



Pourquoi nous doutons parfois de nos souvenirs ?

Nous avons tous déjà vécu cette situation : être certain d'un souvenir... puis entendre quelqu'un raconter le même moment différemment. **Qui était présent ? Était-ce avant ou après ? Quels mots ont vraiment été prononcés ? Ce n'est pas forcément que l'un de nous ment ou que notre mémoire nous « joue des tours ».** Notre mémoire n'est tout simplement pas une caméra. Elle ne conserve pas une copie exacte de tout ce que nous vivons.

Les travaux de la psychologue américaine **Elizabeth Loftus, spécialiste de la mémoire, ont largement contribué à le montrer.** Ses recherches ont notamment mis en évidence que certains détails **d'un souvenir peuvent évoluer avec le temps et être influencés par les informations reçues après un événement.** Lorsque nous nous souvenons, **notre cerveau reconstruit donc une expérience à partir de ce qu'il en a conservé.**

Une phrase peut rester **très nette alors que la date nous échappe.** Nous pouvons nous rappeler précisément d'un lieu, mais hésiter sur l'ordre dans lequel les choses se sont produites. Ces imprécisions font partie du fonctionnement normal de notre mémoire.

Mais alors, comment nos souvenirs se construisent-ils ?

Ce que dit la recherche

A – Comment fonctionne la mémoire ?

Pour comprendre pourquoi nous pouvons parfois douter de nos souvenirs, **il faut d'abord comprendre une chose : notre cerveau ne cherche pas à tout enregistrer.**

Selon l'Inserm, la formation d'un souvenir passe par plusieurs étapes : **une information est d'abord enregistrée, certaines traces sont ensuite conservées et pourront être retrouvées plus tard.** Dans la vie quotidienne, on peut retenir quatre mécanismes simples.

Notre mémoire sélectionne

Imaginez votre trajet de ce matin. Vous avez peut-être croisé plusieurs dizaines de personnes, entendu des conversations ou regardé des voitures passer.

Pourtant, ce soir, vous serez probablement incapable de raconter chaque détail. C'est normal : notre mémoire sélectionne dès le départ une partie de ce que nous vivons.

Notre mémoire oublie

Même ce que nous avons retenu ne reste pas forcément intact. Essayez de vous rappeler précisément ce que vous avez mangé mardi dernier. Difficile ? Pourtant, vous vous souvenez probablement avoir déjeuné.

L'Inserm rappelle que l'oubli fait partie du fonctionnement normal de la mémoire. **Nous pouvons donc nous souvenir d'un événement sans être capables d'en restituer tous les détails.**

Notre mémoire complète

Lorsque toutes les pièces d'un souvenir ne sont plus disponibles, **notre cerveau peut s'appuyer sur le contexte, sur ce qu'il connaît déjà ou sur des informations apprises depuis.**

Les recherches **d'Elizabeth Loftus** ont notamment montré que la manière dont un événement nous est raconté ou les questions qui nous sont posées après coup peuvent influencer certains détails de notre souvenir. **Cela ne signifie pas que tout souvenir est faux. Cela signifie que notre mémoire peut intégrer de nouvelles informations à ce qu'elle avait initialement conservé.**





Pourquoi nous doutons parfois de nos souvenirs ?

Notre mémoire reconstruit

Enfin, lorsque nous nous souvenons, **nous ne « relisons » pas un fichier resté intact dans notre cerveau.**

Nous rassemblons différentes traces : des images, des émotions, des sensations ou des éléments de contexte.

Les recherches sur la mémoire montrent également qu'un souvenir rappelé, peut-être de nouveau modifié avant d'être re-stabilisé, un phénomène appelé re-consolidation, notamment étudié dans **des travaux relayés par le CNRS.**

Autrement dit, se souvenir, c'est reconstruire.

Notre mémoire fonctionne donc en permanence ainsi : Elle sélectionne. Elle oublie. Elle complète. Elle reconstruit. C'est ce fonctionnement naturel qui explique pourquoi nous pouvons être **certains d'une partie d'un souvenir et beaucoup moins précis sur une autre.**

Mais que se passe-t-il lorsque nous vivons une situation de stress ?

B - Que fait le stress à nos souvenirs ?

Nous l'avons vu : notre mémoire sélectionne déjà naturellement une partie de ce que nous vivons. Le stress peut modifier encore davantage cette sélection.

Prenons une situation familière. Vous manquez de peu d'avoir un accident de voiture. Quelques minutes plus tard, vous vous souvenez peut-être parfaitement de la voiture qui arrivait vers vous, du bruit d'un klaxon ou de la peur ressentie. En revanche, certains éléments **autour de vous ou l'ordre exact dans lequel les choses se sont produites** peuvent être plus difficiles à retrouver.

Pourquoi ? Face à une situation très stressante, notre attention et notre mémoire ne traitent pas nécessairement toutes les informations de la même manière.

Certains éléments peuvent être particulièrement bien retenus, tandis que leur contexte ou les liens entre différents événements peuvent l'être moins bien.

Les recherches montrent toutefois que les effets du stress sur la mémoire sont complexes : selon les situations, il peut rendre plus difficile la mise en relation de certains éléments d'un souvenir, mais il peut aussi renforcer certains liens entre eux.

Source : Loetscher & Goldfarb, « Integrating and fragmenting memories under stress and alcohol », *Neurobiology of Stress*, 2024 – recherche menée notamment à Yale et au National Center for PTSD, disponible via les National Institutes of Health (NIH).

Un souvenir peut donc être très précis sur certains points et beaucoup moins sur d'autres : une image, un son, une sensation ou une émotion peuvent rester très présents alors que le contexte ou la chronologie sont plus difficiles à retrouver.

Cela ne signifie pas que le stress efface la mémoire ou rend automatiquement les souvenirs faux. Il peut modifier la manière dont une expérience est enregistrée, organisée et retrouvée. Et lorsque les situations stressantes se répètent ou s'installent dans le temps, une autre difficulté peut apparaître : **comment retrouver le fil et remettre les événements dans leur contexte et leur chronologie ?**





Pourquoi nous doutons parfois de nos souvenirs ?

C - Et lorsque quelqu'un nous pousse à douter de nos propres souvenirs ?

Le stress peut modifier la manière dont nous enregistrons et retrouvons certains souvenirs. Mais dans certaines relations, une autre source de doute peut s'ajouter : la parole de l'autre.

Imaginez une dispute. Quelques heures plus tard, vous reprenez de ce qui s'est passé : « **Je n'ai jamais dit ça.** », « **Tu exagères.** », « **Ce n'est pas du tout ce qui s'est passé.** »

Une fois, cela peut simplement être le résultat de deux souvenirs différents d'une même situation. Mais lorsque cette contestation devient répétée et vise à faire douter l'autre de ce qu'il a vu, entendu ou vécu, elle peut s'inscrire dans un mécanisme de **manipulation psychologique** appelé **gaslighting**.

Une revue scientifique publiée en 2025 décrit différentes stratégies associées au gaslighting : agir sur la perception et la mémoire de l'autre, remettre en cause sa compréhension de la situation, inverser les responsabilités ou encore recourir à des manipulations répétées.

Ces mécanismes peuvent notamment être associés à davantage de confusion et de doute envers ses propres perceptions et souvenirs.

Source : Adair, « *Defining Gaslighting in Gender-Based Violence : A Mixed-Methods Systematic Review* », *Trauma, Violence & Abuse*, 2025.

Une étude publiée la même année par **Lillian Darke, Helen Paterson et Celine van Golde, de l'Université de Sydney**, s'est intéressée plus spécifiquement à ce qui se passe lorsque notre souvenir est **contesté par une personne proche**. Les participants devaient se rappeler des événements vécus avec leur partenaire ou un proche.

Certains éléments de leurs souvenirs étaient ensuite contestés et une autre version leur était proposée. **Les résultats montrent que cette pression pouvait favoriser l'intégration d'informations différentes dans leurs souvenirs et diminuer leur confiance dans leurs propres souvenirs.**

Source : Darke, Paterson & van Golde, « *Gaslighting and memory: the effects of partner-led challenges on recall and self-perception* », *Memory*, 2025.

Cette étude ne **reproduit évidemment pas toute la complexité d'une relation violente ou d'une situation d'emprise**. Mais elle permet **d'illustrer un mécanisme important : lorsqu'une personne proche conteste notre souvenir, cela peut influencer non seulement ce dont nous nous souvenons, mais aussi la confiance que nous accordons à notre propre mémoire.**

Dans les violences au sein du couple, ces contestations peuvent s'inscrire dans un contexte plus large de violences répétées, de minimisation ou de justification des faits. Progressivement, une question peut alors apparaître : « Et si c'était moi qui me souvenais mal ? ».

Le doute ne vient donc plus uniquement du fonctionnement naturel de notre mémoire ou des effets du stress. Il peut aussi être entretenu par la manière dont une autre personne conteste, minimise ou ré-interprète régulièrement ce que nous avons vécu.

D - Pourquoi certaines personnes écrivent ?

Lorsque les souvenirs deviennent flous, difficiles à remettre dans l'ordre ou que le **doute s'installe**, certaines personnes ressentent le besoin de **garder une trace de ce qu'elles vivent : une date, un événement, une phrase, un message, une photo.**



Pourquoi nous doutons parfois de nos souvenirs ?

Écrire ne permet pas de figer parfaitement un souvenir ni de garantir que chaque détail restera intact.

Mais cela permet **de conserver, au moment où ils surviennent, des éléments que l'on ne souhaite pas avoir à reconstruire plus tard uniquement de mémoire.**

Dans un contexte de violences, ces traces peuvent aussi aider à retrouver une chronologie : **se rappeler qu'un événement a eu lieu avant ou après un autre, retrouver un message associé à une situation ou simplement relire ce que l'on avait choisi de noter à ce moment-là.**

C'est notamment ce que permet **le journal numérique de Mémo de Vie : consigner des événements au fil du temps, les dater et y associer des documents conservés dans un espace personnel et sécurisé.**

Il ne s'agit pas d'écrire pour revivre les événements, ni de devoir tout raconter. Chacun peut choisir ce qu'il souhaite conserver, à son rythme. **Parce que lorsque le doute s'installe, pouvoir retrouver les traces que l'on a soi-même conservées peut aider à retrouver le fil de son histoire.**

E - Ce qu'il faut retenir...

1. Notre mémoire n'est pas une caméra.

Elle ne conserve pas tout ce que nous vivons à l'identique. Elle sélectionne, oublie, complète et reconstruit une partie de nos souvenirs.

2. Le stress peut modifier ce que nous retenons.

Dans une situation stressante, certains éléments peuvent être particulièrement présents tandis que d'autres, comme le contexte ou la chronologie, peuvent être plus difficiles à retrouver.

3. Douter d'un souvenir ne signifie pas nécessairement qu'il est faux.

Un souvenir peut être incomplet ou imprécis sur certains détails sans que cela suffise à remettre en cause ce qui a été vécu.

4. Les paroles répétées d'une autre personne peuvent renforcer le doute.

« Tu inventes », « tu exagères », « ça ne s'est pas passé comme ça » : lorsqu'elles se répètent, ces affirmations peuvent fragiliser la confiance que l'on accorde à ses propres souvenirs.

5. Garder des traces peut aider à retrouver le fil.

Noter une date ou un événement, conserver un message ou une photo permet de retrouver plus tard des éléments conservés au moment où ils ont été vécus. C'est notamment ce que permet le journal numérique de Mémo de Vie.

Autres sources :

- [Inserm](#) – ressources de vulgarisation sur le fonctionnement de la mémoire et l'oubli.
- [CNRS](#) – travaux et ressources sur la mémoire et la reconsolidation des souvenirs.
- [Elizabeth Loftus](#) – travaux sur la mémoire reconstructive et l'influence des informations postérieures à un événement.
- [National Institutes of Health \(NIH\)](#) – recherches sur la mémoire, le stress et l'organisation des souvenirs.
- [Adair, Defining Gaslighting in Gender-Based Violence: A Mixed-Methods Systematic Review](#), Trauma, Violence & Abuse, 2025.
- [MIPROF](#) – ressources sur les mécanismes des violences au sein du couple.
- [Étude récente](#) explore précisément la perte de confiance dans ses propres souvenirs provoquée par le gaslighting.
- [Bedard-Gilligan & Zoellner, *Dissociation and Memory Fragmentation in PTSD* – NIH/PubMed Central](#)