

# **Manuel pour la cotation de la signification dans les souvenirs définissant le soi**

## **Version originale :**

- McLean, K. C., & Thorne, A. (2001). *Manual for coding meaning making 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 Unpublished manuscript.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 de la signification dans les souvenirs définissant le soi*. Document non publié. Université de Genève, Genève, Suisse.

Avec la collaboration de Nathalie Scherrer.

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

## **Procédure pour la cotation de la signification**

1. La signification (« apprendre une leçon » et « gagner de l'introspection ») doit être coté à partir du point de vue du narrateur. Par exemple, si l'ami du narrateur apprend une leçon grâce à l'événement décrit dans le récit, il ne faut pas le coter comme un « apprentissage d'une leçon » car le narrateur même n'a pas appris une leçon.
2. En plus des informations contenues dans le récit, la personne qui cote devrait également tenir compte de la légende écrite par le narrateur. La légende ne devrait normalement pas donner des nouveaux éléments, mais parfois elle fournit des informations sur le point de vu du narrateur.
3. A noter que les deux types de significations sont mutuellement exclusifs. Par conséquent, la personne qui cote doit choisir si la signification rapportée est un apprentissage de leçon ou un gain d'introspection.

## **Définitions**

La signification est ce que le narrateur déduit, apprend ou comprend de l'événement. La signification est comptabilisée en tant que telle uniquement si le narrateur réfléchit sur l'événement à la fin du récit, par exemple avec des affirmations tels que « J'ai appris une leçon » ou « Après cet événement, j'ai pu comprendre que... ». Si le narrateur rapporte une signification au milieu du récit de l'événement sans apporter une réflexion finale, elle n'est pas comptabilisée comme une signification. Cependant, si la signification est placée au milieu du récit de l'événement et que le narrateur réfléchit sur la signification de l'événement une seconde fois vers la fin du récit, ce dernier est alors comptabilisé comme ayant une signification.

Il y a trois catégories de signification : « apprendre une leçon », « gagner de l'introspection » et « non applicable ».

### **Apprendre une leçon**

« Apprendre une leçon » signifie apprendre une leçon spécifique à partir de l'événement vécu. Par exemple, un enfant apprend à ne pas jeter des œufs à sa mère (si l'enfant en tire une signification plus générale de l'événement, par exemple la gestion d'un problème de colère, ceci est comptabilisé comme gagner de l'introspection plutôt que comme apprendre une règle). « Apprendre une leçon » se rattache habituellement à un comportement, à des règles d'interaction ou à des normes, par exemple : toujours attacher la ceinture de sécurité, ne pas contredire les parents, ne pas se droguer, ne pas courir sauvagement.

La leçon peut être tant positive que négative. Le terme « leçon » peut ne pas être utilisé explicitement ; en revanche, des termes comme « erreur » peuvent signaler le fait que quelques choses a été retiré de l'événement. La leçon doit être assez claire pour que la personne cotant le souvenir puisse la verbaliser.

La leçon peut ne pas être claire pour le narrateur, ni bien élaborée. Par ailleurs, le narrateur peut ne pas avoir encore établi la signification de la leçon.

« Apprendre une leçon » est un niveau inférieur de « gagner de l'introspection ». Si un récit contient un apprentissage de leçon mais également un gain d'introspection, la signification sera cotée comme « gagner de l'introspection ».

Exemple de leçons apprises :

*J'étais fâché avec mon frère aîné, Travis, pour plusieurs raisons et, un jour, je lui ai fait une remarque en lui disant que je croyais qu'il ne me prenait pas au sérieux. Je pense qu'il a été assez troublé par ceci et la nuit il m'a proposé de faire un tour. Il a parké la voiture dans le parking du lycée communale et a commencé à parler, d'abord sur ce qu'il pensait de moi. Puis, il m'a raconté comment sa vie a été bouleversée l'année précédente et comment les drogues ont presque mis fin à sa vie. Ceci m'a vraiment troublée, et je pleurais tellement que j'avais de la peine à parler. Je ne pouvais pas croire au fait qu'il a été si stupide et que je suis arrivée si près de le perdre. Je ne suis pas sûre des effets que cela a fait sur moi, mais j'ai l'expérience de mon frère comme exemple de ce qu'il ne faut pas faire.*

(Grâce à l'expérience vécue par son frère, elle a appris une leçon sur ce qu'il ne faut pas faire. Elle a appris quelque chose de ses fautes, mais elle ne l'élabore pas sur d'autres parties de sa vie. Ceci semble être une leçon sur les comportements face à la drogue, et rien d'autre.)

*Mon amie Katie, pour la fête de son 16<sup>e</sup> anniversaire, avait réunie le soir les filles chez elle. Vers minuit, le plan était d'aller au parc et de traîner par là. Cependant, Katie s'était fâché avec son petit ami et a décidé d'aller se coucher. Mais nous, les 5 filles, étions encore réveillées, donc nous sommes rendues en voiture chez Danny. Après avoir passé une heure chez lui, nous sommes allées à Taco Bell, et nous avons vu un groupe de garçons entassés dans une voiture. Nous les avons accosté afin de parler avec eux et pendant qu'on était en train de « flirter » avec un garçon, un autre fait une remarque à son ami « Yeah ! On va baiser cette nuit ! ». Nous nous sommes alarmées et nous sommes ainsi parties à toute vitesse. Nous étions largement réveillées après ça et nous rigolions bêtement. Alors nous sommes retournées chez Katie et nous l'avons réveillée pour lui raconter ce qui s'était passé. C'était drôle. Actuellement, quand nous reparlons de ça avec mes amies, nous rions sur le fait que c'était à l'époque la chose la plus audacieuse que nous avons fait et comment nous étions stupides. Je crois que nous avons appris une bonne leçon et nous avons beaucoup de plaisir à nous rappeler cette histoire et à la raconter à nos amis. La plupart des gens auxquels nous l'avons racontée sont d'accord sur le fait que nous étions bêtes.*

(La leçon ici ne s'intéresse pas au fait d'agir follement ; s'attache en revanche à un comportement spécifique.)

### **Gagner de l'introspection**

L'événement est coté comme « gagner de l'introspection » quand le narrateur extrait une signification qui peut être appliqué à plusieurs domaines de sa vie, et non seulement à un comportement spécifique. Il y a souvent une sorte de transformation – émotionnelle, psychologique ou relationnelle – de la part du narrateur.

Les récits qui sont cotés comme « gagner de l'introspection » doivent vraiment convaincre la personne qui cote que le narrateur a une nouvelle introspection. L'introspection doit être explicite et persuasive.

L'introspection doit s'étendre au futur ou à des domaines externes à soi-même. La personne qui cote doit ressentir que l'introspection a eu un grand impact sur le narrateur.

Exemples de gains d'introspection :

*J'aime ma famille. Je crois que c'est très important de rester profondément connecté avec ses propres racines – d'où on provient. Il sera toujours un endroit que l'on peut rendre visite et y rester, bien que ce ne soit pas toujours facile. Ma belle-mère et mon père m'ont enseigné tellement*

*dans ces 4 dernières années que c'est impressionnant. J'ai une série de souvenirs dans ma tête que je vais résumer dans cette feuille. Mes parents m'ont aidés à progresser vers une meilleure compréhension de l'univers et du monde autour de moi. Je me rappelle de la soirée de la nuit de Noël de cette année quand nous (ma belle-mère et moi) nous sommes disputés parce que j'avais oublié d'éteindre la lumière dans ma chambre et elle était en train de se plaindre des coûts de l'électricité. J'étais juste retournée du collège (vie libre et sans soucis) et je n'étais pas trop au courant du problème. La dispute a dégénéré sur le plan verbal jusqu'à quand elle m'a dit de foutre le camp et de retourner à l'école. Je l'ai alors traité de sale pute puante et on a continué sur le même registre. Nous nous sommes finalement arrêtés lorsque mon père est intervenu et a posé les règles. Nous avons discuté pendant plusieurs heures la nuit. Elle s'est toujours jugée parfaite et cette nuit elle a réalisé que ce n'était pas toujours le cas. Afin de raccourcir cette longue histoire, nous sommes arrivés au point de mieux comprendre comment chacun d'entre nous perçoit le monde, comment nous fonctionnons et vivons notre vie. Ça a été génial ! Durant le voyage de retour au collège, j'ai raconté cet événement à mon ami. Il a été totalement surpris qu'elle m'ait fait ça à tel point de se sentir désolé pour moi. Je lui ai dit que c'était bien de ne jamais soudoyer d'autres personnes. Et les autres personnes ne doivent pas vous soudoyer (p. ex., ne pas chercher à changer la vie des autres). Tous ces événements m'ont conduit à mieux me découvrir et à comprendre mes parents. Je suis devenu plus conscient. Il m'ont appris comment fonctionne l'univers.*

(L' introspection du narrateur dans ce récit est observé dans la discussion sur le gain d'une meilleure compréhension de comment les différentes personnes perçoivent le monde, et dans les événements menant à la découverte de comment lui et ses parents comprennent le monde. Cette signification s'étend au delà de l'événement décrit, en aboutissant à d'autres perspectives et une découverte de soi-même.)

*J'étais en train de peindre une énorme image du Père Noël avec mon père, qu'il a ensuite découpée pour le mettre sur le toit. Je me rappelle uniquement du fait que c'était magnifique de passer du temps avec lui seul et j'étais si contente et heureuse. C'est un des plus heureux souvenirs de mon enfance. Mais ce souvenir n'a pas pris forme jusqu'à environ il y a 2 ans. Mon père était en train de me parler en se rappelant peindre avec moi et il riait en se souvenant à quel point il était défoncé ce jour là. J'étais incroyablement choquée. Je savais qu'il faisait usage de toute sorte de drogues, mais je n'avais jamais pensée qu'il se droguait encore après ma naissance. Cette discussion m'a incité à regarder à nouveau à mes souvenirs afin de voir combien de choses que je n'avais pas vu se pouvaient cacher derrière les événements. Les choses ne sont pas toujours comme elles semblent. Je n'ai parlé à ma mère et elle était simplement très surprise d'apprendre que je ne savais pas qu'il consommait de la drogue.*

(L' introspection du narrateur provient de la réalisation du fait que plusieurs de ses souvenirs ne semblent pas être comme ils apparaissent – en appliquant cette réalisation à d'autres domaines plus larges de sa vie.)

### **Non applicable**

Il s'applique aux récits dans lesquels le narrateur n'a ni appris une leçon ni gagné de l' introspection ; c'est-à-dire que le narrateur ne fait pas un effort afin d'expliquer la signification de l'événement.

Exemples dans lesquels aucune signification n'est formulée dans l'événement :

*C'était un une chaude nuit n'été, l'été après ma première année de collège. J'avais le béguin pour un étudiant de première année mais je n'aurais jamais cru avoir une chance. Son ami m'a appelée et m'a invitée avec mes amis à sortir avec eux à une fête. Nous avons accepté ! Nous sommes tous*

*montés avec 2-3 voitures vers un endroit isolé dans les montagnes. Nous sommes arrivés à environ 17h pour préparer un barbecue. J'étais stupéfaite par cet endroit. C'était une vieille station de surveillance d'incendies au sommet d'une montagne. Il y avait une vue à 360° et nous pouvions également voir l'océan. Nous nous sommes tous assis autour du feu et nous avons parlé en attendant le coucher du soleil. Nous avons mangé mais j'avais très soif. Le gars (Joe) pour lequel j'avais un béguin s'est offert de m'accompagner pour chercher à boire. Pendant qu'on était séparés des autres, il s'est penché vers moi et m'a embrassé. C'était un tel choc ! Lui et moi on est resté totalement collés toute la nuit en dessous des étoiles avec un camp de feu et avec les amis. Par la suite nous sommes sortis ensemble. Je l'ai raconté à une amie qui n'était pas là durant la soirée. J'étais tellement excitée et je devais le partager. Je lui ai raconté le jour d'après. Elle était jalouse mais heureuse pour moi. J'étais complètement dans un autre monde.*

(Il n'y a pas de réflexion derrière cet événement, pas de liaisons entre l'événement et le comportement, les sentiments ou le développement du narrateur.)

*Mon père nous a déposé, mon frère, ma sœur et moi, à l'école primaire. Lorsqu'on était en train de sortir de la voiture et monter les marches géantes de l'école, je me rappelle que mon père nous expliquait que l'on ne se verrait pas pour un certain temps. Il a continué en disant que ma mère était vexée avec lui et qu'il ne serait pas à la maison pendant quelques jours. Il était en train de pleurer. Je ne me rappelle pas de tous les mots clairement, mais je me souviens qu'il semblait chercher les mots à dire afin qu'il puisse contrôler ses émotions. Ceci était la première fois que j'ai vu mon père pleurer. Je ne me souviens pas ce que mon frère et ma sœur étaient en train de faire, je ne me rappelle pas les avoir regardés. Je me rappelle en particulier d'avoir été confuse en regardant mon père si perturbé et contrarié. Mes parents ont divorcé quand j'avais 6 ans. Ce n'a pas été beau et ce ne l'est pas encore aujourd'hui.*

(Ce récit se focalise sur la simple description d'un événement, sans que le narrateur réfléchisse sur l'influence que cet événement a eue sur lui.)