

PSYCHOLOGY

UDC 159.923.2:343.148

DOI 10.56378/JKJW1408

KOUTAICH Julia, élève de seconde au Lycée Stanislas, 1pl Stanislas Cannes, 06400, France.

Description bibliographique de l'article : Koutaich J, (2025). La mémoire humaine est-elle un outil fiable pour retrouver des souvenirs vrais? Innovations dans les écosystèmes scientifiques, techniques et sociaux, 11. pp. 15-19. doi : 10.56378/JKJW1408

KOUTAICH Julia, a 10th grade student at Stanislas High School, 1pl Stanislas in Cannes, 06400, France.

Bibliographic description of the article: Koutaich, J. Is human memory a reliable tool for retrieving true memories? (2025). Innovations in Scientific. Technical and Social Ecosystems, 11, pp. 15–19. <https://doi.org/10.56378/JKJW1408>

LA MEMOIRE HUMAINE EST-ELLE UN OUTIL FIABLE POUR RETROUVER DES SOUVENIRS VRAIS ?

Résumé. *L'objectif de l'étude est de justifier théoriquement que la mémoire humaine ne constitue pas une reproduction exacte de la réalité, mais plutôt une reconstruction façonnée par nos expériences et notre perspective personnelle. La méthodologie de recherche s'appuie sur des méthodes documentaires, incluant l'analyse d'articles en ligne, des expériences de chercheurs renommés et d'exemples concrets. La nouveauté scientifique réside dans une relecture critique de la conception traditionnelle de la mémoire. En outre, cette perspective met en cause la fiabilité des témoins en contexte judiciaire et rappelle donc aux systèmes judiciaires d'intégrer une certaine prudence dans l'exploitation des témoignages et même les reconsidérer face à des preuves plus objectives. Elle rappelle aussi le rôle de la mémoire dans la construction des récits collectifs de l'époque. La conclusion.* Nos souvenirs ne sont pas de simples enregistrements fidèles du passé, mais des récits que nous reconstruisons et réinterprétons au fil du temps. Cette flexibilité permet à la mémoire de s'adapter à nos émotions et à notre évolution personnelle, faisant d'elle un mécanisme vivant au cœur de notre identité. Plutôt que de refléter exactement ce qui s'est passé, les souvenirs nous aident à donner du sens à notre expérience, à comprendre qui nous sommes et à avancer dans notre vie.

Mots-clés : souvenirs, mémoire, fiabilité, psychologie cognitive, reconstruction, subjectivité.

IS HUMAN MEMORY A RELIABLE TOOL FOR REMEMBERING TRUE MEMORIES?

Abstract. *The Purpose of the study is to justify that human memory is not an exact reproduction of reality, but rather a reconstruction shaped by our experiences and personal perspective. The research methodology relies on documentary methods, including the analysis*

of online articles, explanatory videos, and concrete examples. **The scientific novelty** lies in a critical re-examination of the traditional conception of memory. Moreover, this perspective questions the reliability of witnesses in judicial contexts and thus urges legal systems to exercise caution when using testimonies, going so far as to reconsider them considering more objective evidence. It also highlights the role of memory in shaping the collective narratives of an era. **Conclusion.** Our memories are not merely faithful recordings of the past, but stories we reconstruct and reinterpret over time. This flexibility allows memory to adapt to our emotions and personal growth, making it a living mechanism at the heart of our identity. Rather than reflecting exactly what happened, memories help us make sense of our experiences, understand who we are, and move forward in life.

Keywords: memories, memory, reliability, cognitive psychology, reconstruction, subjectivity.

La pertinence du sujet s'explique par la place qu'occupe la mémoire dans nos sociétés. Elle est au cœur de l'identité et de la vie quotidienne. C'est ainsi qu'elle influence notre façon de voir les choses, d'interagir avec les autres, de prendre des décisions et enfin d'accepter notre passé tel qu'il est. Il est essentiel de réaliser que la mémoire fonctionne plus comme un récit personnel que comme une documentation exacte des événements.

Analyse de sources et d'articles scientifiques récents. L'analyse de la littérature scientifiques sur la fiabilité de la mémoire repose sur des travaux de recherches en psychologie cognitive, des études de cas comme celle de Paul Ingram (1988) et l'utilisation du livre Tout sur la mémoire de Bernard Croisile (2009). [Axelrad, 2015; Bergström & Simons, 2021] [Schacter et al., 2022]

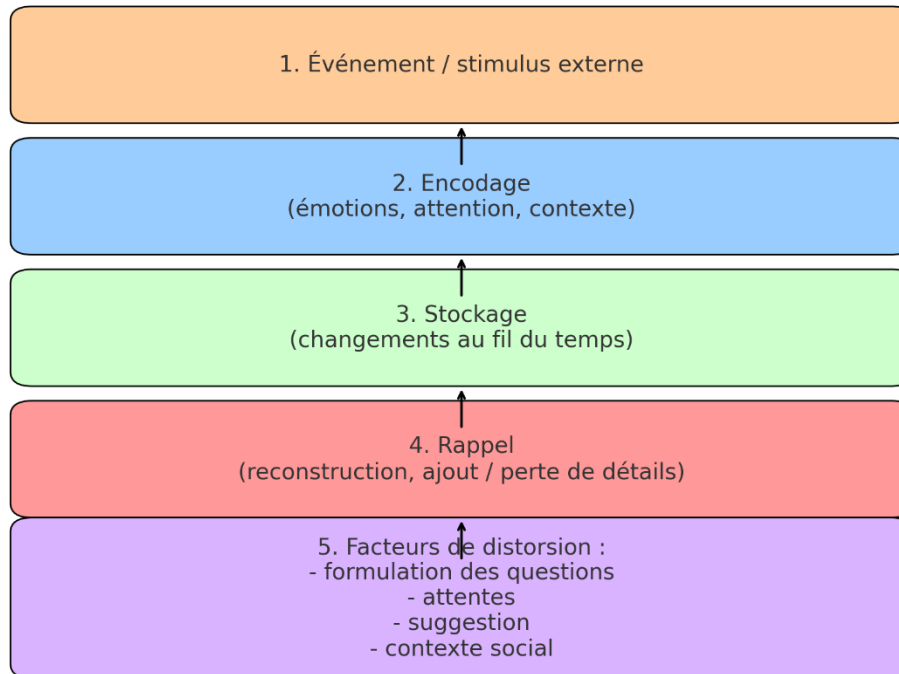
Problématique. La mémoire occupe aujourd'hui une place centrale dans notre société, touchant divers domaines tels que la justice et les récits personnels. Toutefois, les études en psychologie cognitive révèlent de plus en plus que nos souvenirs ne constituent pas des reproductions fidèles du passé, mais plutôt des reconstructions façonnées par nos expériences, nos émotions et la manière dont nous racontons nos histoires. Remettre en question la fiabilité de la mémoire est crucial, car cela soulève des interrogations pratiques : peut-on vraiment faire confiance aux témoignages ? Nos souvenirs d'événements traumatisants sont-ils toujours en accord avec la réalité ? La question fondamentale qui se pose est donc : pouvons-nous réellement compter sur notre mémoire, ou devrions-nous en douter ? [Schacter et al., 2022]

L'objectif de cet article n'est pas seulement de présenter des résultats issus de l'étude documentaire menée, mais aussi d'offrir une réflexion critique et personnelle sur la manière dont nous percevons, utilisons et comprenons notre mémoire au quotidien. En m'appuyant sur des sources scientifiques, des exemples concrets et des cas emblématiques, je cherche à questionner notre confiance et rapport à nos souvenirs.

Présentation du contenu. De manière générale, la mémoire est perçue de façon "classique", c'est-à-dire que c'est une reproduction fiable de la réalité. Si on suivait cette thèse, cela revient à dire que à chaque fois qu'on se remémore un souvenir ou un moment passé, ce moment se rejoue dans notre mémoire comme si c'était un clip d'une vidéo conservé dans notre cerveau et qu'on peut regarder à n'importe quel moment, en boucle. Ce moment est alors conservé avec les mêmes caractéristiques, couleurs, émotions du moment. Cette façon de penser est mise en évidence par plusieurs circonstances du quotidien : quelqu'un pourrait dire se rappeler « exactement » le jour de ses dix ans, l'aménagement de la chambre, le goût du gâteau ou même la voix d'un être cher lui chantant « joyeux anniversaire ». Certains soutiennent n'avoir jamais oublié un événement marquant, que ce soit une chute, une déclaration d'amour ou un instant de peur extrême. Ces souvenirs semblent être précis, fixes dans le temps, et entièrement accessibles.

Schéma 1. Illustration de la mémoire “classique” : le souvenir comme enregistrement fidèle d’un événement passé

Schéma du fonctionnement de la mémoire reconstructive



De plus, cette thèse est soutenue par certains scientifiques et chercheurs comme Hermann Ebbinghaus, premier chercheur à étudier expérimentalement la mémoire humaine en 1885 dans son livre *Über das Gedächtnis*, où il affirme que la mémoire est “mécanique”, c’est-à-dire qu’elle est automatique, elle fonctionne sans qu’on ait besoin de réfléchir et est fidèle à la réalité, sans modifications, même de certains détails sans importances. Enfin, un exemple un peu plus concret serait la culture populaire de nos jours, notamment dans le cinéma, où les flashbacks (Retour en arrière permettant une rétrospective sur le passé) dans les films, séries et mémoires autobiographiques sont utilisés souvent et transmettent l’idée d’un souvenir ou d’un passé clair et stable. Ainsi, des études récentes en psychologie cognitive démontrent que la mémoire ne se résume pas à un simple souvenir, mais constitue un processus complexe et inexact. On croit souvent que le cerveau fonctionne comme une caméra, qui enregistre tout avec précision. Mais en réalité, ce phénomène ne correspond pas à la réalité objective. C’est une reconstruction de ce qui est réellement passé. Chaque fois qu’on repense à un souvenir ou qu’on le raconte, on le reconstruit sans s’en rendre compte. Cette reconstruction est influencée par notre état d’esprit actuel et notre environnement. Des détails changent, certains disparaissent, d’autres s’ajoutent. Il ne s’agit pas d’une falsification délibérée, mais une façon naturelle pour notre cerveau de donner du sens à notre passé. [Ebbinghaus, 1885; Hardt & Nadel, 2020] [Schacter et al., 2022]

Des psychologues expliquent alors cette façon de penser, comme Elizabeth Loftus. Elle conduit de vastes études sur la plasticité de la mémoire et est principalement reconnue pour ses recherches novatrices concernant l’effet de la désinformation sur les souvenirs, ainsi que sur l’élaboration et le mécanisme des faux souvenirs, y compris ceux liés à des abus sexuels subis dans l’enfance. Outre sa recherche en laboratoire, elle consacre également du temps à la

sensibilisation du personnel judiciaire aux résultats de ses travaux. [Loftus & Palmer, 1974; Schacter et al., 2022]

Dans l'une de ses expériences les plus notables, des volontaires ont regardé une scène illustrant un accident de voiture. Ensuite, elle leur a posé des questions dont la formulation variait légèrement : selon les mots employés (« percutées », « écrasées », « heurtées », ...). En conclusion, selon le terme employé, les participants ont estimé des vitesses différentes, et certains parfois même ajouté des détails qui ne figuraient pas dans la vidéo. Cela montre que le langage influence directement la mémoire et comment on le perçoit. En outre, L'affaire de Paul Ingram, est aussi un cas très connu et contesté. Paul Ingram, un père de famille, est accusé par ses deux filles en 1988, d'avoir participé à des abus sexuels durant leur enfance. Ingram ne "se rappelait" pas, et a été interrogé pendant des heures par la police et par des thérapeutes spécialisés dans les "souvenirs retrouvés". Progressivement, à force d'interrogatoires insistants, Paul Ingram en est venu à penser qu'il était réellement coupable. Il a évoqué des souvenirs qui semblaient précis, mais qui n'étaient ni cohérents ni confirmés par des preuves. Ce cas illustre de manière significative à quel point la mémoire peut être influencée par l'environnement, jusqu'à créer des faux souvenirs convaincants. Elle est orientable et modifiable selon les circonstances. [Axelrad, 2015; Bergström & Simons, 2021]

Ensuite, raconter un souvenir à quelqu'un dépasse largement de la simple remémoration ; c'est un acte qui modifie le souvenir lui-même. Chaque fois que nous partageons une expérience, nous ne faisons pas qu'en reproduire le contenu de manière fidèle, mais nous l'adaptions en fonction du contexte, de nos émotions et de la personne à qui nous nous adressons. En d'autres termes, le fait de narrer un souvenir participe à sa reconstruction, et parfois même à sa déformation, souvent sans que nous en ayons pleinement conscience. Cette dynamique entre le récit et la mémoire met en lumière le caractère vivant et en perpétuelle transformation de nos souvenirs, qui sont intimement liés à notre identité et à nos interactions sociales. Comprendre que la mémoire est une reconstruction et non une copie exacte du passé est essentielle, notamment dans le domaine de la justice. Les témoignages de témoins oculaires sont parfois perçus comme des preuves solides, mais les recherches montrent qu'ils peuvent être profondément influencés. Par exemple, un témoin peut être convaincu d'avoir vu un détail qui n'a jamais existé, simplement à cause de la manière dont les questions lui ont été posées. Cette fragilité de la mémoire peut conduire à des erreurs judiciaires graves. C'est pourquoi il est aujourd'hui reconnu que la mémoire ne peut être considérée comme totalement fiable dans un procès. En thérapie, le rapport au souvenir est différent. Raconter son passé, même de façon imparfaite ou approximative, peut avoir un effet libérateur. Les souvenirs réinterprétés peuvent aider une personne à mieux comprendre ses émotions, à apaiser une souffrance, ou à reconstruire son histoire de façon plus cohérente. Ce qui compte ici, ce n'est pas la précision du récit, mais sa valeur psychologique et symbolique pour la personne qui le raconte. Enfin, dans la vie quotidienne, reconnaître la nature subjective de la mémoire peut renforcer notre tolérance envers les autres. Deux personnes peuvent se souvenir différemment d'un même événement, sans que l'une ait tort. Cela nous invite à accepter que chacun voit le passé à travers son propre prisme, influencé par son vécu, son identité et ses émotions.

La conclusion. Nos souvenirs ne sont pas de simples copies du passé, mais des histoires que nous nous racontons, qui évoluent avec le temps. Se souvenir, ce n'est pas juste "réactiver" une information, c'est interpréter, reconstruire et parfois même réinventer. Cette malléabilité n'est pas une faiblesse : elle permet à la mémoire de s'adapter à nos besoins, à nos émotions, et à notre évolution personnelle. Comprendre cela, c'est aussi accepter que nos souvenirs ne soient pas faits pour être parfaitement fidèles, mais pour donner du sens à ce que nous avons vécu. Ainsi, Ils nous aident à nous définir, à comprendre nos réactions, à entrer en relation avec les autres, et parfois à guérir. La mémoire n'est donc pas un simple outil de conservation : c'est

un mécanisme vivant, au cœur de notre identité. Et si, nos souvenirs n'étaient pas faits pour dire exactement ce qui s'est passé... mais plutôt pour nous aider à avancer ?

Références

- Croisile, B.** (2009). *Tout sur la mémoire*. [En français]
- Santana, L. & Costa, M.** (n.d.). *The online Museum on Forgetting (Le musée en ligne de l'oubli)*. Hermann Ebbinghaus Museum site. [En anglais]. Consulté le 25 juin 2025.
- Axelrad, B.** (2015). *Faux souvenirs, Le cas de Paul Ingram*. Site de Brigitte Axelrad. [En français]
- Mentorshow.** (2023). *Loftus et Palmer (1974) : Expérience d'accident de voiture*. Mentorshow site. [En français]
- NeuroLaunch editorial team.** (2024). *Reconstructive Memory in Psychology: Unveiling the Cognitive Process of Recollection (La mémoire reconstructive en psychologie : dévoiler le processus cognitif de remémoration)*. NeuroLaunch site. [En anglais]
- Nadel, L., & Hardt, O.** (2010). *Update on Memory Systems and Processes (Mise à jour sur les systèmes et processus de la mémoire)*. PubMed Central. [En anglais]
- Schacter, D. L., Guerin, S. A., & St. Jacques, P. L.** (2022). *Memory distortion: An adaptive perspective (Distorsion de la mémoire : une perspective adaptative)*. *Trends in Cognitive Sciences*, 26(5), 406–419. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2022.02.001> [En anglais]
- Bergström, Z. M., & Simons, J. S.** (2021). *The social construction of memory: Recent advances in the study of collective memory (La construction sociale de la mémoire : avancées récentes dans l'étude de la mémoire collective)*. *Current Opinion in Psychology*, 43, 101–106. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.06.004> [En anglais]
- Hardt, O., & Nadel, L.** (2020). *Systems consolidation revisited: Memory integration and the hippocampus (Consolidation des systèmes revisitée : intégration de la mémoire et hippocampe)*. *Current Opinion in Neurobiology*, 63, 84–90. <https://doi.org/10.1016/j.conb.2020.03.006> [En anglais]