

Manuel de cotation des souvenirs définissant le soi

Version originale :

- 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.

Traduction française :

- Lardi, C., & Van der Linden, M. (2006). *Adaptation française du manuel de cotation de la structure et de la signification dans les souvenirs définissant le soi*. Document non publié. Université de Genève, Genève, Suisse.

Avec la collaboration de Joël Billieux et Nathalie Scherrer.

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

Développement du système de cotation

Etude pilote

L'actuel « Système de cotation des souvenirs définissant le soi » a commencé à se développer dans une étude qui visait à catégoriser la spécificité des souvenirs d'événements personnels de Pillemer (1998) à l'aide du système de cotation des souvenirs définissant le soi développé par Singer et Moffitt (1991-1992). Dans l'été 1999, quatre évaluateurs (un psychologue et trois étudiants) ont cherché à classer, sur la base de leur spécificité (par ex., événements uniques, épisodes et souvenirs génériques ; Singer & Moffitt, 1991-1992) et de leur fonction implicite (par ex., événements fondateurs, un tournant, un événement mémorable ; Pillemer, 1998), plus de 200 souvenirs définissant le soi archivés. Il s'est avéré être difficile pour les évaluateurs de parvenir à un consensus concernant les caractéristiques définissant les différents types de fonctions, et ils sont arrivés aux conclusions suivantes :

- (1) Les catégories de la spécificité sont largement indépendantes des fonctions implicites des souvenirs ou de la leçon qui est contenue dans ces derniers. Par exemple, aussi bien les récits spécifiques que les récits généraux pourraient contenir des messages concernant une leçon apprise sur le *self*.
- (2) Souvent, il n'a pas été possible de différencier les événements fondateurs des tournants, malgré le fait qu'un nombre de critères ont été créés sur la base de l'usage du langage des participants.
- (3) Au lieu de chercher de distinguer entre des messages communiqués par d'autres personnes (messages mémorables) ou des leçons implicites (messages symboliques), il serait plus pratique de distinguer entre des souvenirs contenant des leçons explicites pour le *self*, les autres ou le monde, des souvenirs ne contenant pas de tels leçons.

Participants

L'échantillon ($N = 104$) est constitué de 80 femmes et 24 hommes (âgés entre 17 et 22 ans) d'une petite université d'arts des Etats-Unis. Les participants étaient des volontaires et ils obtenaient des crédits pour un cours de psychologie. Tous les étudiants ont écrit 10 souvenirs définissant le soi en utilisant le questionnaire des souvenirs définissant le soi et ont rempli un inventaire de personnalité qui faisait partie d'une étude plus large.

Perfectionnement

Sur la base de la tentative ratée de validation des types de souvenirs d'événements personnels de Pillemer (1998), Singer et Blagov (2000) ont proposé un système de cotation composé de deux dimensions distinctes. La dimension de la « structure » correspond à la spécificité et à l'organisation temporelle du récit, tandis que la dimension de la « signification » correspond au degré de leçon que les participants retirent du souvenir et qui intègrent dans leur *self*. Ce premier système de cotation a été testé par des évaluateurs (des étudiants) qui ont été entraînés et qui ont cotés 500 souvenirs durant une période de 4 mois en 2000-2001. Ils ont obtenus seulement des fidélités moyennes (Cohen's $\kappa = .4 - .5$; Cohen, 1960). Par conséquent, sur la base des suggestions des évaluateurs et des observations des auteurs, une clarification et une révision du manuel ont eu lieu.

Etablissement de la fidélité

Le manuel révisé a été testé durant l'été 2001 avec le recrutement d'un nouvel étudiant, qui n'était pas au courant des hypothèses et qui a été entraîné par les auteurs du système de cotation. L'évaluateur indépendant a été entraîné avec des souvenirs définissant le soi de l'échantillon qui était en cours, souvenirs qui représentaient soit des exemples claires soit des exemples difficiles de toutes les catégories. Durant la phase initiale de l'entraînement, les auteurs lui ont expliqué les critères et présenté des exemples pour chaque catégorie. Ils lui ont ensuite demandé de coter 50 souvenirs pour le lendemain, et il y a eu une discussion sur les différences de cotation par rapport aux deux autres évaluateurs, puis ils lui ont donné 50 nouveaux souvenirs. L'entraînement et

l'évaluation de la fidélité ont été faits de façon séparée pour la structure et la signification. Afin d'établir la fidélité inter-juges, chacun des trois évaluateurs a coté la structure de 200 souvenirs. Un des auteurs du système et l'évaluateur indépendant ont coté la signification de 245 souvenirs. Des souvenirs définissant le soi qui n'ont pas été utilisés pour l'entraînement ont été sélectionnés au hasard parmi l'échantillon. Le pourcentage d'accord et le κ de Cohen (Cohen, 1960) ont été calculés (voir Table 1). Le κ de Cohen va de .54 à .98. La fidélité la plus élevée a été trouvée dans la cotation des deux niveaux de la structure (événements spécifiques vs. épisodiques & génériques, $\kappa = .80 - .98$) et les deux niveaux de la signification (souvenir intégré vs. non intégré, $\kappa = .70$). Sur les 200 souvenirs, 83.5% étaient spécifiques et 16.5% étaient non spécifiques ; sur les 245 souvenirs, 23.7% étaient intégrés (Blagov, Singer, & Vergnani, 2001). Le pourcentage pour la structure est tout à fait comparable avec les premiers pourcentages trouvés par Singer et Moffitt (1991-1992), c'est-à-dire de 78% de souvenirs spécifiques et 22% de souvenirs généralisés. Ces données permettent ainsi de valider les critères de cotation actuels.

Table 1
Accord inter-juges entre trois évaluateurs après le perfectionnement

			κ de Cohen	accord en %
Structure	5 catégories	Evaluateurs 1 & 2	.676	82
		Evaluateurs 1 & 3	.574	76
		Evaluateurs 2 & 3	.537	75
		Etendue	.54 - .68	75 - 82
	2 catégories	Evaluateurs 1 & 2	.982	99.5
		Evaluateurs 1 & 3	.799	95
		Evaluateurs 2 & 3	.816	96
		Etendue	.80 - .98	95 - 99.5
Signification	Evaluateurs 2 & 3	.700	89	

N = 104; 200 souvenirs ont été cotés pour la structure et 245 pour la signification.

Autres supports

L'échantillon entier de 1040 souvenirs définissant le soi a été coté en parallèle par les deux auteurs du système de cotation pour la structure et la signification, en utilisant cette version mise à jour. Après avoir coté les souvenirs de chacun des 20 participants, il a été calculé la fidélité inter-juge, les désaccords ont été discutés et réglés par les deux évaluateurs. L'accord convenu a été utilisé pour les analyses ultérieures. Afin d'éviter la reconnaissance du style des différents participants (et ainsi un biais dans la cotation), les transcriptions de chaque souvenir de chacun des participants ont été mélangés et dispersés au maximum dans chaque échantillon de 200 souvenirs. Le κ de Cohen total était .828 pour les deux niveaux de la structure et .718 pour la signification (voir Table 2).

Table 2
Accord inter-juges entre deux évaluateurs pour un vaste échantillon de souvenirs

Variable		Accord en %	κ de Cohen	Nombre de cas
Structure	5 catégories	78.7	.638	940
	2 catégories	93.9	.828	1040
Signification		88.4	.718	1040

N = 104; 1040 souvenirs ont été cotés pour la structure et la signification.

Références

Blagov, P.S., Singer, J.A., & Vergnani, M. (2002, March). *Structure and meaning in autobiographical memories: A reliable scoring system*. Poster presented at the meeting of the Eastern Psychological Association, Boston, MA.

Cohen, J. (1960). A coefficient of agreement for nominal scales. *Educational & Psychological Measurement, 20*, 37 - 46.

Pillemer, D.B. (1998). *Momentous events, vivid memories*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

Singer, J.A., & Blagov, P.S. (2000, June). *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.

Singer, J.A., & Moffitt, K.H. (1991-1992). An experimental investigation of specificity and generality in memory narratives. *Imagination, Cognition & Personality, 11*, 233-257.

Singer, J.A., & Salovey, P. (1993). *The remembered self: Emotion and memory in personality*. New York, NY: Free Press.

Niveau 1 : 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 cotation. 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.

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.

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 collègue » 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.

Niveau 2 : 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)

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 la 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 intégrés

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.

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 ».)

Exemples par catégories principales

(Spécifique, Episodique, Générique, Non intégré, Intégré)

Souvenirs spécifiques

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.

Je me souviens de Halloween quand j'étais en première année de lycée. Avec mon groupe d'amis nous sommes allés dans un cimetière derrière le complexe d'appartements de mon ami. Ce n'était pas une nuit effrayante, mais c'est devenu une nuit atroce. Nous étions au milieu d'une énorme bagarre et tout ce dont je me souviens est que je marchais derrière mon groupe d'amis dans le cimetière, et une des filles m'a jeté un regard qui m'a fait exploser. J'ai passé la plupart de la nuit avec mes deux meilleurs amis, pleurant avec eux. Je me sentais seul et trahi, je venais de perdre un groupe entier d'amis. Peu après cet épisode, en décembre, j'ai été en thérapie.

Je me souviens de ce camp où j'allais pendant l'été. C'était ma 4^{ème} année là-bas et je revoyais tous mes anciens amis. Je me souviens des activités et des événements. Je me souviens des dîners, des foules et des discussions durant la nuit avancée. Surtout, je me souviens en train d'écouter la chanson des Earl Brook " Unanswered Prayers " qui semblait une réponse à une question que quelqu'un a posée dans un cours sur l'étude de la Bible. C'était un de mes meilleurs souvenirs de ce camp qui fait partie de mes souvenirs d'été préférés ; les relations amicales, le temps, les gens et les expériences.

Avec ma sœur nous étions en train de ramasser le maïs, non loin de notre maison. La façon dont nous nous y prenions était inhabituelle. Nous le tordions et l'arrachions. Puis, nous aurons nettoyé les feuilles de l'épi de maïs et mis dans nos sacs. Alors que nous étions en train de le faire, j'ai soudainement entendu un hurlement provenant de ma soeur. Je l'ai regardée et j'ai vu sa paume couverte de sang. Apparemment, alors qu'elle arrachait les épis de maïs, une des feuilles l'a coupée entre son pouce et son index. Le sang coulait à flot de la blessure. J'ai laissé tomber mon sac et, avec un mouvement du bras, j'ai ramassé ma petite soeur et nous nous sommes précipitées à la maison.

Souvenirs épisodiques

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 fuzzi-ball 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.

L'un de mes souvenirs préférés se passe lors du second semestre de la dernière année de lycée. Je travaillais relativement beaucoup pour finir mes études, un coup de fouet que j'aurais dû donner deux ans plus tôt. Mais vu que les cours étaient très faciles, j'étais devenu tout de suite très fort, et donc j'avais beaucoup de temps libre. Dès que les belles journées chaudes sont arrivées, j'ai lié avec des camarades de classe, et j'ai passé une magnifique période avec mes copains juste en déconnant, transgressant les règles, ayant en main notre situation. Cela me manque.

Je me souviens être allé en Turquie avec mon meilleur ami et sa famille l'été après la première année de lycée. Je me souviens que j'allais à la plage à la mer Méditerranée et je m'allongeais sous le soleil. Je n'avais à me soucier d'aucun devoir d'école, et ma vraie vie était à 11 heures d'avion. On ne pouvait pas compter sur le téléphone et je n'avais pas d'ordinateur, ainsi il n'y avait absolument aucune interruption depuis la maison. C'était si merveilleux d'être détendu pendant un mois. Je n'avais jamais expérimenté quelque chose de pareil et depuis ce moment non plus, mais au moins je sais que c'est possible.

Je n'oublierais jamais la merveilleuse période que j'ai vécue en Floride avec ma famille et mes amis. Nous nous sommes fait des amis pendant que nous étions là-bas, amitiés qui vont durer toute la vie. Les choses que nous avons faites ainsi que le temps passé ensemble ne seront jamais oubliés. C'est une période dont je me suis rappelé souvent juste avant d'avoir quitté la maison pour la première fois. Probablement, c'étaient nos dernières vacances en famille pour longtemps.

Lorsque j'étais en seconde, ma mère a dû rester à l'hôpital pendant deux mois car elle a eu mon frère, Adam, prématurément. Pendant que ma mère était à l'hôpital, je devais aider mon père pour le ménage, la cuisine, la lessive et je devais m'occuper de mon frère Josh. Bien que je donnais uniquement un coup de main à mon père, entretenir la maison et donner mon aide étaient quand même beaucoup de responsabilité.

Étudiant de 1^{ère} année de lycée, je voulais jouer à basket-ball dans l'équipe de l'école. Cependant, l'équipe était presque pleine et je n'avais pas le pressentiment qu'ils aillent prendre encore beaucoup de joueurs. Il y avait en plus beaucoup de gens qui faisaient des essais pour rentrer. J'ai toujours été une personne qui ne renonçait jamais et qui a toujours eu confiance, ainsi je me suis entraîné et j'ai fait des essais pour l'équipe. J'étais le seul parmi les autres joueurs à être pris dans l'équipe.

Souvenirs génériques

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.

Quand j'étais petite, je pensais que j'étais une princesse. Lorsque ma grand-mère venait me rendre visite, nous jouions à "Cendrillon", elle était le prince et j'étais Cendrillon, et nous dansions partout dans ma cave pendant des heures faisant semblant que nous étions au bal.

Souvenirs non intégrés

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.

Je jouais avec mon cousin dans le bureau de mon grand-père. Puis, nous sommes allés avec ma grand-mère et mon cousin faire une promenade dans un parc. C'était merveilleux car l'air devenait plus frais et l'odeur des arbres avait un effet très apaisant. Ensuite, nous nous sommes arrêtés vers une fontaine d'eau et nous regardions les gens passer. Nous finissions toujours nos promenades en nous asseyant devant une glace au café ouvert dans le parc. Je me souviens encore du goût de ma glace. Enfin, nous rentrions à la maison et nous jouions aux cartes ou nous lisions.

Je me souviens avoir appelé ma mère pour lui demander mes notes de ma deuxième année. J'avais refait Maths et Ecriture plusieurs fois et jamais fait aussi bien que j'espérais, alors j'avais pris un professeur privé pour les deux matières une fois par semaine pendant un mois. J'ai appelé ma mère depuis l'école pour voir si j'avais réussi, elle m'a dit mes notes et j'étais si excité et si soulagé qu'ils avaient finalement amélioré et que je ne devais plus refaire ces examens.

Dans la pièce de théâtre de l'école, lors de ma dernière année au lycée, on m'avait donné un rôle important et exigeant. Durant la toute dernière partie du spectacle, nous dansions le grande finale (j'étais tout devant et au centre) lorsque soudainement mon genou a lâché et je suis tombé par terre devant 700 personnes. J'ai hurlé "et alors !" et je me suis relevé très rapidement et j'ai continué à danser.

Je me souviens de la première fois où mon petit ami (actuellement mon meilleur ami) m'a dit qu'il m'aimait. Nous étions en train d'arriver à la maison après une sortie de ski. Au début de notre relation, nous nous demandions toujours l'un l'autre quelle place prenait l'autre dans notre esprit, mais nous ne l'avion plus fait depuis quelques temps. Soudainement, il m'a demandé quelle place il prenait pour moi. Je me souviens lui avoir lancé un regard amusé. Puis, il a poursuivi, "car je suis tombé amoureux de toi". J'avais les larmes aux yeux lorsqu'il prenait ma main et l'embrassait. Rien n'a plus été la même chose.

Souvenirs intégrés

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.

Lorsque mon père est mort, ma sœur a vendu quelques unes de ses antiquités en les estimant à ma place sans même pas m'en parler. Ils avaient une valeur sentimentale pour moi et cela m'a blessé sérieusement. Cela a influencé la façon dont je suis aujourd'hui car je suis maintenant plus prudente envers les gens et dans le jugement de qui je peux avoir confiance, spécialement de ma sœur.

Lorsque j'avais 8 ans, ma famille est allée en vacances au Cap Cod. Mon frère avait 3 ans à ce moment et bien sûr ne pouvait pas nager. Nous nous promenions le long d'un quai, il a trébuché et est tombé à l'eau. Ma mère s'est jetée toute de suite dans l'eau mais elle a perdu ses lunettes et ne pouvait pas le voir. Je suis resté là glacée. Heureusement, un pêcheur est venu au secours et a sorti mon frère de l'eau. C'est alors que j'ai appris combien la vie est précieuse et combien des inconnus peuvent être importants.

Je me souviens lorsque mon ami Brian a quitté la Marine. Il est plus âgé, ainsi il était le premier à partir et il est devenu mon premier ami de longue distance. J'ai réalisé ce qu'est de faire un effort et combien quelqu'un peut vraiment compter pour nous. Il aurait pu disparaître, mais nous sommes restés en contact. Cela me fait réaliser combien le passé peut être important et combien des souvenirs comme celui-ci peuvent être précieux. C'était un bon exercice pour moi de partir pour aller à l'université.

Exemples de catégories croisés

Souvenirs spécifiques non intégrés

Lorsque j'ai été admis à l'université. J'étais chez mon ami et j'ai appelé à la maison. Mon père m'a dit qu'il y avait une lettre de l'université. Je lui ai demandé de l'ouvrir et il m'a dit que j'avais été admis. Il a pleuré car il était si fier de moi, et je l'ai presque fait aussi. Je me suis senti très fier de moi-même.

(Spécifique, Type 1. Non intégré. Etiquette temporelle. Positif)

Lors du mois d'avril de ma première année de lycée, j'ai eu mon examen de conduite. Quand je l'ai passé, j'étais très excité. J'ai déposé ma mère et j'ai été prendre un groupe d'amis. C'était une journée chaude et ensoleillée, et je me sentais plus âgé et libre.

(Spécifique, Type 1. Non intégré. Etiquette temporelle. Positif)

C'était le jour de la Saint-Valentin. Je suis sortie avec mon meilleur ami car nous voulions fêter les vacances du vin en Bulgarie. Nous sommes allés dans un bar agréable, avons pris du vin et puis, soudainement, il m'a dit qu'il était amoureux de moi. J'étais choquée et je n'avais aucune idée de la manière dont réagir car je le considérais comme un frère pour moi, ainsi j'ai simplement sorti de mon sac à main mes cartes d'un cours et j'ai commencé à les feuilleter. C'était une énorme erreur. Il était très offensé, naturellement. Je ne savais simplement pas que faire de moi-même.

(Spécifique, Type 1. Non intégré. Etiquette temporelle. Négatif)

Je me souviens que j'avais environ 8 ans. Je suis allée chez une amie après l'école. Je me souviens que j'étais jalouse de ce qu'elle avait car ses parents avaient beaucoup d'argent et elle avait un lit à baldaquin et tout plein de jouets. Ce que je voulais le plus étaient les animaux en cristal. Ces animaux étaient dans une vitrine et ils tournaient. Lorsqu'elle est sortie de la pièce, j'en ai pris trois et je les ai amenés chez moi. Quelques heures plus tard, je me suis sentie tellement coupable de les avoir pris que je les ai jetés dans nos toilettes. Je me souviens m'être sentie vraiment coupable mais aussi contente de les avoir pris de chez elle.

(Spécifique, Type 1. Non intégré. Etiquette temporelle. Négatif)

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.

(Spécifique, Type 1. Non intégré. Catégorisation. Positif)

Le premier jour à mon nouveau lycée, je me sentais vraiment nerveuse et je ne connaissais personne. Après une assemblée, je marchais le long d'un couloir pour aller au cours suivant et j'ai remarqué qu'il avait une fille qui marchait à côté de moi. Nous avons commencé à parler et nous avons décidé de suivre ensemble le prochain cours. Elle était la première copine que je me suis faite ici.

(Spécifique, Type 1. Non intégré. Catégorisation. Positif).

Je me souviens de l'une de ces rares fois où mon père est venu regarder un de mes matchs de tennis au lycée. Il critiquait beaucoup mon jeu. Il jurait et secouait la tête lorsque je manquais un coup. Je me sentais très mal. Je me suis demandé pourquoi il se donnait la peine de venir si cela le contrariait autant. Je voulais vraiment qu'il partait. Je me sentais comme si je l'avais déçu à tel point que j'étais embarrassé. Je me sentais comme si je le décevais, je décevais mon équipe et mon coach chaque fois que je faisais une erreur.

(Spécifique, Type 1. Non intégré. Catégorisation. Négatif)

En 11^{ème} année, j'étais en train de faire une présentation orale dans mon cours d'espagnol et j'ai eu une légère attaque de panique. Je n'ai jamais été bonne pour parler en public et le faire dans une autre langue aggravait la situation. Ma gorge s'est serrée et mon cœur battait très vite. Je suis arrivé à m'en sortir, sauf que je savais que tout le monde dans la classe savait combien je me sentais anxieuse face à eux.

(Spécifique, Type 1. Non intégré. Catégorisation. Négatif)

Dans mon cours de maths en 9^{ème} année, j'avais un professeur qui était un grand fan de ping-pong. A la fin du semestre, il semblait que j'allais avoir un B. Ainsi, lorsque c'était le moment de distribuer les notes, j'ai proposé pour plaisanter un pari à mon prof, de jouer l'un contre l'autre ; si je gagnais, il me donnait un A mais si je perdais, un C. A ma surprise, il a accepté sans hésitation. Et ce jour, après l'école, nous sommes allés à la salle de gym et nous avons joué à la meilleure de trois matchs. J'ai perdu le premier mais gagné le deuxième. Et le troisième était décisif. C'était incroyablement intense, mais j'ai gagné pour deux points et... obtenu un A dans ce cours.

(Spécifique, Type 2. Non intégré. Etiquette temporelle. Positif)

Je me souviens d'avoir fait une randonnée lors d'un voyage d'étude. C'était très amusant mais c'était dur ; nous avons coupé par le sable dans une région de l'Utah du sud appelée le "Labyrinthe", et tout le monde avait si chaud et était si épuisé que nous pensions que nous allions mourir. Je me souviens vraiment très clairement du dernier jour du voyage lorsque nous sommes tous montés en courant dans cette zone avec des collines jusqu'en haut du chemin – nous nous sentions comme si nous avions conquis le "Labyrinthe".

(Spécifique, Type 2. Non intégré. Etiquette temporelle. Positif)

Je me souviens être allée à mon bal de fin d'année avec mon petit ami âgé d'un an et demi de plus et qui était déjà au collège à cette époque. Il ne m'avait pas apporté un bouquet de fleurs, nous ne étions pas sortis dîner et j'avais vécu un terrible moment avec lui au bal. Je crois que j'ai réalisé cette nuit-là que je ne l'aimais plus, ou peut-être que je n'avais jamais ressenti vraiment de l'amour pour lui. J'ai fini par rester avec lui encore quelques mois, c'était dur, car j'étais dans le déni – je ne voulais pas rompre avec lui ni le blesser et tout le reste, mais pendant tous les moments que nous étions ensemble après ce jour, je me sentais vraiment pleine de ressentiment envers lui.

(Spécifique, Type 2. Non intégré. Etiquette temporelle. Négatif)

Lorsque j'avais 16 ans, j'étais dehors en train de faire du vélo dans ma rue avec ma sœur cadette. J'ai enlevé mes deux mains du guidon pour saluer quelqu'un et ma sœur (qui avait 4 ans) a essayé de faire la même chose. Eh bien, elle est rentrée dans la boîte aux lettres de nos voisins avec sa tête et a eu besoin de points de suture sur sa lèvre. Jusqu'à aujourd'hui, elle n'a jamais admis qu'elle était en train de me copier.

(Spécifique, Type 2. Non intégré. Etiquette temporelle. Négatif)

La première fois que j'ai embrassé une fille, que j'ai vraiment embrassé une fille, c'était l'été de ma 8^{ème} année. J'avais 14 ans et je grandissais. J'ai rencontré cette fille que j'aimais bien chez un ami et je l'ai invité chez moi pour passer du bon temps. Assis sur le canapé du rez-de-chaussée, nous

nous sommes embrassés. C'était vraiment la première fois que j'avais embrassé une fille. C'était un sentiment formidable et depuis lors, j'ai voulu le refaire.
(Spécifique, Type 2. Non intégré. Catégorisation. Positif)

Ce souvenir est très courant. Après avoir rompu avec le garçon avec qui j'étais depuis deux ans, je suis devenue très déprimée. Cela m'a pris six mois pour fonctionner vraiment normalement. J'ai vécu une période très difficile avec cette histoire et je me souviens qu'au printemps j'étais en train de conduire et, en une fraction de seconde, j'ai réalisé que j'étais à nouveau heureuse. C'était un des meilleurs sentiments que je n'ai jamais eu.
(Spécifique, Type 2. Non intégré. Catégorisation. Positif)

Après le divorce de mes parents, j'ai habité avec mon père. Il n'a pas bien pris le divorce et je suis l'aîné. Alors, une nuit, dans le salon de la maison de mon père, je l'ai trouvé en train de pleurer. J'avais vu mon père pleurer avant cela, mais lorsque je suis arrivé dans la pièce, il ne s'est pas arrêté. Il a commencé à me parler de ma mère et du divorce. Il pleurait littéralement sur mon épaule.
(Spécifique, Type 2. Non intégré. Catégorisation. Négatif)

Je suis allé au bowling lorsque j'avais environ 10 ans pour ma fête d'anniversaire avec un groupe d'enfants de l'école. Je me souviens encore de cette histoire car c'était un des événements les plus embarrassants de ma vie. J'ai commencé à jouer au bowling et, pour je ne sais pas pour quelle raison, la boule m'est glissée de ma main et est allée finir sur le pied d'un homme dans le couloir d'à côté et il a été à l'hôpital car son orteil s'était fracturée. Mes amis n'ont jamais réussi à me faire oublier cet épisode, et je vois encore son visage grimaçant de douleur (et furieux) chaque fois que j'y pense.
(Spécifique, Type 2. Non intégré. Catégorisation. Négatif)

Recevoir mon chien. C'était une belle journée de printemps et ce matin-là, on a frappé à notre porte. C'étaient mes voisins Allee et Jesse avec un chiot Golden Retriever dans leurs bras. D'abord, je pensais que c'était un animal empaillé, mais il bougeait. Il était si mignon! Ils l'ont eu ce matin là. Naturellement, ma sœur et moi étions très jalouses et nous sommes allés voir ma mère et mon père pour leur dire combien nous aimerions aussi avoir un chiot. Mes parents étaient en train d'évaluer la question et ma mère a dit qu'elle ne pourrait pas oublier la chose avec ce chiot qui grandissait à côté si elle en n'avait pas un. Nous sommes donc allés chez l'éleveur (le même) où il y avait 7 chiots en train de courir partout. Nous avons pu choisir celui que nous voulions, ce qui était difficile car ils étaient tous si mignons.
(Spécifique, Type 3. Non intégré. Etiquette temporelle. Positif)

Lors de ma deuxième année au lycée, ma classe est allée au "Six Flags Great Adventure Theme Park". Durant le voyage de retour en bus, j'étais assis avec quelques amis qui étaient considérés comme les gens cool. Ils ont décidé que ce serait amusant de lancer des petites boulettes en cire contre les personnes considérées comme pas cool. Naturellement les gens qui ont reçu les boulettes sur eux étaient très contrariés et, après le voyage, ils l'ont raconté au doyen. Ainsi, tous ceux qui se trouvaient dans cette partie du bus ont été convoqués pour une rencontre avec le doyen. Après l'entrevue, il m'a été demandé de rencontrer le doyen personnellement. Ce jour, il m'a dit qu'il savait que je n'avais rien lancé mais que la raison pour laquelle j'avais des ennuis était parce que je n'ai pas su arrêter ce qu'il se passait et les enfants qui ont été pris ont raconté que j'étais leur ami.
(Spécifique, Type 3. Non intégré. Etiquette temporelle. Négatif)

Nous avions un oiseau qui était très bien dressé. Nous laissions sa cage ouverte tout le temps et il volait partout dans la maison comme il voulait. Il se posait sur votre épaule et mangeait votre nourriture. Mais un jour, il était sur mon épaule quand je suis sorti de la maison, et il s'envola. J'ai accroché des affiches de l'oiseau perdu dans le voisinage dans le but de le retrouver. Comme il était bien dressé, finalement, il s'est envolé pour manger le sandwich d'un homme qui était assis dehors. Lorsque il nous a appelé, nous avons couru et nous avons récupéré notre oiseau.
(Spécifique, Type 3. Non intégré. Etiquette temporelle. Négatif)

Je me rappelle quand j'étais un étudiant de 1^{ère} année au lycée. La saison de baseball venait juste de commencer et nous étions en train de nous entraîner dehors pour la deuxième fois. Je me souviens clairement d'un accident qui s'est produit dont je me souviendrai toujours. Alors que nous étions en train de courir après d'une balle qui volait, je suis entré en collision avec un co-équipier. Le résultat était une grosse blessure au genou. Je n'ai plus pu jouer pour le reste de la saison. C'était vraiment une déception parce que j'étais totalement optimiste pour la nouvelle saison. De toute façon, je me suis remis (j'ai eu de la réhabilitation) et j'ai pu jouer lors du dernier match. Oui, c'était épouvantable, et d'habitude j'aurais été très triste de ce qu'il s'était passé, mais lors de cet événement, j'étais fier de moi.
(Spécifique, Type 3. Non intégré. Catégorisation. Positif)

Je me souviens de la période juste après avoir déménagé en Illinois, j'avais si peur d'aller à l'école. Je connaissais une seule fille qui était en vacances. Elle a dit qu'il y avait une autre fille qui me connaissait de là où j'habitais avant. Je ne me souviens pas d'elle mais elle était censée m'appeler. J'étais très nerveuse, lorsque le téléphone a sonné. J'étais assise au bord du lit. Elle m'a si bien accueillie. Elle m'a attendu à l'extérieur de l'école et elle est restée avec moi pendant tout le trajet. Je me souviens clairement que j'étais assise là en pensant "Après tout, ce n'est pas si mal". J'aime les fins heureuses.
(Spécifique, Type 3. Non intégré. Catégorisation. Positif)

A la fin de la 10^{ème} année, j'ai décidé enfin d'appeler cette fille que j'aimais vraiment. J'étais extrêmement maladroit pendant la conversation et, tout d'un coup, elle a dit qu'elle devait partir à une fête ou quelque chose comme ça. J'ai appelé à nouveau une semaine plus tard et, à nouveau, après une minute elle a dit qu'elle devait partir. Je lui ai laissé mon numéro, mais elle ne m'a jamais rappelé. Cela m'a beaucoup blessé. Je n'ai jamais appelé une fille depuis lors.
(Spécifique, Type 3. Non intégré. Catégorisation. Négatif)

En 7^{ème} année, je voulais faire partie de l'équipe de softball plus que toute autre chose. Alors, chaque jour, après l'école, pendant environ 4 mois, je me suis entraînée avec mon père. Je suis devenue vraiment bonne. Le jour des sélections, j'ai fait un énorme effort et j'ai bien joué. J'ai vraiment pensé que j'aurais fait partie de l'équipe. Lorsque la liste est arrivée avec les noms pour le premier tour, je n'étais pas dessus. On m'a éliminée juste comme ça. Depuis ce moment, j'ai détesté les équipes de sports.
(Spécifique, Type 3. Non intégré. Catégorisation. Négatif)

Souvenirs spécifiques intégrés

Je me rappelle de mon premier jour d'école après que j'ai déménagé de New Jersey à Maryland en 4^{ème} année. Nous avons déménagé en milieu d'année, donc toute la classe se connaissait déjà. Lorsque je suis entrée dans la salle, j'étais nerveuse, mais j'ai été bien accueillie. J'ai tout de suite remarqué qu'il y avait des grosses différences entre mon ancienne école et celle-ci. Les pantalons serrés avec jupes assorties ou tenues avec jupes étaient à la mode en New Jersey, et c'étaient les vêtements que j'avais. Je suis rentré dans une salle de jeans et pulls en coton. Je me rappelle rentrer à la maison ce jour et informer ma mère qu'il fallait qu'on aie faire des achats de vêtements – tout de suite ! Ceci a été ma première expérience avec la différence entre pairs et l'adaptation, ce qui représente une importante leçon de vie, et applicable quand on est à l'université. C'est important de rester soi-même, mais certains changements peuvent être nécessaires.

(Spécifique, Type 2. Intégré. Leçon générale. Positif)

L'été avant d'entrer comme étudiant de première année au lycée, j'ai assisté à un concert de Van Helen. Ce n'était pas juste un concert ordinaire. Eddie Van Helen était mon idole rock et la chance de le voir en personne était incroyable. Il a mis en scène un spectacle hypnotisant et je me rappelle d'être rentré à la maison et avoir essayé d'apprendre à la guitare toutes les chansons de Van Helen que je pouvais. Le fait de voir ton idole en personne te motive à travailler plus dur afin d'accomplir tes rêves.

(Spécifique, Type 2. Intégré. Leçon générale. Positif)

Je me souviens lorsque la soeur d'une de mes amies les plus chères est morte dans un accident de voiture. Ce jour-là, j'étais assise avec mes amis à ne rien faire en silence et soudainement mon amie Molly s'est levée et nous a tous serrés dans ses bras, en nous disant combien elle nous aimait. Nous avons tous fait la même chose, puis je suis rentrée à la maison et j'ai fait la même chose avec ma famille. Ceci te fait réaliser combien une vie est précieuse et comment un « Je t'aime » peut être important.

(Spécifique, Type 2. Intégré. Leçon générale. Négatif)

J'ai essayé de gagner l'amitié de quelqu'un que je pensais aimer à ce moment. Nous nous fréquentions depuis plus d'un mois et mes sentiments devenaient de plus en plus ambivalents parce que son excentricité commençait à me taper sur les nerfs. Un dimanche après-midi, je l'ai vu et je lui ai demandé "Es-tu est allé à l'église avec ta famille ce matin ?" car je savais que la famille y allait régulièrement mais, parfois, il manquait la messe. Il m'a répondu "Que j'aïlle à l'église ou non, c'est mon problème." Ceci a été un épisode révélateur car, à ce moment-là, j'ai réalisé quelque chose que je garde encore aujourd'hui à l'esprit : ne perdez pas une minute de votre temps pour des gens qui ne vous considèrent pas.

(Spécifique, Type 2. Intégré. Leçon générale. Négatif)

Il y a environ deux ans, j'étais chez mon ami avec environ 5 autres amis. Les parents de mon ami étaient partis pour le week-end. Mon meilleur ami avait pris un psychotrope et il a commencé à devenir extrêmement paranoïaque. Il était en train de tempêter sur ses parents et disait qu'ils allaient revenir d'un instant à l'autre. J'ai passé au moins deux heures à parler à mon ami pour essayer de le calmer et de le faire raisonner. C'était très frustrant et éprouvant pour moi. J'ai réalisé par la suite que je me sens mieux lorsque j'aide les gens. Je m'aide presque moi-même en aidant les autres.

(Spécifique, Type 2. Intégré. Référence au self. Positif)

En 6^{ème} année, pour mon 1^{er} voyage d'études j'ai été visiter un aquarium. Les aquariums me semblaient énormes, surtout comparé au petit aquarium que j'avais chez moi. J'étais stupéfait aussi

par la taille des poissons. Je n'avais jamais pensé qu'un poisson puisse devenir aussi grand. Ce jour là, j'ai beaucoup appris sur les différents poissons et c'est l'une des raisons pour laquelle je me suis intéressé aux poissons et j'aimerais devenir un biologiste marin.

(Spécifique, Type 2. Intégré. Référence au *self*. Positif)

Ma mère est morte d'un cancer lorsque j'avais 10 ans. Suite à sa mort, par la force des choses, j'ai grandi et j'ai été mûre beaucoup plus vite et plus tôt que la plupart des enfants. Je faisais la lessive, la vaisselle, le nettoyage et la cuisine, tout cela à l'âge de 10 ans. Ma mère était ma meilleure amie à ce moment et, parce qu'elle ne travaillait plus, elle était ma compagne constante. Je savais qu'elle était malade depuis une année et demi, mais je me trouvais dans un déni complet jusqu'à ce qu'elle soit vraiment devenue malade. Je me souviens de tout de ce jour-là. Ma sœur m'avait emmenée au BurgerKing et j'ai eu une couronne au restaurant. C'était une sorte de fuite pour oublier la maladie de ma mère et lorsque je suis rentrée à la maison, j'étais tellement triste. J'étais fâchée avec ma mère et, devant ma mère, qui était grabataire, au lieu de lui dire "Je t'aime", j'ai hurlé que je ne pouvais plus supporter cette situation. Je suis montée en courant et elle est morte environ 5 minutes plus tard. Je me souviens de mon père qui me disait de lui donner un baiser. Il était devenu une loque. Moi aussi. Je regrette ce que j'ai dit ce jour-là et je le regretterai toujours. Suite à cet événement, j'aime beaucoup plus la vie et j'ai commencé à avoir du ressentiment envers les autres enfants qui avaient leur mère.

(Spécifique, Type 2. Intégré. Référence au *self*. Négatif)

Une fois à l'école primaire (probablement lors de la 5^{ème} ou la 6^{ème} année), j'ai demandé à ma mère de lire un texte que j'ai écrit pour l'école (je crois que c'était à propos de Benjamin Franklin). En lisant la feuille, elle a ri à propos de quelque chose que j'avais écrit et je me suis sentie très mal. Je crois que je suis allée dans ma chambre et j'ai pleuré. Par conséquent, je laisse rarement mes parents lire ce que j'écris. Je crois que cette expérience et d'autres, similaires à celle-ci, ont contribué à mon manque de confiance.

(Spécifique, Type 2. Intégré. Référence au *self*. Négatif)

Souvenirs épisodiques non intégrés

Lorsque j'étais en 7^{ème} année, je suis allé en Californie avec ma famille. Nous avons loué une camionnette et nous avons conduit dans les parages. Je me souviens de la beauté du paysage de montagne et de la musique qui passait à la radio. Le fait de partager cette expérience avec ma famille, m'a fait sentir proche d'elle.

(Episodique. Non intégré. Etiquette temporelle. Positif)

L'année passée j'ai travaillé dans un camp d'été et je suis tombé amoureux d'une fille. Nous travaillions d'une manière très proche pendant toutes les huit semaines, partageant les tâches et passant du temps libre ensemble. Nous faisons les allers-retours pour le camp ensemble et partageons la musique. Je l'ai vue chanter lors d'un festival d'été et nous avons fait un voyage avec trois autres amis, y compris son petit ami, mon pote. A la fin de l'été, ils ont rompu comme prévu et sont allés dans des écoles différentes. Depuis lors, elle et moi nous sommes devenus intimes, tout en restant désinvoltes et des amis très proches. Depuis que nous étions ensemble, je n'ai plus vu mon pote, son ex.

(Episodique. Non intégré. Etiquette temporelle. Positif)

Je me souviens que quand j'étais étudiante de 2^{ème} année au lycée j'ai appris qu'un gars avec lequel je sortais à cette période m'a trompé pendant deux semaines et tous mes amis savaient ce qu'il se passait mais aucun d'entre eux me l'a dit car ils avaient peur de me blesser. Je me suis senti très naïve et utilisée. Je me demandais ce qu'il n'allait pas chez moi au point qu'il aimait mieux quelqu'un d'autre et il ne me respectait même pas au point de me le dire.

(Episodique. Non intégré. Etiquette temporelle. Négatif)

Je me souviens quand j'ai commencé ma 1^{ère} année d'université et j'avais très peur. J'avais incroyablement le mal du pays et je voulais vraiment partir. J'avais peur de rencontrer tous ces gens avec qui j'aurais du faire connaissance car j'avais peur qu'ils ne m'auraient pas aimé ou pensé que je n'étais pas intelligent. J'avais aussi peur de parler en classe pour la même raison. C'était paralysant. J'étais déprimé car je me sentais très seul mais je ne pouvais pas me faire des amis car je pensais être rejeté aurait été encore pire que être seul. Ce premier semestre a été terrifiant et déprimant.

(Episodique. Non intégré. Etiquette temporelle. Négatif)

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 fuzzi-ball 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.

(Episodique. Non intégré. Catégorisation. Positif)

Etudiant de deuxième année au lycée, mon meilleur ami est allé dans une école préparatoire. J'aurais voulu aller avec lui mais ma famille n'en avait pas les moyens. Bref, j'étais retourné au lycée avec peu d'amis. J'ai dû me faire de nouveaux amis, et, éventuellement, un nouveau meilleur ami. Eh bien, je l'ai fait, avec succès, et aujourd'hui, je suis resté ami avec tout le monde. Ce n'a pas été si difficile comme je le pensais. J'ai vu d'autres personnes avec des problèmes se faire des amis. Je me sentais heureux car j'avais réussi.

(Episodique. Non intégré. Catégorisation. Positif)

Lorsque j'avais 13 ans, je suis allé au collège et j'ai commencé à faire la fête et à traîner avec des gars plus âgés. J'avais toujours été un très bon élève mais j'ai commencé à négliger sérieusement mon travail et j'ai obtenu un D dans un de mes cours. Mes parents étaient extrêmement déçus de moi et cela a changé ma relation avec eux.

(Episodique. Non intégré. Catégorisation. Négatif)

Lorsque j'avais environ 6 ou 7 ans, nos parents m'ont envoyé avec un de mes amis à un camp d'été YMCA. Les deux, nous avons détesté chaque minute de ce camp et nous avons supplié nos parents de ne plus nous y envoyer. C'était ennuyeux, il faisait très chaud dehors et il y avait des moustiques partout. Nous plaisantons encore à propos de cette période affreuse que nous avons vécue dans cet endroit.

(Episodique. Non intégré. Catégorisation. Négatif)

Souvenirs épisodiques intégrés

Durant toute ma vie mon frère, Adam, a beaucoup influencé ma vie. Il était né avec le syndrome de Down, une affection de la colonne vertébrale et des yeux effrayants. Je n'ai jamais réalisé combien la différence était importante, avant qu'Adam soit né. Il m'a appris que la différence n'avait pas d'importance, chacun est spécial et peut contribuer à la qualité de vie. C'est une personne étonnante! Il m'a appris à persévérer en dépit des pièges qui pourraient surgir sur le chemin.

(Episodique. Intégré. Leçon générale. Positif)

Après avoir obtenu mon baccalauréat, on m'a envoyé dans un internat pour une année. Lorsque je suis arrivé, je ne connaissais presque personne et j'appréhendais beaucoup à rencontrer encore du monde. L'école était un lieu avec beaucoup de règles. Elle me prenait tout mon temps des mes journées. Je n'avais pas le temps de penser – toujours stressée et sur le qui-vive. Je détestais cet endroit, qui m'a donné tant d'anxiété, et les gens, qui avaient des intérêts différents des miens. Je suis beaucoup plus heureuse maintenant à l'université et, depuis cette année d'internat, j'ai compris que c'est tellement important pour une jeune personne qui est en train de grandir d'avoir un environnement stimulant et accueillant.

(Episodique. Intégré. Leçon générale. Négatif)

La première fois que je suis retourné à la maison depuis que j'ai commencé l'université, mes parents ont commencé à me donner la liberté que j'avais toujours voulu. Aucun couvre-feu, aucune question. J'arrivais et je repartais comme je le voulais, mais je les ai toujours respecté et je m'assurais de ne pas abuser de ma nouvelle liberté. Je suis enfin respecté et on me fait confiance comme un adulte.

(Episodique. Intégré. Référence au self. Positif)

Lorsque j'étais en 3^{ème} année, je suis allé avec mon frère aîné Nathan, ma tante et mon oncle en Floride. Ils nous ont pris avec eux car ils nous considéraient comme leurs enfants (ils n'ont pas eu d'enfants). Ceci me faisait sentir spécial, car je savais qu'ils m'aimaient et se souciaient beaucoup de moi. Pendant que nous étions là-bas, nous donnions un coup de main dans un asile. J'aimais aider les autres enfants et leur donner de la nourriture. Cela m'a appris à vouloir donner aux autres de la même façon dont ma tante et mon oncle ont donné à moi et à Nathan.

(Episodique. Intégré. Référence au self. Positif)

Le frère que j'ai cherché toute ma vie a quitté notre maison lorsque j'avais 15 ans. Il avait seulement 17 ans à cette période et il a quitté la maison en mauvais termes avec mes parents. Mon père l'a désavoué et ma mère était blessée et déprimée. J'étais bouleversé. La chose la plus importante que j'ai tiré de cette expérience, malgré les efforts de mon père, était une peur de l'abandon. Les membres de ma famille, censés me donner de l'amour et être disponibles, sont capables de m'abandonner, qu'est-ce qu'on peut faire pour empêcher à quelqu'un d'autre de faire la même chose ?

(Episodique. Intégré. Référence au self. Négatif)

Lorsque j'étais étudiant de première année, j'ai été viré de mon équipe de basketball. Ceci a marqué la fin de mes jours de joueur de basketball et aussi d'un chapitre de ma vie. Pendant des années, j'ai passé 3 à 4 soirs par semaine à jouer à basketball et le sport était une passion. Après avoir été rejeté, j'étais accablé et je me suis ruiné la santé. Aujourd'hui, je fais uniquement du sport occasionnellement et je me sens comme si j'ai perdu une petite part de moi-même.

(Episodique. Intégré. Référence au self. Négatif)

Souvenirs génériques non intégrés

Je me souviens lorsque je me promenais avec mon frère en parlant simplement pendant très longtemps. J'aimais me promener avec mon frère, surtout pour les choses que nous apprenions l'un de l'autre le long du chemin. Habituellement, nous parlions simplement des idées ou des problèmes que nous avons. Il n'est jamais rien arrivé d'important, mais nous avons toujours eu du plaisir.
(Générique. Non intégré. Etiquette temporelle. Positif)

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 avons à les chercher.
(Générique. Non intégré. Etiquette temporelle. Positif)

Lorsque j'étais plus jeune, je jouais pendant les nuits d'été avec mes voisins dans la cour de notre voisin avec une lampe électrique. En étant de petits enfants, c'était magnifique de sortir si tard dans la nuit. Courir dans la nuit était amusant et un peu effrayant. J'aime me souvenir des jeux de l'enfance.
(Générique. Non intégré. Catégorisation. Positif)

Je me souviens que, lorsque j'étais très jeune, tout ce que je dessinais dans le cours d'art c'était des dessins abstraits de notre porte du sous-sol. Je me souviens d'avoir été réellement intrigué par la porte du sous-sol car on pouvait l'ouvrir à moitié alors que l'autre moitié restait fermée, mais je ne sais pas exactement pourquoi j'ai fait tous ces dessins. Je suppose que je pouvais m'amuser avec facilement.
(Générique. Non intégré. Catégorisation. Positif)

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.
(Générique. Non intégré. Catégorisation. Négatif)

A l'école primaire, et occasionnellement par la suite, quand j'avais une forte fièvre j'avais des délires et des hallucinations durant la nuit. Je me souviens peu de ces expériences. Je sais que lorsque cela se produisait, j'étais extrêmement terrifié et ceci je me le rappelle très bien. Le lendemain matin je ne me rappelais jamais ce qui m'avait terrifié. Je ne sais pas pourquoi j'ai gardé ces souvenirs mais le fait d'en me rappeler me fait ressentir une partie de cette terreur.
(Générique. Non intégré. Catégorisation. Négatif)

Souvenirs génériques intégrés

Je me souviens les dimanches matins où j'étais petite, j'avais les "danses du dimanche matin" avec mon père avant de prendre le petit-déjeuner/brunch. Pendant ces dimanches, mon frère et ma mère riaient souvent ou prenaient des photos de nous en train de danser autour de la cuisine. Ce souvenir est important pour moi car j'ai toujours eu une passion pour la danse et j'ai toujours été encouragée par ma famille à danser.

(Générique. Intégré. Référence au self. Positif)

J'ai eu un petit ami pendant la plupart de mes années de lycée. J'étais amoureuse de lui. Il me faisait sentir très bien et belle. C'était mon meilleur ami. Cette relation m'a appris beaucoup de choses. Elle m'a appris à être indépendante et quelqu'un de solitaire ; à avoir besoin de temps pour moi-même et que quand j'aime une personne que le fais avec une certaine stabilité et pas avec une forte intensité.

(Générique. Intégré. Référence au self. Positif)

J'ai grandi au Texas où le système social à l'école était fondé sur une hiérarchie dans laquelle je figurais au fond de l'échelle. Je me souviens souvent de toutes ces années où les enfants appelés les populaires, spécialement les filles, et les personnes qui voulaient être comme les populaires se moquaient de moi et m'ont torturé de différentes façons devant tout le monde. A plusieurs occasions, je me suis plaint à mes parents et chaque fois ils me disaient que c'était à moi d'être dur et de négocier. A cause de cela, j'ai eu une enfance très perturbée et même aujourd'hui, je continue à éviter les favorisés et les conformistes.

(Générique. Intégré. Référence au self. Négatif)

Système de cotation des souvenirs définissant le soi :
Type de souvenirs et critères-clés

STRUCTURE		
type	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 uniquement un récit spécifique
	type 2	récit spécifique avec quelques généralisations
	type 3	récit spécifique concernant plusieurs événements faisant partie d'un récit généralisé
épisodique & générique		absence de récit spécifique sur un événement court et unique
	épisodique	récit prenant place sur plusieurs jours
	générique	ensemble d'événements similaires se répétant
INTEGRATION DE LA SIGNIFICATION		
type	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		ne remplit pas les critères des souvenirs intégrés
	événement pur, étiquette temporelle	uniquement une narration des événements
	catégorisation	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