

# Questionnaire des souvenirs définissant le soi

Version adaptée de celles proposées par :

- Singer, J. A., & Moffitt, K. H. (1991-1992). An experimental investigation of specificity and generality in memory narratives. *Imagination, Cognition, and Personality*, 11, 233-257.
- Thorne, A., & McLean, K. C. (2001). Manual for coding events in self-defining memories. University of California, Santa Cruz.

Un souvenir définissant le soi est un souvenir personnel qui a les propriétés suivantes :

- 1) Il date d'au moins une année.
- 2) C'est le souvenir d'un événement de votre vie dont vous vous rappelez de façon très claire et qui reste encore actuellement important pour vous.
- 3) C'est un souvenir qui vous aide à comprendre qui vous êtes en tant qu'individu et que vous pourriez raconter à une personne dans le but qu'elle puisse mieux vous connaître.
- 4) C'est un souvenir important par rapport à un thème, un problème, un conflit ou une préoccupation importante dans votre vie et qui est lié à des souvenirs similaires partageant le même thème.
- 5) Cela peut être un souvenir positif et/ou négatif. Le seul aspect important est qu'il suscite des fortes émotions.
- 6) C'est un souvenir auquel vous avez pensé fréquemment. Il devrait vous être familier comme une image ou une chanson (gaie ou triste) que vous avez apprise par cœur.

Afin de comprendre ce qu'est un souvenir définissant le soi, imaginez que vous avez rencontré une personne que vous aimez bien et vous allez vous promener ensemble. Vous vous engagez tous les deux à faire comprendre à l'autre qui vous êtes réellement, le « vrai moi ». Bien que, ce que vous pouvez dire ne donne pas forcément une image exacte de vous-même, soyez le plus honnête possible. Durant la conversation, vous décrivez plusieurs souvenirs dont vous estimez qu'ils expriment bien comment vous en êtes arrivés à devenir la personne que vous êtes maintenant. Ce sont exactement ces souvenirs qui constituent les souvenirs définissant le soi.

## Tâche :

Pour le souvenir définissant le soi qui vous vient à l'esprit, notez un résumé d'une ligne. Puis, décrivez le souvenir avec suffisamment de détails pour qu'ils puissent aider votre ami imaginaire à voir et à ressentir ce que vous avez vécu. Ne révélez pas un souvenir trop pénible et qui vous fait sentir mal à l'aise en le décrivant.

## **Définition d'un souvenir définissant le soi**

Souvenir personnel qui :

- 1) date au moins d'une année,
- 2) est un souvenir vivace et important pour vous,
- 3) est un souvenir qui vous aide à comprendre qui vous êtes réellement,
- 4) est un souvenir lié à des souvenirs similaires partageant le même thème ou la même préoccupation,
- 5) peut être un souvenir positif et/ou négatif,
- 6) est un souvenir auquel vous avez pensé à plusieurs reprises.

# Souvenir

Légende : \_\_\_\_\_  
(une courte phrase qui permet d'identifier l'événement)

Description de l'événement : (où vous étiez, avec qui vous étiez, ce qu'il s'est passé, comment vous avez réagi et comment ont réagi les autres. Incluez des détails qui puissent aider un ami imaginaire à voir et à ressentir ce que vous avez vécu).

Lorsque je me souviens de cet évènement, mes émotions sont (cocher):

	Pas du tout ←————→ Extrêmement						
négatives	0	1	2	3	4	5	6
positives	0	1	2	3	4	5	6

Cet événement s'est produit il y a : ..... ans et ..... mois