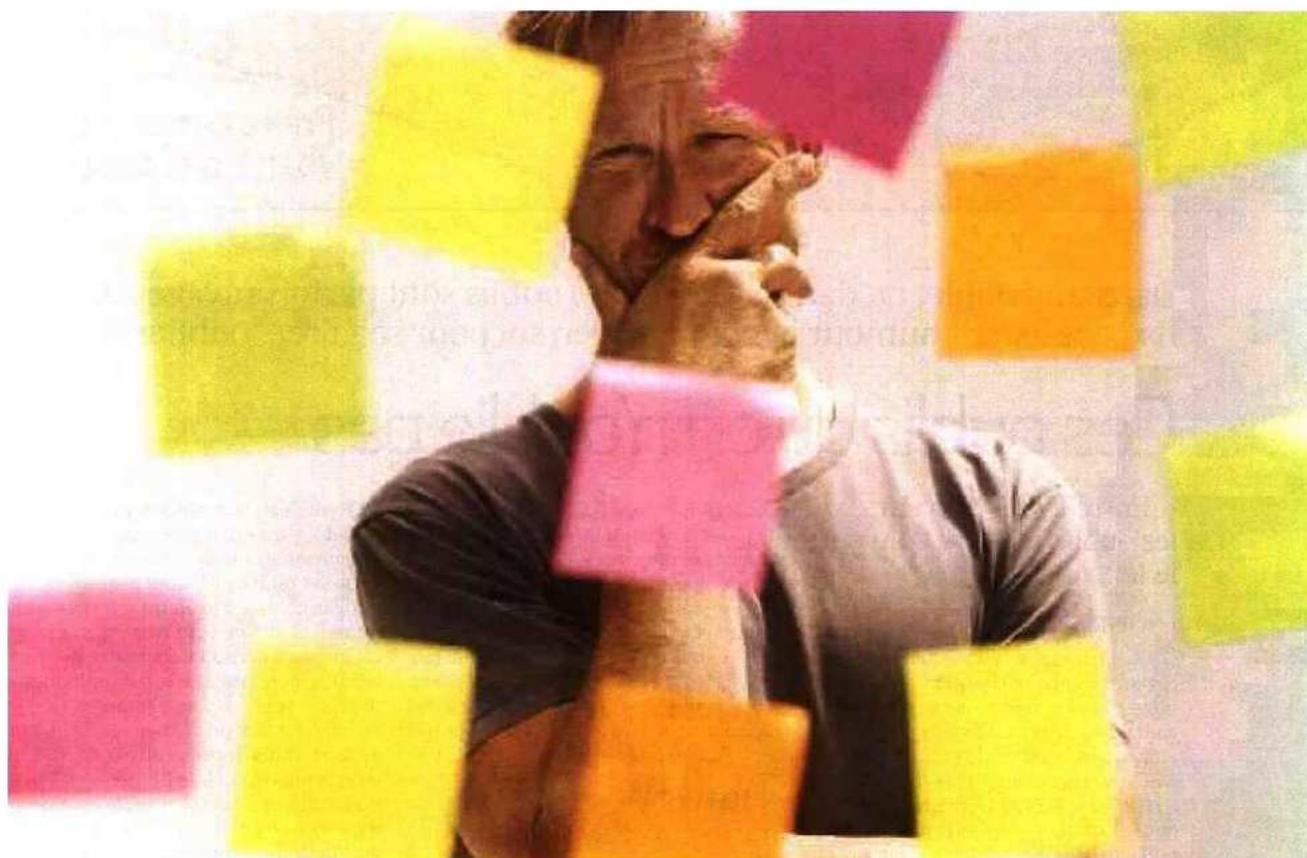


Parents & enfants

ENQUÊTE L'oubli est souvent considéré comme un dérapage, un manquement qui inquiète. Ce mal-aimé de notre époque posséderait pourtant des atouts

Se réconcilier avec les petits oublis quotidiens



PLANPICTURE/CULTURA

L'oubli ne revêt pas nécessairement un caractère de gravité, et c'est souvent le regard des autres qui se révèle le plus culpabilisant...

« **J**'ai une mémoire admirable: j'oublie tout! C'est d'un commode! – C'est comme si le monde se renouvelait pour moi à chaque instant », écrivait Jules Renard. Oublier, un atout? À une période où l'on évoque plus souvent le « devoir de mémoire » que le « droit à l'oubli », l'idée tient largement du paradoxe.

Face à la menace d'Alzheimer, qui touche, selon l'OMS, 36 millions de personnes aujourd'hui et peut-être le double en 2030, nous voyons souvent un symptôme inquiétant dans nos oublis les plus ténus. Qu'il s'agisse des nôtres ou de ceux de nos proches, ces « actes manqués » du quotidien dérangeant, inquiètent, agacent, interrogent. Dans *L'Oubli et ses vertus*, qui vient de paraître chez Albin Michel, Simon-Daniel Kipman, psychanalyste et psychiatre français, réhabilite pourtant ce mal-aimé (1) de notre société. Tout en reconnaissant sa propre ambivalence dans son ouvrage : « On écrit pour ne pas oublier, pour ne pas s'oublier, pour ne pas être oublié », peut-on y lire.

Bien sûr, tous les oublis ne se valent pas. Ne pas se souvenir du nom d'un village dans lequel on a séjourné des années auparavant est anodin. Ne pas reconnaître son propre enfant relève de la maladie neurodégénérative grave. Entre ces deux extrêmes existent une multitude d'amnésies de tous ordres. Professeur d'histoire à la retraite, Odette vit comme une souffrance de voir sa mémoire, autrefois infaillible,

lui faire quelques infidélités. « Quand j'oublie un événement ou un nom, j'ai l'impression de me perdre, de ne plus rien maîtriser », explique-t-elle. Mère de deux enfants, Sophie, une quadragénaire active dont la grand-mère souffre de la maladie d'Alzheimer, ne peut pas s'empêcher de « penser au pire » lorsque sa mémoire lui joue des tours et qu'elle doit se « creuser la tête » pour trouver un mot qu'elle a « sur le bout de la langue ». Pas plus qu'elle ne supporte les « oublis » de ses enfants quand elle découvre sur le bulletin une note que ceux-ci avaient « omis » de lui annoncer. « L'oubli a souvent bon dos et le mensonge n'est pas loin! » remarque-t-elle.

Il faut dire que la psychanalyse, vulgarisée par les médias, nous a appris à questionner ces petits dérapages quotidiens et leurs possibles significations. Freud, toute sa vie, s'est penché sur le sujet de ces actes manqués, en lien avec la théorie du refoulement. Il a aussi exploré l'amnésie infantile, pas toujours accessible au souvenir conscient et qui laisserait des traces ténues dans nos mémoires. Pas étonnant, donc, que nous nous interroguions souvent sur ce que ces « absences » révèlent, en imaginant souvent le pire.

Pourtant, explique le psychiatre Simon-Daniel Kipman, « l'oubli n'est pas grave en tant que tel. Par définition, ce vide, cette absence, ce "trou" est, par essence, inconscient. C'est le regard des autres, souvent culpabilisant, qui nous fait réaliser que nous avons oublié. C'est aussi la petite paranoïa quotidienne qui le rend si détestable. Par exemple, dans un couple, si l'un des membres oublie de fêter l'anniversaire de l'autre, celui-ci est persuadé qu'il l'a fait

"contre" lui, alors qu'il peut y avoir bien d'autres explications. » « C'est un des cas d'oubli qui fait le plus de fracas dans le couple », confirme la psychiatre Marie-Claude Gavard. Pour l'auteur de 60 clés pour réussir son couple, paru chez Odile Jacob, ce manquement « plus souvent masculin » va souvent être interprété par le conjoint comme « un abandon et la preuve de son peu d'importance ». Cet événement insécurise et entraîne souvent de la colère et des reproches qui abîment le couple. Mieux vaut pourtant essayer de ne pas projeter sur l'autre ses croyances et éviter les procès d'intention. D'autant qu'un événement comme un anniversaire n'a pas la même importance pour chacun. « De nombreuses femmes pensent que si leur compagnon les aime, il devinera leurs besoins. Elles confondent amour et divination. Or l'idée qu'on n'a pas besoin de se parler pour se comprendre quand on s'aime est répandue, mais fautive. Dans la réalité, s'exprimer permet à l'amour de durer, et de ne pas oublier. » assure Marie-Claude Gavard.

Pour éviter de pâtir d'un oubli, mieux vaut aussi mettre les formes à sa demande... Car les tensions répétées en famille proviennent souvent du ton employé, observe Marie-Claude Gavard. « Si la demande est associée à un reproche ("Peux-tu rapporter du pain, sans oublier cette fois"), elle risque de mettre celui à qui l'injonction de se souvenir est faite dans la position de l'enfant qui doit obéir à son parent. Elle ne sera pas efficace. »

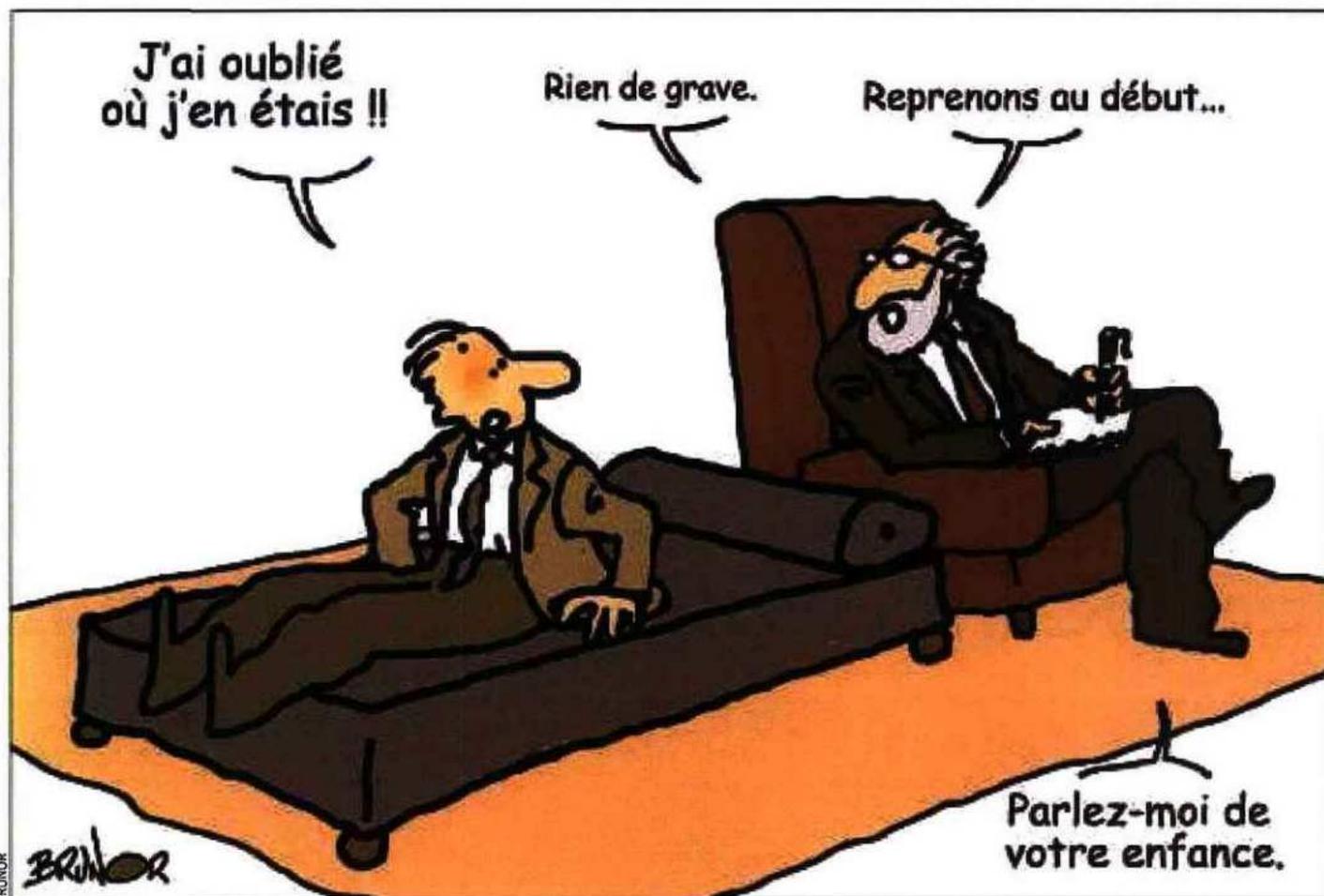
Capricieux oubli qui arrive quand on ne l'attend pas et se dérobe quand on l'appelle de ses vœux ! Impossible de parvenir à ef-

facier quelque chose - et quelqu'un - de sa mémoire volontairement. Impossible également de garder tous nos souvenirs intacts, même si l'on connaît de mieux en mieux le mécanisme psychique qui les organise. « Pour qu'il y ait souvenir, il faut qu'il ait association entre un événement et une émotion. Si l'image est dissociée de l'émotion, alors les choses disparaissent totalement ou partiellement. Mais si l'émotion est trop forte, elle peut aussi conduire à une sidération. On "refoule" », explique Simon-Daniel Kipman. « Après un traumatisme, certaines personnes sont sidérées, et n'ont aucun souvenir de l'événement. À travers les cellules de crise, il peut arriver que l'on plaque dans l'esprit des victimes une reconstruction de ce qu'elles ont vécu, ce n'est pas forcément bénéfique », dit-il.

Il reste que nous ne pourrions pas vivre sans oublier, insiste le psychiatre. « D'ailleurs, nous avons tous une masse de choses oubliées. Si on compare ce qu'on a effacé de notre mémoire par rapport à ce dont on se souvient, c'est énorme. Nous passons notre temps à oublier et ensuite à reconstruire des souvenirs qui évoluent avec le temps. » Ce qui nous permet d'avancer, explique Simon-Daniel Kipman. « C'est une nécessité vitale pour continuer à penser et à découvrir, un besoin pour des plaisirs à venir. L'oubli favorise l'innovation, libère la pensée et stimule la curiosité. » Une incitation à poser un regard plus clément sur ces quotidiennes « distractions ». (1) Éditions Albin Michel, 224 p., 18 €.

« Nous avons tous une masse de choses oubliées. »

MARIE AUFFRET-PERICONE



Dans un couple, ou dans la fratrie, les oublis sont parfois ravageurs. Ils nécessitent humour et confiance en soi pour se faire... oublier.

Ces oublis qu'on n'oublie pas

« Entre frères et sœurs, les oublis mettent souvent le feu aux poudres »

LOUISE, 55 ans

« Au fil des années, entre frères et sœurs, certains oublis se chargent de ressentiment. J'ai par exemple un frère qui a pris chez lui un objet - sans valeur particulière autre que sentimentale - qui appartenait à nos parents et auquel je tiens, pour le « réparer ». Bon, il l'a peut-être mis de côté et oublié, je ne sais pas. Ou bien fait-il exprès de ne plus en parler ? De mon côté, je me vois mal le lui rappeler, je me sentirais un peu mesquine, et ça pourrait réveiller de vieilles rancœurs sans rapport direct avec cet objet lui-même... En faisant semblant d'oublier son existence, mon frère nie aussi un peu la mienne : il m'accorde peu d'attention, en quelque sorte, et c'est difficile, quand on a l'impression que cela s'ajoute à d'autres attitudes désinvoltes... et dire que cela dure depuis l'enfance !

Entre amis, je trouve que les oublis portent moins à conséquence. Par exemple, récemment, une amie m'a rappelé que j'avais été témoin à son mariage, ce que j'avais complètement oublié... La cérémonie elle-même m'était sortie de l'esprit. J'étais très gênée. Mon amie s'est montrée un peu vexée, mais apparemment, elle ne m'en tient pas rigueur. Je n'ose pas imaginer comment une de mes sœurs aurait réagi dans la même situation...

L'oubli dont on est l'objet permet parfois de jouer les victimes ! D'ailleurs, si on a envie de remuer de vieilles querelles, c'est un prétexte idéal pour une dispute. On instrumentalise l'oubli ! Je le vois également avec mes enfants : certains petits actes anodins mettent souvent le feu aux poudres entre eux, parce qu'ils signifient à celui qui en est la victime qu'il n'a pas d'importance aux yeux de l'autre, ce qui n'est pas toujours le cas. »

« J'ai oublié notre anniversaire de mariage »

MARIE-ANGE, 42 ans

« Mes amies se plaignent souvent que leur mari ou compagnon n'accorde pas d'attention à certaines dates, notamment les anniversaires, mais, dans mon cas, c'est moi qui ai gaffé. Mon mari m'avait proposé d'aller au restaurant. Il avait tout prévu, y compris la baby-sitter. Mais jusqu'à ce qu'il propose de prendre un apéritif, je n'ai pas réalisé que nous célébrions quelque chose... Je me suis sentie affreusement coupable, et je me suis aussi posé des questions : comment avais-je pu oublier ça ? Est-ce parce que j'étais à cette époque obligée de gérer mille détails quotidiens (nous venions d'avoir un bébé) et donc peu disponible pour regarder en arrière ? Il faut aussi dire que, chez mes parents, les anniversaires de mariage sont souvent un sujet de conflit : ma mère est

souvent déçue du cadeau que mon père lui offre - quand il y pense - et cela fait toujours toute une histoire, car elle a l'impression qu'il ne l'écoute pas !

J'ai la chance d'avoir un mari compréhensif, et surtout qui ne s'est pas posé mille questions sur l'importance que j'accorde à notre mariage et sur l'amour que je lui porte ! À sa place, je pense que je l'aurais plus mal pris... Bien sûr il a eu l'air étonné, mais depuis cette date, je n'ai jamais plus oublié. Je l'ai même surpris en l'invitant au restaurant le jour de la date de notre rencontre qui, pour moi, est plus importante que notre mariage... mais, lui, il l'avait oubliée ! »

« Je compte sur lui »

JEANNE, 76 ans

« Retenir les noms des livres, des acteurs... je n'y arrive pas, mais mon mari a pour cela une mémoire bien meilleure que la mienne. Lorsque nous discutons avec des amis ou en famille, il parle peu, mais il m'aide à compléter mes phrases, puisqu'il sait parfaitement de quoi je veux parler. Je compte sur lui et s'il s'absente, je me rends compte de mes défaillances et je m'énerve toute seule ! Mes petits-enfants, eux, ont Internet : dès qu'ils ne se souviennent plus d'un détail, ils font la recherche sur leur téléphone. C'est un vrai pense-bête, mais ça n'incite pas à retenir... »

RECUEILLI PAR MARIE AUFFRET-PERICONE