



**HAL**  
open science

## Mémoires, oubli et émotions

Romy Sauvayre

► **To cite this version:**

Romy Sauvayre. Mémoires, oubli et émotions : La question de la fiabilité des témoignages dans les enquêtes de sciences sociales . Revue des Sciences sociales, 2010, La construction de l'oubli, 44, pp.110-118. hal-01287761

**HAL Id: hal-01287761**

**<https://hal.science/hal-01287761>**

Submitted on 17 Mar 2016

**HAL** is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

**ROMY SAUVAYRE**

Doctorante en sociologie

Université de Strasbourg

Laboratoire Cultures et sociétés en Europe

(UdS/CNRS)

<romy.sauvayre@misha.fr>

# Mémoires, oubli et émotions

## La question de la fiabilité des témoignages dans les enquêtes de sciences sociales

**L**a mémoire est perçue comme sujette à des reconstructions (Edelman 1992), à des « réinterprétations successives » (Labrousse 2005, p. 129) ou à des mémorisations partielles, au point qu'il est de coutume de considérer que le chercheur ne peut se fier au témoignage *a posteriori* d'acteurs sociaux. Or, certaines recherches en neurosciences ou en neuropsychologie ont remis en cause le manque de fiabilité des témoignages rétrospectifs. Ces études ont apporté la preuve, comme l'explique Labrousse (2005, p. 132), que « ce seraient les événements les plus traumatiques, donc ceux dont nous avons vocation à témoigner, qui entraîneraient la meilleure qualité d'encodage et la plus grande incapacité à en falsifier la restitution ». L'émotion servirait alors la mémoire et sa fiabilité, alors même que certaines recherches récentes présentent l'émotion comme desservant l'activité mnésique (Buchanan 2007). Un approfondissement de ces apparentes contradictions montrera que les effets des émotions sur la mémoire varient non seulement en fonction des contextes, mais également en fonction du type de mémoire qu'elles

affectent. Ces débats et oppositions ne se bornent pas aux seules neurosciences mais affectent également les sciences humaines en général et la sociologie qualitative en particulier en ce qu'elles mobilisent le discours rétrospectif d'individus faisant appel à leurs souvenirs. Il est alors légitime de s'intéresser à ces controverses scientifiques et de se demander dans quelle mesure le chercheur peut se fier au discours des individus qu'il interroge. Peut-il contourner les effets délétères de la rationalisation, des reconstructions mnésiques *a posteriori*, des discours stéréotypés ou de la désirabilité sociale ?

### Fonctionnement des mémoires

Avant d'aborder les effets des émotions sur la mémoire, il nous faut procéder à un détour préalable par les définitions et les mécanismes des mémoires. Le fonctionnement de la mémoire est complexe et son étude demeure encore à ce jour une source abondante et inépuisable de questionnements auxquels tentent de répondre

diverses disciplines. Le processus de mémorisation, les circuits cérébraux et les éléments neurochimiques à l'œuvre sont donc encore à l'étude.

La mémoire est une fonction destinée à enregistrer, stocker et restituer de nouvelles informations au sein de laquelle l'oubli occupe une place importante. La mémoire est plurielle, et elle est traditionnellement subdivisée en trois éléments : la mémoire sensorielle, la mémoire à court terme et la mémoire à long terme.

La mémoire sensorielle prolonge pendant une courte durée (300 ms) les informations sensorielles, visuelles et auditives perçues (Deschamps & Moulignier 2005, p. 507) ; lesquelles seront ensuite oubliées si elles ne sont pas relayées par la mémoire de travail.

La mémoire à court terme ou mémoire de travail, selon l'acception de Baddeley, est indispensable à la réalisation de tâches diverses : elle intervient dans l'analyse des informations sensorielles qu'elles restituent après 1 à 2 minutes. Elle a des capacités limitées qui peuvent être évaluées par la mesure de l'*empan mnésique* (nous sommes en mesure de retenir sept éléments plus ou moins deux). À l'issue du traitement de l'information, les données seront soit oubliées, soit stockées dans la mémoire à long terme.

Plusieurs modèles tentent de définir et de schématiser la mémoire à long terme (Tulving, Cohen & Squire; Schächter & Graf; Schneider & Shiffrin)<sup>1</sup>. La mémoire à long terme est subdivisée en plusieurs éléments : la mémoire explicite ou déclarative qui comprend les souvenirs conscients (tâches à réaliser ultérieurement, souvenirs biographiques, connaissances diverses), et la mémoire implicite ou non déclarative qui comprend l'ensemble des éléments dont on ne peut se souvenir consciemment (les savoir-faire, les réflexes, les conditionnements, etc.). La mémoire déclarative comprend deux composantes : la mémoire sémantique et la mémoire épisodique. La première correspond aux connaissances générales et aux connaissances de soi (date d'anniversaire, goûts alimentaires, etc.) ; elle est indépendante du contexte d'apprentissage et peu sensible à l'émotion.

La seconde, la mémoire épisodique, renvoie aux souvenirs conscients d'expériences passées, aux souvenirs personnels ; *sensible aux émotions*, elle est inscrite dans le temps et dans l'espace, et elle est associée au *contexte de l'apprentissage*. Ces propriétés de la mémoire épisodique s'avéreront des plus utiles dans les entretiens rétrospectifs, comme nous le verrons incessamment.

Enfin, la mémorisation ou construction d'une trace mnésique est un processus en trois étapes : l'encodage, le stockage et la récupération. Au niveau neurophysiologique, le stockage à court et à long terme dépendrait de plusieurs zones cérébrales : l'hippocampe, intégré dans un vaste système comprenant le cortex préfrontal, la région septale, l'amygdale (apportant la coloration affective des souvenirs) et l'hypothalamus. (Deschamps & Moulignier 2005).

## Mémoire et oubli

Comme le rapporte Balestrière (2002), la mémoire est soumise à des déformations, des oublis et des sélections. Les neurosciences et la psychologie cognitive envisagent l'oubli comme une composante indissociable du processus de mémorisation. Sans oubli,

le cerveau serait encombré de nombreuses informations inutiles. En effet, Purves & coll. (2003, p. 671-672) avancent que « le cerveau humain possède une excellente capacité d'oubli (...) la capacité d'oublier des informations dénuées d'intérêt est probablement aussi essentielle pour l'activité mentale normale que la rétention des informations que nous estimons importantes ». Nous oublions donc plus aisément les informations jugées négligeables (Purves *et al.* 2003).

Les premières études quantifiant l'ampleur de l'oubli furent menées par Ebbinghaus. En 1885, il publia les résultats d'une recherche reposant sur l'apprentissage de mots et de leur rappel qu'il expérimenta sur sa propre mémoire. Il mémorisa des listes de mots puis consigna méticuleusement sa capacité à les restituer sur une période de 31 jours. Les résultats de cette étude, qui furent confirmés depuis, montrèrent que l'oubli est très rapide lors des premières heures qui suivent l'apprentissage et qu'il atteint, tout aussi rapidement, un effet de palier (fig. 1). Wagenaar (1986), prenant également pour objet d'étude sa propre mémoire sur une période de six ans, obtiendra une courbe de rétention similaire. Il montra que les événements les plus fréquemment oubliés étaient ceux qu'il ne pouvait différencier d'autres événements simi-

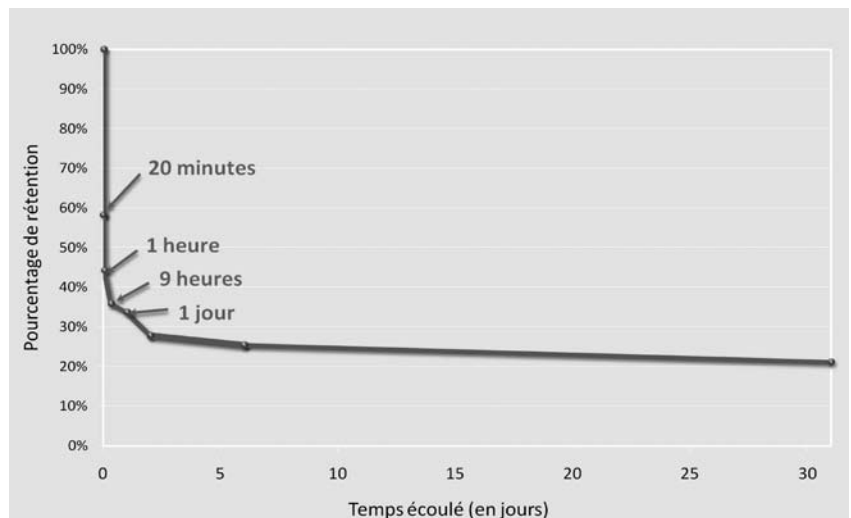


Figure 1 : Courbe de l'oubli d'après les données recueillies par Ebbinghaus H. (1913, p. 76)

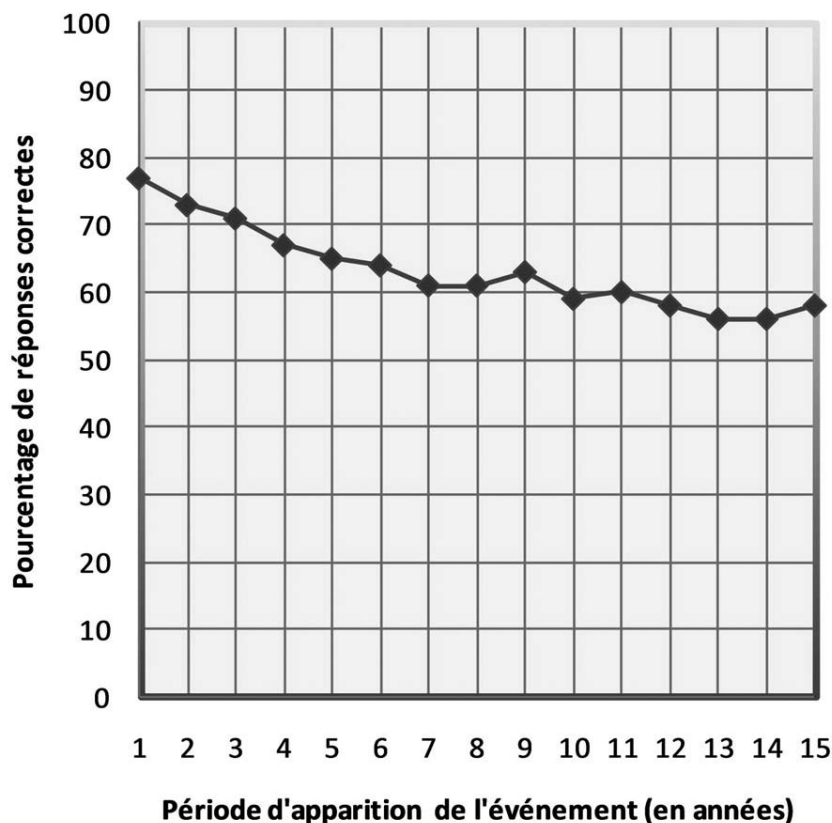


Figure 2 : L'oubli d'émissions télévisées : un effet progressif et continu. Chaque année sur une période de 9 ans (1978-1986), des individus, différents d'une année sur l'autre, étaient amenés à reconnaître le nom d'émissions télévisées diffusées quinze ans auparavant et uniquement lors de cette année-là (Squire 1989, p. 243; Purves et al. 2003, p. 671).

lares ainsi que ceux qui ne faisaient plus sens pour lui au moment du rappel. Mais un test ultérieur montrera que le souvenir de ces événements, qu'il ne parvenait pas à se remémorer seul, pouvait être stimulé par des tiers et provoquer ainsi un rappel en mémoire (voir supra « Comment stimuler la mémoire »). Cette constatation amena Wagenaar à conclure que certains événements semblent ne pas être oubliés définitivement.

Mais les souvenirs ne sont pas toujours pérennes, car comme le montre Squire (1989), les souvenirs non utilisés se détériorent avec le temps (fig. 2).

Selon Deschamps et Moulignier (2005), l'oubli serait lié à deux phénomènes : le déclin de la trace mnésique et

l'inaccessibilité du souvenir par interférence. L'oubli pourrait également être dû à une inadéquation progressive entre les conditions de l'encodage et la modification du contexte subjectif de récupération. Ce serait le cas de l'amnésie de l'enfance.

Si l'oubli est omniprésent, il existe toutefois un seuil en deçà duquel les souvenirs sont préservés (20 % chez Ebbinghaus, 55 % chez Squire). Tous souvenirs ne tombent donc pas dans l'oubli et peuvent alors être le terrain sur lequel le travail de recherche rétrospectif peut se développer.

## Peut-on se fier à la mémoire autobiographique ?

Chacune des mémoires sous-tendant l'activité humaine (mémoire sensorielle, épisodique, sémantique, procédurale, etc.) a un fonctionnement qui lui est propre. Comme nous nous intéressons aux modalités d'accès aux souvenirs personnels d'enquêtés lors d'entretiens rétrospectifs, nous allons dès à présent nous centrer plus spécifiquement sur la mémoire épisodique (autobiographique). Pour Monteil (1993), la mémoire autobiographique fait référence aux souvenirs des « expériences de vie » d'un individu. Selon Auriat (1996), elle « désigne la remémoration des événements personnels et factuels du passé ».

L'intérêt porté à l'étude de la mémoire autobiographique est très récent (Talarico, LaBar & Rubin 2004). Ce serait lié, selon Lemaire (2005) à la faible fiabilité des souvenirs autobiographiques et aux difficultés rencontrées lors de leur vérification. Les premiers travaux empiriques remontent toutefois à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle. Freud (1879) et Galton (1883) se sont tous deux intéressés à la mémoire autobiographique. Freud considéra les liens entretenus par les névrosés avec leur passé et tentait de les aider à s'en détacher au moyen de la psychanalyse, de l'hypnose ou de l'association libre. Galton, en revanche, étudia ses propres souvenirs pour en ériger une classification (Auriat 1996, Monteil 1993) avec une méthode encore utilisée aujourd'hui, à savoir la présentation de mots pour faciliter l'évocation de souvenirs autobiographiques. Or, Brewer (1986, p. 25-26), critiquant la méthode de Galton, montra que la réponse du sujet peut varier en fonction du type de mémoire stimulé par ces mots.

Si les réponses d'un individu diffèrent en fonction des moyens mis en œuvre pour susciter une remémoration et du type de mémoire stimulé, la mémoration et la remémoration permettent-elles de conserver les informations telles qu'elles se sont effectivement déroulées ? Comme le

souligne Freddy Raphaël (1980, p. 135) : « L'histoire orale doit nécessairement tenir compte du travail incessant de la mémoire, qui opère un tri dans le passé en fonction des exigences du présent ».

La mémoire n'est pas le reflet exact d'une réalité, mais le produit d'une sélection de l'information. Comme nous venons de l'aborder, par économie cognitive un individu ne mémoriserait pas l'ensemble des détails d'une situation donnée. La qualité de cette mémorisation variera en fonction de facteurs si nombreux qu'on a coutume de penser que l'on ne peut pas se fier à la mémoire. La mémorisation serait le produit d'une sélection et la remémoration serait une reconstruction de l'épisode stocké en mémoire à long terme. Buchanan (2007, p. 762), à l'instar de Edelman (1992), avance que « la récupération est une reconstruction d'une expérience passée » qui serait influencée par de nombreux éléments du contexte. Elle ne serait donc ni le reflet exact de l'information primaire, ni de celui des éléments mémorisés.

Or, certains facteurs influent sur la mémorisation sans toutefois la déformer. Les effets de contexte que nous aborderons sous peu et les facteurs attentionnels (Brown & Craik 2000) conduisent ainsi à une fixation différenciée de l'épisode en mémoire. Une personne vivant à New York se souviendra mieux des attentats du World Trade Center qu'une personne vivant en Californie au moment des faits (Kensinger 2009). Un individu se souviendra mieux des détails d'une situation sur laquelle il aura porté une attention toute particulière au détriment des informations périphériques (*weapon effect, flashbulb memory*). D'autres facteurs participent à la différenciation du traitement de l'information et à son stockage en mémoire tels que le sens qu'un individu attribue à une information, la position active ou passive de l'acteur, la volonté ou non de maîtriser ses émotions, le genre, ou l'incertitude face à l'avenir (Kensinger 2009).

Ceci étant, les erreurs de mémoire sont toutefois courantes. Plusieurs types d'erreurs ont été constatés depuis les premières études sur la fiabilité de

la mémoire<sup>2</sup> : le biais de désirabilité sociale (mis en lumière dès la fin des années 50) amène un sondé à donner la réponse qu'il pense être la plus valorisée par l'enquêteur ou par la société dans laquelle il est inscrit (Auriat 1996), les erreurs de datation, les traits de personnalité (Safer, Levine & Drapalski 2002), ou encore les fausses croyances quant aux facteurs déterminants les choix d'un individu (Henkel & Mather 2007). Certains éléments du récit rétrospectif peuvent être modifiés avec le temps comme l'ont rapporté Neisser et Harsch : un individu peut déclarer avoir appris la nouvelle de l'explosion de Challenger par un ami, et six mois plus tard, déclarer l'avoir apprise par la télévision (Kensinger 2009).

Toutefois, même si l'enquête peut faire des erreurs, Auriat (1996, p. 10) argumente en faveur de sa fiabilité : « Il semble en fait que ces erreurs de mesure ne modifient pas ou changent peu l'ordre logique dans lequel ces événements se produisent. Les erreurs de mémoire jouent le rôle d'un bruit de fond d'où l'on peut extraire une information cohérente quelle que soit la source utilisée. La mémoire semble donc fiable là où l'analyse l'exige ». En effet, Neisser (1981), comparant les déclarations de John Dean (ancien conseiller du président Nixon) devant la commission sénatoriale sur le Watergate avec les enregistrements des conversations qu'il eut avec Nixon, rapporta que si Dean ne pouvait restituer les conversions au mot près, il était en mesure d'en relater correctement la teneur générale. Certains souvenirs étaient d'une précision notable alors que d'autres pouvaient être erronés sans pour autant dénaturer le sens des événements.

Kensinger (2009) intercède également en faveur de la fiabilité de la mémoire. Si la neuropsychologue convient que les souvenirs ne sont pas une reproduction fidèle du passé, ils ne sont pas pour autant des déformations, mais des fragments qui, pris isolément, en sont une reproduction parfaite. Elle défend l'idée que la fiabilité de la mémoire dépendrait du processus « affectivo-attentionnel engagé lors du codage des expériences émotion-

nelles » (Kensinger 2009, p. 100). En effet, comme l'atteste Lestienne (2009, p. 58) : « D'un point de vue neuro-physiologique, émotions et mémoire sont bien intimement liées ». Ce lien entre émotion et mémoire avait déjà été souligné par William James (1890, p. 670) un siècle auparavant : « L'importance que nous accordons à une expérience est proportionnelle à son caractère saisissant ou intéressant ; et c'est un fait notoire que ce qui nous intéresse d'une manière saisissante à un moment donné, toutes choses égales par ailleurs, sera ce que nous nous rappellerons le mieux. Une impression peut être si émotionnellement stimulante [*exciting emotionally*] qu'elle pourra laisser pour ainsi dire une cicatrice sur les tissus cérébraux (...) »<sup>3</sup>.

De nombreuses études neuropsychologiques se sont penchées sur ces effets des émotions sur la mémoire. Les travaux portant sur les relations entre l'intensité émotionnelle, la valence (émotions positives et négatives) et la mémoire autobiographique sont actuellement incomplets, voire parfois contradictoires<sup>4</sup>. Bien que l'on sache depuis Easterbrook (1959) que l'attention permet d'expliquer les effets de focalisation de l'émotion sur les détails engrangés en mémoire, les études empiriques mettant à l'épreuve cette hypothèse ont débuté récemment (Kensinger, 2009). En outre, peu de travaux portent sur la manière dont une expérience émotionnelle est intégrée à la mémoire à long terme (Rimé 2004).

Des recherches récentes se sont toutefois attelées à éclairer les effets de l'émotion sur la mémoire. Toutefois, les résultats obtenus sont au cœur de controverses, de désaccords qu'il n'est pas encore possible de trancher. Talarrico, LaBar & Rubin (2004) ont ainsi montré que les événements positifs seraient mieux rappelés que d'autres, alors que pour Kensinger (2009), ils seraient davantage sujets aux erreurs de mémoire par opposition aux émotions négatives qui faciliteraient le rappel mnésique avec force de détails (*flashbulb memory*)<sup>5</sup>. Certaines émotions peuvent avoir des effets délétères sur la mémoire : une humeur négative, le stress ou un état dépressif peuvent

provoquer des déficits mnésiques (Corson, 2002). Or, les événements survenus lors d'une phase de stress sont bien mieux mémorisés. Arnsten (Ghika-Schmid, Ansermet & Magistretti 2001) qualifie de *mémoire émotionnelle* ce type de mémoire. Enfin, les travaux de Talarico, LaBar & Rubin (2004) ont montré que quelle que soit la nature de l'émotion, un événement émotionnellement intense sera mieux rappelé et comportera plus de précisions. Ces effets de l'émotion sur la mémoire ont été attribués aux interactions se déroulant entre l'amygdale et d'autres systèmes neuronaux tels que l'hippocampe et le cortex préfrontal. L'amygdale, en activité lors de situations émotionnelles, influencerait sur le codage et la consolidation de la trace mnésique dudit événement (Buchanan 2007, p. 761).

L'émotion peut donc avoir des effets importants sur la mémorisation comme sur la remémoration. Ce faisant, on se souviendra davantage – et avec force de détails – des événements empreints d'émotions que de ceux qui en sont dépourvus (Buchanan 2007). Diverses expériences ont montré que des patients dataient plus fidèlement les actes coûteux et douloureux de dentisterie (Riandey 1995, p. 858, Auriat 1996); des sujets en situation d'expérience se remémoraient mieux les détails d'une histoire relatifs à un viol (Kensinger 2009) ou à un accident (Lestienne 2009); une image de serpent ou de grenade était mieux rappelée qu'une image de gâteau (Kensinger 2009). De la même manière, l'*humour effect* conduirait à un meilleur rappel de dessins animés humoristiques (Schmidt 2002) ou de mots grossiers (Riandey 1995) que leur équivalent émotionnellement neutre.

Si les contradictions sont légions dans les études portant sur la relation qu'entretient la mémoire avec les émotions, il n'est plus à contester qu'une émotion intense peut faciliter une mémorisation fiable et précise d'événements sur lesquels ont porté notre attention.

## Comment stimuler la mémoire ?

Lors de la remémoration, un individu opère une sélection au sein des événements retenus en mémoire. Cette sélection peut être encadrée par le sociologue afin de faire émerger dans le discours de l'enquête ce qui sert plus spécifiquement son étude et sa problématique. Certes, certains éléments du discours pourront varier en fonction des entretiens ou des enquêteurs (Auriat 1996), mais il est possible de réduire ces effets de position et d'améliorer la fiabilité des données recueillies en mobilisant les savoirs

inhérents au processus de mémorisation et aux modalités de la remémoration pour élaborer des techniques d'enquête appropriées. Rappelons que la mémoire autobiographique (épisodique) est sensible aux émotions et qu'elle encode les éléments du contexte concomitamment à l'épisode lui-même. Plusieurs « outils », reposant sur ces effets de contexte émotionnels et cognitifs, peuvent alors être mobilisés pour faciliter la remémoration : d'une part, la *contextualisation cognitive* s'appuyant sur des *indices mnésiques*, et d'autre part, la *contextualisation émotionnelle* initiée par une *induction émotionnelle*<sup>6</sup>. Ces outils deviennent particulièrement efficaces lorsqu'ils

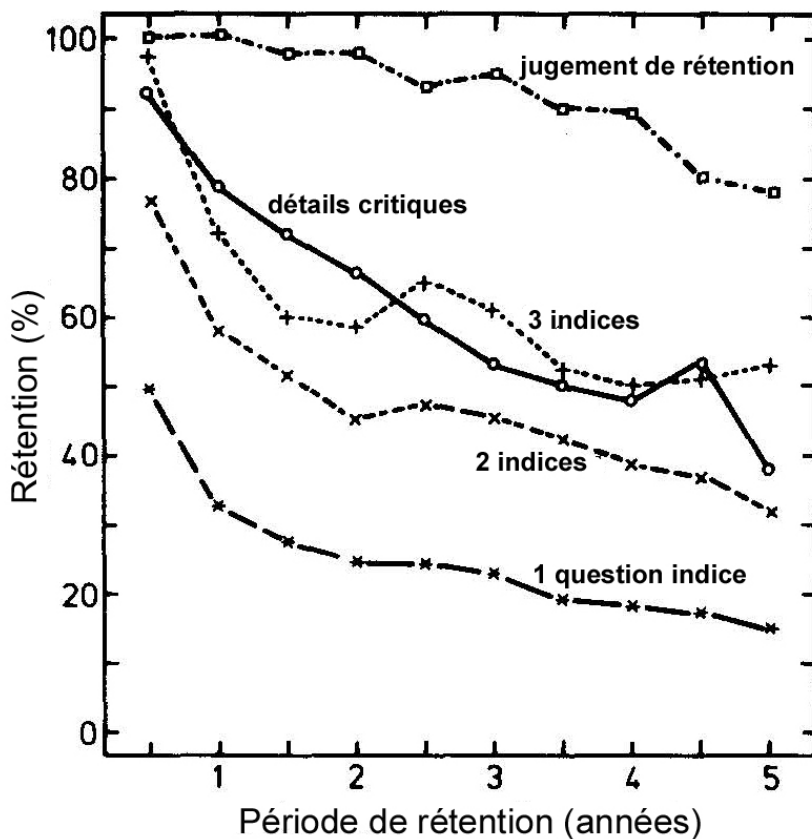


Figure 3 : Courbe de rétention en fonction des indices mnésiques issue de l'étude de Wagenaar (1986, p. 235) sur sa propre mémoire. Chaque événement a été enregistré, à raison de deux par jour maximum, sur une fiche mentionnant quatre éléments (qui, quoi, où, quand) utilisés comme indice lors du rappel, et un détail significatif à caractère unique (détail critique). Au total 2 402 événements ont été enregistrés à raison de 400 événements par an sur une période de 6 ans. Wagenaar se rappela ainsi 68 % des événements enregistrés lors de son étude.

sont utilisés consécutivement dans un mouvement dialectique circulaire.

Nous avons vu qu'une sélection de l'information était réalisée tant au cours de la mémorisation (l'encodage) que lors de la remémoration (le rappel). Tulving et Thomson ont montré que la sélection du rappel est plus efficace si certains aspects de l'encodage sont présents au cours de la remémoration. Le concept de « traitement approprié au transfert », développé par Morris, Bransford, & Franks, recouvre une idée similaire : les performances mnésiques augmentent si certains éléments présents lors de l'encodage peuvent s'apparier avec des éléments présents au moment du rappel. Les éléments du contexte peuvent ainsi faciliter la remémoration en ce qu'ils sont intégrés à la mémoire lors de l'encodage. Par exemple, si le mot « paume » a été mémorisé dans une palmeraie, le mot « main » sera moins efficace pour susciter une remémoration que les mots évoquant l'image des arbres (Buchanan 2007). Il en est de même de la relation logique ou sémantique que l'on peut tisser entre deux objets lors de la mémorisation. Lorsqu'une paire de mots a été mémorisée sur les bases de la relation sémantique qu'ils entretiennent l'un avec l'autre, une stimulation fondée sur la signification des mots sera plus efficace qu'un processus de rappel reposant sur sa phonologie (Buchanan 2007). C'est sur la base de ce fonctionnement neuropsychologique que la contextualisation cognitive et spatio-temporelle va se montrer des plus intéressantes comme technique de stimulation mnésique en situation d'entretien.

Ces contextualisations cognitives seront sous-tendues par l'emploi de divers indices mnésiques (indices spatio-temporels, événement-repères et « périodes de vie ») qui sont autant d'outils puissants pour stimuler efficacement la mémoire en ce qu'ils se composent de toutes les informations, issues de l'environnement interne ou externe de l'individu, intériorisées au moment du codage d'un épisode en mémoire. La recherche menée par Wagenaar (1986) constitue une démonstration édifiante de l'efficacité des indices mnésiques sur la mémoire

re. Le psychologue néerlandais utilisa cinq types d'indices<sup>7</sup> lors de son étude. Comme le met en exergue la fig. 3, plus grand est le nombre d'indices mobilisés au cours du rappel, plus la remémoration est efficace et fiable. Un indice mnésique permet une remémoration fidèle de 17% de souvenirs vieux de cinq ans alors que l'utilisation de trois indices amène à un taux de rappel de 52%. Plus encore, des événements qu'il ne parvenait à se remémorer seul lui revenaient en mémoire lorsqu'un tiers, ayant connaissance de l'événement, stimulait ses souvenirs par des détails situationnels (cf. courbe « jugement de rétention »). Ces résultats rejoignent les expériences mobilisées par Riandey (1995, p. 860) et attestant que « le rappel libre d'un événement, d'un nom ou d'un visage est moins efficace que le «rappel indicé» ou que sa simple reconnaissance parmi d'autres objets ». L'utilisation d'indices spatio-temporels améliore donc considérablement le rappel mnésique et sa fiabilité.

Les indices peuvent être de plusieurs ordres et générer des effets spécifiques sur la remémoration. Des enquêtes démographiques ont mis en évidence que les « événements-repères » (Riandey 1995) se montreront particulièrement adaptés lorsque l'enquête a des difficultés à situer dans le temps des événements remémorés. En prenant appui sur des événements fiables tels que les mariages et les naissances, l'ensemble des événements connexes seront situés temporellement avec plus de justesse. L'évocation des saisons semble également un bon appui en ce qu'elles sont bien restituées dans les enquêtes rétrospectives (Auriat 1996). Enfin, les indices matériels tels que des photographies, des livrets de famille stimulent efficacement la mémoire en améliorant considérablement sa fiabilité (Auriat 1996). Les recherches historiques (Pollak, Glas-Larsson & Botz 1982, Pollak 1986) ont procédé de même pour faciliter la remémoration de ces femmes ayant survécu à la déportation dans un camp nazi. En effet, le recours à divers supports matériels durant cinq jours consécutifs d'entretien avec l'une de ces femmes, Margaretha, aura permis d'extraire de

sa mémoire ce dont elle ne pourra se souvenir par la suite malgré les sollicitations des chercheurs.

Outre les divers indices mnésiques et autres événements-repères, les « périodes de vie » ont également un effet sur la remémoration. Selon Conway et Playdell-Pearce (2000), la mémoire serait ordonnée selon des « périodes de vie » (« quand j'étais enfant » ; « quand j'étais à l'université ») qui contiennent des connaissances sous forme de schéma temporel individuel, et des événements généraux. Ces événements généraux sont composés d'événements répétés (« mon jogging quotidien »), et d'événements singuliers (« mon voyage à Paris »). L'évocation de ces périodes de vie va faciliter la contextualisation cognitive de l'enquête. Des souvenirs propres à ces périodes vont alors se montrer plus disponibles à la remémoration.

En somme, les indices mnésiques évoqués forment des outils précieux pour faciliter la contextualisation cognitive de l'enquête et améliorer la fiabilité de son discours. Nous avons pu constater que plus les indices cités dans l'énoncé initiant les questions posées aux enquêtés seront nombreux et variés (spatio-temporels, social, saisonniers, etc.), plus la contextualisation sera précise, et plus les souvenirs émergeront aisément. Toutefois, à eux seuls ces outils cognitifs ne se suffisent pas pour maximiser le taux de remémoration et dépasser les résultats obtenus par Wagenaar. Nous proposons donc de coupler les outils d'une contextualisation cognitive (indices mnésiques) avec des outils émotionnels.

Ce ne sera qu'une fois l'enquête contextualisé dans un espace et un temps passé, que l'utilisation de l'induction émotionnelle se révélera des plus avantageuse pour la recherche rétrospective. L'induction émotionnelle<sup>8</sup> consiste à placer un individu dans un état émotionnel donné pour faciliter le rappel d'épisodes autobiographiques. Comme l'a montré Bower (1981, p. 130) : « Les événements mémorisés dans un état psychique seront mieux remémorés si l'on est replongé dans le même état<sup>9</sup> que lors de l'expérience originale ». En d'autres termes, un

événement biographique est d'autant mieux rappelé à la mémoire d'un individu que ce dernier se situe émotionnellement dans les mêmes conditions que lors de la mémorisation de l'événement. Ces effets de l'émotion sur la mémoire (mood effect) reposent sur le phénomène de congruence à l'humeur et sur celui de dépendance à l'humeur. Le premier, le mécanisme de dépendance à l'humeur, s'appuie sur le rappel de l'émotion en présence lors du codage de l'épisode en mémoire. On se souviendra plus facilement d'un événement heureux si l'on est d'humeur joyeuse (Brouillet 2006). Le second, le mécanisme de congruence à l'humeur, voit une amélioration de la remémoration lorsque les stimulations émotionnelles (la teneur émotionnelle des questions posées par l'enquêteur) sont similaires à l'humeur de l'enquêté (Buchanan 2007).

En situation d'enquête, force est donc d'être vigilant quant à la mise en adéquation des questions ou du sujet abordé avec le registre émotionnel dans lequel est placé l'enquêté. Ces études nous montrent également que de porter une attention particulière aux changements de registre émotionnel peut faciliter la loquacité de l'enquêté et éviter de réduire son discours à sa plus simple expression. En outre, l'utilisation de l'induction émotionnelle comme technique d'enquête à la suite d'une contextualisation spatio-temporelle s'avérera particulièrement appropriée pour révéler et approfondir certains événements en détail, ou atteindre des éléments connexes issus du contexte. Ce faisant, cet outil favorise l'accès aux représentations, aux croyances, aux réflexions, et aux motivations. Rappelons qu'un mécanisme de mémorisation spécifique, la *flashbulb memory*, conduit à un encodage parfait des détails contextuels et émotionnels d'une situation. La contextualisation émotionnelle, en reposant sur ces effets de l'émotion sur la mémoire, conduit alors à une remémoration fiable d'événements passés parfois très lointains.

L'induction émotionnelle contribue au passage d'un souvenir à un autre sur la base d'un contexte émotionnel commun ou similaire qui ne serait

pas nécessairement accessible par voie cognitive. Le changement de contexte mnésique se fait alors avec douceur, instaure une continuité dans le discours, encourage son abondance, et facilite une nouvelle contextualisation cognitive dans des épisodes mnésiques émotionnellement connexes. C'est pourquoi l'utilisation conjointe de ces deux techniques (contextualisation cognitive et contextualisation émotionnelle) concourt à un recueil de données riches, fiables, jusqu'à l'accession à des épisodes parfois très anciens et oubliés aux yeux des enquêtés eux-mêmes.

Comment peut-on expliquer ces effets émotionnels et cognitifs sur la mémoire ? Ces effets pourraient reposer sur ce que Bower (1981) appelle la structure associative de la mémoire. La mémoire serait structurée sous forme de nœuds émotionnels reliés entre eux dans un *réseau associatif*. Ce faisant, l'activation d'un état affectif conduirait à l'activation de « nœuds d'événements » auxquels ils sont liés. Ainsi, l'évocation aussi vague que « au jardin d'enfants » peut activer un nœud émotionnel et conduire à une remémoration totale des souvenirs associés à ces émotions (Bower 1981). Ces stimulations émotionnelles, facilitant le passage d'un épisode mnésique à un autre reposant sur cette structure associative de la mémoire, permettent de tisser un fil conducteur biographique contournant ainsi la narration de soi, les rationalisations, les reconstructions mnésiques *a posteriori*, les discours stéréotypés, etc.

Si ces contextualisations émotionnelles et cognitives facilitent la remémoration d'un épisode biographique tel qu'il a été mémorisé, alors l'on peut inférer que les éléments ainsi restitués sont particulièrement fiables. Puisque contextualisation et fiabilité sont intimement liées, il se pose la question de détecter les passages du discours au cours desquels l'enquêté se trouve pleinement contextualisé. Ainsi, les indices de contextualisation pourrions alors être considérés comme des indices de fiabilité du discours.

## Indices de fiabilité du discours

La fiabilité du discours d'un individu qui raconte *a posteriori* un événement passé est sujette à caution, en ce que la mémoire est en proie à des reconstructions (Edelman 1992), ou à des « réinterprétations successives » (Labrousse 2005, p. 129). Or, certains événements ne sont parfois accessibles que par le discours des acteurs sociaux sans que le chercheur dispose d'éléments objectifs permettant la vérification de leurs dires. Ainsi, dans l'impossibilité de croiser les données issues de divers témoignages avec diverses archives, comme le suggère Raphaël (1980), il est alors nécessaire de s'appuyer sur des indicateurs de fiabilité.

Nombreux sont les indices de fiabilité à la disposition du chercheur. Nous ne présenterons ici que quelques indices intimement liés à l'utilisation de la contextualisation cognitive et de l'induction émotionnelle : les manifestations émotionnelles, le point de fixation du regard, et le changement de registre langagier.

Comme nous venons de l'aborder, le rappel mnésique se montre un outil particulièrement efficace lorsque le sujet est réintroduit cognitivement ou émotionnellement dans le contexte de mémorisation de l'événement passé. Utiliser les outils précédemment cités pour contextualiser émotionnellement et cognitivement constitue un pas important vers un discours rétrospectif plus fidèle. Toutefois, pour que ces outils révèlent toute leur efficacité, il est nécessaire de repérer les périodes de contextualisation lors de la remémoration de l'enquêté. D'une part, cela permet de procéder à des stimulations émotionnelles et cognitives au moment approprié, et d'autre part, cela constitue des indices de fiabilité car dès lors que l'enquêté est pleinement contextualisé, il a accès aux épisodes mnésiques tels qu'ils ont été encodés.

Comme l'a mentionné Rimé (2004), les souvenirs émotionnels sont souvent accompagnés de manifestations physiques. Strongman et Kemp ont constaté que les souvenirs émotionnels négatifs



étaient plus souvent accompagnés de réactions physiques lorsqu'il s'agissait de la colère (provoquant des réactions comportementales) ou de la peur (provoquant des réactions physiologiques) (Talarico, LaBar & Rubin, 2004). Ces réactions physiologiques induites par l'émotion peuvent constituer, pour le chercheur, un indice de fiabilité du discours. Ces indices verbaux et non verbaux permettent d'indiquer que la contextualisation émotionnelle est opérante chez l'enquêté. En ce qu'il est directement issu des nœuds mnésiques stimulés, le contenu du discours initié par cette contextualisation émotionnelle a de fortes propensions à la fiabilité.

Un deuxième indice de fiabilité : le regard. Lorsqu'un enquêté est pleinement contextualisé dans son passé, le *point de fixation de son regard* change car il visualise mentalement le contexte spatial et émotionnel issu de ce passé. Dès lors, le regard de ces enquêtés paraît alors se poser dans le vague et l'impalpable. Ce regard devient alors un indice de contextualisation en ce qu'il montre que l'enquêté est pleinement inscrit dans un contexte passé duquel il extrait une réalité qui lui semble concrète à la suite des injonctions formulées par le chercheur.

Le *changement de registre langagier* constitue un troisième indicateur. Lorsqu'un enquêté est pleinement contextualisé dans un épisode mnésique passé, le vocabulaire et la prosodie peuvent varier. Le changement de registre est plus marquant lorsque l'enquêté relate un souvenir issu de son enfance car il utilisera un vocabulaire, une intonation et une simplicité dans la construction des phrases qui peuvent s'opposer parfois radicalement avec le discours issu d'un autre contexte discursif. Selon les contextes, certains enquêtés pourront alors utiliser un vocabulaire plus pauvre, plus complexe, plus grossier, etc.

## Conclusion

Au terme de ce parcours nous amenant sur les traces de la mémoire et des émotions, force est de constater qu'une pleine connaissance des mécanismes neurobiologiques permet non seulement d'affiner les techniques d'enquête utilisées lors des enquêtes rétrospectives, mais également d'améliorer la qualité et la fiabilité du recueil de données. Ainsi, contextualiser cognitivement des enquêtés en s'appuyant sur des indices mnésiques, des événements-repères ou sur les « périodes de vie » contribue à une meilleure remémoration. Le chercheur va alors stimuler la mémoire de l'enquêté en considérant les conditions de la mémorisation, et les conditions émotionnelles, cognitives ou spatiales mises en place lors de la remémoration. Ce faisant, force est de constater que la fiabilité des données recueillies lors d'entretiens biographiques est fortement dépendante de la méthode utilisée pour accéder à la mémoire de l'enquêté. L'émotion, loin d'être indésirable, peut alors devenir un allié précieux. En effet, intégrée pleinement à l'outillage méthodologique du sociologue, l'émotion permet d'accéder plus aisément à certains souvenirs et améliore le recueil de données (abondance et précision du discours). L'introduction de la *contextualisation cognitive* et de l'*induction émotionnelle* comme technique d'enquête aux procédures et méthodes opérationnalisées et systématisées reposant sur les mécanismes de la mémoire constitue alors un « outil » assurant précision et fiabilité des données recueillies. En couplant ces techniques dans un mouvement dialectique circulaire et en prêtant une grande attention aux indices de fiabilité verbaux et non verbaux, le chercheur peut alors accorder objectivement du crédit au discours rétrospectif.

## Bibliographie

- Auriat N. (1996), *Les défaillances de la Mémoire Humaine. Aspects cognitifs des enquêtes rétrospectives*, Institut national d'études démographiques, Cahier n° 136, Paris, PUF-INED.
- Balestrière L. (2002), *Freud et la question des origines*, 2<sup>e</sup> éd., Bruxelles, De Boeck.
- Bower G. (1981), « Mood and memory », *American Psychologist*, Washington, American Psychological Association Journals, vol. 36, n° 2, p. 129-148.
- Brewer W. F. (1986), « What is autobiographical memory ? », in Rubin D. C. (dir.), *Autobiographical memory*, Cambridge, Cambridge University Press, p. 25-49.
- Brouillet D. (2006), « Émotion et mémoire », in Blanc N. (dir.), *Émotion et cognition. Quand l'émotion parle à la cognition*, Paris, In Press, p. 69-121.
- Brown R. & Kulik J. (1977), « Flashbulb memories », *Cognition. International Journal of Cognitive Science*, Amsterdam, Elsevier, vol. 5, n° 1, p. 73-99.
- Buchanan T. W. (2007), « Retrieval of emotional memories », *Psychological Bulletin*, Washington, American Psychological Association Journals, vol. 133, n° 5, p. 761-779.
- Conway M. A. & Pleydell-Pearce C. W. (2000), « The construction of autobiographical memories in the self-memory system », *Psychological Review*, Washington, American Psychological Association Journals, vol. 107, n° 2, p. 261-288.
- Courgeau D. & Riandey B., « Avant-propos », in Auriat N., *Les défaillances de la Mémoire Humaine. Aspects cognitifs des enquêtes rétrospectives*, Institut national d'études démographiques, Cahier n° 136, Paris, PUF-INED.
- Deschamps R. & Moulignier A. (2005), « La mémoire et ses troubles », *EMC - Neurologie*, Amsterdam, Elsevier, vol. 2, n° 4, p. 505-525.
- Edelman, G. M. (1992), *Biologie de la conscience*, Paris, Odile Jacob.
- Ghika-Schmid, F., Ansermet F. & Magistretti P. (2001), « Stress et mémoire », *Annales médico-psychologiques*, Amsterdam, Elsevier, vol. 159, n° 9, p. 632-638.
- Halbwachs M. (1994), *Les cadres sociaux de la mémoire*, Paris, Albin Michel.
- Henkel L. A. & Mather M. (2007), « Memory attributions for choices : how beliefs shape our memories », *Journal of Memory and Language*, Amsterdam, Elsevier, vol. 57, n° 2, p. 163-176.
- James W. (1890), *The principles of psychology*, vol. 1, London, Macmillan.
- Kensinger E. A. (2009), « Remembering the details : effects of emotion », *Emotion Review* Thousand Oaks, Sage Publications, vol. 1, n° 2, p. 99-113.
- Kensinger E. A. et al. (2007), « The effects of emotional content on reality-monitoring performance in young and older adults », *Psychology & Aging*, Washington, American Psychological Association Journals, vol. 22, n° 4, p. 752-764.

- Labrousse N. (2005), « Témoin », in Gaubert J. & Vende S. (dir.), *Croire ? Lexique critique de la croyance dans tous ses états à l'usage des croyants et des incrédules*, Vallet, M-Éditer, p. 127-134.
- Lemaire P. (2005), *Psychologie cognitive*, Bruxelles, De Boeck Université.
- Lestienne R. (2009), « La bonne influence de nos émotions », *La Recherche*, n° 432, p. 58-61.
- Lieury A. (2005), *Psychologie de la mémoire*, Paris, Dunod.
- Monteil J.-M. (1993), *Soi et le contexte : constructions autobiographiques, insertions sociales, performances cognitives*, Paris, Armand Colin.
- Neisser U. (1981), « John Dean's memory : A case study », *Cognition. International Journal of Cognitive Science*, Amsterdam, Elsevier, vol. 9, n° 1, p. 1-22.
- Pollak M. (1986), « La gestion de l'indicible », *Actes de la recherche en sciences sociales*, vol. 62, n° 1, p. 30-53.
- Pollak M., Glas-Larsson M. & Botz G. (1982), « Survivre dans un camp de concentration », *Actes de la recherche en sciences sociales*, vol. 41, n° 1, p. 3-28.
- Purves D. et al. (dir.) (2003), *Neurosciences*, Bruxelles, De Boeck.
- Raphaël F. (1980), « Le travail de la mémoire et les limites de l'histoire orale », *Annales. Économies, Sociétés, Civilisations*, vol. 35, n° 1, p. 127-145.
- Riandey B. (1995), « Les défaillances de la mémoire dans les enquêtes », *Population*, vol. 50, n° 3, p. 856-864.
- Rimé B. (2004), « Émotion et mémoire. La rémanence des expériences émotionnelles », in Kirouac, G. (dir.), *Cognition et émotions*, Coimbra, Coimbra Imprensa da Universidade, Les presses de l'Université de Laval, Les Éditions de l'IQRC, p. 79-96.
- Rubin D. C & Berntsen D. (2003), « Life scripts help to maintain autobiographical memories of highly positive, but not highly negative, events », *Memory & Cognition*, Austin, Psychonomic Society Publications, vol. 31, n° 1, p. 1-14.
- Safer M. A., Levine L. J. & Drapalski A. L. (2002), « Distortion in memory for emotions : the contributions of personality and post-event knowledge », *Personality and Social Psychology Bulletin*, Thousand Oaks, Sage Publications, vol. 28, n° 11, p. 1495-1507.
- Schmidt S. R. (2002), « The humour effect : differential processing and privileged retrieval », *Memory*, New York, Psychology Press, vol. 10, n° 2, p. 127-138.
- Squire L. R. (1989), « On the course of forgetting in very long-term memory », *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, & Cognition*, Washington, American Psychological Association Journals, vol. 15, n° 2, p. 241-245.
- Talarico J. M., LaBar K. S. & Rubin D. C. (2004), « Emotional intensity predicts autobiographical memory experience », *Memory & Cognition*, Austin, Psychonomic Society Publications, vol. 32, n° 7, p. 1118-1132.
- Tapia G. et al. (2007), « Mémoire et émotion dans le Trouble de stress post-traumatique (TSPT) », *Canadian Psychology*, Washington, American Psychological Association Journals, vol. 48, n° 2, p. 106-119.
- Wagenaar W. A. (1986), « My memory : A study of autobiographical memory over six years », *Cognitive Psychology*, Amsterdam, Elsevier, vol. 18, n° 2, p. 225-252.

## Notes

1. Pour approfondir voir Deschamps & Moulignier (Squire 1989, p. 243, Purves et al. 2003, p. 671).
2. Voir l'importante recension faite par Auriat (1996).
3. Notre traduction. Je tiens à remercier Cherry Schrecker et Georgia Terzakou pour leur aide à la traduction.
4. Pour approfondir : voir Kensinger (2009) et Talarico, LaBar & Rubin (2004).
5. Brown et Kulik (1977) ont montré que lorsqu'un événement très surprenant se manifestait, un mécanisme spécifique de mémorisation s'enclenchait conduisant à une mémorisation parfaite de la scène. Pour montrer ces effets, de nombreuses études ont été réalisées sur des événements variés : les catastrophes naturelles, les blessures personnelles, les assassinats, les attaques terroristes, les explosions de navette spatiale ou les conditions de déclaration de guerre (Kensinger, 2009).
6. Nous avons développé ces techniques au cours de la réalisation de plus de 300 heures d'entretiens biographiques d'une durée comprise entre deux heures et treize heures par enquête et ce, sur une période de sept mois consécutifs.
7. Lors de l'intégration d'événements à l'étude, les éléments suivants étaient enregistrés pour servir plus tard d'indice : « who » (Léonard de Vinci), « what » (Je suis venu voir le Dernier souper), « where » (Dans une Eglise à Milan), « when » (samedi 10 septembre 1983). Il ajoute enfin un « détail critique » sous forme de question et réponse (Qui était avec moi ? Beth Lutus et Jim Reasun)
8. De nombreuses études ont montré que l'induction émotionnelle améliore les performances de rappel mnésique. Voir Tapia et al. (2007).
9. Notre traduction.