



Mardi 17 octobre 2023
Vivre avec son passé
Charles Pépin

« Puisque le passé c'est du passé, il faut l'accepter »

Avant d'accepter le passé, il faut voir si on ne peut pas le changer (la manière dont on a compris ceci ou cela). Le passé est présent en nous sous forme de souvenirs mobiles, flous, mouvants et recomposables.

Le passé n'est pas du passé car les regrets qui sont en nous sont présents. Notre façon de voir le monde est le résultat du passé, c'est la raison pour laquelle on peut remodeler le passé.

En neurosciences, nous avons 5 mémoires :

- Episodique
- Sémantique
- Procédurale (gestes)
- De court terme (mémoire de travail)
- Sensorielle (fugitive)

Le souvenir sort du long terme et est recomposé en fonction de l'affect ressenti à l'instant T

Se souvenir c'est réécrire le souvenir. La mémoire est très proche de l'imagination. Tout est mobile dans la mémoire et le souvenir n'est pas une donnée, il est à l'entrecroisement de plusieurs faisceaux neuronaux. Il n'y a rien de figé. Le souvenir est une possibilité liée à plein de croisements d'émotions. Il est immatériel, on ne peut l'effacer. Ce qui nous empêche de vivre c'est une mémoire implicite.

On vit avec son passé, mais pas de façon figée.

Dans le passé il y a mon identité, qui est en mouvement. On ne peut rayer son passé, il revient forcément (le rebond).

Mon passé ne me détermine pas à vivre ceci ou cela il a laissé des choses que l'on peut retravailler

Il faut regarder en face ses douleurs (méthode stoïcienne) et y penser à heure fixe pendant plusieurs jours → la douleur s'estompe. Il faut raconter les mauvais souvenirs pour les mettre à distance.

« Le souvenir du bonheur n'est plus du bonheur mais le souvenir de la douleur est toujours de la douleur ».

Lord Byron

Le nostalgique ne sait pas se réjouir de ce qui a été parce qu'il ne veut pas reconnaître ce qui est bon.

Les bons souvenirs : Nous sommes nostalgiques des bons souvenirs, mais il faut revivre les bonheurs passés avec la méthode de l'attention. En étant attentif au passé, le passé devient présent. Le souvenir d'un bonheur est un bonheur recomposé, donc un nouveau bonheur.

Théorie de la cohérence : il faut se faire des nouveaux souvenirs pour mieux vivre avec son passé puisque l'on ne peut pas effacer les mauvais souvenirs (mais on peut les diminuer). C'est l'expansion. On peut ressaisir son histoire dans le mouvement par lequel on va de l'avant.

Il faut comprendre comment notre passé nous a fait. On va de l'avant en acceptant son passé.

Pour éviter le risque de se tourner vers son passé et de ressasser, il faut s'intéresser aux autres.

Nous sommes ce que notre passé a fait de nous, mais nous ne sommes pas que ça.

On peut revoir son passé

1. Retraitement des mauvais souvenirs

La mémoire est faite pour prévenir l'avant et non se souvenir du passé

2. Se souvenir des belles choses

3. Se faire des nouveaux souvenirs qui vont mettre en arrière-plan les mauvais souvenirs

On peut diluer ses mauvais souvenirs (expansion ou dilution)

Ressaisir son histoire de façon créatrice et non négative.

Je peux toujours faire quelque chose de libre de ce que j'ai été et non de façon statique

Triple mouvement de vie :

- Se souvenir de son passé
- Se soucier de l'avenir
- Intérêt pour les autres

Acceptation et non assimilation

Les faux souvenirs sont conscients

La mémoire est inconsciente

Le non conscient différent de l'inconscient

Suprématie des mauvais souvenirs qui eux permettent de se protéger, d'éviter des dangers

Pour aller plus loin :

Vivre avec son passé Charles Pépin, Allary Éditions, 2023