

# **Les souvenirs définissant le soi Quel est l'intérêt de les aborder dans l'entretien clinique ?**

**Illustration dans le trouble dépressif majeur**

Aurélie WAGENER, Marie BOULANGER & Sylvie BLAIRY  
Unité de Psychologie Clinique Comportementale et Cognitive  
[aurelie.wagener@ulg.ac.be](mailto:aurelie.wagener@ulg.ac.be)

# Plan

Contexte  
théorique

Illustration  
clinique

Discussion





# CONTEXTE THÉORIQUE



**Souvenirs définissant  
le soi ?**

**Souvenirs  
autobiographiques**

- Événements  
personnellement vécus
- Souvenirs épisodiques &  
connaissances sémantiques

**Mémoire  
autobiographique**

# Souvenirs définissant le soi

= Enregistrements sélectifs des événements les plus importants et les plus significatifs de notre vie

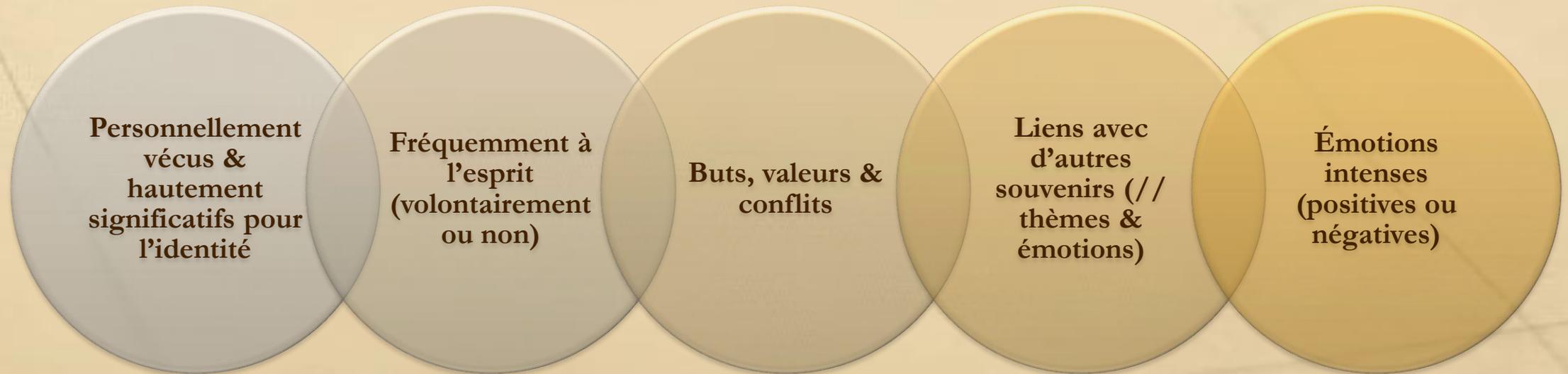
= Pierres angulaires dans la compréhension de soi

= Messages concis et efficaces concernant les aspects fondamentaux de notre identité

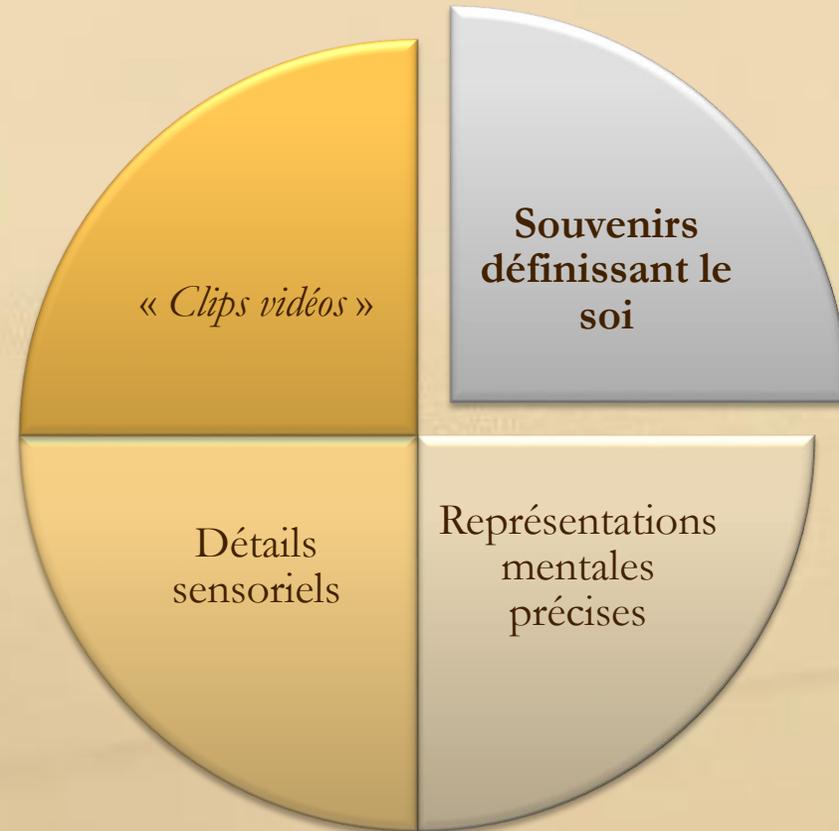
→ Ces souvenirs permettent de *comprendre comment* et d'*expliquer pourquoi* nous sommes devenus la personne que nous sommes aujourd'hui.

# Souvenirs définissant le soi

Les souvenirs définissant le soi...:



# Souvenirs définissant le soi



# Souvenirs définissant le soi

→ Le contenu, la forme et le pouvoir émotionnel de ces souvenirs peuvent changer de façon subtile ou dramatique au cours de notre vie.

└ Ces changements < évolution des intérêts, des envies et des objectifs.

Puisque nous changeons la direction de notre futur, la contribution de nos expériences passées envers cette nouvelle direction devient plus ou moins importante.

# Souvenirs définissant le soi

[Exemple]

*« Lors de mon voyage en Hongrie en 2004, nous avons visité Budapest et ses alentours. Je me souviens des immeubles toujours marqués par la période communiste, tous identiques ainsi que la majorité des voitures que nous pouvions apercevoir dans les rues. À ce moment, j'ai pris conscience qu'aller à la découverte d'autres cultures et de leur histoire était important pour moi. Depuis, lorsque j'en ai l'occasion, je m'intéresse à ce genre de choses. »*

# Souvenirs définissant le soi

(1) Quelles sont les dimensions sur lesquelles évaluer les SDS ?

<b>SPÉCIFICITÉ</b>	<b>Événement spécifique ≤ 24h</b>  Ex. : La visite de l'exposition « J'avais 20 ans en 14 »	<b>Souvenirs étendus &gt; 24h</b>  Ex. : Mon séjour en Angleterre durant l'été 2006	<b>Souvenirs génériques (Événement identique répété pls fois)</b>  Ex. : « Les repas du dimanche chez ma grand- mère »
--------------------	---	---	--

# Souvenirs définissant le soi

## (1) Quelles sont les dimensions sur lesquelles évaluer les SDS ?

### **RAISONNEMENT AUTOBIOGRAPHIQUE**

= Reflet de la capacité de la personne à prendre du recul vis-à-vis de ses souvenirs et à réfléchir aux expériences passées.

└ Intégration du souvenir (« Meaning making »)

Souvenirs intégrés

= narrations dans lesquelles les personnes attribuent une signification particulière à leurs souvenirs en les reliant à des leçons à propos de soi, des relations importantes et de la vie en général.

« *Alors j'ai compris que...* », « *Depuis, j'ai pris conscience de...* »

# Souvenirs définissant le soi

## (1) Quelles sont les dimensions sur lesquelles évaluer les SDS ?

### CONTENU

- Sept catégories :
  - Événement menaçant la vie
  - Relation
  - Réalisation/maîtrise
  - Loisir/exploration
  - Consommation de drogue/alcool/tabac
  - Culpabilité/honte
  - Événement non classifiable
- Tension
  - Expression d'un malaise, d'un désaccord ou d'une gêne par l'un des protagonistes de l'événement

# Souvenirs définissant le soi

## (1) Quelles sont les dimensions sur lesquelles évaluer les SDS ?

### VALENCE ÉMOTIONNELLE

- Positive, neutre ou négative
- Variation au cours du temps
- **Rédemption** : valence passée - → valence actuelle +
  - Ajustement sain et croissance personnelle
- **Contamination** : valence passée + → valence actuelle –
  - Faible bien-être et neuroticisme

# Souvenirs définissant le soi

## (2) Comment recueillir les SDS ?

**Et vous, pouvez-vous  
penser à un souvenir vous  
définissant ?**

Durant une promenade avec quelqu'un, vous êtes réellement, votre « y » vous en êtes arrivés à devenir **moins un an** et seront :

- ✓ Un événement de votre vie **avoir réfléchi,**
- ✓ Un souvenir concernant un **re important après y**
- ✓ Un souvenir **lié à d'autres souvenirs**
- ✓ Un souvenir qui peut être **positif ou négatif** **est qu'il induise des affects forts,**
- ✓ Un souvenir auquel **vous avez pensé beaucoup de fois** : il est **familier comme une chanson** (triste ou gaie) apprise par cœur ou **comme un tableau** que vous avez étudié.

Et vous, pouvez-vous  
penser à un souvenir  
vous définissant ?

# Souvenirs définissant le soi

Durant une promenade avec quelqu'un que vous aimez bien, vous vous engagez tous les deux à faire comprendre à l'autre qui vous êtes réellement, votre « vrai moi ». Vous décrivez plusieurs souvenirs dont vous estimez qu'ils expriment bien comment vous en êtes arrivés à devenir la personne que vous êtes maintenant. Ainsi, ces souvenirs définissant le soi devront **dater d'au moins un an** et seront :

- ✓ Un événement de votre vie dont vous pouvez vous souvenir **très clairement** et qui vous paraît **encore important après y avoir réfléchi**,
- ✓ Un souvenir concernant un **thème**, un **but**, une **préoccupation**, un **conflit important** dans votre vie,
- ✓ Un souvenir **lié à d'autres souvenirs similaires**, partageant le même thème,
- ✓ Un souvenir qui peut être **positif ou négatif ou les deux** : l'aspect important est qu'il induise des affects forts,
- ✓ Un souvenir auquel **vous avez pensé beaucoup de fois** : il est familier comme une chanson (triste ou gaie) apprise par cœur ou comme un tableau que vous avez étudié.

# Souvenirs définissant le soi

## Sujets dépressifs versus sujets contrôles sains

- 27 sujets dépressifs & 26 sujets contrôles sains
- > Évocation de 6 SDS

		Sujets dépressifs		Sujets contrôles sains
<b>SPÉCIFICITÉ</b>		Souvenirs généraux > souvenirs spécifiques $p = 0.02$		Pas de différence
<b>RAISONNEMENT AUTOBIOGRAPHIQUE</b>			< $p = 0.02$	
<b>Indice ?</b>			> $p = 0.009$	
<b>CONTENU</b>	• Réussite		< $p = 0.05$	

# Souvenirs définissant le soi

## Sujets dépressifs versus sujets contrôles sains

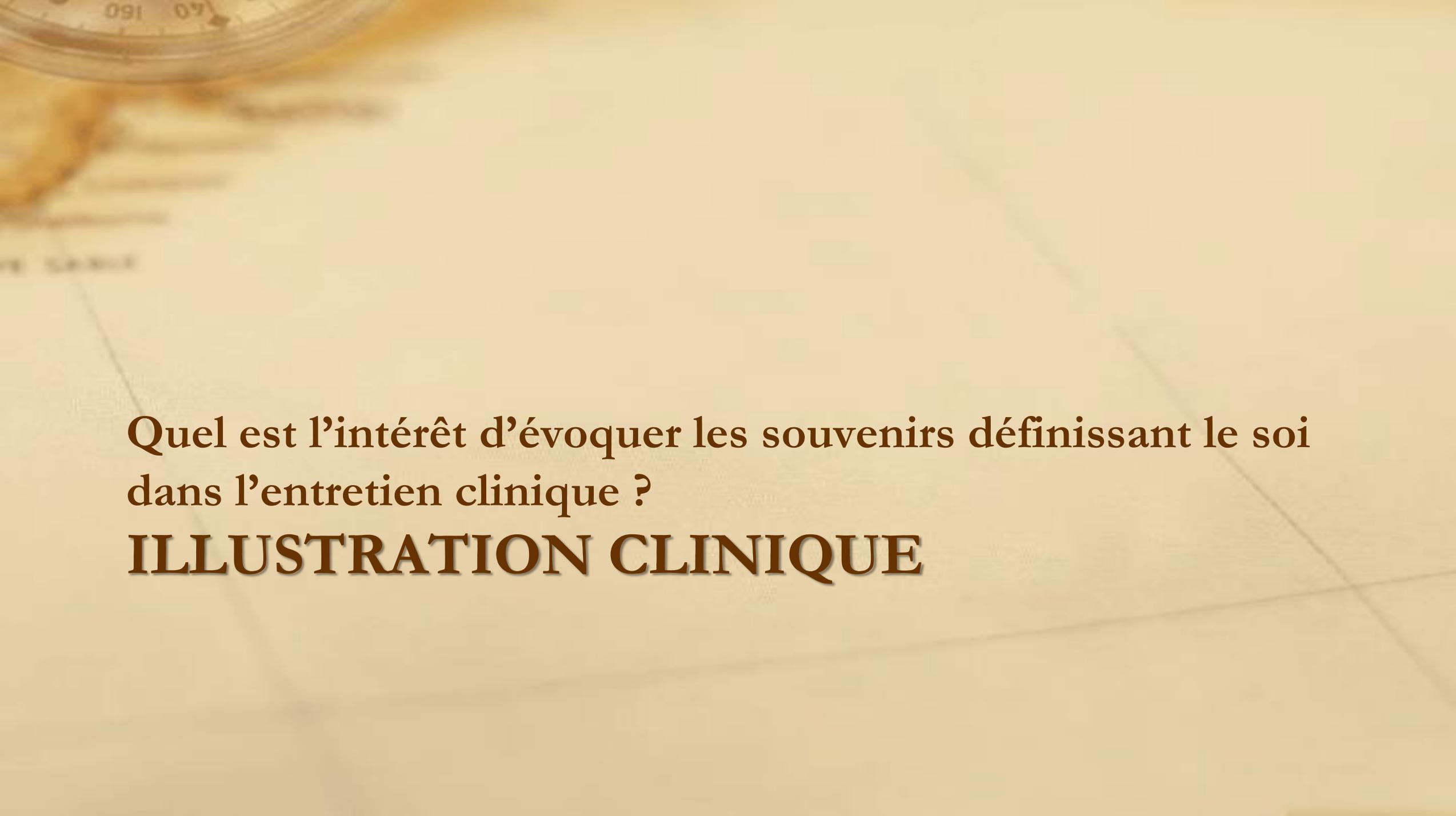
		Sujets dépressifs		Sujets contrôles sains
VALENCE ÉMOTIONNELLE ACTUELLE	- / + / 0		=	
VALENCE ÉMOTIONNELLE PASSÉE	Rédemption		=	
	Rédemption - → 0		< p = 0.015	
↓	Contamination		=	
	Statut quo -		> p = 0.04	
	Statut quo +		=	
	Statut quo 0		=	
VALENCE ÉMOTIONNELLE ACTUELLE				

# Souvenirs définissant le soi

## (3) Quel est l'intérêt d'évoquer les souvenirs définissant le soi dans l'entretien clinique ?

Les SDS peuvent être une cible d'intervention psychologique en faisant en sorte que leur évocation ait des effets bénéfiques sur le fonctionnement psychologique de la personne :

- ✓ (R)établissement du sentiment de continuité de soi grâce au raisonnement autobiographique
- ✓ Diminution des ruminations mentales
- ✓ Création d'un stock de souvenirs positifs (attention à l'effet de détérioration de l'humeur !)
- ✓ Mise en évidence de thèmes qui animent le client, de ses scripts affectifs,...
- ✓ Etc.



Quel est l'intérêt d'évoquer les souvenirs définissant le soi  
dans l'entretien clinique ?

**ILLUSTRATION CLINIQUE**

# Illustration clinique

**Luc, 32 ans**

- Épisode dépressif majeur (BDI-II = 49)
  - Ruminations mentales assez intenses liées à différents événements de sa vie (décès de ses parents, divorce, etc.)
    - < Relevé des ruminations mentales
- Comment aider Luc à intégrer ces événements afin d'apaiser les ruminations mentales ?**

# Illustration clinique

- Rappel :
    - Souvenirs définissant le soi // aux buts, aux valeurs et aux conflits les plus importants qui animent la personne.
      - - > Certains thèmes de ruminations mentales pourraient être issus de ce type de souvenirs
- Pour Luc, l'entraînement au **raisonnement autobiographique** et à la **rédemption** nous semble être particulièrement pertinent.

# Illustration clinique

« Pour ma maman, disons qu'elle a été malade pendant assez bien de temps, pendant plus d'un an donc forcément on a eu le temps de se faire à l'idée, même si on ne se fait jamais réellement à l'idée de perdre sa maman, forcément vu que j'avais 25 ans à l'époque. C'est pas très vieux, n'ayant déjà plus mon papa donc euh voilà et du jour au lendemain je me suis retrouvé seul, entre guillemets, avec mes frères et sœurs qui avaient leur propre deuil à gérer, forcément. Euh mon ex-compagne qui ne comprenait pas que je pouvais avoir besoin de solitude pour gérer un petit peu, digérer les événements et euh voilà. Le divorce c'était il y a deux ans et le décès de ma maman il y a 6 ans donc euh j'étais déjà avec mon ex-femme depuis plus ou moins un an quand ma maman est décédée et je suis resté avec elle pendant quatre ans suite à ça. Ça m'a mis dans les responsabilités du jour au lendemain puisque c'est toujours confortable d'avoir le cocon familial, de pouvoir se dire en cas de problème papa et maman sont là, et moi du jour au lendemain je me suis retrouvé sans mes parents avec mes frères et ma sœur qui ne pouvaient pas trop m'aider non plus puisqu'ils avaient leurs propres problèmes et leur propre deuil à gérer. Euh... plus tout ce que ça a entraîné puisque ma maman était locataire donc j'ai eu trois mois pour vider les lieux, j'ai dû commencer à payer mes propres factures, j'ai dû déménager en catastrophe,...bon j'avais du boulot mais j'ai dû gérer beaucoup plus de choses que ce que je n'avais à gérer et j'ai perdu du jour au lendemain toute l'insouciance que je pouvais avoir en étant chez ma maman simplement »

## Illustration clinique

*Dans quelle mesure est-ce que ces événements, ces périodes, vous permettent de vous comprendre aujourd'hui ?*

*D'expliquer la personne que vous êtes ?*

*Dans quelle mesure, même si ces événements ont été négatifs à l'époque, pouvez-vous en retirer quelque chose ?*

# Illustration clinique

- **Raisonnement autobiographique ?**
  - Relations actuelles avec la fratrie et relations au monde (déceptions)
  - Le soutien d'autrui est important pour moi
    - Résolution de problème & restructuration cognitive
  - **Valence émotionnelle ?**
  - Pas de rédemption mais apaisement émotionnel
- ✓ **Mise en évidence d'autres thèmes importants**
  - ✓ Perte de l'insouciance & culpabilité
    - ✓ Restructuration cognitive

→ En fin de séance, Luc était soulagé d'avoir ouvertement évoqué ses émotions concernant ces événements.



# Discussion/Échange

# Pour aller plus loin...

- Blagov, P. & Singer, J. (2004). Four Dimensions of Self-Defining Memories (Specificity, Meaning, Content, and Affect) and Their Relationships to Self-Restraint, Distress, and Repressive Defensiveness. *J Pers*, 72(3), 481–512.
- Lardi, C., & Van der Linden, M. (2012). Les souvenirs définissant le soi: Les liens entre mémoire des événements personnels et de l'identité. In S. Brédart & M. Van der Linden (Eds.), *Identité et cognition : Apports de la psychologie et de la neuroscience cognitives*. Bruxelles : De Boeck.
- Singer, J. (2005). *Memories that matter: How to use self-defining memories to understand and change your life*. Oakland: New Harbinger Publications.
- Wagener, A., Boulanger, M., Pitchot, W., & Blairy, S. (2015). Les souvenirs définissant le soi dans le trouble dépressif majeur unipolaire : Pourquoi les évoquer durant l'entretien clinique ? *Acta Psychiatrica Belgica*, 116, 27-34.