

Manuel pour la cotation des événements dans les souvenirs définissant le soi

Version originale :

- Thorne, A., & McLean, K. C. (2001). *Manual for coding events in self-defining memories*. Unpublished manuscript. University of California, Santa Cruz.

Traduction française :

- Lardi, C., & Van der Linden, M. (2006). *Adaptation française du manuel pour la cotation des événements 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 !

Types d'événements dans les souvenirs définissant le soi

Les catégories d'événements ont été définies à partir de 600 récits écrits de souvenirs définissant le soi. Environ 80% des récits proviennent d'étudiants fréquentant le collège (âgés entre 18 et 22 ans) de race blanche et 5% de personnes plus âgées (âge 40-88). A noter que les auteurs ont demandé une légende pour chaque souvenir, ce qui facilite la cotation du type d'événement.

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.

Type d'événement

Événement menaçant la vie (EMV)

- mort, maladie grave, lésion (tierce personne ou animal)
- accident grave ou maladie (soi-même)
- agression physique (soi-même)
- viol ou abus sexuel (soi-même)
- EMV non classifiable

Loisir / exploration

Relation

Réussite / maîtrise

Culpabilité / honte

Consommation de drogue, d'alcool ou de tabac

Événement non classifiable

Préoccupation principale

Sécurité de base, mortalité

Découverte / amusement

Relations interpersonnelles

Maîtrise / réalisation d'un but

Faire juste vs. faux

Événements se centrant sur cette consommation

Types d'événements : définitions et exemples

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.

Dans le récit qui suit, la référence à un "amour intense envers mes parents" pourrait faire penser que le récit traite un événement impliquant une relation ; cependant, le fait que l'histoire est construite autour de la prise en charge du père, le récit devrait être coté comme un événement menaçant la vie.

J'ai un souvenir vivace dans lequel je vois mon père dans une chambre de rétablissement d'un hôpital après un pontage du cœur dans les années '80. J'étais entrée dans la chambre avec ma mère. Je me rappelle de plusieurs émotions : le soulagement de le voir vivant, le choc et la peur en lisant sur son visage qu'il était passé si près de la mort, et un amour intense pour mes parents.

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).

Exemples de récits :

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.

Ma maman, mon frère et moi étions à Salt Lake City et nous traversions la rue lorsqu'une voiture a grillé à toute vitesse un feu rouge dans un croisement. Malgré le gros coup de frein, c'était trop tard. Mon frère a été heurté de plein fouet et jeté de l'autre côté du trottoir. La voiture s'est arrêtée immédiatement. Ma maman et moi courûmes vers lui, il respirait encore, alors nous avons appelé les secours. Il a été à l'hôpital pendant 6 semaines, avec 3 côtes cassées, une fracture de la jambe et des hématomes partout.

Accident grave ou maladie (soi-même)

Evénements 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.

(Noyade) : Lorsque j'avais 15 ans, je faisais du water-polo au lycée. Chaque jour, après l'entraînement, nous couvrons la piscine avec une lourde bâche bleue qui permettait de maintenir la piscine chaude. Lors d'une nuit d'automne, j'étais en train de tirer la dernière bâche. Toutes les autres personnes étaient déjà sorties de la piscine. Je devais m'assurer que l'une des bâches était attachée correctement au mur. Pour faire ceci, j'avais besoin de nager sous une des bâches qui était déjà attachée. Un ami avait tiré en arrière un coin de la bâche pour que j'aie une petite ouverture pour sortir. Au moment où je plongeais sous l'eau et commençais à nager, les lumières de la piscine se sont éteintes. Du fait qu'il faisait sombre dehors et que la piscine était complètement couverte, il faisait complètement noir sous l'eau. J'ai paniqué et j'ai essayé de surgir à l'air, mais lorsque je remontais à la surface, il y avait une lourde bâche au-dessus de moi. J'ai commencé à nager sous l'eau en cherchant une ouverture. J'ai commencé à manquer d'air, alors j'ai poussé de tout mon poids et arrivais à soulever la bâche un petit peu. Cela a créé une poche d'air où je pouvais respirer. Je suis resté là où l'eau faisait du bruit, seul dans l'obscurité jusqu'à ce que mon ami ait pu faire venir le maître-nageur pour allumer la lumière. Elle a été une expérience terrifiante et pénible.

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

Evènement 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 perçues 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.

(Violence domestique) : Lorsque j'avais 5 ans, je me souviens que mes parents se disputaient à propos d'argent et d'un voyage à Hawaii. J'ai entendu quelque chose se briser dans la cuisine et ma mère est allée dans la voiture et est partie. Mon père est descendu à l'entrée très en colère et a donné des coups de pied si forts dans le mur qu'il a fait un trou. J'avais 5 ans et Jenny en avait 2 et nous avons crié très fort. Mon père nous a serré tous les deux dans ses bras, il est allé au garage et a réparé le mur et nous avons ainsi arrêté de crier. Je me souviens qu'on était perdu et terrifié.

(Les enfants étaient terrifiés lorsque le père est descendu à l'entrée ; ils ne savaient vraisemblablement pas ce qu'il allait faire ensuite).

Cas secondaire, mais considéré comme une agression :

(Jeté à l'eau, pleurs) : Lorsque j'avais 10 ans, nous avons loué un jour un bateau et des skis pour faire du ski nautique, nous sommes allée au lac et nous avons tout préparé, mais moi et mes sœurs ne voulions pas aller dans l'eau car elle était trop froide. Mon père s'était mis en colère car au début nous voulions tous aller dans l'eau puis nous faisons marche arrière. Alors, mon père m'a pris et m'a lancé à l'eau en pleurs, m'a mis sur les skis et m'a appris comment faire du ski nautique. J'étais furieux, mais j'ai appris comment faire du ski et j'ai fini par l'aimer. Cette image surgit lorsque je pense à mon père et cela me fait rire car j'étais si fâché que je ne voulais pas reconnaître que je m'amusais. Mon père le savait car nous avons fini par acheter un bateau et le reste du matériel plus tard. Cela me fait penser à combien mes parents m'ont incité à essayer différentes choses et j'ai beaucoup apprécié car je pense que cela a fait de moi une personne complète.

(Au moment d'être jeté à l'eau, celui qui raconte semble avoir été terrifié. Cet événement est maintenant vu comme une expérience grandissante, mais au moment où il a eu lieu, l'événement n'était pas considéré comme tel.)

Cas secondaire, mais considéré comme une agression :

(Chatouillé au point de sangloter) : Durant mon enfance, mon oncle était toujours présent dans les réceptions de notre famille, et l'est encore actuellement. Il était considéré comme un blagueur. Il aimait chatouiller ma sœur et moi. C'était amusant jusqu'au moment où il m'a immobilisé, me chatouillant, ne tenant pas compte de mes appels à ce qu'il s'arrête. Dans ce cas, ce n'était pas amusant, mais effrayant (je n'arrivais pas à contrôler la situation) et j'étais en train de sangloter. Personne ne comprenait réellement mes sentiments et ils me considéraient comme un bébé.

(Le fait de chatouiller peut ne pas sembler menaçant pour la vie, mais la peur et le fait de sangloter dû aux chatouillements semblent suffisants pour le coter comme une agression. Il faut noter qu'il n'a pas été coté comme agression sexuelle car le narrateur ne l'a pas défini comme tel).

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 Hawaï, 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'Hawaï 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 :

(Cérémonie de remise des diplômes) : Le dernier jour d'école, nous avons tous notre cérémonie de remise des diplômes dans un club d'étudiants à XX. On était tous ivres, heureux et en train de danser. C'était si amusant que je ne l'oublierai jamais. Tout le monde s'entendait, pas de rancune !

(Empêchement d'un voyage à Hawaï) : Je sortais de ma porte d'entrée et d'une manière ou d'une autre j'ai essayé de marcher sur le côté extérieur gauche de mon pied gauche. Je suis tombé mais je me suis relevé, rentrant en boitant. Je venais d'avoir 18 ans et il manquait un jour avant d'aller à un concert, et 3 jours avant de partir en voyage à Maui (un cadeau d'anniversaire de ma mère). Ma maman m'a dit "Tu t'es cassé le pied juste avant notre voyage ?" Naturellement, pendant ces minutes, j'étais hystérique et je savais que je devais aller à Maui en béquilles.

Note : ne pas le coter comme un événement menaçant la vie. Le premier souci n'est pas le pied cassé, mais le fait que ses vacances soient compromises.

(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 suivi 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.

Note : ne pas le coter comme un événement de culpabilité/honte ; ne pas le coter comme un événement relationnel (le thème principal est l'aventure, l'amusement et les bêtises ; et pas les relations).

(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.

(Moment spirituel) : J'avais 13 ans. Nous étions dans un McDonald sur le chemin pour le Mexique. Ben et moi étions assis en compagnie d'une dame âgée (Anne) afin de lire ses BD, pendant que nous prenions le petit-déjeuner. Elle nous parlait de ce qu'elle était en train de faire, elle disait qu'elle était seule et mangeait au McDonald juste pour voir les gens. Puis, elle nous a dit qu'elle voulait nous parler de sa sagesse car elle n'avait pas d'enfants à qui la transmettre. Elle dit que les gens se moquent de toi et te critiquent, ils te soumettent et te blessent mais il faut sourire car le sourire est une armure et c'est ce que Jésus a fait. Nous avons tous pleuré.

(Expérience paroxystique) : J'étais en randonnée en New Mexico pour 2 semaines avec un grand groupe d'amis. Une nuit, je suis parti seul sur le bord d'une grande mesa et j'ai regardé pendant des heures une vaste vallée rocailleuse. Pendant que j'étais là, j'ai acquis une nouvelle compréhension de la nature et j'ai commencé à m'interroger sur mon origine. Je n'ai plus cru en la religion après cette expérience.

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 :

(Divorce des parents) : Nous venions juste de déménager à Monterey et mon père était en Corée (pour l'armée) où il est resté après le Vietnam. Mon père devait bientôt revenir à la maison après être parti pendant des années. Lorsqu'il est revenu il n'était pas vraiment proche de nous. Mes parents se disputaient beaucoup. Ma mère m'a raconté que je lui demandais « Pourquoi papa ne m'aime plus? ». Peu après, mes parents ont divorcé.

Note : l'accent est mis sur le fait que le père ne l'aime plus.

(Mon père se venge ; 8 ans) : Alors que je jouais avec mon père chez des amis de famille et pendant qu'il discutait avec son ami, je l'ai frappé vraiment fort sur la fesse et me suis enfui en rigolant.

Pendant que je courais à l'étage, il m'a attrapé par la chemise et m'a donné une fessée. J'ai eu peur de lui et de sa réaction.

Note : ne pas coter comme un EMV car ce n'est pas suffisamment grave.

(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.

(Quittant mes amis du lycée) : Nous étions dans le parking d'un bar. Le lendemain, tout le monde alla prendre un avion pour aller à l'université pour la première fois. Il ne restait plus que deux copains et on s'attardait. C'était comme si nous savions qu'une phase de notre vie était terminée et lorsque nous nous serions vus à nouveau, les choses auraient été différentes. Il y avait une profonde appréciation du passé.

Cas secondaires : coté comme un souvenir de relation – le narrateur met dans la légende "avoir des problèmes pour avoir provoqué le désordre" : le désordre provoqué avec Mélanie est présenté comme une histoire de famille.

(Avoir des problèmes avec les parents pour avoir provoqué le désordre) : J'avais 7 ans et j'étais restée pour la nuit chez Mélanie. Le lendemain matin, nous nous étions levées à 6h et nous avons décidé que nous voulions préparer des toasts avant de regarder des dessins animés. Nous avons provoqué un désordre total dans sa cuisine. Nous n'avions pratiquement aucune idée de ce que nous faisons, ni l'une ni l'autre avons réalisé quelle pagaille nous avons fait. Il a suffi l'odeur de brûlé de notre premier tentative pour réveiller son père. Il était enragé lorsqu'il a vu la cuisine, nous, assises sur les chaises au-dessus de la cuisinière à gaz et de la fumée du toast brûlé. Nous étions bannies de la cuisine jusqu'à ce que nous puissions atteindre la cuisinière sans les chaises et que nous soyons capables de lire les livres de cuisine. Jusqu'à ce moment, nous devions l'appeler lorsque nous étions affamées. Le père de Mélanie a appelé ma mère, je m'en souviens bien! Depuis ce jour, ma mère me taquine lorsque je fais un toast et me demande s'il faut appeler Mélanie pour qu'elle m'aide à mettre plus de pagaille!

Note : ce qui suit n'est pas un souvenir de relation, mais plutôt un souvenir de loisir : la relation avec l'étranger du récit n'avait pas de signification.

(Embrassé par un étranger à Paris) : J'arrivais à Paris avec un bon ami à moi. Alors que nous étions assis dans un parc, un français m'a approché, il ne parlait aucun mot d'anglais et, tout d'un coup, m'embrasse sur les lèvres. J'étais choquée et l'ai repoussé alors que mon ami était assis là

stupéfait. Il a insisté en français sur le fait que j'étais maintenant sa petite amie, et mon ami et moi avons essayé de lui expliquer que cela ne se fait pas aux Etats-Unis. Mon ami a raconté cette histoire à sa mère et ils m'ont demandé de la partager. Je leur ai raconté exactement comme je l'ai raconté ici. Elle ne pouvait s'arrêter de rire et ne pouvait croire que cela m'était réellement arrivé. Je me suis également mise à rire.

Cas difficile : coter comme un événement relationnel car cela ne concerne pas la réussite du narrateur, mais plutôt son amour et son admiration pour sa mère.

(Combien ma mère a été influente durant ma vie, âge : 10 ans) : Ma mère, qui travaillait à plein temps, était rentrée un soir à la maison du travail (avec mon père qui travaillait aussi) et je me souviens l'avoir rencontré dans la cuisine et l'avoir serré très fort dans mes bras. Je ne lui arrivais qu'au ventre. Elle portait toujours de jolis tailleurs d'affaires pour le travail – elle était cadre chez IBM. Ma mère m'a prouvé que les femmes peuvent être des professionnelles, des mères et jouer le rôle de modèle. Grâce à ma mère, j'ai grandi en ne doutant jamais que les femmes pouvaient être aussi fortes que les hommes.

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.

Evénements 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.

(Après 14 ans d'entraînement à la danse, j'ai décidé d'arrêter) : J'étais une danseuse professionnelle et je détestais cela. Je suis allée vers ma conseillère du condominium avec mon petit ami, car ma famille ne pouvait pas me soutenir dans ma décision. J'ai dit à ma conseillère (qui était en train de se battre contre un cancer) que j'étais extrêmement malheureuse et que je ne pourrais pas continuer avec cette activité. J'étais en train de pleurer, consumée par des sentiments de culpabilité et de soulagement. Elle était étonnamment compréhensive et je me suis sentie pour la première fois comme personne libre de toutes les obligations liées à l'étude de la danse (par ex. manger, s'habiller, faire).

(Entrer à l'université) : Je venais juste de voir mon courrier, lorsque j'ai sauté dans ma voiture et me suis rendue à la maison de mon copain. J'étais déjà en retard lorsque je me rendais chez lui, qui venait juste d'atterrir en ville avec ses parents. J'ai couru à la porte en larmes et en hurlant « J'ai

été acceptée, j'ai été acceptée ». Tout le monde était vraiment content pour moi. Je me sentais si fière et je peux dire que mon petit ami était vraiment heureux pour moi.

Comparer le récit ci-dessus avec le suivant, qui est coté comme une relation et non comme un événement de réussite, car le point central est la mère et non l'admission à l'université.

(Ma mère égoïste) : J'étais au travail au téléphone avec ma mère et je lui disais que je voulais aller à l'université de Santa Cruz. Elle a retiré sa proposition de payer mes études car elle ne voulait pas que j'aille à cette université. Je lui ai donc dit d'avoir une belle vie et je lui ai raccroché au nez. J'étais terriblement secouée. J'ai appelé mon petit ami pour lui raconter ce qu'il s'était passé avec ma mère et qu'elle n'allait plus m'aider pour mes études. Je me souviens combien j'étais furieuse et triste à cause de toute cette histoire. La réaction de mon petit ami était attendue. Il n'était pas surpris de l'acte égoïste de ma mère.

(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, devenir grosse et me développer. Mon obstination était résolue en un but et pour les quelques années suivantes je faisais du sport, je mangeais une barre énergétique pour ne pas m'évanouir et je disais que je n'avais jamais faim. J'étais si bien – personne n'a jamais rien suspecté. Le chiffre rouge sur la balance a décidé comment j'allais vivre ma vie pour les 2 prochaines années – dans la peur d'être grosse. Je n'ai jamais voulu grandir, j'ai pensé que si j'étais maigre, je pourrais être un enfant pour toujours.

(Décision de devenir un artiste) : Je jouais dans une production de "Fiddler on the Roof" au Woodminster Ampitheater, un théâtre semi professionnel à Oakland. Nous jouions un soir. C'est un théâtre en plein air et il faisait froid à cause du brouillard. Nous jouions la chanson "Anaterka" qui parle au sujet de quitter la maison à cause de la guerre. J'étais vraiment ému. J'ai commencé à sangloter car j'étais très triste de la situation, de la perte, de la douleur. Une fois dans les coulisses, j'ai réalisé qu'il y avait d'autres acteurs qui me regardaient. L'un d'entre eux m'a serré dans les bras et m'a demandé si j'allais bien. Il était inquiet. J'ai réalisé alors que c'est le théâtre que je voulais faire car il me permettait d'être relié aux gens d'une manière très puissante. J'ai aimé la forte sensation que mon interprétation a suscitée en moi, et l'émotion que j'ai ressentie grâce aux autres personnes.

(Décision de devenir un écrivain) : Ma première relation a été avec une fille nommée Trinity. Au fil du temps passé ensemble, elle déclencha en moi un style d'écriture que je n'espère jamais perdre. Elle avait beaucoup de classeurs d'oeuvres, de courtes histoires, de poèmes, de haikus, de scénarios. Je n'avais jamais vu autant d'oeuvres dans un seul lieu auparavant et j'étais captivé. Naturellement, cette source d'inspiration a disparu mais, depuis lors, j'ai aspiré à être un écrivain à sa hauteur.

(Avoir un sens de la direction, littéralement!) : J'étais sur le siège arrière de la voiture de famille et ma mère conduisait. Nous étions sur le chemin de la maison depuis le jardin d'enfants. J'étais couché et je regardai par la fenêtre les nuages et les arbres. Soudainement, j'ai eu la sensation de comprendre que le monde était plus grand que mon propre monde. J'ai su la direction et je me suis souvenu de la route pour l'école et où était la maison. Je comprenais mieux les choses.

Ceci est un cas difficile. Cet événement a été coté comme une réussite car le thème central est le fait d'aller à l'université. Ce n'est pas une expérience paroxystique (loisir), car le narrateur s'est battu

pour en arriver là. Ce n'est pas non plus un souvenir de relation car abandonner le père n'est pas le point principal du récit, et ce n'est pas non plus une relation avec un ami particulier.

Je me souviens clairement de mes premières heures ici à l'université de Santa Cruz. Mon beau-père m'a déposé à la maison de East Field avec tous mes sacs et les fournitures du collège. Nous nous sommes serrés dans les bras, il m'a dit au revoir et il est parti. J'étais totalement seule. Je ne connaissais personne. J'étais sur en train d'aller à l'université, le soleil étant haut dans le ciel par un beau jour à Santa Cruz. Finalement, quelques étudiants commençaient à arriver pour le cours. A ce moment j'ai rencontré mes premiers amis d'université et nous nous sommes promenés autour du campus, nous sommes allés en ville pour manger, puis nous sommes revenus au campus et nous avons dormi à la belle étoile par une nuit agréablement froide de Santa Cruz. C'était une période merveilleuse. Je me souviens que je me sentais vivante, en extase, pleine d'espoir et contente d'être en vie. Je me sentais en accord avec l'univers comme si j'étais là où j'étais censée être. Je n'avais pas de soucis.

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.

Evénements 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 le seul moment dans 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. J'ai subi un coup terrible et j'avais honte, j'étais dans un désordre émotionnel 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 comment cela m'a changé. Je sais que cette expérience m'a rendu forte et m'a rendu 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 ne l'avais 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 pensai qu'ils me renverraient immédiatement (ce qu'ils auraient dû peut-être faire). J'étais très embarrassé comme 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 était dur. Par le fait de ne pas avoir eu ce permis, j'ai gâché les choses au travail. 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 à faire.

(Faire un doigt d'honneur) : J'avais 7 ans et un frère plus âgé, et mes voisins avaient 2 garçons aussi. En étant la plus jeune (et une fille), j'étais toujours en train d'essayer de gagner leur approbation. Un jour, nous étions en train de jouer au handball contre la maison quand le camion poubelle s'est arrêté près de chez nous. Comme il n'y avait pas de fenêtres à l'arrière, nous pensions que le conducteur ne pouvait pas voir derrière lui (nous ne savions pas qu'il voyait dans les rétroviseurs). De toute façon, ils m'ont défié de lui faire un doigt d'honneur. Je me souviens de la montée d'adrénaline, celle qui vient lorsque vous vous apprêtez à faire quelque chose que vous ne devriez pas faire. Je ai détourné le camion, j'ai fait un doigt d'honneur et je suis partie en courant et gloussant. Tout d'un coup, le conducteur a ouvert la porte latérale et est sorti. Les poils se hérissaient dans mon dos alors qu'il marchait vers moi. J'étais si effrayée. Le conducteur n'a jamais raconté ce qui s'est passé à ma mère mais pour les mois suivants, lorsqu'il s'arrêtait dans notre allée, je me cachais. J'ai raconté à mes deux meilleurs amis d'école ce qui est arrivé. Je leur ai raconté car j'avais vraiment honte à propos de ce que j'avais fait et j'ai cherché à savoir s'ils pensaient que j'allais en permanence me créer des problèmes. (Lorsqu'on est enfant, on pense que l'on va faire de la prison pour ce genre de chose).

(Taper mka sœur avec une pierre) : A mon ancienne maison, nous avions un immense jardin. Mon père continuait à nous faire tondre l'herbe et nettoyer le jardin, de sorte que nous ayons une propriété plus belle. Avant de tondre le jardin, nous devons chercher les pierres qui se trouvaient dans le jardin, qu'on devait jeter dans un coin pour qu'elles ne nous gênent pas. Un jour, j'étais en train de lancer les pierres que je trouvais en me déplaçant et ma petite sœur était en train de m'embêter. Je lui ai dit de s'éloigner car je voulais finir de récolter les pierres mais elle ne voulait pas partir. Naturellement, avec ma grande gueule, je lui ai dit de s'éloigner autrement je ne serais pas responsable si une pierre l'aurait frappée. Elle ne m'a pas écouté, j'ai fini par lancer une pierre qui a atterri droit sur sa tête, et des points de suture ont été nécessaires. Je me suis senti vraiment coupable et les gens n'ont pas cru au fait que je n'avais vraiment pas fait exprès de lancer la pierre sur elle. Mes amis ont réagi avec incrédulité et en rigolant.

(Cela ne semble pas être une offense capitale mais le narrateur dit qu'il s'est senti coupable.)

(Agression injustifiée) : Nous étions tous devant l'école. J'étais assis lorsque mon ancienne copine est venue me dire quelque chose, et je me suis levé. Nous avons commencé à nous pousser l'un l'autre. J'ai poussé ma vieille copine et son nouvel ami pendant que mon actuelle copine regardait. Je ne sais même pas à quoi j'étais en train de penser. C'était comme si j'étais en train de

m'observer agir stupidement en ne pouvant rien faire. Je ne suis pas une personne violente. La chose dans son ensemble m'a dégoûté. C'était vraiment un moment définissant le soi. Cela a changé ma vie. Je n'ai jamais voulu que quelque chose comme cela se passe à nouveau. Tout un groupe d'autres épisodes a conduit à cet événement. J'ai vu mes fautes précédentes et j'ai essayé de devenir une personne meilleure.

(Le narrateur n'utilise pas explicitement les termes "culpabilité" ou "honte", mais il décide d'être une personne meilleure ; il a des remords.)

(Rendre la monnaie qui n'était pas à moi) : Pour autant que je puisse m'en souvenir, mon père participait à un marché local de fermier, auquel j'ai aussi fréquemment assisté. A l'occasion d'un de ces événements, j'ai trouvé un billet de 20 dollars par terre entre notre stand et celui de nos voisins (proches de nous). J'étais ravie. Ma mère a dit que je pouvais le garder. Mon père m'a dit qu'il appartenait probablement à nos voisins mais qu'il s'était envolé de la table. Il m'a laissé prendre la décision de ce que je ferais avec l'argent. Après des heures de réflexion (1.5 à 2h) de ce que je pouvais faire avec tout cet argent, j'ai décidé de le rendre au fermier. Je me suis senti mieux comme ça. Il était impressionné et m'a donné un sac plein de pêches (mes fruits préférés). A ce jour, j'ai une assez bonne relation d'amitié avec ce fermier.

Cas difficile : le récit qui suit fait référence à un sentiment de honte éprouvé par sa famille, mais l'événement se centre sur un échec.

J'étais à l'université lorsque j'ai reçu mon premier « F ». Ma matière de prédilection est les maths. J'ai été placé dans une classe avancée et j'étais excité. Mais le cours était pour moi très difficile et j'ai échoué. Personne ne sait cela sauf les responsables du cours, je ne peux pas le montrer dans ma famille car cela leur ferait honte.

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.

Evénements 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 :

(Aimer les psychotropes) : Au parc Great America Amusement, j'ai pris un huitième de champignon et nous avons réagi comme si nous avions eu le meilleur moment de notre vie. Nous tous, au sommet avec des champignons, un trip excellent. J'ai raconté avec enthousiasme à ma meilleure amie l'excitation de ce jour (les visions que j'ai eu, etc.). Elle était choquée et excitée, et a demandé à entendre davantage. Au début, elle pensait que j'étais fou.

(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, ainsi nous avons dû nous rendre à l'endroit où il y en avait. 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 d'imbéciles de flics voulait

me baiser, mais que je n'avais pas de shit sur moi à ce moment, ainsi ils devaient me laisser aller. Mes amis étaient inquiets pour ma sécurité. J'en avais plein le cul.

(Vomir pour de l'alcool de grain) : J'étais dans une maison de fraternité et je me suis soûlé avec un punch de fruit mélangé avec de l'alcool de grain. Ils étaient en train de jouer une musique stupide dont je préfère de ne pas m'en souvenir. Après m'être promené un moment, j'ai commencé à avoir la nausée. Je suis allé à l'arrière du jardin. Deux personnes étaient assises sur les escaliers. Je pense que c'était un garçon de la fraternité qui draguait une meuf. Je marchais en bas des escaliers et, à mi-chemin, tout d'un coup, je me suis arrêté et j'ai vomi droit devant eux. Au début, ils m'ont ignoré. Moi, inconsciemment, j'étais énervé. Je me tenais debout là où j'étais et j'ai recommencé à vomir devant eux. Après un moment, ils ont été dégoûtés et ils sont partis. J'ai eu la réaction que je cherchais. Mon dieu, je hais les garçons des fraternités.

(Fumer pour la première fois un cigare) : J'étais au terrain de football près de chez moi avec tous mes anciens potes footballeurs. Un d'entre eux a volé un cigare à son père et nous étions en train de jouer à faire les adultes. Nous étions en cercle dans nos uniformes et nous avons fumé un quart du cigare. Cela nous a rendu malade. Nous avons toussé. J'étais nerveux à cause de la pression de mes pairs de me contraindre à fumer.

(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) me demandant 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 Prozac. 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 avec les 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 venues 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 mon autre main avait aussi de la nourriture. 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 chose suivante 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 à la halte pour 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 ai été embarrassé car j'étais assise à côté d'un garçon Ryan Perry, pour qui j'avais le béguin. Tout le monde se retournait se demandant d'où cela venait car c'était si fort. Je voulais m'enfoncer dans ma chaise. Ainsi tout le monde a ri.

Les souvenirs précoces sont difficiles à coter : trop cryptés. Ne pas coter ce souvenir comme un événement menaçant la vie car il n'y a pas la présence dans le récit d'une grave blessure.

J'avais 4 ans et nous étions en train de faire des biscuits lorsque la voisine est venue à la porte. Elle a dit à ma mère que sa maison était en feu et que nous devons partir. J'avais acheté deux paires de chaussettes la veille avec ma grand-mère et j'ai demandé à ma mère de me les laisser prendre avec moi. Nous sommes allés dehors et avons regardé la maison de la voisine brûler... Nous (mon petit ami et une connaissance) étions en train de discuter de nos souvenirs d'enfance. Mes amis m'ont dit qu'ils ne pouvaient pas se souvenir de leur lointaine enfance, peut-être seulement à partir de l'âge de 10 ans. J'étais en train de leur dire tout ce dont je me souvenais avant d'être à l'école. Ils étaient surpris que je m'en souviens si bien.

Souvenir précoce : Exploration? Relation?

(5 ans : taper à la machine dans une grande pièce) : J'ai passé beaucoup de temps chez mes grands-parents lorsque j'étais très petit. Ma grand-mère avait un bureau installé dans leur vaste salon. Sur ce bureau, il y avait une machine à écrire d'époque. J'ai passé beaucoup de mon temps à utiliser cette machine à écrire. Je ne pouvais ni lire ni écrire mais ce que je tapais sur le papier était très important pour moi. Je me souviens d'avoir regardé la page que j'avais écrite, me sentant si fière de ma réussite, étant maître de cette immense pièce, tapant des documents importants. Je me sentais autonome et créative. Pendant ces moments, ma grand-mère discutait à propos de la vie d'un point de vue philosophique. Elle a joué un rôle crucial dans ces moments de créativité. Lorsque j'avais 24 ans, j'ai raconté à mon thérapeute ce souvenir pendant une séance afin de lui expliquer la dynamique de la famille de mon père. A un moment où la relation avec mon père était principalement négative, ces moments fréquents avec ma grand-mère illuminaient nostalgiquement ma tristesse. C'était l'année passée. Mon thérapeute a exprimé du soulagement/plaisir que j'avais eu une telle expérience positive et puissante. Je me suis senti fière de ma créativité et reconnaissante envers ma grand-mère, cela m'a profondément fait ressentir son absence.

Relation? Un manque de toutes relations est mis en évidence.

Je me souviens d'être allé à Santa Cruz avec ma voiture remplie de tout ce que je possédais, j'ai tout emballé et déballé depuis ma voiture jusqu'à mon appartement. J'étais seul. Je n'avais jamais déménagé de toute ma vie. J'ai habité dans la même maison toute ma vie. C'était si effrayant d'être dans un endroit non familier que j'ai dû appeler chez moi. C'était si vide malgré l'apport de toutes

mes choses. Je me suis endormi en pleurant, poussé par la peur et l'anxiété. C'était si effrayant d'être dans un nouvel endroit.

Souvenir précoce : Relation? Loisir?

Lors de mon 4ème anniversaire, j'ai reçu comme cadeau une petite poupée. J'étais si heureuse de mon cadeau que j'ai couru dehors pour jouer avec mes voisins. Habituellement, à ma fête d'anniversaire étaient invités uniquement les membres de ma famille et les amis de famille. Mes amis du voisinage connaissaient mes parents, spécialement mon oncle qui avait toujours une expression sérieuse et quelque peu effrayante sur son visage. A ce moment, mon oncle travaillait dans un département de sécurité nationale. Il prenait souvent sur lui son revolver car cela faisait partie de ses fonctions. L'événement en question s'est produit lorsque j'étais en train de jouer avec les autres enfants. Pris par ma fierté, j'ai commencé à me vanter de mon oncle et du fait qu'il portait une arme. J'ai capté l'attention de tout le monde. Tous m'ont supplié de voir l'arme de mon oncle. Je savais que mon oncle ne voulait pas me laisser son arme, alors j'ai laissé mes amis devant la porte de notre appartement, laquelle était composée de rectangles de verre. A travers ses rectangles, on pouvait voir l'intérieur de l'appartement. Je me souviens qu'ils s'étaient rassemblés autour d'un des rectangles et observaient mon oncle et la bosse de l'arme sur son côté. Je me sentais fier d'avoir un oncle qui exerçait un emploi si dangereux.

Récits d'entraînement

1. *Nous sommes partis au Mexique la dernière semaine de vacances et nous y avons passé trois jours de folie. Au Mexique, il pleuvait fort, mais nous avons néanmoins fait des provisions de bière et avons commencé à boire à l'hôtel. Après avoir bu, mon ami et moi ne voulions pas sortir mais les autres oui. Nous avons fini par nous endormir pour être réveillé par l'un de nos amis qui rentrait dans notre chambre pour nous dire qu'un autre de nos amis s'était fait prendre par la police. Nous avons fini par passer des heures à le chercher. Il a fini par être libéré car nous avons soudoyé la police pour qu'elle le laisse partir. C'était vraiment une aventure formidable.*
2. *J'étais sur mon vélo le long du trottoir et quand je me suis trouvé au milieu d'une intersection... WHAM! J'ai été percuté par une voiture qui a grillé un feu rouge. J'ai été assommé. J'ai pensé que j'allais mourir.*
3. *Voir le David de Michel-Ange pour la première fois. Je ne pouvais pas y croire. J'avais étudié et lu sur cette statue. J'ai vu quelques photos et des copies. Mais la voir en réalité était beaucoup mieux que quoique ce soit. J'étais intimidé. Le David était immense. Mes yeux étaient à la hauteur de ses pieds. Les détails de son visage et de ses mains étaient étonnants, chaque veine et muscle était bien défini. J'y suis retourné plusieurs fois et à chaque fois l'étonnement était le même. (Remarque : il ne fait pas mention d'une signification plus importante à cet événement en termes de buts de vie).*
4. *Toute ma vie, je me suis faite charrier mais quand je suis arrivé au lycée, j'étais encore assez naïve et je pensais que cela allait s'arrêter. En effet, cela ne c'était pas produit pendant la première année. Ce gars, Tony Arnold, m'appelait toujours « fille-homme » car j'étais comme un garçon manqué. Notre classe a dû jouer une fois au softball. C'était à mon tour mais je ne voulais pas battre. Le coach m'a appelé et à ce moment Tony a commencé à m'insulter. Je me suis levée prête à frapper un home run, mais au lieu de cela, j'ai raté la première balle. J'étais si furieuse et vraiment embarrassée car il a commencé vraiment à se moquer de moi et la classe restait là à regarder. Le second lancer arrive et je l'ai bien frappée, en ligne droite en direction de sa tête. Il est tombé au sol dans la saleté. J'aurais pu facilement rejoindre la 3^{ème} base mais j'ai été stoppée à la 2^{ème} là où il était. Il était en train d'enlever la saleté sur la partie du devant de son corps en se la jouant cool. Je suis restée là à le mépriser avec le plus grand sourire que j'ai jamais eu. J'étais si fière et je me souviens encore du regard de peur sur son visage lorsqu'il a réalisé que la grande balle de softball était en train de venir droit sur lui. J'aurais payé un million de dollars pour revoir encore ce regard, avoir une photo de ce moment. Je le considère comme un triomphe, ce qui a fait changer ma vie, vu que j'avais arrêté de prendre sur moi la merde des autres car j'étais trop timide pour ne pas le faire.*
5. *J'étais chez moi un après-midi après l'école. J'étais seul en train d'attendre que mes colocataires reviennent de l'école lorsqu'un jeune homme a frappé à ma porte pour demander à parler à l'un de mes colocataires. Je lui ai dit qu'il n'était pas à la maison mais qu'il y serait bientôt. Il est parti. 5 minutes plus tard, on est encore venu frapper à la porte. Cette fois, j'ai vu 3 jeunes hommes en face de moi. Le même a demandé à parler à mon colocataire et est entré dans mon appartement suivi de ses amis. Lorsque je lui ai dit de foutre le camp, ils ont dit « C'est mieux de ne pas se battre avec nous ». J'ai naturellement essayé de résister mais j'ai perdu. Heureusement, ils ne m'ont rien fait. Ils ont volé les affaires de mon colocataire et sont partis, mais pas avant de m'avoir menacé. Cette*

expérience m'a rendu définitivement plus conscient. Je n'ai plus une confiance aveugle dans les gens et je ne succombe pas au faux sentiment de sécurité que ta maison peut te donner.

- 6. Mes amis et moi étions à la maison de Joe pour une fête. Nous étions en train de jouer au basketball dans l'eau et nous commençons à flirter. Alors, je suis allé me rincer du chlore sous une douche et John est venu, peu de mots ont été échangés et il s'est penché et m'a embrassé. Le baiser semblait magique ou chimique comme si une réaction explosive était en train de se produire. Cependant, je n'avais aucune idée de comment il se sentait. J'ai quitté la fête peu après. Cette nuit, j'ai continué à rejouer dans ma tête la scène ; sentant la poussée d'adrénaline à chaque fois. C'était notre premier baiser. Nous avons été ensemble pendant presque deux ans.*
- 7. J'étais au marché de Nairobi et j'ai vu un collier que j'aimais, j'ai alors commencé à négocier avec le propriétaire de la boutique. On était arrivé au point d'être partagés sur 30 cents et il ne voulait pas baisser le prix. C'est à cet instant que j'ai pensé « Que suis-je en train de faire ? », je me disputais pour 30 cents alors que ces 30 cents pouvaient améliorer la vie du vendeur. Je lui ai alors donné le prix qu'il demandait.*
- 8. Le suicide d'un de mes bons amis au lycée, l'événement en soi est celui du moment de la découverte et du jour suivant. J'étais dans ma chambre et j'avais juste fini de regarder le film « Hook ». J'étais en train de parler au téléphone, puis j'ai reçu un deuxième appel. C'était mon amie qui avait été aussi très proche de ce garçon. Elle était en train de pleurer et m'a dit que Pierre s'était tiré un coup de revolver dans la tête. Je l'ai accusée de menteuse pendant 5 bonnes minutes avant que je réalise. J'étais arrivée au point où je sentais que je ne pouvais pas y faire face. Je ne voulais à parler à quiconque et même pas à mon amie. Je suis vite retournée à la normale mais avec une nouvelle conception à propos de la vie. Finalement, j'ai réalisé que nous étions très très fragiles. Il était mon premier petit ami, mon premier baiser, un ami exceptionnel et chaque jour il me manque.*
- 9. Lorsque j'avais 7 ans, ma famille et moi avons déménagé des Philippines aux Etats-Unis. C'était une décision très difficile car mes parents étaient déjà établis aux Philippines ; ma mère était un professeur bien payé alors que mon père était l'assistant principal du lycée. Bien que j'avais de la famille à San Diego, quitter "la maison" pour commencer une nouvelle vie signifiait recommencer, ou commencer à partir de rien si vous voulez. J'avais seulement 7 ans et je n'avais aucune idée de ce qu'il se passait. Lorsque nous sommes arrivés en Californie, tout le monde était très accueillant. Ils nous ont aidé à retomber sur nos pieds et ils ont donné à ma famille un endroit où s'établir. Finalement, le dur travail de mes parents a payé et nous avons été capable d'avoir notre propre maison. Mon frère est maintenant agent de change, mon frère cadet est ingénieur et mes parents sont enseignants en langues étrangères dans un collège. Financièrement, ma famille va bien. Je me demande toujours ce qu'il se serait passé si nous étions restés aux Philippines. C'est seulement maintenant que je réalise que mes parents ont déménagé non pour eux-mêmes mais pour l'avenir de leurs enfants.*
- 10. J'étais dans une voiture de rallye d'époque avec mon ami Dick Weston au port de Townsen à Washington. Nous étions en train de conduire une MGC de 1969 qui était complètement restaurée et qui nous avez été prêtée par un bon ami. Après le 2^{ème} jour de rallye, nous n'avions plus beaucoup d'argent et nous voulions rentrer à la maison. Nous ne pouvions pas nous permettre de nous arrêter en Oregon, mais les gens nous disaient que nous étions fous de partir et de rentrer chez nous en un jour. Les gens ont dit que cela prendrait 16-18 heures, mais nous pensions que c'était réalisable. Nous sommes entrés dans la petite British*

rouge décapotable et nous avons foncé à toute vitesse sur la route. Le compteur de vitesse baissait rarement au-dessous de 150 km/h, et nous nous sommes arrêtés uniquement pour l'essence et pour prendre un repas, où on s'est offert des pommes frites, de la musique salsa, sans nos chemises, sous la pluie et soleil, nous avons rejoint Oakland en 3.5 heures.

- 11. J'ai rencontré mes deux frères pour la première fois (demi-frères) on pourrait dire en 8ème grade. (Ils n'ont pas été auprès de moi depuis que j'étais tout petit donc je ne me souvenais pas d'eux). C'était un jour émotionnellement très intense pour moi. Nous sommes allés manger et ils ont parlé du bon vieux temps. Cela a été un de mes plus beaux jours de ma vie et j'y ai pensé à plusieurs reprises au cours de ces années. Je suis resté en contact avec l'un d'entre eux. Je ne pense pas que cela a signifié ou signifie autant pour mes sœurs que pour moi. Je pourrais me tromper mais c'est le sentiment que j'ai.*
- 12. La nuit lors de laquelle j'ai essayé la cocaïne pour la première fois, ignorant les répercussions que cela aurait eues. Je pensais que c'était plutôt cool. J'étais dans une chambre avec un ami (qui est devenu plus tard mon copain de coke) et on était en train de regarder un film. Il m'avait fait un grand repas. Il a dit que je pouvais l'essayer (il l'avait déjà fait et le fait toujours). Nous sommes restés assis là pendant des heures à fumer des cigarettes et à discuter. Il avait toujours été un de mes amis les plus proches, mais à ce moment nous étions encore plus proches. Personne n'avait le lien que nous avions. C'était une nuit parfaite.*