

Analyse des souvenirs personnels en tant que souvenirs affectifs : proposition de deux variables

Article original : Trakas, M.^{1,2} Dimensiones de análisis de los recuerdos personales como recuerdos afectivos, in *Revista de Psicología*, 20 (1), 256-284, 26 juillet 2021 ([dx.doi.org/10.24215/2422572Xe126](https://doi.org/10.24215/2422572Xe126), publié sous licence internationale [CC BY 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)).

Traduction : Joëlle Bouille³

RÉSUMÉ

Les recherches récentes en psychologie cognitive portant sur la mémoire émotionnelle ont étudié les différentes influences des émotions sur la mémoire, sans toutefois approfondir la façon dont le contenu même d'un souvenir conjugue étroitement des aspects émotionnels, affectifs et mnésiques. Cet article propose un cadre conceptuel d'analyse permettant d'aborder les souvenirs personnels comme essentiellement affectifs. Celui-ci repose sur deux variables continues et indépendantes : d'une part, l'intentionnalité du souvenir (fait d'être dirigé vers un objet), qui peut être descriptive ou évaluative, et d'autre part, la perspective affective du souvenir, qui varie de la première à la troisième personne. Après une analyse approfondie de ces deux variables, les limitations du cadre conceptuel proposé et les futures pistes de recherche sont présentées.

Mots clés

souvenirs personnels | affectivité | émotions | intentionnalité | perspective affective

Points clés mis en évidence

- Les souvenirs personnels sont affectifs.
- L'affectivité et les émotions sont essentiellement d'ordre relationnel.
- L'intentionnalité d'un souvenir personnel peut être descriptive ou évaluative.
- Il existe différentes perspectives affectives à la première et à la troisième personne.

Comment peut-on analyser et comprendre les souvenirs personnels⁴, tant dans la recherche en psychologie expérimentale que dans la pratique clinique ? Cet article propose un cadre conceptuel permettant d'aborder les souvenirs personnels comme essentiellement affectifs, selon deux axes d'analyse indépendants : l'intentionnalité du souvenir (fait d'être dirigé vers un objet) et sa perspective affective. Il présente tout d'abord les questions générales qui ont guidé la recherche expérimentale récente en psychologie cognitive concernant la relation entre

mémoire et émotions, afin de démontrer leurs limitations lorsqu'il s'agit de comprendre la façon dont le contenu même d'un souvenir conjugue étroitement des aspects émotionnels, affectifs et mnésiques. Il expose ensuite différentes approches conceptuelles utilisées en recherche expérimentale ou théorique afin d'étudier la nature de la mémoire ou des émotions, mais qui n'ont pas encore été conjuguées pour analyser les interactions étroites entre mémoire, affectivité et émotions. Sur la base de ce bref exposé de la littérature, certaines hypothèses sont formulées sur la nature

¹ Institut de recherche philosophique (IIF, *Instituto de Investigaciones Filosóficas*), Conseil national argentin de recherche scientifique et technique (CONICET, *Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas*).

² Société argentine d'analyse philosophique (SADAF, *Sociedad Argentina de Análisis Filosófico*).

³ joellebouille.com.

⁴ La nature du souvenir épisodique et du souvenir autobiographique – les deux termes employés dans la littérature contemporaine pour désigner les souvenirs d'expériences et de vécus directs, par opposition aux souvenirs d'informations impersonnelles sur le monde (souvenir sémantique) – fait actuellement débat. C'est pourquoi le présent article utilise le terme « souvenir personnel » (dont l'histoire conceptuelle est moins surchargée) pour indistinctement désigner les souvenirs épisodiques et les souvenirs autobiographiques. Les termes « souvenir » et « mémoire » font quant à eux référence aux souvenirs et à la mémoire personnels.

essentiellement affective des souvenirs personnels, de même que sur la nature de l'affectivité et des émotions. Ces hypothèses sont ensuite prises comme point de départ d'une réflexion visant à aborder différemment les interactions entre mémoire, affectivité et émotions, et à esquisser un cadre conceptuel d'analyse des souvenirs personnels.

Le cadre conceptuel proposé repose sur deux variables continues et indépendantes : l'intentionnalité du souvenir et sa perspective affective. L'intentionnalité du souvenir peut être soit descriptive, soit évaluative ; elle est examinée en détail à la troisième section. L'intentionnalité est descriptive lorsqu'un souvenir est centré sur les propriétés descriptives d'un événement, qui peuvent en principe être corroborées par différents sujets. L'intentionnalité est évaluative lorsqu'un souvenir est centré sur l'évaluation du mal ou du bien qui a été fait, de la morale à en tirer et/ou de l'image de soi qui en découle pour le sujet. Cette évaluation est de nature personnelle et porte sur des propriétés que l'événement acquiert de par sa relation avec le sujet. Cela ne signifie cependant pas que seuls les souvenirs à intentionnalité évaluative recèlent une composante affective : l'affectivité peut aussi être présente en arrière-plan d'un souvenir centré sur la description d'un événement plutôt que sur son évaluation. La seconde variable, c'est-à-dire la perspective affective d'un souvenir personnel, est présentée dans la quatrième section. Selon le moi (actuel ou passé) affecté par le souvenir considéré, ainsi que le degré d'identification ou au contraire de distanciation entre le moi actuel et le moi passé, différentes perspectives affectives sont possibles, sur un continuum allant des cas les plus indifférenciés⁵ de perspective à la première personne, jusqu'aux cas les plus détachés de perspective à la troisième personne. Cinq perspectives affectives sont proposées et analysées : première personne indifférenciée, première personne différenciée, nostalgie, troisième personne et troisième personne détachée.

Enfin, dans la dernière partie, les deux variables continues et indépendantes proposées sont intégrées en un cadre général d'analyse, tout en exposant les limitations de l'approche ainsi que les pistes de recherche que ces limitations suggèrent. Le cadre d'analyse esquissé ici ne prétend dès lors pas être exhaustif. Il s'agit d'une première tentative théorique

visant à proposer de meilleurs outils conceptuels pour l'analyse et la compréhension des souvenirs personnels, tant dans la recherche en psychologie expérimentale que dans la pratique clinique.

La relation entre mémoire et émotions selon la recherche en psychologie cognitive

Depuis les années 80, la recherche expérimentale sur la relation entre mémoire et émotions a connu un développement exponentiel en psychologie cognitive (Christianson, 1992 ; Reisberg et Hertel, 2004 ; Holland et Kensinger, 2010). L'analyse de la littérature montre que les recherches menées ont majoritairement étudié la manière dont les émotions ressenties durant les phases de codification et de récupération des souvenirs influencent et déterminent plus ou moins certaines des propriétés desdits souvenirs. De quelles propriétés s'agit-il ? En ce qui concerne l'influence des émotions ressenties durant la phase de codification (et de consolidation), la recherche scientifique a été guidée par les questions suivantes :

- Comment les émotions affectent-elles la codification, d'une part, de l'information centrale d'un événement, et d'autre part, de l'information secondaire (Reisberg et Heuer, 2004 ; Levine et Edelstein, 2009) ?
- Les émotions renforcent-elles la vivacité du souvenir (Rubin et Kozin, 1984 ; Wright et Gaskell, 1992 ; Mickley et Kensinger, 2009) ?
- Les émotions augmentent-elles la confiance dans un souvenir et le sentiment subjectif de remémoration (Phelps et Sharot, 2008 ; Rimmele et al., 2011) ?
- Comment les émotions affectent-elles la précision du souvenir (Kensinger 2007, 2009) ?
- Les émotions augmentent-elles la probabilité de se souvenir d'un événement (Dolcos, LaBar et Cabeza, 2004) ?
- La valence des émotions (positive ou négative) joue-t-elle un rôle déterminant dans les propriétés précitées des souvenirs (Berntsen et Rubin, 2002 ; Levine et Bluck, 2004 ; Kensinger et Schacter, 2006) ?

En ce qui concerne l'influence des émotions ressenties et de l'état d'esprit⁶ durant la phase de récupération en mémoire, la question qui a guidé la recherche

⁵ NDLT : dans l'original espagnol (« ... *el continuo que se extiende desde los casos más "auténticos" de perspectiva de la primera persona ...* »), l'intention de l'auteure n'est pas de dire que la perspective à la première personne est la plus « authentique », puisque en page 269, elle écrit : « *A partir de estos criterios, se pueden distinguir distintas perspectivas afectivas, que van desde la perspectiva de primera persona propiamente dicha, en donde el yo presente se identifica completamente con el yo pasado, hasta la perspectiva de tercera persona más auténtica, en donde el yo presente considera a su yo pasado como a un otro, un no-yo (Figura 2)* ». L'auteure fait plutôt ici référence aux deux extrêmes du continuum allant de la première personne indifférenciée (*perspectiva interna de primera persona*) à la troisième personne détachée (*perspectiva desapegada de tercera persona*).

⁶ Bien que la terminologie employée pour définir différents phénomènes affectifs soit variable et généralement un peu confuse (Ketal, 1975), il est courant de considérer que les émotions sont des réactions psychophysiologiques de courte durée causées par une situation ou un objet précis, et qui influencent principalement l'action, tandis que l'état d'esprit (ou humeur) est de plus longue durée, n'est pas nécessairement lié à des événements précis et tend à influencer la cognition plutôt que l'action (Fox, 2018).

expérimentale a été l'influence de la valence des émotions ou de l'état d'esprit actuels sur le degré d'accessibilité du souvenir, de même que sur les informations sélectionnées pour le reconstruire (Rusting et DeHart, 2000 ; Miranda et Kihlstrom, 2005 ; Koole, 2009).

La recherche expérimentale semble dès lors être plus axée sur l'étude de l'influence des émotions sur certaines propriétés attribuables aux souvenirs d'un point de vue externe – c'est-à-dire du point de vue du souvenir objectivé par le sujet ou le chercheur – telles que la confiance et la précision, ou encore la probabilité de récupération. Bien que l'on ait aussi analysé l'influence des émotions passées sur certaines propriétés phénoménales du souvenir (comme sa vivacité, ou le sentiment subjectif de remémoration), la manière dont les émotions – ou plus précisément l'affectivité, telle que définie plus loin – font intrinsèquement partie du contenu d'un souvenir n'a pas été analysée de façon approfondie.

Voici un exemple visant à clarifier les préoccupations les plus courantes de la recherche actuelle en psychologie cognitive concernant la relation entre mémoire et émotions. Si j'avais un accident de voiture, elle examinerait si mon souvenir de l'accident (un événement où la charge émotionnelle⁷ est claire) est plus vivace, plus précis, plus exact et plus accessible qu'un souvenir non émotionnel, et si le contenu du souvenir est centré sur l'événement ou renferme des informations secondaires. Les chercheurs s'intéresseraient à la probabilité que je me souvienne dudit accident, par comparaison à des souvenirs non émotionnels, ainsi qu'à la probabilité relative que le souvenir de l'accident soit influencé par mon état d'esprit actuel. En revanche, ils n'analyseraient pas la façon particulière dont éléments affectifs et mnésiques se trouvent étroitement entremêlés dans le contenu même de mon souvenir de l'accident.

L'absence d'une telle analyse peut en théorie s'expliquer de deux manières : certaines hypothèses sur la nature des émotions et de la mémoire, ainsi que le manque de cadres théoriques permettant de guider de telles recherches. Nombre de ces recherches expérimentales tiennent implicitement pour acquis que les émotions et la mémoire sont deux capacités cognitives distinctes, qui certes interagissent et s'influencent mutuellement, mais toujours en conservant leur caractère distinct lors desdites interactions. Les émotions passées influencent la codification et la récupération du souvenir déclaratif ou visuel d'un événement émotionnel, tandis que les

émotions présentes déterminent, dans une certaine mesure, les souvenirs qui sont récupérés, ces derniers induisant à leur tour certains états émotionnels. Cette façon de concevoir la relation entre la mémoire et les émotions, précédemment caractérisée de « conception commune » (Trakas, 2015, 2021), dénote elle-même une conceptualisation de la nature de la mémoire et des émotions que l'on pourrait considérer comme quelque peu réductionniste. Dans les grandes lignes, les émotions sont conçues comme la conscience de changements physiologiques (James, 1884), ou comme des activations physiologiques (excitations) accompagnées d'une valence positive ou négative (Russell, 1980 ; Lang et al., 1993), c'est-à-dire comme essentiellement somatiques. D'autre part, le souvenir est soit considéré comme une image visuelle, ce qui correspond à sa conceptualisation depuis l'Antiquité (Aristote, 350 av. J.-C./1955 ; Locke, 1690/1994), soit comme essentiellement déclaratif, ce qui correspond à sa conception au début de l'explosion des études scientifiques sur la mémoire dans les années 70 (voir, par exemple, Tulving, 1972)⁸.

Peut-être l'absence de cadre théorique permettant de guider des recherches expérimentales visant spécifiquement l'interaction étroite entre mémoire et émotions s'explique-t-elle par les conceptualisations que les chercheurs tiennent généralement pour acquises concernant la mémoire et les émotions. Ceci suggère qu'adopter des conceptions différentes concernant ces dernières pourrait en principe ouvrir de nouvelles voies de réflexion sur leurs possibles interactions, et permettre d'esquisser un cadre utile tant pour la recherche expérimentale que pour la pratique clinique.

[FIN DE L'ÉCHANTILLON]

⁷ NDLT : dans l'original espagnol, l'auteur parle de « *corte emocional* » (coupure ou mise à distance émotionnelle) et semble donc opposer le souvenir d'un événement où il y a une « coupure » émotionnelle claire à un souvenir non émotionnel. Il paraît néanmoins plus logique, afin de servir l'exposé, de comparer ce dernier au souvenir d'un événement où c'est la charge émotionnelle (« *carga emocional* ») qui est claire, et non la coupure avec cette dernière.

⁸ Pour un exposé plus détaillé des hypothèses caractéristiques de cette « conception commune » et pour son historique, voir Trakas (2021).