

**Education**

# L'ineffable plaisir du souvenir

Dès l'âge de 5 à 6 ans, les enfants commencent à avoir des souvenirs. Que les parents doivent **sauvegarder par tous les moyens**, conseille le professeur et psychologue Edouard Gentaz.

**Texte:** Véronique Kipfer **Illustration:** François Maret

Premier sac à dos, première meilleure copine, première maîtresse: c'est en commençant l'école que l'enfant commence à avoir de vrais souvenirs. «On parle d'amnésie infantile pour désigner l'absence de souvenirs autobiographiques avant 2 ans, puis la relative pauvreté de ces derniers, explique Edouard Gentaz, directeur du Babylab et du SMAS (Laboratoire du développement sensori-moteur, affectif et social) à la Faculté de psychologie de l'Université de Genève. Vers 5-6 ans, les souvenirs d'un enfant sont encore extrêmement partiels, et liés au quotidien.» Les capacités des mémoires – celles à court et long terme, ainsi que la mémoire automatique ou procédurale, qui stocke des savoir-faire et nous permet ensuite de les reproduire sans devoir y réfléchir (par exemple, faire du vélo) – augmentent ensuite peu à peu et les structures cérébrales se développent toujours davantage. Les souvenirs deviennent donc

toujours plus nombreux et vivaces au fil des années. «C'est incroyable de réaliser à quel point notre mémoire est illimitée, s'enthousiasme le directeur du Babylab. On possède des milliards de souvenirs, si ce n'est plus, impossible à quantifier précisément, qui naissent en fonction des différents contextes de chaque journée. Et on n'a jamais conscience, à aucun moment donné, de leur intégralité. Mais en même temps, on ne se dit jamais non plus: cette fois-ci, ma mémoire est pleine, je n'apprends plus rien.»

**Attention et émotion**

Pour bénéficier de beaux souvenirs, il s'agit toutefois de respecter tout un processus de stockage, même si c'est fait de manière inconsciente. Ainsi, petite devinette: pourquoi se rappelle-t-on uniquement nos profs les plus géniaux et les plus nuls, mais pas tous les autres? Et nos plus grandes peurs



d'enfant, mais pas les multiples moments de douceur qui bercent notre vie?

«Il faut qu'on ait porté attention à la situation ou à la personne pour générer un souvenir, sinon on ne se le rappelle plus,

explique Edouard Gentaz. Cela ne signifie pas que l'on ait un effort à faire: parfois, cela ne nous a rien coûté, mais on se souvient quand même de la chose, parce qu'on y a fait attention sur le moment.» En sus de cette attention, le souvenir doit être de nature émotionnelle, c'est-à-dire très positif ou très négatif, pour pouvoir être intégré profondément. Mais attention, ce qui nous semble incroyable à nous ne l'est pas forcément pour un enfant! «C'est une question de point de vue, souligne le psychologue: souvent, les adultes veulent faire un safari, mais l'enfant, lui, va déjà se réjouir simplement en jouant au fond du jardin.» Mais créer des souvenirs bienfaisants, c'est bien sûr également créer un quotidien qui l'est aussi: «Il faut que les enfants aient une belle vie, car plus ils auront de moments de bonheur, plus ils les mémoriseront de manière positive.»

#### Réactiver les souvenirs

Afin de sauvegarder ces souvenirs, il va ensuite être important de les réactiver. Et là, les parents

ont un rôle essentiel à jouer. «Souvent, les enfants croient se souvenir d'un événement de quand ils étaient bébés. Mais c'est parce que les parents l'ont raconté et répété, au point que le souvenir est devenu officiel et s'est transformé en un véritable mythe familial», remarque

Edouard Gentaz. Voilà pourquoi ce dernier insiste sur l'importance que les parents conservent soigneusement au fil du temps un maximum d'éléments liés à leurs enfants – tout autant pour l'aîné que pour les suivants... –, et sous diverses formes: album de photos, journal, sons, vidéos, objets, etc. Puis qu'ils utilisent régulièrement ces supports pour faire resurgir les souvenirs. «Si on les réactive souvent, de façon riche et multisensorielle, on ne les oublie jamais, insiste le spécialiste. Il est crucial de cultiver les souvenirs, ils font partie de l'identité familiale et permettent à l'enfant de se situer dans le temps.»

#### Toujours prêts à émerger

Toutefois, même des souvenirs oubliés peuvent revenir par surprise. «Lorsqu'on génère un contexte, qu'il soit mental ou lié à une situation, cela peut faire

renaître des souvenirs en lien avec ce dernier», explique Edouard Gentaz. Ainsi, si on a oublié quelque chose, le simple fait de visualiser le contexte peut permettre de faire réapparaître tout ce qui y était lié.

Avez-vous remarqué comme certains souvenirs peuvent aussi soudain surgir inopinément et complètement hors contexte? On les appelle les «réminiscences amnésiques». «Elles peuvent survenir au cours de moments de vagabondage mental, explique le directeur du Babylab dans son ouvrage *La vie secrète des enfants*. Ainsi, quand un enfant n'a pas de tâches précises à effectuer ou rien de précis à quoi penser, des souvenirs

peuvent être réactivés. Cette situation est aussi vécue par les adultes, mais ces derniers ont appris à filtrer ces souvenirs et à empêcher qu'ils n'interfèrent à un moment durant lequel ils ne sont pas les bienvenus.» Selon lui, les «grands» ont en revanche l'occasion d'en profiter le soir, avant de s'endormir, ce qui favorise parfois la créativité et la naissance de nouvelles idées... **MM**

A lire: «La vie secrète des enfants», Edouard Gentaz, Solange Denervaud et Léonard Vannetzel, Ed. Odile Jacob, 2016.

Gesamt

Migros-Magazine Gesamt  
8031 Zurich  
058/ 577 12 12  
www.migros-magazine.ch

Genre de média: Médias imprimés  
Type de média: Magazines populaires  
Tirage: 503'615  
Parution: hebdomadaire

N° de thème: 377.116  
N° d'abonnement: 1094772  
Page: 90  
Surface: 110'474 mm<sup>2</sup>

