

Manuel réduit

Systeme de classification et manuel de cotation pour les souvenirs définissant le soi

Versions originales :

- Singer, J. A., & Blagov, P. S. (2000-2001). *Classification system and scoring manual for self-defining autobiographical memories*. Paper presented at the meeting of the Society for Applied Research on Memory and Cognition, Miami Beach, FL.
- Thorne, A., & McLean, K. C. (2001). *Manual for coding events in self-defining memories*. *Unpublished manuscript*. University of California, Santa Cruz.

Traductions françaises :

Version longue:

- Lardi, C., & Van der Linden, M. (2006)

Version réduite:

- Lardi, C., Billieux, J., & Van der Linden, M. (2006)

Ne pas diffuser sans le consentement des auteurs de la traduction française !

Table des matières

| | |
|---|-----------|
| Structure et spécificité des récits des souvenirs | 3 |
| Récit d'un souvenir spécifique | 3 |
| Récit spécifique de type 1 | 4 |
| Récit spécifique de type 2 | 5 |
| Récit spécifique de type 3 | 5 |
| Récits (épisodiques ou génériques) d'un souvenir non spécifique | 6 |
| Récit épisodique | 6 |
| Récit générique | 7 |
| | |
| Intégration du souvenir | 8 |
| Souvenirs non intégrés | 8 |
| Souvenirs non intégrés de type 1 | 9 |
| Souvenirs non intégrés de type 2 | 9 |
| Souvenir intégrés | 9 |
| Souvenirs intégrés de type 1 | 10 |
| Souvenirs intégrés de type 2 | 10 |
| | |
| Types d'événements | 11 |
| Événement menaçant la vie (EMV) | 11 |
| Mort, maladie grave, lésion (tierce personne ou animal) | 12 |
| Accident grave ou maladie (soi-même)..... | 12 |
| Agression physique (soi-même)..... | 12 |
| Viol, tentative de viol ou abus sexuel (soi-même)..... | 12 |
| EMV non classifiable | 13 |
| Événement ne menaçant pas la vie | 13 |
| Loisir / exploration | 13 |
| Relation..... | 14 |
| Réussite..... | 14 |
| Culpabilité / honte : faire juste vs. faux..... | 15 |
| Consommation de drogue, d'alcool ou de tabac | 16 |
| Événement non classifiable | 17 |
| | |
| Système de cotation des souvenirs définissant le soi : types de souvenirs et critères-clés | 18 |

Structure et spécificité des récits des souvenirs

Récit d'un souvenir spécifique

Le récit d'un souvenir est considéré comme spécifique lorsqu'il comprend la narration d'un événement unique. Le récit doit contenir au moins une phrase dans laquelle l'attention est clairement centrée sur un événement remplissant *ces deux critères* :

(1) *événement à caractère unique* : le récit contient un événement qui s'est déroulé au sein d'un jour particulier, et dans lequel nous sommes en mesure d'identifier la date et l'heure.

(2) *événement de brève durée* : la narration contient un événement se déroulant sur une journée ou sur une nuit comprenant le matin suivant. La brièveté de l'événement signifie aussi qu'il est perçu comme une unité ininterrompue.

Commentaire sur les discours des récits :

La citation d'un discours ou d'un dialogue, ainsi que des paraphrases, sont toujours considérées comme la narration d'un événement unique lorsque le discours est clairement centré sur une circonstance particulière du souvenir. Attention à ne pas confondre avec les souvenirs dans lesquels la personne se rappelle avoir entendu quelqu'un dire toujours la même chose en différentes occasions, sans qu'il n'y ait focalisation spécifique sur une circonstance particulière du souvenir.

Commentaires sur le langage ambigu :

Parfois, la façon dont le narrateur utilise le langage complique la citation. En effet, il peut arriver qu'il soit difficile de décider si une phrase particulière traite d'un événement unique ou si c'est plutôt une partie d'un récit non spécifique ne remplissant pas les critères ci-dessus. Par exemple, dans les phrases : 1. « Je me rappelle comment j'ai appris à monter à vélo », 2. « L'achèvement d'un cours de natation a été un pas significatif pour moi », 3. « Je me rappelle d'avoir quitté mon copain », 4. « Je n'oublierai jamais la mort de ma grand-mère », 5. « Quand ma mère s'est remariée, j'ai été totalement confus et surpris », 6. « J'ai été content d'avoir été élu capitaine de l'équipe ». Dans ces narrations, le narrateur fait référence à un événement spécifique qui a eu lieu un jour particulier et/ou à des événements qui se sont déroulés sur plusieurs jours ou mois. Par exemple, la phrase 1 peut signifier « Je me rappelle du moment où je suis pour la première fois monté à vélo sans l'aide de ma sœur : elle était restée derrière moi sur la route, en m'applaudissant et en me félicitant. ». La phrase 1 pourrait également signifier « Apprendre à aller en vélo m'a pris des semaines. Ma sœur est toujours venue m'aider, et je n'arrivais jamais à faire du vélo sans son aide. J'ai persévéré et enfin réussi, mais apprendre à monter à vélo a été un processus difficile pour moi. ». De même, la phrase 2 peut se référer au jour où le certificat d'achèvement du cours a été obtenu aussi bien qu'à la fréquentation et à l'accomplissement du cours. On peut faire le même raisonnement pour toutes les autres phrases. Dans ces cas là, la phrase qui a été extraite du récit n'est pas assez spécifique pour être dénommée en tant que circonstance d'un événement unique. Le codeur doit alors considérer la transcription entière du souvenir afin de décider si, par exemple, la personne est en train de parler de la mort de sa grand-mère comme d'un événement spécifique relatif au jour de l'enterrement ou plutôt comme plusieurs événements s'étant déroulés au sein de plusieurs jours dans le cadre du deuil familial. En retournant à la phrase concernant l'apprentissage du vélo, il faut garder à l'esprit que le verbe « apprendre » peut parfois se référer à un processus plutôt qu'à une circonstance précise. Par convention, « apprendre une information », comme « apprendre la nouvelle d'un succès à un examen », peut être considérée comme une narration d'événement isolé. En revanche, des phrases mentionnant une naissance, une mort, un mariage, un divorce, une élection, etc., ne doivent pas être considérés comme des narrations relatives à des événements spécifiques, sauf s'ils remplissent le critère 2 (« événement de brève durée »). En résumé, les commentaires ci-dessus sont relatifs à des phrases qui pourraient s'intégrer dans un événement spécifique, même si ce n'est pas toujours le cas. L'identification des phrases décrivant

des événements spécifiques est importante pour pouvoir classer des récits en tant que souvenirs spécifiques. Les récits ne contenant pas de telles phrases sont soit épisodiques soit génériques (voir plus loin).

Discussion sur les souvenirs spécifiques :

Les narrations de souvenirs spécifiques doivent au moins comprendre le récit d'un événement unique. Habituellement, les souvenirs spécifiques sont constitués de plusieurs narrations d'événements uniques, pouvant donner lieu à une séquence ininterrompue de perceptions et/ou d'actions prenant place sur une période courte et unique. Le temps et l'endroit sont également fréquemment spécifiés. Dans le cas où plusieurs détails sont fournis, il est souvent possible de s'imaginer le cadre et les acteurs de cet épisode particulier. Les participants sont identifiés par leur nom ou d'autres étiquettes, et leurs dialogues, réponses émotionnelles, actions, apparence, emplacement physique ou d'autres caractéristiques sont rapportés. La spécificité des détails varie d'une simple description à des souvenirs élaborés dans lesquels la personne qui raconte le souvenir se distance de la narration afin de pouvoir fournir des informations contextuelles et faire des inférences concernant la signification de l'événement ou du souvenir.

Exemples :

« C'était un des ces jours d'été chaud et incroyablement lourd où l'on peut à peine respirer, et où chaque mouvement est pénible. Puis, le ciel s'est assombri ; l'air est devenue humide. Toute la ville est revenue à la vie. Je me rappelle que j'ai mis mon maillot de bain et une robe légère et je suis sortie. Je n'avais pas de chaussure, je courais sous la pluie, dansant comme une folle dans les rues avec une centaine d'autres personnes qui sont sorties pour se soulager de la chaleur. J'ai appelé mon petit ami, et nous nous sommes précipités à la plage et puis nous avons nagé avec nos vêtements, et il y avait de l'eau partout – au-dessus et en dessous. J'ai ressenti ce moment comme une communion avec la Nature. »

« Je me souviens d'une nuit où je faisais du canoë-kayak au milieu d'un lac lors d'un camp d'été dans lequel je travaillais avec une pair d'amis. Nous étions émerveillés par la beauté du ciel nocturne que nous sommes restés sur nos canoës pendant au moins 20 minutes dans le silence. C'était un moment très fort. »

Types de récits spécifiques

Récit spécifique de type 1 (Souvenir spécifique pure)

Le récit du souvenir est composé entièrement de narrations d'épisodes uniques appartenant à un événement d'une journée, ou, dans certains cas, de deux jours consécutifs (par exemple, une nuit suivie du matin suivant). L'attention du narrateur ne doit pas s'éloigner de l'épisode et le récit ne doit pas contenir de narration générale sortant du cadre de cette période de temps.

Commentaire :

Au sein des récits des souvenirs spécifiques de type 1, les auteurs ont identifié deux types de phrases qui pourraient être considérées comme un déplacement de l'attention loin des circonstances spécifiques du souvenir. Toutefois, ces deux types de formulations ne doivent pas pénaliser la narration du souvenir (qui autrement aurait été clairement coté en tant que souvenir spécifique de type 1). Ce choix est fondé sur deux raisons : la première est qu'introduire cette condition augmente la fiabilité de la cotation et la deuxième est que ces formulations découlent de nécessités linguistiques. Le premier type de formulation est une simple « étiquette temporelle » indiquant approximativement le moment où l'événement s'est déroulé et respectant les critères 1 et 2 (voir

plus haut) relative à l'événement unique. Une « étiquette temporelle » est une phrase faisant référence à une période prolongée sortant du cadre de la narration spécifique qui lui est rattachée (par ex. « parfois, dans la huitième année scolaire »). Cette phrase sert uniquement à affirmer le fait que l'événement s'est déroulé dans une période de temps spécifique, mais ne concerne pas la narration d'événements en tant que tels. Ainsi, cette phrase ne réduit pas de façon significative la spécificité du récit. Le deuxième type de formulation, qui apparaît généralement au début ou à la fin du récit du souvenir spécifique (mais pourrait également être rencontré au milieu du récit), implique un lien implicite avec d'autres événements non décrits dans le reste du récit (par ex. « C'était la première fois que je montais à vélo », « Je me rappelle du dernier match de football au collège » ou « Je n'avais jamais fait une chose pareille auparavant »). Malgré cela, le reste du récit satisfait les critères relatifs au souvenir spécifique de type 1. La personne qui cote pourrait penser que le narrateur se rappelle probablement d'autres circonstances où il est monté à vélo ou a joué un match de football au collège. Si cet éloignement des circonstances de l'événement spécifique est limité à une courte phrase comme dans les exemples ci-dessus, il faut interpréter cette formulation comme une phrase aidant à mieux situer l'événement spécifique (le narrateur n'est dans ce cas pas en train de faire référence à d'autres événements pas en lien avec le souvenir spécifique de type 1).

Récit spécifique de type 2 (Souvenir spécifique accompagné de généralisations)

Ce type de récit spécifique comprend la narration d'un événement unique ou plusieurs narrations d'événements uniques reliés appartenant à un même épisode d'un jour particulier. En plus, il comprend le récit plus général sur d'autres événements, de même que le contexte autobiographique du souvenir. A noter qu'il doit clairement y avoir une focalisation de l'attention du narrateur sur un événement unique dans le souvenir. Voici les indicateurs permettant de classer le récit du souvenir dans cette catégorie : (a) épisode unique dans le temps, (b) expression d'une forte émotion, (c) déclaration relative à l'importance de cet événement, (d) présence de détails imagés, (e) présence d'un dialogue.

Récit spécifique de type 3 (Souvenir spécifique composé de plusieurs événements uniques)

Les récits de souvenirs spécifiques de type 1 et de type 2 impliquent la narration d'un épisode unique prenant place dans une période de 24 heures. Le souvenir spécifique de type 3 peut être conçu comme composé (a) de deux ou plusieurs souvenirs de type 1 et/ou de type 2, ou (b) d'au moins deux souvenirs spécifiques de type 1 ou de type 2 et d'un souvenir épisodique ou générique (voir plus loin). Le récit est organisé autour d'une histoire séquentielle s'étendant au-delà d'une période de 24 heures dans laquelle on dénote plus qu'un simple regroupement de narrations relatives à un événement unique. Il doit donc y avoir au moins l'exposé d'un événement unique et au moins une autre narration relative à un événement unique ne tombant pas dans la même période de 24 heures. La série d'événements uniques doit être assemblée dans une histoire globale possédant un thème identifiable (par ex. : « La victoire manquée de mon équipe dans un tournoi » ou « Mes premiers jours à l'université »). Ces souvenirs ont plusieurs points en commun avec les souvenirs épisodiques, notamment le fait que la période sur laquelle se déroule le souvenir est supérieure à un jour et que le souvenir traite d'une séquence d'épisodes uniques reliés. Ce qui différencie un souvenir spécifique de type 3 d'un souvenir épisodique se situe au niveau de détails présents dans la narration et localisant ces événements à un moment unique. Les événements uniques dans les récits doivent contenir au moins un des éléments suivants : un dialogue, des détails précis d'actions ou un renvoi à un moment spécifique dans le temps avec une heure ou une date. En outre, au moins un des événements uniques mentionnés dans l'histoire est un fait ne s'étant produit qu'à une seule reprise et n'est ni mélangé ni répété au cours de la narration.

Commentaire sur la spécificité des détails :

Dans le récit d'un souvenir spécifique il y a au moins un épisode dans lequel l'attention du narrateur est clairement focalisée sur un événement prenant place à un moment donné dans un jour particulier. S'il y a uniquement le récit d'un seul événement ne fournissant pas de description du temps, des émotions, de l'importance, des détails, ou des dialogues de l'épisode spécifique, alors le souvenir n'est peut pas être considéré comme étant spécifique. Les récits de souvenirs spécifiques doivent contenir la description d'événements uniques permettant au lecteur de localiser l'événement dans un moment distinct et clair du passé. Si un événement unique d'un jour est mentionné uniquement de manière brève et vague et que le reste du récit est focalisé sur des événements s'étendant sur une période plus longue (jours, semaines ou mois), le souvenir ne peut alors pas être considéré comme spécifique.

Récit épisodique ou générique (souvenir non spécifique)

Récit épisodique

Les récits de ces souvenirs ne contiennent pas de narrations d'événements uniques, comme ceux décrites auparavant. Si un événement du récit fait référence à quelque chose qui s'est déroulé dans un jour particulier, alors cet épisode est uniquement une partie du récit et il est dépourvu de détails imagés, de dialogues, de descriptions de fortes émotions, de références à l'importance de l'épisode ou à des notions temporelles. Le récit en entier peut contenir des descriptions de ce type, mais elles appartiennent alors à un événement général se déroulant sur plus d'une journée ou avec une durée incertaine. L'événement peut être une période précise (comme des vacances) ou peut être la somme de plusieurs événements généraux reliés formant une histoire. En général, le récit d'un souvenir épisodique est un récit généralisé d'une séquence d'événements entrant dans le cadre d'une période temporelle donnée. La narration des perceptions et des actions est généralisée et se fonde avec le récit du contexte. L'étendue temporelle du souvenir est supérieure à une journée, et peut parfois être même beaucoup plus longue (par exemple, une période d'enfance, des vacances d'été, une période de chômage).

Commentaires sur le langage ambigu :

Dans les commentaires sur les souvenirs de type 1, il a été nécessaire de discuter de certains types de narrations pouvant apparaître comme non spécifiques mais rester dans le cadre des souvenirs de type 1. Le premier type de narration, l'« étiquette temporelle », peut aussi apparaître dans les souvenirs épisodiques et avoir la même fonction que pour les souvenirs de type 1. Le deuxième type de narration, contenant des phrases comme « la première fois », « la dernière fois » ou « jamais auparavant », peut aussi apparaître dans les souvenirs épisodiques, sans pour autant être considéré comme faisant référence à un événement spécifique. Ces phrases ne forment manifestement pas une narration relative à un événement unique en soi, du fait qu'elles font référence à une longue période de temps, mais elles peuvent être des parties de narrations d'événements isolés au sein d'un souvenir spécifique. Il est très important de toujours être conscient de cette potentielle ambiguïté. Dans la majorité des cas, ces narrations sont considérées comme des récits de souvenirs non spécifiques, à moins que il y ait une « preuve » que l'attention du narrateur reste focalisée sur un épisode court et isolé (avec une description du temps, des émotions, de l'importance de l'événement, de détails ou de dialogues de l'épisode spécifique et unique). Par ailleurs, il y a un important groupe de narrations pouvant se présenter dans les récits épisodiques et qui pourrait créer des confusions (par ex. « Avant d'être hospitalisé, mon état s'aggravait » ou « Nous avons continué à préparer jusqu'au dernier jour »). Ces exemples font partie d'un souvenir épisodique général et ne sont pas considérées comme la narration d'un événement isolé, sauf dans le cas où le narrateur aurait raconté davantage sur le moment spécifique de son hospitalisation ou sur les événements spécifiques et uniques du dernier jour de préparation. Tant que ces moments sont mentionnés de

manière passagère et sans l'ajout de détails, ils restent des récits épisodiques à caractère non spécifique.

Exemples :

Lorsque j'étais étudiant de seconde année au lycée, je suivais un cours de français qui était connu pour être difficile. Au cours, nous avons eu un important test sur la Révolution Française et je pensais que je l'aurais complètement raté. J'ai étudié très dur et je l'ai réussi. J'ai obtenu la meilleure note.

Je me souviens de la relation que j'avais avec mon chien, Jack. Mes parents ont acheté Jack lorsque j'étais en 7^{ème} année. C'était un fuzzleball noir adorable qui était très facile à aimer. Nous nous sommes rapidement liés et sommes devenus presque inséparables. Il m'aidait à surmonter mes années difficiles à venir. C'était vraiment difficile pour moi lorsque, l'été dernier, il est mort d'un cancer. Il me manque encore, bien qu'il se soit passé presque une année depuis qu'il est mort. Je chérirai toujours le bon temps que nous avons eu ensemble.

Récit générique

Le souvenir est composé d'événements identiques se répétant à plusieurs reprises dans des intervalles de temps ne faisant eux-mêmes pas partie d'un souvenir. Ces intervalles de temps séparant les événements peuvent être de même durée, surtout s'ils dépendent de cycles naturels. Les événements rappelés se mélangent, fusionnent les uns avec les autres, et contiennent les mêmes cadres, circonstances et émotions. Le récit peut contenir un exemple-type de ce à quoi ressemble tous les autres événements décrits, mais le sujet principal du récit doit rester une expérience répétée et abstraite.

Commentaire :

Le mélange d'événements constituant le récit du souvenir générique peut se composer d'événements qui, pris de façon isolés, répondraient aux critères d'événements spécifiques ou épisodiques. Par exemple, le souvenir pourrait être « Toutes les vacances d'été de l'époque du collège » ou « Toutes les fois que j'ai vu le film "Le roi lion" ». Un récit est classifié comme générique lorsqu'il est entièrement constitué par un récit générique, avec une seule exception : on considère aussi un souvenir comme étant générique lorsque le récit comprend la description d'une période de vacances spécifiques ou un moment particulier durant la vision du film comme exemple décrivant comment tous les autres événements similaires ont eu lieu. Le récit d'un souvenir complexe peut contenir une partie générique mais également une partie dans laquelle des événements spécifiques ou épisodiques sont décrits. Dans ce cas, le souvenir est classifié selon les caractéristiques de la partie non générique, notamment comme souvenir spécifique de type 2 ou 3 ou comme souvenir épisodique. Les souvenirs classifiés comme génériques doivent être « purs » : ils seront donc constitués entièrement d'un récit générique et peuvent éventuellement contenir un exemple-type.

Exemples :

Lorsque j'avais 3 ou 4 ans, j'ai dû aller dans un jardin d'enfants à plein temps. J'avais toujours peur que mon grand-père ne vienne pas me récupérer et que je sois abandonnée là-bas toute seule. J'étais un enfant très timide, si bien que je n'avais pas d'amis là-bas, et j'avais l'habitude de passer les 7 ou 8 heures de la journée à m'accrocher aux barres vertes de la clôture du jardin d'enfants attendant que mon grand-père arrive. Je pleurais tout le temps.

Je me souviens que, lorsque j'étais petite, j'allais ramasser des potirons avec ma mère. A chaque jour d'Halloween, nous conduisions un long moment pour aller dans une ferme où des amis faisaient pousser des potirons. J'aimais chercher partout avec elle pour essayer de trouver le potiron parfait. Le fait qu'ils soient bons le lendemain n'avait aucune importance pour moi, car ce que j'appréciais 'était le plaisir que nous avions à les chercher.

Intégration du souvenir

Le système de cotation sépare les récits de souvenirs en 2 catégories : souvenirs intégrés et souvenirs non intégrés. Les récits des souvenirs intégrés contiennent des phrases attribuant une signification au souvenir décrit. Cette signification fait normalement référence à ce que l'événement vécu a enseigné à l'individu (exemples de phrases sous-tendant une intégration du souvenir : « la leçon apprise » ou « À partir de ce moment donnée, j'ai réalisé... ») ; ces introspections peuvent concerner la vie en général ou, en particulier, la vie et le sentiment d'identité de l'individu.

Les souvenirs non intégrés peuvent contenir beaucoup d'émotions et de constatations relatives à la personnalité de l'individu, l'impact du souvenir ou les activités de l'individu. En revanche, ces constatations n'expliquent pas la signification du souvenir pour l'individu ou la raison pour laquelle le souvenir a apporté de la signification dans la vie de l'individu. En d'autres termes, un souvenir qui contient la constatation « J'étais un enfant timide » n'est pas un souvenir intégré à moins que la personne ajoute une phrase qui précise comment ce souvenir a contribué à augmenter la timidité ou a permis à l'individu de voir ce trait de personnalité sous une lumière nouvelle. Les souvenirs ne contenant aucune constatation et qui ont simplement une étiquette temporelle (p. ex. : « C'était ma première année au collège » ou « J'avais 8 ans lorsque cet événement a eu lieu ») ne sont clairement pas des souvenirs intégrés.

Dans ce système de cotation, chaque catégorie de souvenirs (intégrés et non intégrés) est divisé en deux sous-types. Ces sous-types servent uniquement aider la personne cotant le souvenir à le classer correctement dans la bonne catégorie : les souvenirs ne doivent pas être cotés dans ces sous-types. Lorsqu'un souvenir contient une généralisation avec une étiquette temporelle et la formulation d'une signification, ce souvenir doit être coté dans le plus haut niveau d'intégration (c'est-à-dire dans la catégorie des souvenirs intégrés).

Souvenirs non intégrés

Il y a deux sous-types :

1. Narration pure d'événements, avec ou sans étiquette temporelle.
2. Catégorisation par émotion, impact, contexte ou caractéristique (y compris les traits de personnalité)

Exemples :

Je me rappelle que je jouais dehors devant notre immeuble avec mon ami. C'était un jour de printemps ensoleillé et nous portions des couleurs vives, l'air était rempli de joie et de liberté (c'est du moins la manière dont je m'en souviens toujours). Nous étions âgés de 4 ans.

Un jour, je suis rentré à la maison depuis la plage et je voulais prendre une douche à l'extérieur, laquelle se trouve près d'un bois. Un énorme serpent noir et orange était suspendu au pommeau de la douche. J'ai hurlé, je me suis enfui tout nu et je n'ai plus jamais repris une douche là dehors.

Souvenirs non intégrés de type 1 (événements purs, étiquette temporelle)

Le récit décrit les épisodes d'un événement spécifique ou le mélange d'une série d'événements. Il n'y a pas de discussion sur le contexte, le type d'expérience ou l'importance de l'événement. Si les émotions, les pensées ou les caractéristiques des acteurs du souvenir sont décrits, ces constatations sont limitées à la période de déroulement du souvenir. Par exemple, «Quand je suis tombé de l'arbre, j'avais très peur de m'être cassé une jambe. J'ai pensé au fait de ne pouvoir ni marcher ni courir. ».

Par ailleurs, en plus des descriptions des événements, le récit peut contenir des phrases pouvant indiquer le moment où ces événements ont eu lieu dans la vie de l'individu (une étiquette temporelle), sans toutefois donner des informations supplémentaires sur la vie de l'individu ou sur la signification extraite de ces événements.

Souvenirs non intégrés de type 2 (catégorisation par émotion, impact, contexte ou caractéristique)

Le récit va au delà d'une simple localisation du souvenir dans une période donnée, et inclut des informations sur les émotions, les conséquences, le contexte ou les caractéristiques de l'événement rappelé. La présence de ces descriptions mène à considérer le souvenir comme représentatif d'un type d'émotion (« C'est un de mes souvenirs les plus heureux »), d'impact (« C'est un des mes souvenirs les plus importants »), de contexte (« Je faisais partie du groupe de discussion durant ma première année de collège ») ou de caractéristique (« J'ai toujours été un enfant colérique »). Les souvenirs appartenant à cette catégorie ne doivent contenir ni interprétation sur une signification plus large, ni signification du souvenir dans le vie de la personne ou de manière plus générale. En effet, la narration ne doit pas inclure d'affirmation relative à ce que l'individu a tiré de l'expérience vécue ou de comment cette dernière a influencé sa vie.

Les individus peuvent également faire des généralisations concernant le temps (par ex. « C'était ma première expérience avec la mort » ou « Je me rappelle du premier jour d'école »). Bien que ces généralisations ou catégorisations d'événements ne soient pas de simples étiquettes temporelles, elles ne sont pas non plus des significations, à moins qu'elles contiennent également des éléments relatifs à la signification ou à l'apprentissage d'une 'leçon de vie' découlant de ce « nouvel » événement. En l'absence de telles formulations, ces « premiers » souvenirs devraient être cotés comme « non intégrés ».

Souvenir intégré

Dans les souvenirs intégrés, il y a un recul par rapport aux événements rapportés, ainsi que des généralisations et une description relative à la signification spécifique du souvenir pour l'individu. Une formulation de la signification doit être plus qu'une simple constatation impliquant le fait que le souvenir soit, par exemple, « important » ou « le plus pénible » ou « un souvenir que je ne vais jamais oublier », mais doit inclure une indication expliquant en quoi le souvenir est si important, émotionnellement chargé ou vivace pour l'individu. Il y a deux sous-types de souvenirs intégrés.

Les souvenirs intégrés avec une « signification non liée au *self* » comprennent des affirmations sur l'« apprentissage d'une leçon » ou des nouvelles compréhensions ; mais ces souvenirs ne mettent pas spécifiquement en relation ces leçons avec le *self*. Ces leçons peuvent être des constats sur la vie en général ou des leçons apprises concernant une personne, un groupe ou une institution.

Les souvenirs intégrés avec une « signification liée au *self* » incluent des affirmations sur des leçons ou des compréhensions qui sont explicitement connectées au *self* de l'individu et à son sentiment d'identité.

Exemples :

Lorsque j'avais 17 ans, ma meilleure amie a tenté de se suicider. Elle venait de le faire, et j'allais lui rendre visite chaque jour à l'hôpital psychiatrique, bien que cela faisait longtemps que l'on ne se parlait plus tous les jours. J'étais la seule à aller lui rendre visite, et cela a débouché sur une forte amitié. Cet événement a influencé la façon dont je me comporte aujourd'hui car je suis maintenant plus avide d'aider et d'être là pour les gens. Pendant ce temps, je me suis rendue compte combien il est important d'intervenir et d'être une véritable amie. Cela m'a ouvert l'esprit et fait que je suis une personne bien meilleure.

Lorsque j'étais étudiant de première année à l'université, j'ai reçu la Confirmation. Cet événement a marqué l'apogée de mes études élémentaires juives et il a participé à développer mon identité juive. Le fait d'avoir subi des cours rigoureux et le travail effectué au cours de cette année a développé chez moi un respect nouveau pour mon identité juive et un intérêt pour l'histoire de mon peuple. Ma famille était très fière de moi, ce qui a également augmenté mon sentiment croissant d'être un juif. Aujourd'hui, l'identité juive que j'ai acquise grâce à ma Confirmation existe encore.

Souvenirs intégrés de type 1 (signification non liée au *self*)

Un récit de cette catégorie doit avoir au moins une affirmation contenant une introspection, ou une leçon sur la vie en général ou sur une personne importante dans la vie de l'individu. Les affirmations telles que « Je crois » ou « Je pense » sont permises dans cette catégorie du moment que la croyance ou la pensée (introspection ou leçon) ne concernent pas directement des aspects personnels (personnalité, vie ou relation). En revanche, ils concernent le thème de la vie d'un point de vue plus général.

Dans la signification extraite du souvenir, la personne peut décrire comment l'événement a servi à renforcer la leçon apprise. Par ailleurs, l'individu peut décrire des événements qui expliquent comment une de ses propres croyances a changé ou un de ses points de vue a été renversés ou redimensionnés. Dans tous les cas, le récit contient (a) une phrase explicite sur la signification (« C'était un virage important dans ma vie », « J'ai pu réaliser », « J'ai appris que... » etc.), (b) des connexions explicites ou implicites entre le message et le souvenir.

Souvenirs intégrés de type 2 (signification liée au *self*)

Les récits comprennent des affirmations liant les événements décrits dans le souvenir à un thème important ou à une leçon apprise en regard du *self*. Il n'est pas suffisant que le récit contienne une affirmation sur les caractéristiques du *self* (p. ex. « Je suis drôle » ou « Je suis triste au coucher de soleil »). Le récit du souvenir doit également inclure une affirmation relative à ce que cette caractéristique signifie pour l'individu ou décrire un changement dans cette caractéristique. Par exemple « Depuis le jour où ma copine m'a quittée, je suis triste au coucher du soleil. On était en train d'en voir un quand elle m'a dit que c'était fini. Actuellement, quand je pense à un coucher du soleil, je réalise que je ne peux pas toujours faire confiance à une autre personne. ».

Signification sur une relation

Le récit du souvenir peut aussi inclure une affirmation relative à l'importance et à la signification d'une relation pour la vie de l'individu. Cette affirmation va en effet au-delà d'une simple

description de l'importance de la relation (par ex. : « Elle a été mon premier amour » ou « Elle est ma tante préférée »), mais traite de la signification ou de l'importance de la relation dans la vie de la personne (par ex. : « Quand je suis triste, je vais toujours vers elle » ou « Malgré le temps qui passe, elle continue à être mon modèle »).

Signification fonctionnelle

Le souvenir peut être classé dans la catégorie des souvenirs avec une signification liée au self également s'il est utilisé de manière fonctionnelle (par ex. « Quand je suis triste, je pense à ce souvenir pour me remonter le moral. », « Je pense toujours à ce souvenir quand je veux me rappeler les raisons pour lesquelles je suis en train de lutter pour un changement au niveau social. », « Ce souvenir est un symbole de la relation que j'ai avec mon meilleur ami. Nous nous le partageons chaque fois que l'un d'entre nous n'a pas le moral ou se sent isolé ».)

Types d'événements

Les catégories des événements reflètent les préoccupations principales mises en évidence dans le récit. Ces catégories ont été créées afin d'être *mutuellement exclusives* ; chaque récit ne pouvant être placé que dans une seule catégorie. Si un récit reflète plusieurs préoccupations, il devra être inclus dans la catégorie « non classifiable ».

Les événements menaçant la vie sont les seuls types d'événements subdivisés en sous-catégories.

Événement menaçant la vie (EMV)

Exemples : mort, accident, agression, épisode grave de maladie physique ou mentale.

Les récits de tels événements sont structurés autour de questions relatives à la vie, à la mort ou au bien-être physique. Les préoccupations concernant la mortalité ne sont pas forcément primordiales dans la description de l'événement. En effet, une description indiquant la plausibilité d'une atteinte physique grave ou d'un danger de mort suffit à remplir les conditions requises pour que le souvenir soit considéré comme un événement menaçant la vie. L'événement peut évoquer un risque de mort/lésion pour soi-même ou pour une tierce personne. Lorsque les émotions sont mentionnées, elles expriment habituellement un sentiment de peur (pour les événements personnellement menaçant) ou de tristesse (en cas de mort d'un tiers).

En classant les récits dans les catégories d'événements, il est important d'imaginer la façon dont l'événement a eu lieu. Est-ce qu'il aurait été effrayant, compte tenu de la situation et de l'âge de la personne ? Dans le récit qui suit, la personne rapportant le souvenir semble avoir été énormément terrifié durant l'événement, alors qu'un adulte ne l'aurait pas été. Par conséquent, cet événement a été coté comme un EMV (dans la catégorie "accident").

(6 ans) : Ma famille (ma mère, mon père et mon frère) et moi étions au Grand Canyon avec nos voisins. Je courais, je suis tombé, j'étais seul et je suis allé pleurer vers ma maman, elle m'a laissé avec mon père pour aller chercher des pansements, car j'avais gravement éraflé mon genou. J'étais assis à côté de mon père et je voyais voler ces papillons énormes autour et j'ai demandé à mon père pourquoi ils étaient si grands et il m'a dit que c'étaient des papillons mangeurs d'homme et qu'ils pouvaient sentir mon sang, et qu'ils cherchaient à me manger. Alors, j'ai fui de nouveau en hurlant et en essayant de partir loin d'eux. Je pouvais entendre rire mon père.

A noter qu'à l'exception de la première sous-catégorie, tous les EMV concernent des événements personnellement menaçants plutôt que menaçants pour des tiers.

Mort, maladie grave, lésion (tierce personne ou animal)

Exemples : mort d'un membre de la famille, ami atteint du SIDA, ami gravement blessé lors d'un accident en voiture, suicide d'une rock star (par ex., Kurt Cobain).

Exemple de récit :

Mon ami Juan s'est suicidé en se tirant une balle dans le cœur. Je me souviens avoir reçu un coup de téléphone annonçant sa mort, mes mains se sont engourdies et tout ce que je pouvais entendre était mon cœur battant à tout rompre.

Accident grave ou maladie (soi-même)

Événements durant lesquels le bien-être physique personnel est menacé, bien que d'autres personnes pourraient également être en danger.

Exemples : accident de voiture, noyade, accident grave de vélo, sévère maladie mentale ou physique, importante opération, tentative de suicide, importante attaque de panique accompagnée de symptômes somatiques.

Exemple de récit :

(Accident de voiture) : C'était le premier jour des vacances de Noël. Mon ami et moi avons pris la voiture pour aller déjeuner. Nous descendions une colline lorsqu'un cerf est soudainement apparu sur la route. Mon ami a perdu le contrôle de la voiture et nous avons fait un tonneau.

Agression physique (soi-même). Remarque : ne doit pas inclure un abus sexuel.

Évènement durant lequel une agression physique est dirigée sur soi-même (ou autrui), ou peut être ressentie (de façon plausible) comme dirigée contre soi-même. L'auteur de l'agression est habituellement un parent ou un pair. Le récit est organisé autour de l'agression et de ses conséquences, lesquelles pourraient être négatives ou positives. Les événements d'enfance impliquant une agression pourraient être perçus comme moins graves, mais si le récit fait explicitement référence à un sentiment de peur ou à de cris face à l'agression, le récit peut vraisemblablement être classifié dans cette catégorie.

Exemple de récit :

(Se faire tabasser) : En 9^{ème} année, je mangeais avec mes copains lorsque soudainement six gars sont entrés dans l'immeuble. Ils ont commencé à frapper les gens au hasard, en commençant par moi.

Viol, tentative de viol ou abus sexuel (soi-même). Remarque : d'autres personnes peuvent également être concernées.

Ces types de récits ne sont pas fréquents, mais ils prennent une place importante dans la littérature clinique. Les récits doivent contenir un abus sexuel mentionnant des termes comme « molesté » ou « violé ».

Exemple de récit :

(Molesté) : Je suis finalement plutôt à l'aise lorsque je parle aux gens de cet événement. C'est arrivé lorsque j'étais en 4^{ème} – j'habitais à Tokyo, au Japon, où mon père avait été transféré par son travail (pour l'Etat). Je ne connaissais pas beaucoup le japonais à ce moment – bien que j'y avais habité presque 2 ans (j'y suis restée 4 ans). Je me suis rendu seule au parc et lorsque j'y suis arrivée – un japonais m'a montré une carte et m'a demandé en japonais les directions. Il semblait avoir besoin de mon aide. Il m'a demandé où était la librairie – et je lui ai dit que je ne le savais pas. Il a insisté pour que je la cherche avec lui. Je me sentais bizarre – et j'ai envisagé de me cacher derrière un buisson alors que nous pénétrions plus avant à l'intérieur du parc. Lorsque nous sommes arrivés vers un pont, il s'est agenouillé en appuyant la carte sur ses genoux pour la regarder de plus près – mais avec une de ses mains – il a touché mon vagin. J'ai reculé en pensant qu'il l'avait fait par accident – et il a avancé. J'ai reculé encore, il s'est levé et est arrivé à moi. Il a continué à me demander les directions. J'ai voulu crier "tatsukete" (aide) mais je ne me souvenais plus du mot en japonais. Au lieu de cela, je me suis juste enfuie en criant "wakarimasen" (je ne comprends pas).

EMV non classifiable

Événement menaçant la vie n'entrant dans aucune des autres sous-catégories.

Événement ne menaçant pas la vie

Loisir / exploration

Exemples : une chevauchée sur une vache, une vive bataille de gâteaux, courir nu dans un champ de fleurs, une merveilleuse randonnée, tirer avec un pistolet, découvrir le plaisir de la lecture, attraper un poisson, se casser une orteil en voyage vers Hawaii, la première cuite, entrer furtivement dans un concert, expérimenter le parachutisme ou le saut à l'élastique, expérimenter un moment de spiritualité inattendue ou une expérience extrême.

Ces récits se centrent sur des activités ludiques, tels qu'un loisir, une fête, une danse, un voyage, des vacances ou un sport. L'accent est mis sur le loisir, le jeu ou l'exploration, plutôt que sur l'accomplissement d'un effort, la crainte de sécurité ou le soucis concernant une relation. Si un loisir est perturbé, on peut le considérer comme un événement de loisir, mais uniquement si l'obstruction n'est pas menaçante pour la vie (voir l'exemple d'Hawaii ci-dessous). Si un moment spirituel est conçu comme un moment en soi, et non comme une question qui va donner une nouvelle direction à la vie, il peut être considéré comme un loisir / exploration et non comme une réussite.

Remarque : Si une grave lésion ou la crainte pour sa sécurité domine le récit, il faut coter l'événement comme un EMV.

Exemples de récits :

(S'introduire dans le concert de D.M) : Nous avons exploré le buisson afin de trouver un trou dans la clôture. Finalement, nous l'avons trouvé et nous avons franchis une clôture, traversé un ruisseau et franchi une autre clôture à laquelle mes pantalons sont restés accrochés. Ensuite, nous avons grimpé un monticule et finalement, nous sommes arrivés à la dernière clôture. Ted et Al ont sauté par-dessus, je les ai suivis et nous sommes entrés juste au moment où un gardien de sécurité est arrivé. J'ai couru et je me suis caché. Nous avons perdu Sue et Andy – mais elles sont venues plus tard et nous ont trouvé.

(Un grand-duc) : J'étais sur un sentier en bas de ma maison (parents) en train de faire une agréable promenade tout seul. Alors que je dépassais un arbre que ma famille et moi appelions toujours « le grand chêne », j'ai soudainement levé la tête vers le haut – mes yeux rencontrant ceux d'un hibou. Ma réaction immédiate a été la stupéfaction puis la gratitude. Ses yeux étaient focalisés sur les miens – un regard intense difficile à décrire. Une sensation brute, honnête et mélancolique émanait des yeux du hibou. Il n'y avait rien de faux ni de trompeur dans ses yeux et c'était à la fois réconfortant et étrange. Je me suis senti heureux et j'ai voulu raconter cet épisode à quelqu'un.

Relation

Exemples : premier amour, rupture, divorce des parents, réconciliation, intimité, séparation, conflit interpersonnel.

Événement soulignant une relation interpersonnelle particulière, habituellement avec un parent ou un pair. La relation devrait avoir une certaine histoire et, le cas échéant, il devrait au moins y avoir un minimum d'investissement émotionnel envers l'autre personne. Les récits devraient contenir des thèmes tels que se rapprocher, s'éloigner ou aller contre une autre personne. Un conflit peut être présent.

Exemples de récits :

(En communion avec mon petit ami) : Mon petit ami et moi nous nous sommes endormis ensemble une nuit chez moi. Nous nous étions enroulés l'un contre l'autre, je me suis endormie en regardant son visage. Cette nuit là, j'ai rêvé que je tombais. C'était l'un de ces rêves où on se réveille en sursaut. Alors, j'ai sursauté, et me suis réveillée et lui aussi. Je l'ai regardé dans les yeux et j'ai compris que nous avions fait le même rêve. Nous nous sommes immédiatement serrés l'un l'autre dans les bras et nous avons su tous les deux ce qui venait de se passer simplement en se regardant dans les yeux. Nous nous sommes ensuite endormis à nouveau.

(En quittant ma mère) : C'était le 1^{er} jour du jardin d'enfants. Je me suis rappelé être déjà passé devant l'école et ma mère m'a dit que c'est là que j'allais bientôt aller. L'école semblait si immense et intimidante. Le premier jour, j'étais accroché à ma mère comme un virus. Je ne voulais pas me séparer d'elle. Finalement, tous les autres mères et pères sont partis et les enfants s'étaient assis timidement afin d'écouter une histoire. Je ne voulais toujours pas la quitter. Finalement, elle est partie et je me suis tellement amusé que je ne voulais pas quitter les lieux. Le lendemain, il y avait une photo de moi dans le journal par un reporter qui avait pris la photo "premier jour". Je crois que je portais des pantalons. Je me souviens en train de voir l'arrière de la tête de Nancy Miller alors qu'elle écoutait une histoire ce jour-là. Elle avait des cheveux courts, raides et foncés qui bouclaient. Je me souviens du malaise intense et de la peur. Quitter ma mère, c'était comme sortir du lit tôt le matin.

Réussite

Exemples : gagner une compétition, apprendre à monter à vélo ou à conduire une voiture, réussir - échouer ou se battre pour un important examen, aller à l'université, reconquérir son propre patrimoine ethnique en grim pant sur la Grande muraille de Chine, accouchement laborieux mais ne mettant pas en danger la vie, embrasser une nouvelle religion ou décider de vivre une vie spirituelle, contrôler son envie de manger (contrôle sur le corps), avoir des enfants, s'engager dans une organisation estudiantine, lutter pour être populaire, réaliser que l'on veut des enfants, construire une nouvelle vie lorsque la famille a immigré.

Événements mettant en évidence l'effort de l'individu ou du groupe/famille dans la tentative d'avoir une maîtrise ou une réussite par rapport à un but physique, matériel, social ou spirituel, sans tenir compte du résultat. L'événement doit comprendre un engagement ainsi qu'un grand effort afin d'atteindre un but, une compétence, ou une direction dans la vie (professionnelle ou spirituelle).

Exemples de récits :

(Mon engagement envers le Christ) : J'étais au travail de ma mère à une conférence sur la famille au nord de la Californie. C'était lors d'une réunion de groupe de l'université où on nous avait donné un temps pour réfléchir. C'était durant cette conférence que j'ai commencé à ressentir la conviction que j'avais besoin de changer les choses dans ma vie et alors que j'étais assis sur l'herbe regardant l'océan, j'ai décidé de réorienter ma vie envers le Christ et Dieu.

(Maîtrise du corps) : J'étais sur une balance dans la salle de bain de la petite amie de mon père et le chiffre rouge approchait à 44,5 Kg. Je mesurais 1m68 et j'ai décidé de prendre le contrôle de ma vie en ne mangeant pas. Lorsque j'ai vu que j'étais presque à 45 Kg, j'ai décidé que je ne laisserai jamais mon propre poids dépasser les 45 Kg. J'ai voulu arrêter de manger et de grandir. Mon obstination était résolue en un but et pendant plusieurs années j'ai fait beaucoup de sport et me contentait d'une barre énergétique pour ne pas m'évanouir. J'étais si bien – personne n'a jamais rien suspecté. Le chiffre rouge sur la balance a dicté ma vie pour les 2 prochaines années – car j'avais peur de devenir grosse. Je n'ai jamais voulu grandir, car je pensais que si j'étais maigre, je pourrais être un enfant éternellement.

Culpabilité / honte : faire juste vs. faux

Exemples : Culpabilité concernant une grossesse, un mensonge, le fait d'avoir blessé quelqu'un. Décider de ne pas voler quelques choses ou voler quelque chose et éprouver du remords. Prendre une décision morale ou éthique.

Événements soulignant davantage la question du fait de faire juste ou faux par rapport aux récits précédents. Il y a un contraste explicite entre les sentiments que la personne considère comme étant bons ou mauvais. Les récits peuvent contenir de manière explicite les termes « culpabilité », « honte » ou « honteux », ou en quelques sorte communiquer clairement des remords quant à une action accomplie. Le récit peut également insister sur le fait d'avoir choisi de faire quelque chose de juste, lorsqu'on aurait pu avoir fait quelque chose de mal. Le point central dans le récit est la propre responsabilité d'avoir fait juste ou faux. Parfois, suite à l'événement vécu, le narrateur se résout à devenir une meilleure personne. La personne qui cote peut ne pas considérer le péché comme grave, mais pour coter le récit il faut se baser sur la perspective du narrateur. Remarque : l'embarras est habituellement une émotion trop légère pour classer le récit dans cette catégorie (voir la catégorie des événements non classifiables). Par ailleurs, si dans une gaminerie d'enfance la culpabilité n'est pas soulignée, cet événement ne fait pas non plus partie de cette catégorie, car la question de la moralité n'est pas un point central (ces événements peuvent faire partie de la catégorie des loisirs ou des relations).

Exemples de récits :

(L'avortement) : Il y a une année, pendant les vacances du Jour du Remerciement, je me suis fait mettre enceinte par un gars que je fréquentais depuis un an et demi. Après l'avoir appris, non seulement j'étais effrayé mais j'étais aussi choquée car c'était la seule fois de ma vie où je n'avais pas eu de rapports protégés. J'avais toujours été l'amie responsable, attentionnée qui amenait quelqu'un d'autre pour faire le test et qui lui donnait des leçons sur comment ils devaient se

protéger. Cela a été une épreuve terrible et j'avais honte, j'étais psychologiquement déstabilisée pendant environ 6 semaines (j'ai subi un avortement durant les vacances de Noël). Mon petit ami a paniqué et m'a plaqué, et j'avais peur de le dire à ma famille car je ne voulais pas les inquiéter à mon propos. Je sentais aussi que c'était quelque chose que j'avais fait par moi-même et j'avais besoin de prendre la responsabilité de mes actions au lieu de m'appuyer sur mes parents. Mes amis proches ont été formidables. Ils ont pris soin de moi et m'ont soutenu à 100%. Je suis encore en train de chercher à comprendre pour quelles raisons cela m'est arrivé et en quoi cela m'a changé. Je sais que cette expérience m'a rendu forte et plus consciente de mes actions.

Ce récit peut sembler concerner sa relation – avec le petit ami, les parents, les amis proches ou concerner un événement de vie menaçant – la mort d'un fœtus. Pourtant, le récit insiste sur sa honte et sur sa responsabilité personnelle. L'indice qui indique que le récit ne concerne pas une relation est le fait que plusieurs relations sont mentionnées – l'événement concerne réellement sa propre bataille, avec le fait d'apprendre à prendre la responsabilité pour ses actions.

(Mentir sur son CV) : J'ai menti à propos de mes qualifications sur mon CV. J'ai dit que j'avais un permis de conduire B alors que je n'en possédais pas. Je ne croyais pas que cela avait de l'importance. Le lieu de travail m'a demandé si mon permis était actuel et j'ai dit qu'il l'était. Le passage intéressant du souvenir est la partie concernant le moment où ils m'ont demandé d'utiliser mon permis et j'ai avoué que je ne l'avais pas actuellement. J'étais réellement paniqué et je pensais qu'ils me renverraient immédiatement (ce qu'ils auraient peut-être dû faire). J'étais très embarrassé car je n'avais jamais menti sur quoi que ce soit auparavant. C'était l'expérience la plus humiliante de ma vie. Je n'ai pas perdu mon travail. Mais faire face à mes collègues a été dur. Raconter la vérité était terrifiant. J'ai raconté à beaucoup de gens cet événement et ce souvenir car cette expérience m'a beaucoup appris. Je n'ai plus jamais menti. Je suis devenue vraiment honnête et je ne mens plus. Je me sens plutôt dévalorisée lorsque je raconte cette histoire. C'était vraiment une chose stupide.

Consommation de drogue, d'alcool ou de tabac

Exemples : la première cigarette ou le premier joint, prise de psychotropes ou d'excitants, grosse cuite, surdosage de pilules, être pincé en achetant de la drogue.

Événements centrés sur la consommation de drogue, d'alcool ou de tabac dans un but lucratif et d'obtention de fortes sensations ou encore pour attenter à sa vie. L'événement peut avoir une issue positive ou négative. Bien que l'événement puisse être classifié dans une catégorie précédente, par exemple EMV ou loisirs, il faut séparer ces événements.

Exemple de récit :

(Pris en flagrant délit durant l'achat de marijuana) : J'étais en train d'acheter de l'herbe et le type qui devait me la donner m'a dit qu'il n'en avait pas sur lui, nous avons ainsi dû nous rendre à dans un autre endroit pour en acheter. Il avait une de ses amies et ses 3 enfants dans la voiture. La voiture surchauffait et nous avons dû nous arrêter sur le bord du trottoir. Nous étions dans une zone de logements sociaux. Une voiture de police est arrivée et deux flics en sont sortis. Un vieux flic nous a dit de mettre nos mains sur le capot de la voiture pendant que le jeune flic a pointé sur nous un calibre 12. Après une fouille corporelle, des attaques continues, et une recherche informatisée dans les archives de la police, ils nous ont laissé. Je leur ai dit qu'une paire de flics imbéciles voulait me baiser, mais que je n'avais pas de shit sur moi à ce moment. Mes amis étaient inquiets pour ma sécurité. J'en avais plein le cul.

(Tenter de faire une overdose de pilules) : J'étais debout dans ma salle de bain, après l'école, en train de me regarder dans le miroir. Mes amis étaient dans une autre pièce en train de discuter et d'écouter de la musique. Je me souviens me tenant debout avec une main pleine d'aspirines (12 ou plus) à me demander si je voulais les prendre. Je n'avais pas mangé de toute la journée et j'avais un entraînement 2 heures après. J'étais juste debout au-dessus de mon lavabo en me défiant de les prendre. En me défiant sérieusement. Je me suis dit que j'étais lâche si je ne le faisais pas. J'ai dit "qu'est-ce que cela peut bien faire ! Bon sang" et je les ai prises. Plus tôt dans la journée, j'avais pris deux Alive et deux Prosac. Je l'ai fait. Je suis sortie de la salle de bain et mes amis m'ont demandé ce que j'étais en train de faire. Ils ont su que j'avais un problème de pilules et ils ont commencé à m'hurler dessus lorsque je leur ai dit. Ils m'ont assis sur mon lit et m'ont demandé la raison de mon geste. Je ne savais pas quoi dire. Je ne le savais pas. Je voulais juste voir si je pouvais le faire. Je ne voulais pas mourir. Plus tard, je l'ai raconté à ma mère lorsque j'ai commencé à me sentir mal. Elle a appelé le centre d'intoxication et ils ont dit que je devais faire certaines choses mais que j'irai bien.

Événement non classifiable

Récits n'entrant dans aucune des autres catégories d'événements.

Loisir? Relation?

Après l'école, je m'entraînais au softball sur le terrain. Une des filles a lancé la balle sur une clôture en fer qui faisait face à une rue principale près de l'école. J'ai couru après la balle et j'ai commencé à escalader la clôture. Je suis tombée mais mon pied a glissé et ma chemise est allée se prendre sur le sommet du grillage. Je suis tombée mais le devant de ma chemise y était accroché. J'ai fini par être suspendue avec ma poitrine nue (j'avais seulement 11 ans et je ne portais pas de soutien-gorge) face à la rue. Je ne pouvais pas descendre par moi-même et finalement une paire de collègues sont venu et m'ont décrochée. J'étais si embarrassée que je voulais mourir.

Loisir? Relation? Réussite?

(Devenir une ami des animaux). 5 ans : J'étais au camping avec ma famille et j'étais en train de nourrir un cerf à la main et j'avais aussi de la nourriture dans l'autre main. Un écureuil est venu et a commencé à manger dans mon autre main. Ma mère a pris une photo. J'étais vraiment satisfait et content de moi pour avoir été calme, patient et m'être fait des amis. Les seules personnes auxquelles je l'ai dit sont celles qui ont vu la photo ou qui m'ont dit que j'avais un don avec les animaux.

Loisir? Événement menaçant la vie?

S'endormir au volant : lorsque j'avais 16 ans, mon meilleur ami et moi sommes allés en voiture au Mexique sans le dire à nos parents. J'ai conduit tout le trajet de retour pendant que mon ami dormait. Je me suis endormi au volant. La seule chose que je me rappelle est que j'étais en train de sortir mon ami de la voiture et de jeter notre sac de couchage sur la pelouse d'une halte pour camions où nous nous sommes endormis. Je ne me souviens pas avoir conduit jusqu'à l'arrêt réservé aux camions.

Culpabilité? Honte? Relation?

(J'ai péti dans ma classe de 4^{ème} – mon moment le plus embarrassant, impliquant mes camarades de classe). J'étais en 4^{ème}, nous étions en train de faire un test et la classe était silencieuse. J'ai péti et j'ai été embarrassée car j'étais assise à côté d'un garçon, Ryan Perry, pour qui j'avais le béguin. Tout le monde s'est retourné pour voir d'où ça venait car le bruit était fort. J'ai voulu m'enfoncer dans ma chaise. Tout le monde a ri.

Systeme de cotation des souvenirs définissant le soi : types de souvenirs et critères-clés

| STRUCTURE | | |
|--|---|---|
| type de souvenir | sous-type | critères-clés |
| événement spécifique | type 1 | 1. au moins un événement unique dans le temps 2. cet événement a une durée plus petite d'une journée |
| | type 2 | uniquement un récit spécifique |
| | type 3 | récit spécifique avec quelques généralisations |
| épisodique & générique | | récit spécifique concernant plusieurs événements faisant partie d'un récit généralisé |
| | épisodique | absence de récit spécifique sur un événement court et unique |
| | générique | récit prenant place sur plusieurs jours |
| | | ensemble d'événements similaires se répétant |
| INTEGRATION DE LA SIGNIFICATION | | |
| type de souvenir | sous-type | critères-clés |
| intégré | | 1. évaluation de l'importance et de la signification allant au-delà de la description de l'événement du souvenir 2. connecte la signification d'expériences passées ou du souvenir au présent |
| | signification liée au <i>self</i> | contient une leçon ou une révélation relative au <i>self</i> |
| | signification non lié au <i>self</i> | contient une leçon ou une révélation sur les autres et la vie en général |
| non intégré | événement pur, étiquette temporelle | ne remplit pas les critères des souvenirs intégrés |
| | catégorisation | uniquement une narration des événements catégorise le souvenir par son importance, son émotion ou une caractéristique, mais il n'y a pas d'élaboration d'une signification de plus haut niveau |
| CONTENU | | |
| type de souvenir | sous-type | critères-clés |
| événement menaçant la vie (EMV) | mort, maladie grave, lésion (tierce personne) | sécurité de base, mortalité |
| | accident grave ou maladie (soi-même) | |
| | agression physique (soi-même) | |
| | viol ou abus sexuel (soi-même) | |
| | EMV non classifiable | |
| loisir / exploration | | découverte / amusement |
| relation | | relations interpersonnelles |
| réussite / maîtrise | | maîtrise / réalisation d'un but |
| culpabilité / honte | | faire juste vs. faux |
| consommation de drogue, d'alcool ou de tabac | | événements se centrant sur cette consommation |
| événement non classifiable | | |