

SCIENCES HUMAINES

Faisons connaissance

Psychologie Neurosciences

Francis Eustache : « Nos souvenirs sont en perpétuelle reconstruction »

Les souvenirs de notre vie sont contenus dans la mémoire autobiographique. Les neurosciences se passionnent depuis une vingtaine d'années pour cette machinerie, centrale dans la constitution de notre identité individuelle et collective.



© Lucie Mach/Hans Lucas

Mon nom, ma date de naissance, l'odeur de la maison de vacances de mon enfance, mon premier baiser en colo, l'élection de Mitterrand dans le poste de télévision familial... L'ensemble des souvenirs qui nous concernent, accumulés depuis l'enfance, constituent la mémoire autobiographique. Le développement de la neuro-imagerie permet désormais de comprendre comment ils s'impriment – ou non – dans notre cerveau, explique le neuropsychologue Francis Eustache. Auteur de nombreux livres parmi lesquels *Les Nouveaux Chemins de la mémoire* (avec Béatrice Desgranges,

nouv. éd., Humensis/Le Pommier, 2020) ou *Mémoire et traumatisme* (Dunod, 2023), il a été un des premiers à utiliser l'imagerie cérébrale pour comprendre le fonctionnement de notre mémoire.

Article réservé aux abonnés

Propos recueillis par [Cécile Peltier](#)

Publié le 01 juillet 2025

🕒 16 minutes de lecture

De nombreux travaux de neurosciences portent sur la mémoire autobiographique. De quoi s'agit-il ?

La notion de « mémoire autobiographique », forgée dès la fin du 19^e siècle par les sciences sociales, a été introduite au début des années 2000 par le psychologue britannique Martin Conway. Elle désigne l'ensemble des informations et des souvenirs propres à un individu, accumulés depuis son plus jeune âge, et qui lui permettent de construire un sentiment d'identité et de continuité. La mémoire autobiographique s'appuie principalement sur la mémoire sémantique – la mémoire générale des connaissances sur le monde et sur soi, le nom de mes grands-parents, mon lieu, ma date de naissance, etc. – et la mémoire épisodique. C'est la mémoire des événements uniques situés dans un espace et un temps donnés. Quand on les convoque, on a l'impression subjective de les revivre, tout en sachant qu'ils appartiennent au passé.

« À l'exception des artistes, peu d'adultes ont gardé leur âme d'enfant. »

De quand datent nos premiers souvenirs ?

Les premiers souvenirs épisodiques tels que je viens de les définir sont assez rares avant l'âge de 5-6 ans. Le circuit neuronal, l'hippocampe et le cortex frontal en particulier, ne sont pas assez matures pour les encoder. Cela ne signifie pas qu'il ne se passe rien avant 5 ou 6 ans, bien au contraire ! Entre 0 et 6 ans, l'enfant va développer un très grand nombre de traces perceptives liées à son environnement – notamment à sa mère –, accentuées par la dimension émotionnelle des situations. Ces traces psychiques, *a fortiori* si elles sont connectées à des événements fortement émotionnels, persistent dans notre mémoire, mais à l'état latent.

Encodées il y a très longtemps, elles seront difficiles à récupérer à l'âge adulte. Plus le temps qui s'est écoulé entre le moment où ils ont été encodés et celui où on souhaite les remobiliser est long, plus ils seront ardues à retrouver. Par ailleurs, notre rapport au monde a changé comparé à notre enfance. À l'exception peut-être des artistes, peu d'adultes ont gardé leur âme d'enfant et restent capables de se remémorer ces souvenirs sensoriels et émotionnels de la petite enfance. Lorsqu'ils ressurgissent, c'est souvent sous l'effet d'une émotion, d'une effluve, d'une saveur..., comme la petite madeleine dont la vue et surtout le goût suffisent à replonger Marcel Proust dans ses souvenirs de Combray. L'année dernière, à l'occasion des 80 ans du débarquement des forces alliées en Normandie, j'ai interrogé, avec une collègue, Peggy Quinette, et une doctorante, Lucie Da Costa-Silva, soixante-quatre témoins civils de la bataille de Normandie afin qu'ils nous relatent

leurs souvenirs. Parmi eux, une ancienne directrice d'école, aujourd'hui âgée de plus de 90 ans, racontait que chaque été, avec le retour de la chaleur, elle retrouvait l'odeur de putréfaction des cadavres des personnes tuées dans les bombardements.

Comment expliquer que nous ayons parfois le sentiment d'avoir des souvenirs bien plus anciens, qui remonteraient à notre toute petite enfance ?

À la fin d'une conférence, un homme âgé est venu me voir et m'a dit : « *Je vous jure que je me souviens du jour où, bébé, mes parents sont venus me chercher dans mon berceau car la maison brûlait.* » Que répondre à cela ? Vous fabulez ? C'est délicat... Ce monsieur a sans doute gardé la trace psychique de cette scène, terrifiante pour un petit enfant, mais il semble difficile, pour les raisons exposées précédemment, qu'il ait pu former un souvenir aussi précis qu'il conserve à l'âge adulte... L'explication la plus plausible est que cet épisode marquant de la mémoire familiale a été raconté tellement de fois qu'il l'a imprimé et reconstruit au point d'avoir le sentiment de l'avoir vécu et d'en préserver le souvenir.

L'adolescence coïncide en revanche avec une période clé dans la formation de la mémoire autobiographique, expliquez-vous. Pour quelles raisons ?

Oui, la mémoire épisodique, étroitement liée à la capacité à voyager dans le temps, n'est totalement opérationnelle qu'à 15-18 ans – avant les jeunes restent un peu perdus dans l'espace-temps, surtout le temps...

La période de vie 15-25 ans reste celle dont on garde le plus de souvenirs autobiographiques, elle constitue en cela une phase structurante de notre identité. On atteint alors ce qu'on appelle le « pic de réminiscence ». Avec des variations plus ou moins grandes selon qu'on a vécu des événements majeurs, avant ou après cet âge. Certains des civils témoins de la bataille de Normandie conservaient de nombreux souvenirs très précis de cette période alors qu'ils n'avaient pas plus de 10 ans, tant ces moments historiques étaient chargés en épisodes marquants.

Plusieurs thèses complémentaires concourent à expliquer cette centralité de la jeunesse dans la mémoire autobiographique. Tout d'abord, parce que c'est une période initiatrice. L'adolescence, puis le début de l'âge adulte coïncident avec les premières expériences structurantes pour la suite de la vie : les études, la première voiture, le premier travail, le premier salaire, la première mise en couple, tous synonymes d'autonomie. C'est aussi le temps des premiers engagements sociaux ou politiques au sein d'un écosystème où l'autre est omniprésent. Les épisodes de transition ou de rupture vont sceller notre identité personnelle et notre manière de nous positionner à l'égard des cadres sociaux dominants : en adéquation, ou au contraire en opposition. On observe ce pic de réminiscence dans beaucoup de cultures à travers le monde. À l'inverse, après 25 ans, partout, la fonction de rétention commence à décliner...

Qu'entendez-vous par là ? Que si on ne s'est pas forgé de souvenirs marquants avant 25 ans, on a raté sa vie ?

Non, surtout pas, mais il est vrai que les souvenirs les plus marquants, ceux qui vont structurer notre identité, sont encodés en majorité avant cet âge. Ensuite, la vie est plus linéaire. Beaucoup d'événements se répètent : le travail, la famille, les enfants, que la mémoire retient moins. Sur le plan mnésique, il s'instaure chez l'adulte un effet de récence. On va se souvenir avant tout des événements qui se sont déroulés dans les mois ou les semaines qui précèdent, et moins de ce qui s'est passé plusieurs années auparavant.

Comment expliquer que certains souvenirs d'enfance semblent structurants quand d'autres s'effacent à jamais ?

Les souvenirs émotionnels de manière générale, qu'ils soient heureux – un Noël marquant, une naissance, une victoire sportive, un examen – ou malheureux – la perte des êtres chers –, seront mieux encodés par notre cerveau. C'est le cas aussi des événements qui vont déterminer la suite de notre parcours. On a en définitive assez peu de souvenirs de jeunesse, mais ceux qu'on garde en mémoire ont souvent une dimension affective ou identitaire forte. Ils sont liés à nos parents, notre famille, nos amis, notre culture, une manière de vivre qui nous a marqués. C'est quelque chose qui nous identifie et qu'on a envie de transmettre aux générations qui suivent. Annie Ernaux, dans *Les Années* (2008), chronique à la fois personnelle et collective des années d'après-guerre, a magnifiquement capté cette dimension. Elle retrace ces fins de repas de famille un peu arrosées, où les adultes se mettent à raconter des anecdotes qu'ils n'ont pas forcément vécues

eux-mêmes. Comme le fait que pendant la guerre de 1870, les Parisiens qui mouraient de faim ont dû manger des rats. Ce sont des histoires qu'on se transmet de génération en génération pour souder le groupe, et qui jouent un rôle déterminant dans la construction du roman familial, et donc de la mémoire autobiographique.

Nos souvenirs importants sont souvent liés à des événements emblématiques d'une période : le passage à l'an 2000, les attentats du 11 septembre 2001 ou du 13 novembre 2015.

Quel est le lien entre mémoire individuelle et mémoire collective ? Et de quelle manière imprime-t-il notre mémoire autobiographique ?

Notre mémoire individuelle reste fortement tributaire d'une mémoire collective. En 1925 déjà, dans *Les Cadres sociaux de la mémoire*, le sociologue Maurice Halbwachs écrivait : « *Tout acte de mémoire est un acte social.* » Depuis les années 2000, les neurosciences prennent de plus en plus en compte ce lien. Les souvenirs personnels, qui rencontrent l'histoire avec un grand « H », revêtent une puissance particulière car ils sont relayés par la société et vont être réactivés régulièrement. Je l'ai beaucoup senti dans le cadre du programme 13Novembre sur la mémoire des attentats de 2015, que je dirige avec l'historien Denis Peschanski. Le grand procès, qui a duré dix mois, a engendré une importante couverture médiatique. Ces reportages quotidiens ont ravivé certains événements ou certains lieux de mémoire qui

commençaient à s'effacer de nos souvenirs, comme les terrasses de café, par exemple, alors que notre mémoire n'avait retenu que le *Bataclan* .

Ces manifestations collectives, en raison de leur dimension particulièrement frappante, provoquent un souvenir du contexte dans lequel on les a appris, qui en accroît l'intensité, mais peut aussi se révéler trompeur... Les événements ou les discours qui entourent les faits vont parfois ainsi nous amener à en reconstruire les circonstances au point de produire un faux souvenir. Ce phénomène a été bien documenté par plusieurs analyses états-uniennes. Les Américains interrogés sur la manière dont ils avaient envisagé les attentats du 11 septembre ont expliqué aux auteurs de l'étude avoir attribué les attaques à Al-Qaida et Ben Laden, alors que ces deux noms étaient encore complètement inconnus du grand public. J'étais moi-même persuadé d'avoir appelé mon ami John qui vit à New York dès que j'avais appris l'événement. Jusqu'au jour où ma femme m'a contredit : impossible, j'étais enfermé pour écrire un article urgent quand les avions ont percuté les tours. C'est elle qui m'a informé de ce qui s'était passé quelques heures plus tard. À force de revivre l'événement, mon cerveau avait formé ce souvenir, cohérent avec la manière dont je me comporte d'habitude...

Ainsi, ce qu'on vit comme des souvenirs autobiographiques sont en réalité des reconstructions ?

C'est le destin de tous les souvenirs d'être transformés au fil du temps. Le psychologue britannique Martin Conway a montré que la restitution d'une

réminiscence autobiographique n'est jamais totalement fidèle à l'événement vécu. Il implique en effet un processus de reconstruction à partir de trois types de connaissances, du plus global au particulier : les périodes de l'existence, les faits généraux et les moments spécifiques. Lorsqu'une personne évoque l'histoire de sa vie, ces trois strates de la mémoire autobiographique sont entremêlées. Les épisodes de vie et les événements généraux sont organisés en fonction de grandes thématiques et de cadres spatiotemporels, alors que les détails se révèlent beaucoup plus disparates. Ces trois formes de représentation sont agencées dans la mémoire sous l'influence du modèle d'intégrité personnelle du sujet, ou identité personnelle. Lors de la récupération en mémoire, le mécanisme de reconstruction du souvenir met en jeu un processus de contrôle, qui amorce et ajuste les opérations mnésiques à partir de ces trois types de connaissances stockées dans la mémoire à long terme.

Cette mémoire épisodique, qui semble, au prime abord, tournée vers le passé, est en fait résolument orientée vers l'avenir.

à moins de se livrer à une introspection permanente (à l'instar de certains auteurs), ou à certains moments bien particuliers de la vie (deuil, ruptures existentielles, solitude forcée), ce qui guide la récupération en mémoire, c'est le plus souvent le besoin de se projeter vers le futur. Les informations du passé ne serviraient, dans bien des cas, que d'indices contextuels ou analogiques, permettant d'anticiper ou de planifier l'avenir. En neuro-imagerie, les travaux montrent qu'un réseau cérébral en partie commun

sous-tend le processus de recherche en mémoire autobiographique et la représentation dans le futur, mais aussi la capacité de se mettre à la place de quelqu'un d'autre et d'augurer des scénarios possibles. Le scientifique Daniel Schacter a théorisé ce concept sous le terme « cerveau prospectif ».

Comment expliquer que certaines personnes n'aient « *aucun souvenir de leur enfance* » ?

C'est peut-être eux qui sont dans le vrai ! Je pense, comme je vous l'ai dit, que nous avons en réalité très peu de souvenirs d'enfance. Par ailleurs, ce sentiment s'avère très subjectif. Certaines personnes annoncent « *j'ai très peu ou beaucoup de mémoire* », et lorsqu'on leur fait passer des tests, leur mémoire fonctionne tout à fait normalement !

Mais il est vrai que, selon nos intérêts ou nos objectifs, notre mémoire va se spécialiser dans certains domaines. Des familles valorisent beaucoup plus la mémoire familiale que d'autres. C'est le cas dans certaines familles immigrées, par exemple, où il y a un enjeu important à conserver ses racines, ses traditions. Par ailleurs, certains individus vont prôner cette mémoire de l'enfance, quand d'autres seront davantage tournés vers l'avenir. Le fait de raconter ses souvenirs, individuels ou collectifs, contribue à les inscrire dans notre mémoire autobiographique. Il y a aussi des situations traumatisantes qui peuvent expliquer une forme d'amnésie.

Quel est l'impact des traumatismes, et notamment de ceux survenus dans l'enfance, sur la constitution de cette mémoire autobiographique ?

Pour répondre à cette question épineuse, il est important de comprendre les circonstances dans lesquelles ces événements se sont produits. Il faut ainsi distinguer les situations traumatisantes qui surviennent une fois – comme des attentats – et les situations répétées – des abus sexuels, par exemple –, qui ne vont pas générer tout à fait les mêmes effets sur le fonctionnement de notre mémoire.

En cas d'événement isolé, la victime se trouve dans un état de sidération et de dissociation, peu propice à l'encodage d'un souvenir. La personne présente des difficultés, voire une incapacité, à se remémorer le contexte et les détails et parfois le fait lui-même. En revanche, son cerveau, sous l'effet du syndrome de stress posttraumatique, va former des traces mnésiques très intrusives. Ces images décontextualisées vont perturber l'ensemble de la mémoire, jusqu'à l'envahir totalement. Notre récit de vie, qui se veut une narration cohérente et positive de notre existence, se trouve alors enkysté autour de cet événement.

Ce phénomène sera d'autant plus prononcé que les événements sont survenus dans l'enfance et ont eu lieu de manière répétée. *A fortiori* s'ils ont été commis par des personnes qui devaient jouer un rôle protecteur. L'enfant agressé ou abusé va s'adapter et former un souvenir ajusté à l'épisode visant à s'en protéger. Il peut arriver que ces souvenirs soient si douloureux que son

cerveau les enfouisse très profondément, jusqu'au jour où ils resurgissent brusquement... Dans certains cas extrêmes, le traumatisme peut se traduire, y compris chez des enfants, par une amnésie fonctionnelle – ou dissociative. L'aspect le plus impressionnant est la chute de la mémoire autobiographique rétrograde avec une perte d'identité personnelle et une période d'errance.

Comment expliquer que ces souvenirs, profondément enfouis, réapparaissent un jour brutalement ?

Pourquoi, à un moment donné, un souvenir traumatique revient à la conscience, et pourquoi une personne, tout à coup, décide de parler correspondent à des mécanismes complexes, qui plus est variables selon les individus. Pour apporter une réponse satisfaisante, il faudrait pouvoir connaître la manière dont l'événement a été encodé puis conservé, et dans quelles circonstances il a été récupéré. Or, on l'a vu, dans la plupart des cas, la personne exposée à cette situation traumatique n'a pas eu accès à l'ensemble de ces étapes. Les hommes agressés sexuellement dans leur enfance par des prêtres, cités par le psychiatre Thierry Baubet dans le chapitre que je lui ai demandé pour le livre *Mémoire et traumatisme* (Dunod, 2023), témoignent de la puissance des indices qui signifient que la parole peut s'exprimer. Ce peut être un objet, un lieu, ou la mort d'une personne incriminée qu'on voulait protéger, ou plus largement un contexte sociétal plus favorable à la libération de la parole, comme c'est le cas à présent.

L'irruption de ces réminiscences ne signifie pas pour autant que le souvenir se montre parfaitement conforme à ce qui s'est passé dans la réalité, ce qui pose des problèmes juridiques complexes. Comme on l'a vu, les souvenirs sont en perpétuelle reconstruction, et peuvent nous jouer des tours. Notre rôle, en tant que scientifiques, est, dans le respect de la parole des victimes, de rester proches des faits et des connaissances actuelles. Ce qui n'est pas toujours bien compris...

Plus largement, sans parler de traumatisme, comment expliquer que certains souvenirs d'enfance, même anodins, resurgissent au grand âge ?

En vieillissant, et *a fortiori* en cas de maladie d'Alzheimer, notre cerveau subit une altération de la mémoire épisodique, alors que la mémoire sémantique est mieux préservée. Progressivement, on oublie les souvenirs du passé récent au profit d'un passé plus lointain, et qui, peu à peu, vont prendre le pas sur les autres. C'est la loi de Ribot, qui explique que le vécu lointain, largement sémantisé, résiste mieux aux processus pathologiques.

Le deuxième phénomène rejoint la thématique de l'identité narrative. À l'approche de la mort, ce besoin de construire un récit cohérent de nous-mêmes, mais encore de laisser une trace dans la mémoire familiale et collective, s'accroît. Nous l'avons constaté dans le cadre de l'enquête réalisée auprès des personnes âgées témoins de la bataille de Normandie. Beaucoup, à la Libération, ont préféré « oublier » ce qu'elles avaient vu : c'était moche, c'était sale ; ceux qui avaient lâché des bombes et tué leurs

proches étaient aussi les libérateurs. Cela conduisait à une mémoire personnelle indicible, face à la mémoire de ceux qui avaient chassé le nazisme et laissé tant de morts sur les plages et dans la campagne de Normandie. Il fallait passer à la suite et avancer, reconstruire. Aujourd'hui, ces nonagénaires ressentent le besoin de raconter la dureté de ce qu'ils ont traversé et la manière dont leurs parents ont fait face.

D'un point de vue psychologique, il n'est pas facile de laisser un événement important à l'écart de notre histoire. Notre mémoire doit aussi coïncider avec le récit qui se construit autour de nous au risque de créer des décalages et des dissonances. Les coutumes, les sensibilités changent et notre roman autobiographique doit s'y adapter...

Nous n'avions en revanche pas anticipé l'irruption du présent dans l'évocation de leurs souvenirs. Les images télévisées des conflits en Ukraine ou à Gaza réactivent chez beaucoup de témoins leurs propres traces de la guerre. Elles sont source d'angoisse et de cauchemars. Ces images ont d'autant plus d'impact sur elles qu'elles ont été nourries par des documentaires, des films... Tout à coup, ces vieilles personnes ont de nouveau peur des feux d'artifice ou des avions qui volent trop bas, et pour s'en protéger, nombre d'entre eux évitent de regarder la télévision le soir.

L'amnésie infantile, vraiment ?

Avant 2 ans, les circuits neuronaux n'autorisent pas encore une inscription durable des souvenirs dans la mémoire. Si les tout-petits se révèlent bien aptes à reconnaître des sons ou des visages ou de se rappeler certains mouvements nécessaires pour atteindre un but (attraper un jouet, tenir une cuillère...), la mémoire épisodique qui concerne les souvenirs d'évènements vécus est d'apparition plus tardive. Elle suppose certains acquis, dont la représentation de soi (prise de conscience de son corps) qui offre la perception d'une scène dans sa globalité, ou encore le langage qui permet de raconter le souvenir et ainsi de le consolider. Puisque ces facultés font défaut avant 2 ans, peu de traces de cette période persistent. Mais peut-on parler pour autant d'une amnésie totale ?

Une récente recherche américaine, publiée dans la revue *Science*, remet en question cette

[Lire la suite](#)

ie. Les scientifiques ont examiné 26 bébés de 4 à 24 mois à qui ils ont

Francis Eustache

Francis Eustache est neuropsychologue et directeur d'études à l'Ecole pratique des hautes études (EPHE-PSL). Il est membre de l'unité de recherche de l'Inserm « Neuropsychologie et imagerie de la mémoire humaine » à l'université de Caen Normandie.