



2012 04 18 : **Dossier : Manipuler la mémoire**
Février 2012

Psychologie *psyblogs.net*

<http://psychologie.psyblogs.net/>

A propos

En tant que psychologues cliniciens, nous nous devons de partager expériences et connaissances acquises au fil du temps...

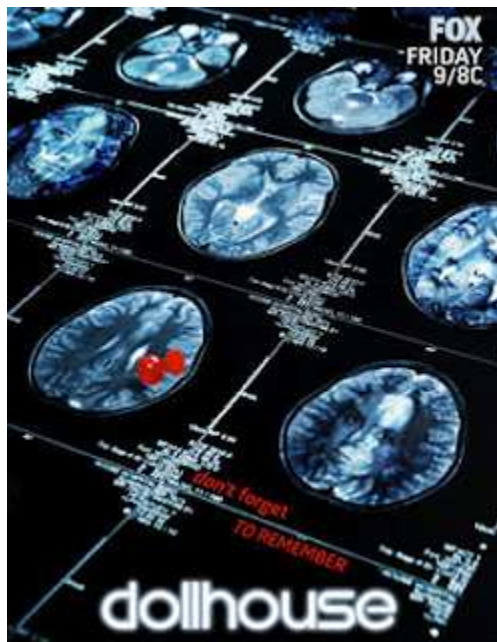
Ce site conçu à partir de Décembre 2011 a pour but de présenter simplement et efficacement la psychologie dans sa diversité, ainsi que les spécificités du métier de psychologue clinicien

Il a également pour but de suivre une partie de l'actualité de la recherche, sur les modèles des nombreux sites et blogs anglo-saxons, qui réalisent un travail formidable pour rendre accessible tant aux initiés qu'aux amateurs, récentes avancées et concepts-clés de la psychologie et des disciplines proches.

<http://psychologie.psyblogs.net/2012/02/dossier-manipuler-la-memoire.html>

Dossier : Manipuler la mémoire : Introduction

Dans la série *Dollhouse*, une mystérieuse organisation reprogramme la mémoire de ses employés pour la faire correspondre à ce que l'on attend d'eux : si l'un a une mission d'infiltration, on lui manipule la mémoire de sorte qu'il connaisse tout du métier d'espion, afin qu'il mène sa tâche à bien. Cette série de science-fiction questionne sur la manipulation de la mémoire : peut-on modifier les souvenirs, en créer de nouveaux, en effacer?



La mémoire est la base de la personnalité de chacun : sans mémoire, nous n'avons aucune identité. Sans souvenirs, nous ne pouvons même pas savoir qui nous sommes. Notre mémoire, somme de toutes les expériences que nous avons acquises, et des connaissances que nous avons engrangées, **nous définit en tant que personne.**

On pourrait avoir envie de la modifier, à tort ou à raison : effacer un mauvais souvenir, ajouter un souvenir bienveillant envers une marque publicitaire, modifier le témoignage d'une personne ou le préserver de la meilleure façon possible, dans le souci de l'objectivité judiciaire... Mais si la mémoire est un système imparfait souffrant de biais, de trous, d'incohérence, c'est également **un système cognitif à la fois souple et robuste** qu'on ne peut changer (pour l'instant), fondamentalement.

Néanmoins, depuis les années 1970, on comprend de mieux en mieux combien il est facile de l'influencer, de la manipuler. Cette série thématique a pour but de vous présenter une partie des travaux de la spécialiste dans le domaine de la manipulation de la mémoire, **Elizabeth Loftus**. Différents thèmes y seront abordés : **suggestion, faux souvenir, désinformation...**

Faux souvenirs, mémoire malléable

Qui ne s'est jamais retrouvé à défendre bec-et-ongles le souvenir d'un évènement dont quelqu'un d'autre, y ayant participé, semble en avoir un souvenir totalement différent? Comment expliquer que deux personnes vivant le même évènement puissent en avoir un souvenir parfois considérablement modifié, voire contraire?

- *Oui, tu as dit ça!*
- *Jamais de la vie!*
- *Je m'en souviens très bien!*
- *Et moi, comme si j'y étais!*

Vous vous êtes probablement déjà retrouvé dans cette situation. Peut être même vous rappelez-vous d'un jour où vous défendiez un souvenir en étant totalement convaincu d'avoir raison, jusqu'à ce qu'une preuve irréfutable remette en doute ce dont vous étiez sûrs et certains quelques instants auparavant. La mémoire est ainsi, **même si nous avons naturellement tendance, ironiquement, à peu nous rappeler des moments où notre mémoire nous a fait complètement défaut** : nos souvenirs sur lesquels nous basons notre vie de tous les jours, nos réactions, nos comportements, nos pensées... se révèlent parfois biaisés au point de nous rappeler avec une complète distorsion, un évènement ou une situation antérieure. *Pouvons nous faire confiance à nos souvenirs?*

Ce genre de conflit, pour lequel deux personnes ont un souvenir différent du même évènement, n'est pas un phénomène rare, et nous en avons tous fait l'expérience. Nous avons d'ailleurs chaque fois tendance à croire que notre souvenir est le bon et que celui de l'autre est le mauvais. Ce qui pose deux problèmes. D'une part, l'autre a également la même **conviction**, et défend de la même façon son point de vue, est convaincu de bien se souvenir, et que c'est vous qui avez un souvenir inexact de l'évènement. D'autre part, il n'y a eu qu'un évènement, il n'existe qu'une seule réalité (toute réflexion quantique ou philosophique gardée). Alors, comment se fait-il que deux personnes puissent être en même temps aussi sûres l'une que l'autre de ce que leur rappelle leur mémoire à propos d'un même évènement? Puisqu'il n'y a qu'une seule réalité, alors, au moins l'un des deux se trompe : comment se fait-il alors qu'il puisse être aussi convaincu d'un fait inexact? Les seuls changements de point de vue lors de l'évènement suffisent-ils à expliquer ces différences?

Rites sataniques, psychothérapeutiques, ou les deux?

1986, une aide-soignante du nom de Nadean Cool consulte un psychiatre pour gérer sa relation avec sa fille, à la suite d'un évènement traumatique survenu à celle-ci. Lors des séances, Le psychiatre use de **suggestion** et d'hypnose pour l'aider à se souvenir de sa propre enfance. Les séances prennent une tournure étrange lorsque Nadean se rend compte qu'au fur et à mesure de la thérapie, elle se souvient d'évènements tout à fait ahurissants, de plus en plus glauques voire terrifiants. Elle se rappelle ainsi avoir participé à des cultes sataniques, avoir assisté au meurtre de son petit ami de 18 ans, avoir eu des rapports sexuels avec des animaux, avoir été violée plusieurs fois, et avoir mangé des bébés humains lors de cérémonies rituelles orchestrées par ses proches... Le psychiatre affirme même qu'elle possède plus de 120 personnalités (*les personnalités multiples sont un type de troubles très controversé dont de nombreux auteurs remettent en cause l'existence*). Elle en sort convaincue, et remercie son psychiatre de l'avoir aidé, bien qu'elle ait désormais à faire face à un lourd, un très lourd passé.

Elle plaide sa cause, accuse ses agresseurs et tente de comprendre pourquoi ces évènements se sont déroulés. Comment ses amis ou même ses parents ont permis qu'arrivent de telles choses... Ceux-ci nient l'évidence, nient la réalité dont Nadean se souvient. Elle se questionne : *pourquoi lui mentent-ils ?* Nadean finit par se rendre compte que ses proches ne lui mentent pas lorsque ceux-ci apportent justifications, preuves ou alibis qui vont à l'encontre des souvenirs de l'aide soignante. Nadean s'étonne : la logique lui dicte que ses souvenirs ne peuvent être vrais, que les scènes horribles qu'elle revoit, n'ont en fait jamais pu se dérouler de la façon dont elle s'en souvient.

Le temps la fait enfin douter, Nadean se rend finalement compte que les souvenirs traumatisants sont faux et **ont été implantés** dans sa mémoire suite à la pratique psychothérapeutique de son psychiatre. Tous ces souvenirs incriminés, qu'elle n'avait pas en rentrant en thérapie, se sont développés au fur et à mesure de celle-ci : le souvenir de son passé a été modifié, et en elle se sont implantés des faux épisodes mémoriels qu'elle a cru décrire des évènements réels. Nadean finira par attaquer son psychiatre en justice pour lui avoir implanté de **faux souvenirs par suggestion**. Le jury lui accordera 2,4 millions de dollars de dommages et intérêts.

Vrais faux témoignages

Le cas de Nadean n'est pas atypique, n'étant pas la seule à avoir développé de faux souvenirs lors d'une thérapie de ce type, c'est-à-dire, une thérapie lors de laquelle **le thérapeute pose des questions au patient**. Car intuitivement, on comprend qu'existent différents types de questions, auquel on ne répondrait pas de la même façon spontanément : "*Que vous est-il arrivé le 11 septembre 2001?*" n'est pas la même chose que "*Avez-vous pris connaissance d'un évènement catastrophique le 11 septembre 2001?*". Si en soi, les deux questions peuvent amener les mêmes réponses, l'une est plus directrice que l'autre!

1992. Dans le Missouri, un conseiller d'église aide une jeune femme de 22 ans, du nom de Beth Rutherford, à se souvenir des événements traumatiques de son enfance. Beth se souvient alors avoir été violée par son père, un homme

d'église, lorsqu'elle avait entre 7 et 14 ans, ceci à plusieurs reprises, et parfois avec l'aide de sa propre mère... Elle se souvient également avoir été deux fois enceinte, situations dans lesquelles son père l'a obligé à avorter. Lorsque ces allégations furent rendues publiques, le père fut bien entendu excommunié. Des examens médicaux ultérieurs révéleront cependant que Beth... est encore vierge, n'a jamais été violée, ni n'est jamais tombée enceinte.

Un psychiatre du Minnesota fut également condamné pour avoir induit chez deux de ces patientes des faux souvenirs, sous hypnose et sous l'effet d'amytal de sodium (un produit qui "endort" le cerveau).

En France, le **procès d'Outreau** et le fiasco judiciaire qui en résulta, nous montrent combien la mémoire est fragile et malléable, et ce, d'autant plus chez les enfants. Certains d'entre eux étaient effectivement convaincus d'avoir subi des violences tandis que leurs supposés bourreaux finirent par apporter la preuve de leur innocence. Dans cette affaire, plusieurs experts pointèrent du doigt la méthodologie d'investigation : par la façon dont la police ou la justice s'étaient adressées aux enfants, elles ont vraisemblablement influencé les témoignages de ceux-ci... Jusqu'à les convaincre parfois! Si certains enfants ont menti, d'autres ont déclarés se souvenir de violences à leurs égards, en toute bonne foi, violences qui n'avaient pu avoir lieu.

Car il est désormais démontré, notamment dans une série d'expérimentations qui prirent naissance en 1970 avec le travail d'Elizabeth Loftus, que la suggestion, notamment verbale, est capable de **créer de faux souvenirs** ou de **modifier des souvenirs d'évènements réels**, parfois jusqu'à les changer radicalement. De simples questions peuvent non seulement orienter la réponse, mais également induire de réels "*faux souvenirs*" chez les patients.

Faux souvenirs et suggestion, l'influence sur la mémoire

Nous avons vu grâce à quelques exemples (voir : [faux souvenirs](#), [mémoire malléable](#)) que la mémoire est loin d'être parfaite, voire même, qu'on peut, volontairement ou non, distordre les souvenirs pour leur conférer des caractéristiques qui décrivent des scènes irréelles, mais dont la personne qui se souvient, croit dur comme fer que ces événements se sont déroulés selon son souvenir. Pour cette raison, un témoignage est toujours à prendre avec prudence.



La mémoire peut être manipulée

Le témoignage, la parole de chacun, sont aussi fragiles que la fonction cognitive qui les sous-tend : la Mémoire. Celle-ci est relativement malléable et l'on peut, par de simples questions ou suggestion, la modifier.

Le témoin : un système cognitif imparfait.

Lors d'une expérience simple, Leippe et ses collaborateurs[1] montraient en 1978 qu'une photo présentée rapidement, ne laissait pas une trace précise en mémoire. Seul un tiers des sujets testés lors d'une expérimentation pour laquelle on présentait une photo de cette façon, reconnut par la suite le visage de la photo parmi d'autres photos de visage. Un autre tiers ne réussit aucune identification... Le tiers restant fit carrément une **fausse identification**, chacun des participants étant pourtant convaincu de la justesse de sa mémoire.

Des expériences similaires ont montré combien les souvenirs sont liés aux **attentes**, **attitudes** ou **pensées du témoin** : un raciste aura plus facilement "**reconnu**" un étranger lors d'une scène floutée d'agression. Un obsédé aura plus de chance de développer un faux souvenir d'une agression sexuelle, tandis qu'un homme d'église (un vrai) aura du mal à interpréter une scène de viol, par exemple, vue dans le noir, comme une agression sexuelle. La façon dont on perçoit un événement est au moment même de sa **perception**, est sujette au filtre du monde intérieur (nos **représentations**). Par la suite, une **fausse information** à propos de cet événement peut aisément s'y greffer comme un élément dont on se souvient comme s'il fut réel, et ce, d'autant plus que :

- on se souvient mal de l'évènement,
- l'évènement est lointain dans le passé
- l'évènement s'est déroulé rapidement

Il est en effet établi que les souvenirs de scènes vécues rapidement peuvent présenter de nombreuses lacunes. Si l'histoire ou la scène dont se souvient le témoin présente des lacunes, le témoin va inconsciemment les combler avec des morceaux de souvenirs antérieurs (ou éventuellement, avec les fameux **souvenirs suggérés** : l'information fautive apportée à postériori). Le souvenir aura pour lui la **valeur d'évènement réellement vécu**, alors qu'il sera bien différent de ce qui s'est réellement passé.

Questions de faux souvenirs

Le témoin n'est pas toujours en cause. On peut **modifier la mémoire** d'un sujet, distordre ses souvenirs par les **suggestions volontairement ou involontairement induites par de simples questions**. De nombreuses expérimentations, dont certaines des plus probantes, sont l'œuvre d'Elizabeth Loftus, l'une des plus prolifiques chercheurs dans le domaine de la désinformation et des faux souvenirs.

Dans une expérimentation datant de 1974, Loftus montra un film à des sujets, présentant un accident de voiture (deux voitures entrent en collision). A certains sujets pris au hasard, elle demanda "*A quelle vitesse roulaient les voitures lorsqu'elles sont entrées en collision?*". A d'autres, elle questionna : "*A quelle vitesse roulaient les voitures lorsqu'elles se sont heurtées?*".

Étrangement, les sujets du premier groupe estimaient que les voitures roulaient beaucoup plus vite que ce qu'estimaient leurs collègues du second groupe, qui avaient pourtant vu le même film...

Mieux : une semaine plus tard, Loftus demanda aux sujets s'il y'avait beaucoup de verre brisé sur les lieux de l'accident. Beaucoup des sujets du premier groupe répondirent par l'affirmative, et quelques-uns seulement l'affirmèrent également dans le second groupe (différence significative), tandis qu'une majorité indiquait qu'il y'en avait eu peu. Cela était d'autant plus étonnant qu'il n'y avait **pas du tout** de verre brisé dans la scène présentée... Pourtant, certains des sujets étaient parfaitement convaincus d'en avoir vu, et d'en avoir un souvenir relativement précis, et fiable surtout.

(un résumé de cette expérimentation dans l'article : [Loftus et Palmer, 1974, création de faux souvenirs par la suggestion](#))

Lors d'une autre expérience (1979) présentant un matériel similaire, à savoir, la vidéo d'un accident simulé, de voiture, à une intersection comportant un panneau **Stop**. Certains des sujets étaient par la suite soumis à une suggestion volontaire indiquant que la vidéo présentait un panneau de **Céder le passage** (par exemple, on leur demandait à quelle vitesse arrivait le véhicule, lorsqu'il passa à hauteur du "*Céder le passage*"). Ceux des sujets qui avait reçu cette suggestion en apparence innocente, étaient plus nombreux par la suite, lorsqu'on leur demandait de décrire, de mémoire, la vidéo, à indiquait que l'intersection présentait un *Céder le passage* plutôt qu'un *Stop*. L'expérimentation inverse (vidéo présentant un panneau "*Céder le passage*", suggestion d'un panneau *Stop*) donnait des résultats similaires.

Autrement dit, il est possible, **par l'intervention du langage** (en posant une question d'une façon plutôt qu'une autre, même si les deux se ressemblent) **d'influencer après coup les perceptions et les souvenirs qu'on en a**. Certaines suggestions (ici, "*collision*" possède une connotation plus violente que "*heurter*"), involontaires ou non, présentées dans les questions peuvent induire l'apparition de "**faux souvenirs**".

[1] Leippe, M.R., Wells, G.L., Ostrom, T.M. (1978). "*Crime Seriousness as a Determinant of Accuracy in Eyewitness Identification*". *Journal of Applied Psychology*, 63, 345- 351.

L'implantation de faux souvenirs en mémoire

Si la **mémoire est malléable**, que **les souvenirs sont influencés par nos représentations**, est-il possible de les manipuler par la simple intervention du langage? A partir des années 1970, une série de recherches sur l'implantation de faux souvenirs, par la suggestion (certains nommeront plutôt "*manipulation*") démontre à quel point la mémoire peut être influencée par de petites interventions, d'apparence anodine, voire indétectables...

Tombés dans le panneau

En 1979, Elizabeth Loftus, spécialiste des questions de faux souvenirs et désinformation, fit visionner à des volontaires, un film dans lequel on voyait une voiture s'approchant d'un croisement de route. Pour un groupe de sujets, le panneau à l'entrée du carrefour était un panneau **Stop**. Pour l'autre groupe, ce panneau, au même endroit et même moment dans le film, était un panneau "**Cédez le passage**".



Les deux scènes vidéos, l'une avec panneau *Stop*, l'autre avec *Céder le passage*.

Après qu'ils aient vu le film, Loftus posait la même question aux sujets des deux groupes : quelque soit le film visionné, ils devaient dire "*ce qu'avait fait la voiture en arrivant au signal Stop*". Loftus espérait, ce faisant, modifier le souvenir du film chez les sujets ayant vu la vidéo dans laquelle figurait un panneau "*Céder le passage*" (2ème groupe).

Une semaine plus tard, le deuxième groupe fut réinterrogé, l'expérimentateur leur demandait "*quelle était la signalisation du panneau à l'entrée du carrefour*". Plus de la moitié des "*témoins*" du second groupe affirmèrent que le panneau qu'ils avaient vu dans le film était un panneau "**Stop**", et non un "**Cédez le passage**"!

La simple suggestion, sous l'aspect de **la formulation de la question, suffisait à modifier le souvenir** d'un épisode... Mais s'il était possible de modifier le souvenir, serait-il possible... d'en créer un?

La manipulation du souvenir

Dans une expérience similaire, Loftus demandait aux sujets, après visionnement d'un film dans lequel on voyait une voiture rouler sur une route de campagne :

- à un 1er groupe de sujets : "*à quelle vitesse roulait la voiture, lorsqu'elle passa devant la grange, sur la route de campagne ?*"
- à un 2ème groupe de sujets : "*à quelle vitesse roulait la voiture, lorsqu'elle passa sur la route de campagne ?*"

Une semaine après la première partie de l'expérimentation, **17%** des sujets du premier groupe se souvenaient avoir vu une grange dans le film, contre **3%** des sujets du deuxième groupe... Il n'y avait pourtant jamais eu de grange dans le film, bien entendu. La **suggestion par la formulation de la question** avait donc suffi à **créer un nouvel élément dans le souvenir**.

Non seulement, **grâce à une utilisation avisée du langage, les souvenirs sont modifiables, mais ils peuvent tout bonnement être créés**. L'apport de nouvelles informations (suggestion, désinformation...) obtenues par le langage, peut aisément perturber un souvenir. La manière de poser des questions, les mots choisis, contribuent à refaçonner les souvenirs.

Notons que **les enfants semblent plus sensibles à la suggestion** (Bertone et al, 1995), que **certaines personnalités sont plus sensibles à la suggestion et aux faux souvenirs** : il a par exemple été démontré que les personnes persuadées d'avoir été enlevées durant leur vie par des extra-terrestres, sont plus susceptibles de développer des faux souvenirs dans des expérimentations comme celles décrites ici. Les Faux Souvenirs sont également plus faciles à implanter **dans un état cognitif affaibli** (drogue, hypnose, fatigue), **si l'évènement est lointain dans le passé, si l'on se souvient mal de l'évènement** (on a tendance à "*combler les trous*" avec des informations nouvelles données, ou des épisodes antérieurs), ou encore **si l'évènement s'est déroulé rapidement** (c'est l'une des principales explications aux incohérences, différences de témoignages lors de crimes ou délit). **L'état émotionnel** influence également les faux souvenirs, mais le rôle des émotions est encore mal compris : un évènement stressant peut effacer ou remodeler complètement un souvenir, mais à contrario, il peut également accentuer l'acuité de l'épisode mnésique...

Manipuler la mémoire par la formulation des questions (Loftus et Palmer, 1974)

Les définitions de la mémoire mettent généralement l'accent sur la capacité à engranger, stocker et rappeler de l'information. Une autre approche de la mémoire consiste à en déterminer les écueils, les biais, la façon dont on peut la tromper ou la modifier artificiellement, par exemple, par la parole, la suggestion et la désinformation.

Mémoire, souvenirs, distorsion

Lors des premières expérimentations sur la mémoire, les chercheurs se sont vite rendus compte que les souvenirs rappelés n'étaient quasiment jamais de fidèles reflets de l'évènement mémorisé, tel qu'il s'était réellement déroulé. Aussi bien dans ses aspects temporels que factuels, la mémoire nous joue des tours, filtre, diminue et déforme le souvenir de l'expérience, par rapport à l'expérience réelle. En temps normal, nous avons ainsi tendance à insérer nos souvenirs dans le monde interne et virtuel de **nos représentations**, et pour cela, nous avons également tendance à modifier nos souvenirs, de façon inconsciente, de sorte qu'ils **entrent en cohérence avec l'ensemble des représentations dans lesquelles ils s'insèrent**. Par exemple, nos préjugés guident les aspects dont on va se souvenir : une personne raciste se souviendra davantage, dans une situation mémorisée, des aspects en cohérence avec ses stéréotypes plutôt que des épisodes déifiant cette cohérence.

Elizabeth Loftus représente l'une des figures des domaines des **biais mémoriels** et des **faux souvenirs**. Dès 1974, elle démontra combien il était aisé de modifier les souvenirs et témoignages, **simplement en changeant la façon dont on posait les questions** invitant les personnes à se remémorer un souvenir, ou la façon dont on leur donnait de nouvelles informations sur le souvenir (**désinformation**) ou dont on leur donnait une orientation (**suggestion**).

Précisément, l'utilisation de questions directrices ou suggestives suffirait, selon Loftus à provoquer des distorsions des souvenirs, voire, à en créer de nouveaux.

Une question directrice, ou suggestive, est une question qui suggère un type de réponse, ou quelle réponse est attendue, ou encore, qui mène l'interlocuteur vers une réponse particulière plutôt qu'une autre. Loftus a mis en place de nombreuses expérimentations dans lesquelles elle teste l'hypothèse selon laquelle ce type de question peut influencer la mémoire, les souvenirs, les témoignages. Le but de l'une d'entre elles, réalisée avec Palmer (1974), dans un premier temps, visait à enquêter sur la façon dont de l'information (fausse ou vraie) fournie après un évènement, peut **modifier** le souvenir.

Manipuler le souvenir grâce à la formulation d'une question

Pour cela, les expérimentateurs faisaient visionner par les sujets d'expérimentation, une vidéo présentant le parcours d'une voiture, qui se terminait par un accident.

L'étude consistait en deux expérimentations distinctes, dans lesquelles on manipulait le verbe utilisé pour s'adresser au sujet et leur fournir une nouvelle information/suggestion. Dans la première expérimentation, la variable dépendante (mesure), était l'estimation de la vitesse du véhicule par le sujet. Pour la seconde, il s'agissait de déterminer si le sujet se souvenait avoir vu du verre brisé ou non, lors de la vidéo.

45 étudiants de l'université de Washington regardaient 7 vidéos d'accidents de la circulation, issus d'une campagne de sensibilisation aux dangers de la route, chacune des vidéos allant de 5 à 30 secondes. Après le visionnage de chaque vidéos, les étudiants devaient décrire ce qu'ils avaient vu, le plus précisément possible. On leur posait également certaines questions spécifiques, dont une, particulière : chaque étudiant devait donner une estimation de la vitesse à laquelle se déplaçait le véhicule avant l'accident. La variable indépendante (ce qui changeait d'un groupe à l'autre) était la façon dont on demandait d'estimer la vitesse, à sa voir, le verbe utilisé. A travers le verbe, on manipulait le degré de violence exprimée dans la question. Par exemple, "*à quelle vitesse allaient les véhicules lorsqu'ils sont entrés en contact ?*" a une valeur suggérée, moins violente que "*à quelle vitesse allaient les véhicules lorsqu'ils sont entrés en collision ?*"

Loftus utilisa 5 verbes différents, tous insérés dans la même phrase : "*About how fast were the cars going when they ***** each other?*". Chacun des verbes suggérait un degré de violence différent dans l'accident. 5 conditions étaient donc testées (chacune avec 9 participants) qui ont donné les résultats suivants :

Verbe utilisé	Vitesse estimée lors de l'impact (en mph)
<i>Smashed</i>	40.8
<i>Collided</i>	39.3
<i>Bumped</i>	38.1
<i>Hit</i>	34.0
<i>Contacted</i>	31.8

Plus le **degré de violence est suggéré** dans la question (par exemple, "*collision*" par rapport à "*contact*"), **plus l'estimation de la vitesse lors de l'accident est élevée!** Loftus et Palmer donnèrent deux interprétations à ces résultats.

Premièrement, les différences observées pourraient être dues à une distorsion du souvenir, résultant de la force avec laquelle la formulation de la phrase **suggère la violence de l'impact**. Un mot suggérant un impact fort entraîne une surestimation de la vitesse. Une formulation plus neutre entraîne une sous-évaluation (ou pas de changement).

Deuxièmement, elles pourraient également être due à un **biais de question-réponse** (mettant en jeu **l'attente de l'expérimentateur**, sous l'aspect de la formulation de la question) : le sujet estimerait une vitesse moyenne, mais **l'ajusterait en fonction de la question de l'expérimentateur** (parce qu'inconsciemment ou non, il devinerait ce que celui-ci attend : un mot neutre suggère - *à tort ou à raison* - que l'expérimentateur attend une réponse objective, un mot fort suggère que l'expérimentateur s'attend à une estimation élevée).

La première partie de cette expérimentation montraient donc qu'avec la seule formulation d'une question, on pouvait influencer la réponse et **modifier le souvenir d'un évènement à postériori**, une fois que l'évènement avait d'ores et déjà été encodé. La manipulation de la mémoire par la simple utilisation du langage (désinformation, suggestion) se révèle un mode puissant d'influence, puisque les souvenirs sont à la base de l'expérience, à partir de laquelle on réagit, on se comporte, on pense... En tout état de cause, le langage trouve là une preuve de sa puissance, dans **la manipulation de l'esprit d'autrui**, comme le suggéraient par ailleurs les exemples tragiques de **patientes auxquelles des thérapeutes avaient implantés de faux souvenirs**.

L'expérimentation ne s'arrêta pas à la seule modification du souvenir : la deuxième partie de cette étude visait à démontrer que l'on pouvait également, non plus modifier, mais carrément créer du souvenir en manipulant la formulation de la question (rappel d'information, manipulé par la suggestion intrinsèque de la formulation de la question)!

Loftus, E.F. & Palmer, J.C. (1974). "*Reconstruction of auto-mobile destruction : An example of the interaction between language and memory*". *Journal of Verbal Learning and Verbal Behaviour*, 13, 585 -589. [pdf](#)

Création de faux souvenirs par suggestion (Loftus et Palmer, 1974)

Dans une première partie d'une expérimentation[1], Loftus et Palmer (1974) montraient combien il est facile de **manipuler le souvenir**, de le distordre dans le sens voulu, précisément en montrant que la formulation d'une question peut augmenter ou diminuer l'estimation d'une caractéristique précise d'un souvenir. L'expérimentation ne s'arrêtait pas là : si la modification d'un souvenir par la seule suggestion était possible, celle-ci serait-elle également capable d'aller plus loin, en créant véritablement de nouveaux, et faux, souvenirs?



Peut-on implanter une nouvelle mémoire, à la Philip K Dick?

Créer un faux souvenir?

Dans la seconde partie de cette expérimentation, une procédure similaire appliquée à 150 étudiants permit de déterminer si les origines des différences d'estimation de vitesse provenaient véritablement de la **suggestion verbale** (et non, par exemple, des attentes de l'expérimentateur), grâce notamment à l'utilisation d'un groupe contrôle. Les étudiants visionnaient un film d'une minute dans lequel, pendant 4 secondes, on voyait un accident de la circulation impliquant plusieurs véhicules.

Il y'avait trois conditions, différenciées par le mot utilisé dans la question posée aux étudiants, après qu'ils aient visionné le film, ou par la question elle-même :

- On demandait à 50 des étudiants, en utilisant un mot suggérant un impact violent, à quelle vitesse allaient les véhicules impliqués dans l'accident : "*How fast were the cars going when they **smashed** each other?*"
- On demandait à 50 des étudiants, en utilisant un mot ne suggérant pas un impact violent (mot plutôt neutre), à quelle vitesse allaient les véhicules impliqués dans l'accident : "*How fast were the cars going when they **hiteach** other?*"
- Aucune question concernant la vitesse des véhicules n'était posée aux 50 étudiants restants.

Une semaine plus tard, on posa à nouveau des questions à l'ensemble de ces étudiants, dont certaines, particulières, dont la réponse servirait de mesure : on demandait aux étudiants **s'ils avaient vu des bris de verre suite à l'impact après l'accident**. Cette question se trouvait dans une position aléatoire avec tout un groupe d'autres questions destinées à dissimuler le but réel de l'expérimentation, à savoir, déterminer si les participants avaient vu des débris de pare-brise - chose que l'on constate davantage dans les accidents violents plutôt que dans des accrochages sans importance (la présence de bris de verre indique généralement que l'accident a été violent), et sachant, surtout, que **la vidéo ne montrait en fait aucun bris de verre**.

Question : *Avez-vous vu des bris de verre lors de l'accident dont vous avez vu la vidéo?*

Réponse	Suggestion forte "Smashed"	Suggestion faible "Hit"	Groupe Contrôle
<i>Oui</i>	16	7	6
<i>Non</i>	34	43	44

La mémoire manipulée, l'implantation de faux souvenirs

Ces résultats rendent compte du **biais introduit en mémoire** (ou en perception) **par la seule formulation de la question** : lorsque la question suggère, par sa formulation, une violence accrue, près d'un tiers des sujets se souviennent avoir vu des bris de verre (**faux souvenir**). En temps normal, ou si la suggestion est faible ou neutre, seule une partie minime des étudiants testés répondent qu'ils ont vu des bris de verre. Il se trouve deux fois plus de personnes

ayant un faux souvenir de l'évènement (de cette caractéristique précise qu'est la présence de signes de violence de l'accident - les bris de verre), simplement grâce à la **manipulation du langage utilisé** lorsque l'on a questionné les étudiants.

Loftus et Palmer expliquent cet étonnant phénomène en indiquant que **deux types d'information s'enregistrent spontanément dans le souvenir d'un évènement** : l'**information que l'on perçoit directement**, subjectivement, de notre seul point de vue, et l'**information ajoutée à la suite de cette perception**, à la suite de l'évènement. Avec le temps qui passe, ces deux types d'information sont mélangées dans le souvenir et il ne nous est plus possible de les différencier (de dire, par exemple, si l'information provient de notre perception directe ou d'information acquises ultérieurement). De manière générale, il faut savoir que l'origine de l'apprentissage ne se retrouve pas, pour de nombreuses informations (si l'on se souvient d'épisodes précis de notre vie, on ne se souvient pas, par exemple, du moment où on a appris telle formule mathématique, telle date historique, le sens du mot "*table*", etc...).

Le souvenir contient, selon Loftus et ses collègues, **une part d'expérience directe et une part d'information apportée ultérieurement, qui toutes deux se mélangent avec le temps**. Le souvenir n'est pas fixe : décrivant de manière proche la réalité peu après l'évènement, il se modifie continuellement avec le temps, jusqu'à parfois, ne plus du tout ressembler à la situation réelle qu'il décrit. Le souvenir se reconstruit à chaque fois qu'on fait appel à lui : cette hypothèse est donc connue sous le nom d'**hypothèse de reconstruction** (de la mémoire, des souvenirs...).

A la lumière de cette hypothèse, on peut donc ré-interpréter les résultats en terme de mélange d'information liée à un souvenir (d'où modification de celui-ci) Dans la seconde expérimentation (décrite ici), les participants visionnent la vidéo et en constituent un premier souvenir. Lorsqu'on leur demande à quelle vitesse les véhicules se sont écrasés les uns sur les autres (*suggestion forte*), ils en tirent inconsciemment l'idée que le choc a été très violent, ce qui représente une part informative qui se greffe sur le souvenir. Comme les bris de verre correspondent davantage à un accident violent, ils ont alors davantage tendance à penser qu'il y'en avait.

Les implications de la série d'expérimentations de Loftus et ses collègues, sont critiquées à de nombreux égards, et ont radicalement modifié la façon dont on peut considérer certains faits, comme **les faux souvenirs implantés par la thérapie**, la crédibilité des témoignages, la façon de conduire un interrogatoire... User du moins possible de questions orientées, directrices, abandonner le langage suggestif pour éviter de dénaturer les souvenirs, ou au contraire, l'utiliser dans des buts manipulateurs tels que publicitaires... Une chose est sûre : la mémoire est malléable est peut être volontairement ou involontairement manipulée par le seul choix des mots que l'on utilise - ce qui n'est pas anecdotique.

[1] Loftus, E.F. & Palmer, J.C. (1974) "*Reconstruction of auto-mobile destruction: An example of the interaction between language and memory*". Journal of Verbal Learning and Verbal Behaviour, 13, 585 -589

Manipulation mentale induite par la psychothérapie

C'est probablement l'un de "côtés obscurs" de la psychothérapie, illustrée par des exemples tels que celui de Nadean Cool, aide soignante chez qui **son psychiatre avait implanté de faux souvenirs d'abus sexuel et de violences infantiles** des plus folles. La psychothérapie mal instrumentalisée, a le fâcheux pouvoir d'implanter de faux souvenirs chez les patients, en particulier lorsque ceux-ci sont sujets à la suggestion, et que le thérapeute est convaincu que des abus (sexuels, la plupart du temps) dans l'enfance expliquent le moindre trouble psychologique à l'âge adulte.

De par sa nature, la psychothérapie est une arme dangereuse si elle n'est ni contrôlée, ni pratiquée à bonne escient. On ne s'improvise pas thérapeute de l'esprit, à moins d'aimer jouer les apprentis-sorciers. Même les thérapeutes d'expérience doivent être confrontés à une constante remise en question de leurs activités, s'ils souhaitent continuer à pratiquer en respectant patients et déontologie.

Certains de ces thérapeutes, par leur conviction personnelle, leur enrôlement dans des approches thérapeutiques à la limite de la croyance sectaire, ou par simple éducation en l'absence de critique et d'auto-critique, se tournent vers des modèles thérapeutiques évoqués sous le nom de thérapie de régression (ou de mémoire refoulée, de souvenirs refoulés, etc...). Ces approches incluent la conviction quasi-dogmatique, d'aspect freudien, selon laquelle **la majorité des troubles psychologiques** (précisément, d'origine psychogène) **trouvent leur explication dans l'existence de souvenirs inconscients d'abus sexuels refoulés.**

Rappelons d'une part que Freud, très tôt dans ses travaux et ses études sur l'esprit humain, a constaté qu'en cure psychanalytique, un nombre ahurissant de patientes évoquait des abus sexuels pendant leur enfance, au cours de la psychanalyse. Souvent décrié et notamment pour la raison selon laquelle Freud, paraît-il, voyait du sexe et des abus sexuels partout, cet auteur s'est pourtant demandé bien vite si ces épisodes mnésiques d'abus sexuels étaient réels. En fait, le nombre incroyable de cas rapportés lui avait mis la puce à l'oreille : il était tout simplement impossible qu'il y'ait autant d'abus dans l'enfance, à moins peut être que la moitié au moins de la population ne soit pédophile...

Pourtant, l'idée selon laquelle les abus sexuels infantiles expliqueraient de nombreuses psychosomatisations à l'âge adulte s'est répandue, certains psychiatres et psychanalystes allant jusqu'à faire du retour à la conscience de ces souvenirs refoulés, l'ambition principale de leur thérapie. Selon cette conception, **se souvenir de l'abus sexuel, qui ayant été refoulé, provoque aujourd'hui le trouble mental, permettrait de s'en guérir, selon le sacro-saint principe de catharsis.**

Or, il apparait qu'en la matière, cette conception néglige un point important mis en évidence dans les années 1970 (*bien que partiellement connu et étudié depuis les années 1930*), le **syndrome de faux souvenir**. Plusieurs cas, tel que ceux décrivant **l'implantation de faux souvenirs chez des patientes en psychothérapie**, montrent combien il est aisé pour un psychothérapeute d'induire de faux épisodes mnésiques chez ses patients, faux épisodes en tout point terrifiants.

Lorsque nous évoquons plus haut le terme de **secte**, c'est en tout état de cause : ce type de thérapie provoque volontiers une **rupture des liens familiaux et amicaux, l'isolation sociale**, entraîne la personne qui la subit dans une **aggravation de son état mental** (à une enfance heureuse, normale ou "normalement triste", se rajoutent les souvenirs - parfois faux - d'abus sexuels pendant l'enfance - ce qui ne peut certainement pas arranger la santé mentale du patient). La pratique est également volontiers **une escroquerie financière**, puisqu'elle coûte, et n'apporte aucun bien au patient. En plus de cela, celui-ci assiste à un puissant **embrigadement** de la part du psychothérapeute - *quoique bon nombre de vrais spécialistes lui refuseraient ce titre!* - dans un ensemble théorique qui n'a jamais réussi à donner de preuves sérieuses de sa pertinence.

Sous couvert de psychothérapie, ceux qui auraient pu devenir d'excellents psychiatres ou psychothérapeutes se retrouvent (*et le plus tragique, c'est que cela arrive parfois malgré leur bonne foi*), dans la position d'un gourou de secte étendant son emprise sur de pauvres patients influençables (*il est démontré que les personnes les plus sujettes à la suggestion sont également les plus sujettes à développer de faux souvenirs*). Au rang des responsables, l'éternel goût de certains hommes pour le paranormal et les thérapies dont on sait qu'elles n'ont jamais fourni de preuves d'efficacité, mais pour lesquelles, Dieu sait pourquoi, *We want to believe*. Hypnose (ericksonienne, régressive...), thérapie par suggestion, folâtreries sur le *tout-abus-sexuel-pendant l'enfance*, dans un contexte thérapeutique qui relève davantage des croyances mystiques que des constats expérimentaux.

Les **faux souvenirs sont particulièrement faciles à planter**, les **vrais souvenirs sont tout aussi aisés à être modifiés**. Et ils sont tenaces... **James Ost (2002)**, chercheur du département de psychologie de Portsmouth, montraient ainsi qu'en **8,6 semaines** en moyenne, **des souvenirs d'abus sexuels pendant l'enfance pouvaient être implantés chez des patients n'ayant jamais subi le moindre abus**. Pire : après cette période et la soi-disant "découverte" des épisodes infantiles d'abus, le patient y croyait tout autant que ne le croyait son psy : tout deux en étaient convaincus - quoique le psy, lui, en était convaincu, dans une large proportion des cas, dès le début, par conviction, dirons-nous "globale". **Plus de 50% des pys se disent capables au premier entretien clinique, de découvrir si un problème psychologique vient probablement d'un souvenir refoulé**. Il fallait par contre en moyenne **4,5 années** pour que le faux souvenir soit considéré par le patient comme ce qu'il était : **un épisode mnésique implanté qui ne décrivait en rien la réalité**. L'analogie avec les sectes peut là encore, sembler de bon aloi : facile d'y entrer, mais pour s'en sortir... c'est une autre paire de manche.

On pourrait exprimer des doutes face à ces constats, se dire que ce ne sont que des cas atypiques, que la majorité des psys sont d'efficaces et de sérieux thérapeutes, à l'abri des biais de toutes sortes et des convictions qui relèvent davantage d'esprit sectaire que d'une approche scientifique. Il n'en est rien. Si sur ce site, nous défendons habituellement les approches thérapeutiques et leur diversité, force est de constater qu'il y'a parfois des limites à la tolérance, et qu'il faut s'élever contre des approches scandaleuses, tant en matière de thérapie (pratique) qu'en matière de conviction (théories sous-jacentes). Pour vous aider à prendre conscience du fossé, chez les thérapeutes, entre la psychologie scientifique représentée en masse dans le domaine de la recherche, et la pratique clinique, beaucoup plus libre car **beaucoup moins soumise à l'approbation des pairs**, l'article suivant vous présentera quelques expérimentations et enquêtes intéressantes et proprement révélatrices d'un schisme profond entre les approches visant la connaissance de l'esprit et celles qui visent (plus ou moins) le soin au patient.

Le côté obscur et dangereux des psychothérapies

Certaines enquêtes et expérimentations laissent de marbres, certaines nous réjouissent. D'autres se présentent comme un glacial frisson qui nous parcourt l'échine. Celles qui suivent font partie de cette troisième catégorie. Pour peu que vous soyez du domaine de la santé et précisément du domaine de la psychologie, et que vous ayez un esprit relativement souple mais critique, attendez-vous à quelques surprises...

Dans l'article précédent ([Manipulation mentale induite par la psychothérapie](#)), nous invitons le lecteur à une réflexion quant aux méthodologies thérapeutiques dont certaines paraissent sortir d'un autre temps - et qui ont pourtant toujours cours actuellement - et quant aux théories étonnantes qui les sous-tendent. Si nous optons habituellement ici pour une tolérance bienveillante à l'égard de certaines pratiques et théories thérapeutiques que nous estimons, personnellement, limites, il est des moments où nous ne pouvons rester de glace et de marbre.

Une première illustration des étrangetés - parfois scandaleuses - du milieu de la psychothérapie nous est donnée dans le livre "*Suggestions of abuse: true and false memories of childhood sexual trauma*" de **M. Yapko** (1992), publié chez Simon & Schuster (1994).

Yapko explique avoir relevé lors d'une enquête réalisée sur plus **800 psychothérapeutes** (anglo-saxons), des croyances tout à fait étonnantes. Il note ainsi que :

- **40%** des thérapeutes pensent que même les souvenirs des premières années de vie sont encodés en mémoire et **récupérables**, et **40%** pensent également que si l'on ne se souvient pas des premières années de vie, **c'est par cause d'événements traumatisants** (plutôt que par simple cause d'amnésie infantile due par exemple aux simples données neurologiques - à savoir que le cerveau n'est pas suffisamment bien formé...).
- **83%** des psychothérapeutes pensent que l'hypnose permet de régresser virtuellement le patient vers un âge antérieur - et que l'hypnose est par conséquent **une technique utile**.
- **60%** pensent qu'un événement qu'un patient ne peut se remémorer a été **refoulé** (l'oubli ne semble pas exister...)
- **47%** d'entre eux pensent que **des détails obtenus sous hypnose sont plus dignes de confiance que des détails obtenus par d'autres méthodes**, par exemple, par régression cognitive
- **31%** pensent qu'un événement décrit sous hypnose s'est forcément réellement produit.

La cerise sur le gâteau, c'est que **28% des psychothérapeutes pensent... que l'hypnose permet de retrouver des souvenirs de vies antérieures...** Notons, puisque le sujet du dossier "[Manipuler la mémoire](#)" traite des **faux souvenirs**, que **16%** des psychothérapeutes sont convaincus, malgré les expérimentations de Loftus, qu'il **est impossible d'implanter de faux souvenirs chez un patient**. Loftus a par ailleurs eu maille à partir avec certains de ses collègues qui qualifiaient son œuvre de conspiration...

On pourrait objecter que parmi ces psychothérapeutes s'en trouvaient de pseudos n'ayant rien à voir avec une bonne éducation en psychologie. Argument spécieux, car de fait, avec une moyenne d'âge de **44 ans**, les psychothérapeutes participant à l'enquête présentaient environ **11 ans de pratique clinique**, et un **niveau d'étude correspondant au mastère, ou supérieur**. C'est à se demander qui sont réellement nos collègues.

Notons également qu'une étude de **Debra Poole** et **Stephen Lindsay** (1994) montrait que :

- **85%** des psychologues américains affirment que certains de leurs patients ont d'abord nié avoir vécu des abus sexuels pendant l'enfance, pour ensuite, "*reconnaître*" et "*se souvenir*" de tels abus durant la thérapie. Connaissant la facilité avec laquelle la méthode thérapeutique peut induire des faux souvenirs, cela laisse songeur...
- **Plus de 3/4** utilisent des thérapies douteuses telles que la **régression hypnotique vers le passé** ou **l'interprétation des rêves**.

Une étude ultérieure montre que les anglo-saxons d'Europe semblent moins touchés par les "*thérapies paranormales*".

Il y a quand même de quoi se poser quelques questions, sachant qu'en France, l'un des derniers pays grand défenseur de la psychanalyse, les thérapies paranormales sont nombreuses, y compris et surtout dans le milieu médical.

Les psychiatres, ne recevant en théorie que deux ans de spécialisations en psychologie, sont **majoritairement initiés à la psychanalyse** plutôt qu'aux approches thérapeutiques ayant fait leurs preuves...

On apprenait également en 2008 que près de **3000 médecins pratiquaient les méthodes de régression permettant de retrouver, par la suggestion notamment, les "souvenirs refoulés"**.