE MEMOIRE ?

Si le trouble de stress post-traumatique va de pair avec des souvenirs intrusifs et une incapacité à oublier, comment appréhender le devoir de mémoire des grands événements qui ont fait l'Histoire – et potentiellement le traumatisme de milliers de personnes ? Confrontés à des rappels de leurs traumatismes, les personnes à l'épreuve de trouble de stress post-traumatique ne prennent-elles pas le risque de réactiver leur traumatisme à chaque commémoration ? Petite histoire du devoir de mémoire et de son lien avec les victimes de l'Histoire.

Chaque année, alors qu'approche la date du 13 novembre, les commémorations rappellent au monde l'horreur qui s'est produite à Paris, ce même jour de l'année 2015. Les programmes télé s'adaptent, certaines cérémonies sont organisées en présence d'élus et de citoyens inconnus, la presse écrite s'empare elle aussi du sujet et pose la question : quelle mémoire garde-t-on, collectivement et individuellement, de ces attentats ? Ces commémorations qui rappellent qu'on ne doit pas oublier et qui au contraire nous rattachent à un devoir de mémoire ne coulent pourtant pas de source. A la question « Quels sont les attentats terroristes qui vous ont le plus marqué depuis l'an 2000 ? », posée par l'étude Credoc du [Programme 13-Novembre](#), les réponses varient en fonction de l'année et de la saisonnalité. « Les attentats de janvier 2015 (Charlie-Hebdo, Hypercacher, policiers) suivent une évolution sinusoïdale qui en dit long sur **l'impact et la responsabilité des politiques mémorielles au travers des commémorations et de la mobilisation des médias** », explique Denis Pechanski, historien et directeur de recherche au CNRS, dans *Mémoire au traumatisme*. « C'est comme si, à chaque mois de janvier, cette forme de piqure de rappel mettait en avant ces attentats avant de s'estomper le reste de l'année, comme l'indiquent les sondages effectués en mai et juin. »



➤ Une expression récente

Le devoir de mémoire est un concept relativement récent dans l'Histoire, qui s'est développé dans les années 1990 à propos de la seconde guerre mondiale et notamment de la Shoah. « Le devoir de mémoire est le titre français donné en 1995 à un ouvrage posthume de Primo Levi, reprenant un entretien accordé en 1983 à deux historiens italiens », explique Olivier Lalieu, historien au mémorial de la Shoah, dans *L'invention du « devoir de mémoire »*. « Cette publication, comme la redécouverte de l'œuvre de cet auteur, popularise l'expression, dans le contexte du 50e anniversaire de la libération des camps. Or ce titre en forme de formule n'est pas de Primo Levi. Il a été choisi par l'éditeur parce qu'il est dans l'air du temps, détournant le contenu même d'un entretien où Primo Levi fait part de ses interrogations sur la postérité d'Auschwitz. »

Venant en contradiction de la tradition de l'amnistie, par laquelle **les Etats, historiquement, imposaient l'oubli lors des traités de paix**, l'expression « devoir de mémoire » a rapidement été critiquée par certains historiens, qui ont mis en garde contre cet impératif moral qui prendrait le pas sur le travail de recherche historique, scientifique. Mais elle a permis de souligner et de **mettre en avant la figure de victime et de reconnaître leur statut**.

➤ Commémorations et réactivation du trauma ?

Reste à trouver la place des victimes dans ce devoir de mémoire et ses expressions. Dans une revue d'articles publiée en 2020⁷, les auteurs se sont intéressés à **la manière dont les victimes vivaient et réagissaient aux commémorations**. « Vingt-six études empiriques ont examiné l'expérience du stress post-traumatique et du deuil après la commémoration » résument les auteurs. « La commémoration peut élever le niveau de stress et les réactions de deuil, mais elle est également vécue comme utile par de nombreuses personnes. »

Dès lors, faut-il y voir une expérience cathartique et un pas vers la résilience ? Au contraire de la réactivation du trauma, les commémorations collectives pourraient favoriser chez les victimes qui y participent un sentiment d'appartenance et constituer une forme de soutien social, le mouvement essentiel. « C'est un moment de communion et un moment de solidarité qui est très important pour nous. On commémore à la fois les morts, mais on pense aussi aux vivants et c'est pour ça qu'on aime se réunir », expliquait en 2020 à [France Info](#) Arthur Dénouveaux, président de l'association de victimes Life for Paris.

⁷ Mitima-Verloop, H. B., Boelen, P. A., & Mooren, T. (2020). Commemoration of Disruptive Events : A scoping review about posttraumatic stress reactions and related factors. European Journal of Psychotraumatology, 11(1). <https://doi.org/10.1080/20008198.2019.1701226>

32 GO DE RESILIENCE : LE TRAUMATISME A L'HEURE DU NUMERIQUE

Si la mémoire individuelle fonctionne à travers trois grands processus, comment cette organisation s'adapte-t-elle à la mémoire numérique ? Notre capacité à stocker des informations sur des clouds et des bonnes vieilles clés USB va-t-elle transformer notre mémorisation ?

Interview de Jean-Gabriel Ganascia, professeur d'informatique à la Sorbonne

Concernant les événements traumatiques, on parle de mémoire individuelle, de mémoire collective... Mais à quoi ressemble la mémoire numérique des traumatismes ?

J-G Ganascia : Ce qu'on peut dire, c'est qu'il y a une mémoire collective qui va être encodée avec des outils numériques, ce qui fait qu'on peut avoir sous les yeux tout ce qui a causé le traumatisme ; ça peut être des films, des paroles, des reportages, des témoignages... Tout cela est très important et très nouveau, c'est une masse d'informations considérable. Ça peut avoir des effets bénéfiques, parce que ça peut aider, de revoir les choses, à mémoriser, à essayer de reprendre pied sur ces événements. Ça peut aussi éventuellement avoir des effets négatifs, néfastes, dans le sens où on a toujours le traumatisme sous les yeux.

Collectivement, ça peut empêcher la réparation puisque ce qui a été subi à un moment donné, toutes ces atrocités, ressurgissent en permanence. C'est cette question qu'il faut poser, sachant qu'on entre dans une société nouvelle, qui se transforme avec le numérique, c'est se demander quel est le bon usage de ces mémoires, quel est le mauvais usage qui pourrait être fait par certains par exemple pour faire exacerber les douleurs, les souffrances etc. Ce qui pourrait se produire avec le numérique, c'est qu'on ne puisse plus, à un moment donné, oublier et pardonner. Mais je crois qu'en même temps, il est toujours important de savoir ce qui s'est produit. Il ne s'agit pas de gommer l'histoire ! La réparation est d'un ordre différent. Ce sont toutes ces questions qu'il faut très sérieusement se poser aujourd'hui.

Après les attentats de 2015, on a pu voir de nombreuses photos "choc" circuler sur les réseaux sociaux. Celles-ci ressurgissent régulièrement. Faut-il y voir un risque pour les personnes concernées de "revivre" l'événement encore et encore et de souffrir toujours autant de trouble de stress post-traumatique ?

C'est vraiment une question ouverte, parce que ça peut aussi avoir un effet thérapeutique. Ça dépend comment c'est utilisé. Il me semble que si on montre des éléments, à condition bien sûr de savoir que c'était à ce moment-là, qu'on était dans un autre monde, que c'était particulier, ça pourrait

peut-être être réparateur. Je crois que ça fait partie des questions qu'il faut se poser aujourd'hui. Ce qui est compliqué, c'est le statut de l'image, qui est normalement, au plan sémiotique, quelque chose d'indexical, si on se réfère aux catégories, c'est-à-dire que c'est un index pointé sur quelque chose. Donc effectivement, le fait de revivre des images, ce n'est pas simplement un symbole, ce n'est pas simplement une représentation, c'est nous remettre dans la situation. Donc ça, ça peut être très négatif. Mais ça peut aussi, à condition de prendre de la distance, d'être accompagné, éventuellement être positif. Vous savez, ma grand-mère a été déportée - elle a eu la chance de pouvoir revenir - et justement, elle était retournée, après, à Auschwitz. Je pense que justement, elle voulait revoir ça. Certainement que ça a joué un rôle positif - il y a beaucoup de déportés qui y sont retournés après. Le fait de revoir quelque chose ça n'est pas obligatoirement négatif.

C'est peut-être la question du choix de revoir ou de ne pas revoir alors ?

Voilà. Ce qui est très mauvais, c'est quand les souvenirs ressurgissent d'eux-mêmes, de façon continue et de façon immaîtrisée. Mais peut-être que ça peut être une façon, vous voyez, par exemple si on a des supports externes de mémoire, de mieux les apprivoiser. Il faut bien voir que ça a un contexte particulier, et que ça a une place particulière. C'est pour ça que j'ai du mal à donner un avis très ferme là-dessus. Il peut, je crois, y avoir un bon usage des supports externes de mémoire, ne serait-ce pour que les personnes qui ont subi puissent aider à témoigner et raconter aux autres ce qui s'est produit, accompagner leur traumatisme, que ça ne soit pas simplement enfermé en elles-mêmes. Que cela soit extériorisable, voilà. C'est ça qui peut, à mon sens, être extrêmement utile. Mais bien sûr si on utilise ça, comme vous l'avez suggéré, avec de mauvaises intentions, qui sont de faire en sorte que les plaies ne se referment jamais, et qu'il n'y ait pas de pardon, de façon idéologique aussi, alors ça je crois que ça a en effet des effets tout à fait néfastes. Il me semble que justement, quand il y a eu des événements aussi dramatiques, il faut bien montrer que ces événements se sont produits à un moment donné, dans des conditions particulières. Faire tout pour que ça ne revienne pas mais en même

temps ne pas enfermer les personnes dans ces événements-là. Parce que c'est ça le trouble de stress post-traumatique, les personnes n'en sortent jamais, elles ne peuvent pas penser à autre chose. Donc le fait d'avoir un support externe peut être positif de ce côté-là. Et puis il y a l'aspect collectif, c'est-à-dire qu'à la fois collectivement, il y a une mémoire de ces événements, et en même temps si on fait surgir en permanence ça, ça peut être une façon d'empêcher toute réparation possible.

Aujourd'hui, on peut demander à Google, par exemple, de déréférencer des vieux articles nous mentionnant au nom du « droit à l'oubli ». Cela va-t-il dans le sens de la résilience ? Est-ce comparable au processus « naturel » de l'oubli ? Il faut bien être clair : il n'y a pas d'oubli dans le numérique. On est dans un contexte un peu paradoxal où à la fois les mémoires numériques sont pléthoriques, les événements sont noyés dans énormément d'informations, et en même temps ils subsistent. On peut toujours les retrouver. Donc même si on demande à Google d'effacer quelque chose, on ne l'efface qu'à certains endroits. On déréférence des éléments d'information mais ces éléments sont toujours présents. Et on ne les efface que pour certains, c'est-à-dire que ce qui est déréférencé va l'être pour les Européens mais ne le sera pas en Asie par exemple. Donc quelqu'un qui serait astucieux pourrait utiliser différents détours pour retrouver l'événement. Donc il n'y a pas d'oubli à proprement parler. Et en même temps, le paradoxe, c'est que les mémoires numériques sont extrêmement vulnérables, c'est-à-dire qu'il se peut qu'on oublie, tout à coup, un grand pan de notre mémoire. Il y a certainement un devoir de conservation...

Comme pour les Skyblogs ?

Bien sûr ! Tout à fait, tout peut disparaître d'un seul coup, et c'est un oubli considérable. Donc si on veut laisser des traces aux générations futures, il faut justement, je crois, être extrêmement attentif à ça. Bien sûr, la difficulté, c'est qu'à ce moment-là il faut filtrer, parce qu'on ne peut pas tout stocker et indexer, pour permettre aux historiens, des centaines d'années plus tard, de pouvoir revenir sur les événements. Les mémoires numériques sont extrêmement fragiles ; un CD-Rom ça dure cinquante ans. Plus c'est dense, plus c'est vulnérable à des petites oxydations, un phénomène physique qui fait que vous ne pouvez plus lire. Donc là où on a l'impression qu'on va avoir toutes les photographies de famille stockées, en réalité ça durera très peu de temps, en tout cas moins que les photographies en carton que l'on pouvait avoir.

Et ce sont des mémoires encore plus vulnérables que les mémoires sur les tablettes d'argile de Mésopotamie, qui ont duré des milliers d'années ! Tout ça doit nous engager à une réflexion. Le problème, c'est que les supports physiques sont vulnérables, ils risquent d'être illisibles, et puis l'encodage, c'est-à-dire l'équivalent de la langue, l'alphabet, sera lui aussi illisible. Parce qu'il faut connaître les normes qui ont aidé à représenter les informations, et ça ça peut poser des problèmes.

Certaines personnes concernées par le trouble de stress post-traumatique ont parfois des réticences à témoigner dans les médias en ligne, par peur d'être "figées" dans leur statut de victime ad vitam aeternam. Comment penser la place des victimes en ligne ?

A propos du 13 novembre par exemple, quand on discute avec mon ami Denis Pechanski, la question se pose – les témoignages sont enregistrés, ils sont accessibles aux chercheurs, mais ça ne veut pas dire qu'ils pourraient être accessibles à toute la population. Ne serait-ce parce que d'une part, les différentes victimes n'ont pas envie d'être figées dans ce statut, il faut qu'elles puissent se reconstruire et elles ne sont pas que ça. C'est vrai pour le 13 novembre mais ça a été vrai pour beaucoup de victimes dans le passé. D'autre part parce qu'il y a un certain nombre de témoins, qui sont plus ou moins des victimes, comme les policiers par exemple, qui peuvent être soumis à un certain nombre de pressions, tout cela est extrêmement délicat. Donc il faut bien distinguer ce qui est très utile pour les historiens, pour mieux comprendre ces phénomènes, pour essayer d'en faire une analyse très fine, et puis la diffusion au grand public. Ça n'est pas toujours destiné à être diffusé auprès d'un public large. Prenons le cas par exemple des enregistrements qui sont faits des témoignages de victimes, que ce soit pour les victimes de la seconde guerre mondiale, ce qu'on a appelé les enregistrements « de sauvegarde », comme les fouilles de sauvegarde, parce qu'on s'est rendu compte que les derniers survivants de la Shoah étaient en train de disparaître, on a enregistré, on leur demande simplement de raconter ce dont ils se souvenaient, et tout cela pourra être utile dans le futur pour les historiens. Ça ne veut pas dire qu'on va mettre tout ça en ligne, en pâture pour tout le monde. Mais bien sûr cela pose un problème extrêmement intéressant, qui est celui de la conservation des données personnelles. Si on a des données personnelles, on ne va pas les mettre à disposition de tout le monde, mais en même temps il faut qu'elles puissent, à certains moments, être accessibles.

Ce sont des formes d'archives, de mémoires d'une certaine période. Ce sont des questions ouvertes qui sont extrêmement importantes mais j'insiste sur le fait que, justement, un témoignage c'est quelque chose de personnel qui n'est pas toujours fait pour être diffusé auprès d'un public très large. D'ailleurs même au niveau technique – j'ai été durant un temps président du comité d'éthique du CNRS – dans ce contexte là il y a beaucoup de réflexions sur la façon dont on doit conserver tous ces éléments de recherche, pour à la fois les rendre accessibles aux chercheurs, mais bien sûr en faisant attention à ce qu'il n'y ait pas de fuites possibles, en tout cas sans l'accord des protagonistes.

Le rôle des médias, et notamment des chaînes d'infos en continu, a été critiqué à la suite de nombreux événements traumatiques. Des études ont-elles été menées sur le rôle des réseaux sociaux dans ces mêmes contextes ?

Je ne sais pas s'il y a des travaux qui ont été faits là-dessus, mais il est bien évident que les réseaux sociaux, encore plus d'ailleurs que les journalistes, ce sont des diffusions d'informations sans contrôle, qui sont faites tout azimut, donc je sais que ça fait très peur et d'autant plus peur aujourd'hui qu'il y a, avec les techniques d'intelligence artificielle génératives, la possibilité de fabriquer toute forme d'informations et donc d'avoir des contenus mensongers, qui seraient peut-être à une certaine échéance plus importants que les contenus véridiques. Ça fait partie des soucis qui sont très présents aujourd'hui. J'avais vu un certain nombre de travaux qui étaient faits sur les fake news, qui sont très compliquées à identifier. C'est pour ça que les journalistes ont des problèmes ! Une fois confrontés à une information, il faut croiser les sources, c'est leur métier. Mais c'est difficile du fait de la quantité d'informations qui est produite.

Il y a quelques années, en 2018, on a fait un rapport sur le statut du scientifique et sa responsabilité à l'ère de la post-vérité. Quelle posture adopter dans l'espace public face à toutes les absurdités qui peuvent être présentées ? Bien sûr, il se doit, moralement, de donner des éléments d'informations qui sont ceux de la science pour corriger les erreurs, mais s'il se drape simplement dans une posture d'autorité, comme un savant, il va être extrêmement mal perçu. C'est ce qui se produit dans un monde où toutes les autorités sont remises en cause. Et puis en plus de ça, il n'a pas le temps de répondre. On l'a vu avec le Covid et toutes les difficultés... Au début du Covid, dans les premiers jours, on était contents au comité d'éthique du CNRS, on n'avait jamais vu autant de scientifiques à la télévision, on s'est dit

c'est formidable ! Tout le monde va comprendre ! Et puis on s'est rendu compte que c'était l'inverse, que les scientifiques étaient instrumentalisés. Après ça, j'avais beaucoup échangé avec Christophe Deloire (directeur de Reporters sans frontières, ndlr), et il m'avait dit nous, en tant que journalistes, on est un peu dans la même situation que vous. C'est vraiment très délicat, aujourd'hui, de regarder dans toutes ces informations numériques : qu'est-ce qui est vrai ? Qu'est-ce qui est faux ? Et comment est-ce qu'on peut faire en sorte de corriger tout ça ? C'est un défi énorme. C'est un défi pour la démocratie en général.

La mémoire numérique, à travers l'utilisation d'applications spécialisées par exemple, peut-elle aider à vivre mieux après un traumatisme ?

Effectivement, je pense que la résilience peut aussi passer par le fait de reconstruire la vérité. Parce que la difficulté, c'est que la mémoire transforme les événements. Reprendre possession de ces événements me semble extrêmement bénéfique. Et là, les supports externes peuvent jouer un rôle, parce que ça permet de mieux comprendre ce qui s'est passé etc. Il n'y a pas simplement un rôle négatif des supports numériques de mémoire, ce n'est pas simplement dans les limbes, il y a une réalité tangible qui peut aider à se reconstruire à partir de cette réalité tangible. C'est arrivé très souvent comme parcours thérapeutique de refaire vivre des événements pour s'en souvenir réellement et justement, les mettre à leur place et ne pas être soumis simplement à ces surgissements intempestifs d'images du passé. Je crois que ça doit pouvoir jouer un rôle positif.

On parle de plus en plus de cyberharcèlement ; à côté de ça, on sait que le soutien social est un élément essentiel pour vivre "mieux" après un événement traumatique. Est-ce que le soutien en ligne, d'une communauté de followers par exemple, procure les mêmes bénéfices ?

Ça dépend vraiment du type de followers ! Je ne suis pas moi-même psychologue, mais les échanges que j'ai eus avec les différents membres du comité scientifique de l'observatoire de la mémoire me laissent entendre quand même qu'il ne faut pas laisser les individus démunis face aux démons de la mémoire, d'un côté avec les supports externes de mémoire, d'un autre côté grâce à la présence d'individus avec qui partager un certain nombre de choses. A condition bien sûr que cela ne conduise pas à un enfermement dans cette mémoire traumatique. La difficulté étant que si les personnes s'isolent et s'autonomisent, cela aurait un effet très négatif.

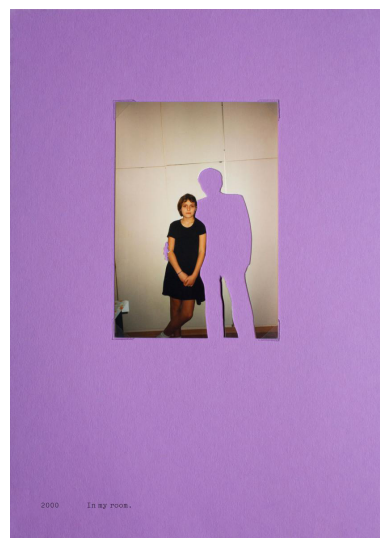
«JE N'AI RIEN FAIT DE MAL»

En 2022, les rencontres de la photographie d'Arles ont mis à l'honneur le travail de la photographe allemande Mika Sperling à travers l'exposition "I have done nothing wrong". L'artiste a travaillé sur la question de l'amnésie dissociative, en lien avec sa propre histoire et les abus qu'elle a subis durant l'enfance. Elle a accepté de nous accorder une interview et de nous présenter son travail. Voici quelques-unes de ses œuvres, mélanges de photographies et de découpages.

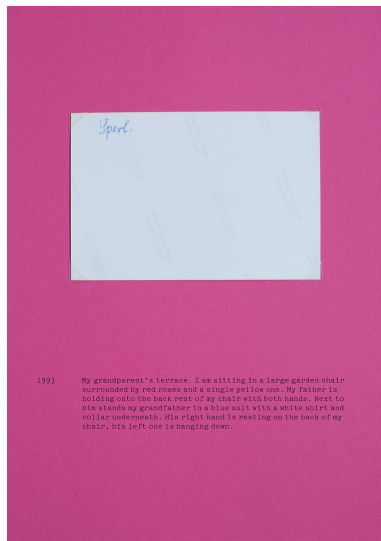


« J'ai commencé à travailler sur le projet en 2019. Mon trauma s'est réactivé après la naissance de ma fille ; je me sentais extrêmement mal lorsque je la voyais en contact avec des hommes âgés. Ça me mettait très mal à l'aise. J'ai commencé à me demander pourquoi je ressentais ça. Dans le fond, je savais que j'avais été abusée par mon grand-père quand j'étais enfant, mais je m'accrochais à l'idée que tout allait bien. On n'en parlait jamais, c'était un sujet tabou. Et moi-même je le savais, mais je ne me le remémorais jamais. Je n'avais pas de raison de le faire. »

« Quand j'ai commencé à réagir comme ça avec ma fille, je me suis décidée à entamer ce travail photographique, pour faire en sorte que ça n'arrive pas à d'autres. Comment être sûre qu'il n'y ait pas "d'angle mort" dans ma famille ? C'est une histoire de confiance en fait. Je ne voulais pas devenir, vis-à-vis de mes enfants, la personne qui contrôle tout et qui ne fait confiance à personne. Le fait d'en parler, ça veut dire qu'il n'y a pas ce genre de secrets dans notre famille. C'est aussi une manière de dire à ceux qui voudraient faire du mal à mes enfants : ça ne restera pas secret, on en parlera, donc n'essayez même pas. »



« J'ai passé deux ans à travailler sur le projet, avec des longues pauses, dont j'avais besoin. J'ai voulu jouer avec la technique de découpage sur les photos que mon grand-père a prises de moi entre mes trois et mes treize ans. Il avait pris l'habitude de me prendre en photo et de me les donner, avec mon nom inscrit au dos. Parfois d'ailleurs, je ne les ai utilisées que pour leur verso parce qu'il y avait d'autres membres de la famille sur la photo. Sur ces photos, il y a souvent un contact entre nous qui peut paraître anodin, mais qui ne l'est plus quand on sait qu'il y a eu des abus. D'autant que j'accompagne les photos découpées de légendes ; on comprend que quelque chose s'est passé. »



« Dans la troisième partie de ce travail, j'ai choisi d'écrire un monologue, qui résonne comme une confrontation de mon grand-père à propos de ce qu'il a fait. Cet échange se déroule tandis que nous jouons aux échecs - c'est mon grand-père qui m'a appris à jouer - et c'est à ce moment-là qu'il me dit qu'il n'a "rien fait de mal". Il reste silencieux. Mon grand-père est mort il y a quelques années et a toujours nié. »

« J'ai suivi une thérapie durant l'élaboration de ce travail, mais je ne me suis pas concentrée sur les abus durant les séances. C'est le travail artistique en lui-même qui m'a aidé. Le fait d'en parler, aussi, avec d'autres personnes qui ont vécu des choses similaires. J'ai reçu un nombre incalculable de coups de téléphone après ça. Il y avait 5 millions de façons d'exprimer ce qui m'est arrivé. J'ai essayé plusieurs manières avant de trouver la bonne »



« Aujourd'hui ma première fille a 5 ans. Bien sûr, elle ne comprend pas l'exposition, mais je ne lui cache pas. Elle s'est retrouvée souvent avec moi, au milieu des éléments de l'exposition. Je lui ai simplement dit que mon grand-père n'était pas une bonne personne, et qu'il m'avait fait du mal. Ce qu'elle a constaté pour le moment, c'est qu'elle pouvait récupérer de mon travail plein de papier coloré. Je suis contente de ne pas lui cacher ça. »

“Aujourd'hui je me sens plus consciente, plus puissante aussi. Je ressens encore le trauma, mais j'ai l'impression d'avoir plus de contrôle.”- **Mika Sperling**

RECOMMANDATIONS CULTURELLES

➤ A lire : *La Consolation*



« Je m'appelle Flavie, j'ai quarante-deux ans. Beaucoup pensent me connaître mais jusqu'à hier encore, j'ignorais moi-même qui j'étais. J'étais Poupette. Personne ne l'a aidée. Même pas moi. Il est temps que nous fassions connaissance. Et puisque personne ne l'a fait pour moi, il est temps que je me console. »

Dans ce récit sensible et poignant, porté par une plume magnifique, Flavie Flament brise le silence et évoque la trahison des adultes qui lui ont ravi son innocence. C'est aussi l'histoire d'une renaissance. Un livre rare, où la force de l'écriture est au service d'un combat. Un combat citoyen, car « faire du mal à un enfant, c'est faire du mal au monde de demain ».

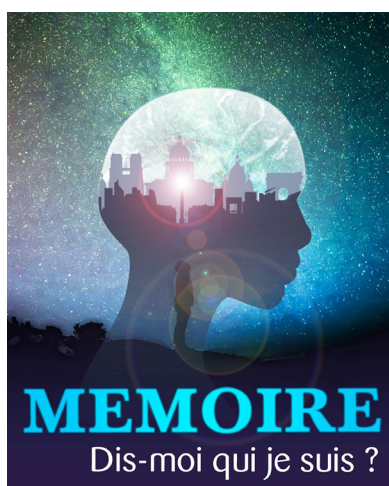
Flavie Flament, Le Livre de Poche, 2017



➤ A voir : *I may destroy you*

Cette série de fiction raconte de manière inédite comment une jeune femme victime de viol tente de se remémorer ce qui s'est passé. Depuis le point de vue des victimes, la réalisatrice aborde les thématiques des violences sexuelles, du trouble de stress post-traumatique et de l'amnésie dissociative dans cette série pour laquelle elle a reçu un Emmy Award en 2021. « Je dédie cette histoire à toutes les survivantes d'agressions sexuelles », a-t-elle déclaré lors de la cérémonie.

Michaela Coel, HBO, 2020



➤ A écouter : *Mémoire dis-moi qui je suis ?*

Que dit notre mémoire de notre identité ? De notre rapport aux autres ? Au monde ? *Mémoire, dis-moi qui je suis ?* est un podcast immersif de 12 épisodes à la découverte des mémoires. Car il n'y a pas UNE mais DES mémoires. La journaliste Edwige Coupez va à la rencontre de Marie, Jean-Louis, Pascale... Ils évoquent pour nous une histoire personnelle ou leur regard de professionnel, en mettant en lumière un pan de la mémoire.