

PSYCHOLOGIE

# « The Memory Illusion »

Cathy Klecker

**La mémoire a une importance capitale dans notre existence. D'un côté, elle modèle nos expériences, de l'autre, elle détermine notre croyance, notre confiance en nos capacités futures. Si on constate qu'on ne peut se fier à sa mémoire, est-on aussi amené à se demander si on est vraiment la personne qu'on pensait être ?**

En 2015, deux chercheurs, Julia Shaw et Stephen Porter, publient un article relatant des expériences faites pour démontrer qu'il est parfaitement possible de provoquer chez des innocents de faux souvenirs d'être les auteurs d'un crime. Cette publication a tout de suite une grande résonance aussi bien dans la presse qu'auprès du grand public.

Un an plus tard, Julia Shaw, psychologue en droit pénal germano-canadienne, fait paraître son premier livre, « The Memory Illusion », simultanément en Grande-Bretagne et au Canada. Ce livre a déjà été traduit en dix langues.

Julia Shaw est chercheuse et maître de conférences à la London South Bank University. Elle offre des formations en techniques d'interrogatoire à la police et aux militaires, et elle est régulièrement consultée en tant qu'experte dans des affaires de justice pénale.

Dans son livre, Shaw analyse de façon critique des programmes développés pour accroître l'efficacité de la mémoire - par exemple apprendre durant le sommeil. Elle y explore une grande variété de possibilités pour la mémoire de déraiper, de l'incapacité à se souvenir d'un nom à des exemples extrêmes de faux souvenirs.

Le message clef du livre : tout souvenir est faux. Ne reste qu'à savoir à quel point. Beaucoup de gens commettent de graves erreurs en se remé-

morant des événements historiques et personnels importants. Et il ne s'agit pas seulement d'omissions. Tous nos souvenirs, même ceux que nous chérissons le plus, sont susceptibles de distorsions.

Se souvenir implique deux choses : une mémoire de l'expérience elle-même et une mémoire des détails. Alors que les deux forment en même temps des traces dans le cerveau, ces traces s'impriment en tant que fragments indépendants. Des fragments peuvent être réactivés séparément et se combiner avec d'autres provenant d'un tout autre contexte. Au moment où l'acte de se souvenir rend la mémoire fluide se créent de faux souvenirs.

Nous vivons la perception comme processus cohérent parce que notre cerveau fait en permanence des suppositions probables. Si nous voulons appréhender un événement de façon à ce qu'il ait un sens, sans disposer d'assez d'informations, nous avons

tendance à remplir les trous avec un matériau qui paraît plausible. À cette fin le cerveau peut de façon non intentionnelle accéder à l'imagination, car imagination et mémoire se confondent aisément.

La plasticité des cellules du cerveau rend possible une pensée abstraite. Sans une flexibilité qui nous permet de résoudre des problèmes en songeant à différentes solutions possibles, nous serions incapables d'apprendre et resterions bloqués sur de vieux souvenirs.

Mais cette flexibilité recèle des pièges. Par exemple, le caractère contagieux de la mémoire. Quand on vous fait d'un événement une narration différente de la vôtre, votre cerveau produit de nouvelles connexions. Celles-ci interfèrent avec vos propres souvenirs et les recouvrent. Plus vous êtes exposé aux perceptions d'autres personnes, plus il devient improbable que vous vous rappeliez correctement les vôtres.

Shaw remarque à ce propos que jamais dans l'histoire on n'a disposé d'autant de documentation concernant des faits historiques, à l'époque de Wikipédia, Facebook et autres réseaux sociaux. Entre-temps, la possibilité de vérifier et d'acquiescer des informations en ligne déforme notre façon de mémoriser des événements et efface les frontières entre mémoire publique et privée.

Des recherches se font dans le domaine de la mémoire depuis des décennies. Elisabeth Lofus, une psychologue, experte reconnue en affaires pénales, a déjà réussi à implanter à des personnes des souvenirs complètement faux. Elle y est parvenue en confrontant une personne testée à deux récits, l'un réel, l'autre fictif. Dans le récit fictif, elle a incorporé des détails de la vie de la personne testée qui lui avaient été

confiés par des proches. Le fait que Lofus connaisse et un événement réel de sa vie et des détails d'un autre a contribué à persuader la personne testée que l'événement fictif pouvait être véridique. En se prêtant à un jeu de visualisation, elle a fini par retrouver autant de détails descriptifs et multisensoriels pour les deux histoires.

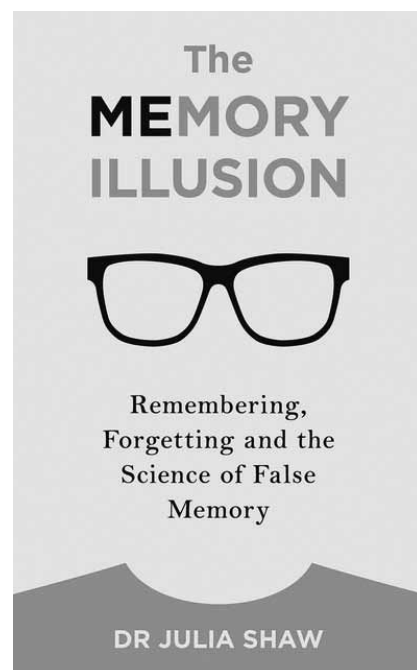
## 70 pour cent se laissent piéger

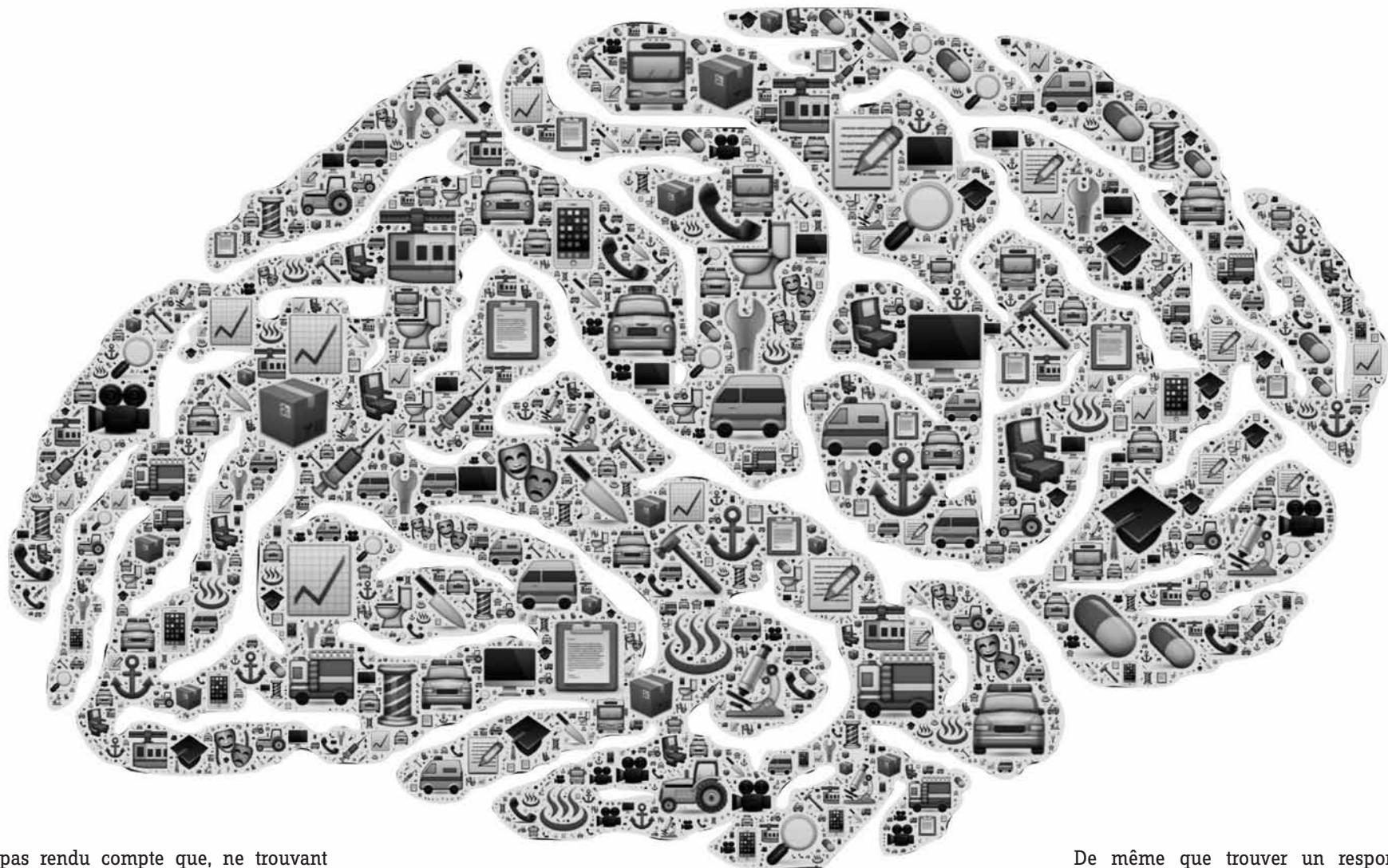
Julia Shaw et Stephen Porter, en se basant sur les techniques d'Elisabeth Lofus, ont réalisé une expérience scientifique à la fin de laquelle 70 pour cent des participants se sont laissés persuader de leur culpabilité d'un crime (vol, attaque, attaque à main armée) inventé de toutes pièces par les interrogateurs.

Il a fallu aux chercheurs trois interviews, faites chaque fois à une semaine d'intervalle, pour y arriver. Les participants - qui ne souffraient ni de déficits intellectuels ni de maladies mentales - ont été informés qu'ils participaient à une étude sur des souvenirs émotionnels, mais ignoraient qu'on allait leur implanter de faux souvenirs.

Lors de la première interview, Julia Shaw a questionné les participants sur un événement émotionnel réel vécu entre leur onzième et leur quatorzième année. Puis elle a poursuivi par le récit d'un événement inventé. Pour donner à celui-ci un aspect de véracité, Shaw a fourni certains détails : l'âge que, d'après un récit des parents, les participants avaient au moment des faits, et les noms de quelques copains.

Normalement, les participants ont nié la véracité de l'histoire. Sur quoi Shaw leur a proposé de la visualiser, les yeux fermés. Les participants, en s'adonnant à l'exercice, ne se sont





pas rendu compte que, ne trouvant pas de faits correspondants dans leur mémoire, ils ont commencé à fouiller leur imagination. Cet exercice de visualisation, ils l'ont répété pendant la semaine sans pouvoir en parler à personne.

Lors de la deuxième interview, les participants ont commencé à « retrouver » des détails du faux souvenir : des feuilles tombant des arbres, les cheveux bruns d'un policier... Ils ont encore été priés de reprendre l'exercice de visualisation pendant une semaine.

De faux souvenirs emplis de détails d'événements importants de leur vie peuvent être créés chez pratiquement tout le monde - c'est la conclusion de la troisième interview. Même des souvenirs très fortement investis d'émotions risquent d'être faux : dans le cas étudié, les participants ont décrit la maison où ils se sont introduits, la pierre avec laquelle ils ont frappé.

Selon Shaw, on ne peut supposer une différence de personnalité entre les 30 pour cent qui ne se sont pas laissés influencer et le reste. Les circonstances favorables à une expérience doivent être un peu différentes dans chaque cas. La manière d'interroger de Shaw par exemple aurait pu ne pas fonctionner avec ces 30 pour cent des sujets.

Shaw précise que l'étude a été strictement suivie par des comités d'éthique de l'université.

À ses yeux, il n'y a de toute façon rien de répréhensible à créer de faux souvenirs, car nous le faisons tous tout le temps. En plus, aspect sans doute positif, l'expérience a ouvert les yeux des participants sur une réalité, un danger qu'ils ignoraient.

Shaw suppose qu'il pourrait être possible d'utiliser les techniques de fausse mémorisation pour amener quelqu'un à changer radicalement ses croyances, ses idéologies, comme on le fait lors d'un lavage de cerveau. Pourtant un, voire plusieurs faux souvenirs n'auront jamais cette conséquence.

Dans des affaires de justice, plus de la moitié des cas ne permettent pas aux experts de constater avec certitude si un témoignage est vrai ou faux. Un seul témoignage ou une seule confession ne devraient donc jamais être suffisants pour emprisonner un inculpé. De faux souvenirs se créent de façon particulièrement aisée si quelqu'un - la victime d'un crime ou un témoin - a enregistré un fait alors qu'il se trouvait en situation de stress. Ou cette personne peut penser avoir observé elle-même une chose alors qu'elle l'a vue à la télévision, lue dans le journal ou entendu mentionner par un policier lors d'un interrogatoire.

Shaw insiste sur le fait qu'il ne faut jamais introduire dans un inter-

rogatoire des informations dont la personne questionnée ne s'est pas souvenue toute seule.

Dans sa recherche, Shaw se sert de techniques qui ressemblent aux exercices de suggestion et d'imagination que des psychothérapeutes utilisent en thérapie régressive. Celle-ci peut, comme il a été démontré, créer facilement de faux souvenirs.

Beaucoup de gens acceptent la notion de régression. Ils sont convaincus que nous pouvons vivre des choses tellement affreuses que celles-ci doivent être poussées hors de notre conscience. Et seul un thérapeute serait capable d'accéder au subconscient où elles se trouvent. Or, d'après la communauté scientifique, il n'existerait pas dans la mémoire d'endroit qui recueillerait ce genre d'informations. Par conséquent, il ne peut exister de techniques secrètes pour y accéder. Malgré tout, des patients invités à fouiller leur subconscient espèrent y trouver l'explication de tous leurs problèmes - qui serait par exemple un traumatisme vécu pendant la petite enfance. Recevoir une explication cohérente de ce qui lui arrive, disposer d'une histoire où les trous sont remplis, peut constituer un vrai soulagement pour un patient.

De même que trouver un responsable à son mal-être. Ce qui à l'occasion mène à des « souvenirs » d'abus sexuels qui n'ont jamais eu lieu.

Tout souvenir est donc faux. On ne peut pas contrôler la mémoire au point d'éviter les faux souvenirs, mais on peut éviter de tomber dans certains de ses pièges, au moment où on devient conscient de sa faillibilité. On peut décider, au moins jusqu'à un certain point, par qui on se laisse influencer ou non.

Dans un article, Shaw, qui vit en Grande-Bretagne, a pris position sur les façons d'agir de certains politiciens qui savent que nous nous laissons influencer par des propos déclenchant de fortes émotions, notamment la peur. Mais, d'un autre côté, les partisans de la campagne « Remain » au Royaume-Uni auraient, selon elle, fortement surestimé l'impact de faits ou d'arguments présentés par des experts. D'après Shaw, pour mener une campagne efficace, plutôt que de miser sur la logique et la présentation de preuves, il vaudrait mieux faire appel à des émotions - mais d'autres que la peur.

<http://www.drjuliashaw.com/the-memory>