

AU COEUR DE LA MENTALISATION : LA MÉMOIRE ÉPISODIQUE ET AUTOBIOGRAPHIQUE

AT THE HEART OF MENTALIZATION: EPISODIC AND AUTOBIOGRAPHICAL MEMORY

Frédéric L. Philippe

Volume 37, numéro 3, 2016

LA MENTALISATION : AU COEUR DE LA PRATIQUE CLINIQUE ET DE LA SANTÉ MENTALE
MENTALIZATION: A CENTRAL CONCEPT IN CLINICAL PRACTICE AND MENTAL HEALTH

URI : <https://id.erudit.org/iderudit/1040161ar>
DOI : <https://doi.org/10.7202/1040161ar>

[Aller au sommaire du numéro](#)

Éditeur(s)

Revue québécoise de psychologie

ISSN

2560-6530 (numérique)

[Découvrir la revue](#)

Citer cet article

Philippe, F. L. (2016). AU COEUR DE LA MENTALISATION : LA MÉMOIRE ÉPISODIQUE ET AUTOBIOGRAPHIQUE. *Revue québécoise de psychologie*, 37(3), 69–92. <https://doi.org/10.7202/1040161ar>

Résumé de l'article

Le présent essai examine les processus de représentation et de symbolisation sous-jacents à la mentalisation selon les théories contemporaines sur la mémoire épisodique et autobiographique en neurosciences cognitives et en psychologie de la personnalité. Il sera démontré que la composition et l'organisation des répertoires épisodiques et autobiographiques et leurs liens avec certaines structures affectives du cerveau correspondent aux mécanismes de la mentalisation et à sa finalité. Divers phénomènes psychologiques seront abordés, tels que le refoulement et les images intrusives dans les échecs de mentalisation ou l'émergence de sens et du soi conceptuel dans une mentalisation plus réussie.

AU CŒUR DE LA MENTALISATION : LA MÉMOIRE ÉPISODIQUE ET AUTOBIOGRAPHIQUE¹

AT THE HEART OF MENTALIZATION: EPISODIC AND AUTOBIOGRAPHICAL MEMORY

Frédéric L. Philippe²
Université du Québec à Montréal

Globalement, la mentalisation est le processus mental par lequel un individu se représente (explicitement et implicitement) les contenus mentaux (désirs, émotions, motifs) sous-jacents à ses comportements et à ceux des autres (Bateman & Fonagy, 2004). C'est la capacité de donner sens aux contenus mentaux qui émergent en soi, d'imaginer ceux des autres, mais aussi d'y réagir. Plusieurs approches à la mentalisation ont été développées, telles que la fonction réflexive (Fonagy & Target, 1997), les états mentaux (Bouchard *et al.*, 2008; Ensink *et al.*, 2013) ou la mentalisation des affects (Lecours, Bouchard, St-Amand, & Perry., 2000).

Sous-jacent à l'ensemble de ces approches est que la mentalisation peut être conceptualisée comme le fruit d'un processus de transformation de matériels corporels-somatiques en des représentations, notamment cognitives, de plus en plus abstraites et tolérables (Lecours & Bouchard, 1997; Lecours, Briand-Malenfant, & Deschenaux, 2013). Ceci opère en deux processus distincts. D'abord, la représentation permet de lier une expérience somatique à des images mentales. En second lieu, la symbolisation représente la capacité de lier des représentations l'une à l'autre afin d'en former d'autres plus abstraites et plus complexes (Lecours & Bouchard, 1997). Ces concepts ne sont pas sans rappeler les théories freudiennes sur la canalisation de la libido par des contenus mentaux (représentation, Freud, 1911) et le *bindung* (Freud & Breuer, 1895), soit l'association entre les représentations (symbolisation). Ceci se rapporte également à la représentation de chose (des traces d'expériences sensori-affectives inconscientes) et la représentation de mots (des traces mémorables conscientes) (Freud, 1900) – et peut englober la notion de pictogramme et d'énoncé de Aulagnier (1975). Luquet (1987) propose également une mentalisation primaire à travers laquelle les expériences sensorielles de base se lient à des images émotionnellement chargées, créant ainsi des symboles mentaux. Une mentalisation secondaire est en

1. Ce manuscrit a été rédigé grâce à une subvention Savoir du Conseil de Recherches en Sciences Humaines (CRSH : 435-2012-1358). Je remercie Geneviève Beaulieu-Pelletier, Nabil Bouizegarene, Louis Brunet, Iliane Houle et Serge Lecours pour leurs commentaires sur une version antérieure de ce manuscrit.
2. Adresse de correspondance : Laboratoire de recherche sur les émotions et les représentations (ELABORER). Département de psychologie, Université du Québec à Montréal, C.P. 8888, Succursale Centre-Ville, Montréal (QC), H3C 3P8. Téléphone : 514-987-3000 #5098. Courriel: philippe.frederick@uqam.ca

charge de la combinaison de ces symboles mentaux primaires en des représentations de plus en plus élaborées, notamment au niveau du langage. Finalement, Bion (1962) suggère, à l'instar de la fonction du miroir de Winnicott (1971) et Fonagy, que les éléments bêtas de l'enfant – les fantasmes et émotions internes – sont transformés par le parent en éléments alphas, plus tolérables et réintégrables par l'enfant et en lien avec la réalité extérieure, lui permettant de passer de l'affect à la réalité sans distorsion trop grande.

Dans le présent essai théorique, le concept de mentalisation et ses processus seront examinés selon les mécanismes opérant de la mémoire épisodique et autobiographique. Plus spécifiquement, je soutiens que la mentalisation est le processus automatique et naturel des systèmes mnésiques de l'humain régissant l'information émotionnelle et conceptuelle. Ce faisant, je montrerai comment les preuves les plus récentes provenant des champs des neurosciences cognitives et de la personnalité permettent d'encadrer le concept de mentalisation et ouvrent la voie à de nouvelles avenues théoriques, empiriques et cliniques. Ce faisant, il sera illustré comment la mentalisation opère sur tout type de contenus mentaux, émotionnels comme non émotionnels, et comment les mécanismes sous-jacents à la mentalisation sont au cœur du développement du soi conceptuel de la personne et de son identité. J'aborderai également comment ces mêmes processus, lors d'un échec de mentalisation, permettent d'expliquer autant le refoulement que les images et pensées intrusives dans le trouble de stress post-traumatique (TSPT) et la psychose.

LA MÉMOIRE ÉPISODIQUE, MATIÈRE PREMIÈRE DE LA REPRÉSENTATION

Les modèles cognitifs de la mémoire les plus récents (Brewin, Gregory, Lipton, & Burgess., 2010; Cabeza & Moscovitch, 2013; Conway, 2009; Klein, Cosmides, Tooby, & Chance., 2002; Tulving, 2002) suggèrent que la mémoire épisodique se composerait de deux systèmes fonctionnant de façon interactive et recrutant plusieurs sous-composantes dont : un système de représentations sensorielles (S-reps) et un système de représentations contextuelles (C-reps). Le système de représentations sensorielles est surtout construit à partir d'images visuelles, mais aussi auditives, olfactives, gustatives et tactiles, qui sont conservées d'évènements de vie de toutes sortes. C'est le répertoire de la mémoire épisodique (Cabeza & St-Jacques, 2007; Conway, 2009). Pour la majorité des évènements, les représentations sensorielles (S-reps) disparaissent rapidement ou deviennent inaccessibles après quelques heures ou jours (Conway, 2009). Toutefois, certains évènements marquants vont laisser des traces plus durables, parfois des traces indélébiles. Les S-reps qui ne

sont pas associées à une charge affective (positive ou négative) ou à des buts courants seront souvent éliminées de la mémoire épisodique ou deviendront rapidement inaccessibles. Par contre, plus l'expérience affective d'un événement sera forte, plus les S-reps créées auront tendance à perdurer (Brewin *et al.*, 2010).

Les événements émotionnels négatifs auront tendance à activer l'amygdale, une région du cerveau en charge, notamment, de la détection des stimuli menaçants (Phelps & Ledoux, 2004). Cette région du cerveau s'active automatiquement à la détection de ces stimuli, sans requérir la perception consciente de l'individu. Par exemple, Morris et ses collègues (1998) ont conditionné des participants en associant certains visages (SC+ : Stimulus Conditionnel) à un bruit blanc irritant (SI : Stimulus Inconditionnel) et d'autres visages à aucun bruit (SC-). Dans une seconde tâche ces visages sont présentés de façon extrêmement rapide (30 ms) avant de les couvrir par un autre visage, faisant en sorte qu'il est impossible pour les participants de voir consciemment le 1^{er} visage. Ceux-ci rapportent d'ailleurs ne voir que le 2^e visage. Toutefois, l'activation cérébrale par IRMf démontre que l'amygdale des participants s'active à la présentation subliminale (inconsciente) des visages conditionnés au bruit blanc (SC+), mais pas aux visages qui n'ont pas été associés à un bruit (SC-).

Les événements positifs auront tendance quant à eux à diminuer l'activité de l'amygdale et à activer le striatum (Li, Schiller, Schoenbaum, Phelps, & Daw, 2011), une région essentielle du circuit neuronal dopaminergique de récompense. Cette région est fortement impliquée dans la régulation de la motivation et de l'apprentissage (pour une recension des écrits approfondie sur les fonctions du striatum, voir Delgado, 2007). Elle s'active, en autres, en fonction de différents stimuli ou situations d'approche, tels que la présence de glucose dans la bouche (Chambers, Brudge, & Jones, 2009), des récompenses monétaires (Shohamy & Adcock, 2010), la remémoration de souvenirs positifs (Speer, Bhanji, & Delgado, 2014) ou, comme nous le verrons, selon la satisfaction de certains besoins psychologiques.

Les besoins psychologiques dans les souvenirs

Les événements de vie sont la plupart du temps définis en fonction des émotions positives ou négatives qu'ils évoquent. Toutefois, définir un événement positif par le fait de vivre des émotions positives est une définition tautologique, car elle n'opérationnalise pas ce qui fait qu'une personne vit des émotions positives dans ce type d'événement. De plus, une personne peut vivre des émotions positives et négatives durant un même événement (p. p. ex., Philippe, Lecours, & Beaulieu-Pelletier., 2009;

Tugade & Fredrickson, 2004). La théorie de l'autodétermination (Deci & Ryan, 2000) suggère que la qualité de la composante expérientielle d'un événement est fonction du niveau de satisfaction de trois besoins psychologiques fondamentaux universels (Tay & Diener, 2011), 1) l'autonomie, définie comme la capacité à faire des choix libres et à se sentir authentique, 2) la compétence, soit la capacité de se sentir habile et efficace, et 3) l'affiliation, le besoin de se sentir proche et connecté aux autres. Il a été démontré que les expériences qui frustrent l'un de ces trois besoins psychologiques activent l'amygdale, alors que les expériences qui satisfont ces besoins activent le striatum (p. ex., autonomie : Leotti, Iyengar, & Ochsner, 2010; compétence : Daniel & Pollman, 2010; affiliation : Hsu *et al.*, 2013). Ces besoins psychologiques, fort probablement innés et programmés dans le cerveau, représentent un aspect critique de l'expérience affective encodée aux S-reps d'un souvenir et constituent la composante des souvenirs la plus associée au bien-être psychologique, au-delà de la valence du souvenir (Philippe, Koestner, Beaulieu-Pelletier, & Lecours, 2011a) ou des émotions vécues durant l'évènement composant un souvenir (Philippe, Koestner, Lecours, Beaulieu-Pelletier, & Bois, 2011b). Ceci implique que certains événements positifs (p. ex., trouver de l'argent), bien que perçus comme positifs par les gens, n'auront d'effet sur le bien-être psychologique que s'ils satisfont minimalement un des trois besoins psychologiques (Lekes, Guilbault, Philippe, & Houle, 2014). À l'inverse, des événements négatifs (p. ex., mettre fin à une relation) peuvent contribuer au bien-être s'ils sont caractérisés par un certain niveau de satisfaction des besoins (Philippe *et al.*, 2011a). Comprendre les événements épisodiques en fonction des besoins psychologiques frustrés et satisfaits est plus riche que de simplement catégoriser les événements en termes positifs ou négatifs. Même dans le cas d'évènements extrêmement négatifs, comme des traumatismes, c'est particulièrement la frustration (ou l'anéantissement) de certains besoins psychologiques –comme le sentiment de perte de contrôle (inverse d'autonomie), l'incompétence de ne pas avoir agi correctement (inverse de compétence) et l'angoisse de la perte (soi ou un proche, inverse d'affiliation) – qui correspond à l'élément essentiellement perturbant d'un trauma (p. ex., Gershuny, Cloitre, & Otto, 2003; Leskela, Dieperink, & Thras, 2002).

L'activation de l'amygdale et du striatum donne lieu à une libération d'hormones et à une réponse physiologique, créant ainsi une décharge corporelle somatique qui s'associera aux percepts sensoriels (images, sons, goûts, etc.) captés par le système perceptuel de la personne dans l'ici et maintenant de l'expérience (Moscovitch, 1995). Dans sa forme la plus simple, c'est cette association entre une charge affective (et sa composante expérientielle de besoins psychologiques) et un percept sensoriel qui crée une représentation sensorielle (S-reps) et permet son

existence dans le temps¹. Ces S-reps et leurs liens avec leur charge affective se forment ainsi automatiquement et inconsciemment. Au niveau du répertoire S-reps, il est hypothétisé que les percepts sensoriels qui ne sont pas accompagnés d'une charge affective ou qui ne sont pas liés à des buts courants de la personne seront pour la plupart effacés, car non représentés. Aucune liaison entre le percept sensoriel et les régions affectives du cerveau ne s'effectuera. Cette S-rep est ainsi créée dans le but de prédire la réalité extérieure advenant la réapparition de l'évènement ou du stimulus. Lors d'une résurgence subséquente des mêmes stimuli, les S-reps associées s'activeront automatiquement de même que leur charge affective, qui déclencheront l'amygdale ou le striatum, menant à une réponse hormonale, physiologique et subjective semblable à celle survenue lors de l'évènement original. Toutefois, tant que ces S-reps ne seront pas associées à des représentations de plus haut niveau (plus abstraites) au niveau des C-reps, leur accessibilité à la conscience demeurera difficile. Ce premier niveau de liaison correspond à la notion de représentation dans les théories de la mentalisation (Lecours & Bouchard, 1997), à la canalisation de l'activité somatique dans une représentation de chose dans la théorie freudienne, au symbole primaire de Luquet et peut se référer au pictogramme de Aulagnier.

Un évènement de vie est souvent encodé sur la base de plusieurs S-reps. Même un évènement de vie émotionnel court comprend souvent plusieurs percepts en séquence, notamment visuels. En effet, un évènement n'est pas représenté mentalement comme un film continu, mais bien davantage comme une série d'images et de sensations circonscrites dans le temps les unes des autres (Conway, 2009). Voici un souvenir provenant d'un participant à l'une de nos études permettant d'illustrer comment un souvenir épisodique peut se composer de plusieurs S-reps.

Ma première date avec ma blonde, il y a un an environ. Je me souviens de mon arrivée chez elle, le soir. J'étais mal à l'aise. Je la trouvais belle, et j'avais peur en même temps. Je ne savais pas comment ça allait se passer. Nous avons marché longtemps ensemble sur le port de Québec et la terrasse Dufferin en parlant de toutes sortes de choses. Puis nous sommes revenus chez elle. Il était tard. Nous étions assis sur son divan. Et puis je me suis approché d'elle et je l'ai embrassée. Elle s'est laissée aller, et tout a bien marché. C'était super.

Il est possible de diviser ce souvenir en différentes images visuelles claires associées à des charges affectives distinctes, avec d'abord

1. Le terme percept sensoriel est ici utilisé pour évoquer tant le percept sensoriel primaire du bébé naissant (la sensation du sein) mais également les percepts complexes relevant de connaissances contextuelles de plus haut niveau, tel que je l'illustrerai plus tard par la notion de cadre sémantique et conceptuel aux S-reps.

1) l'arrivée et l'anxiété/excitation associées à cette S-reps; 2) la marche sur le port de Québec et 3) la terrasse Dufferin; 4) assis sur le divan; 5) le rapprochement. Ce souvenir illustre bien comment un souvenir d'un événement spécifique d'une certaine durée se compose de multiples S-reps, chacune associée à une charge affective pouvant être très distincte. Toutefois, ce souvenir ne contient pas que des S-reps. Les images visuelles et leur charge affective sont mises en mots et certaines informations accessibles au participant ne sont pas racontées ou des euphémismes sont utilisés afin d'évoquer hâtivement certaines sensations (p. ex., c'était super). Le souvenir est également ordonné en séquences logiques et contient des informations spatio-temporelles évidentes. Ceci est permis par un deuxième système de représentations contextuelles (C-reps), plus abstraites. D'abord, les S-reps s'associeront pour la plupart à un cadre sémantique et conceptuel (Conway, 2009), permettant de lier et d'interpréter ces représentations sensorielles à des mots, des connaissances contextuelles et des informations spatio-temporelles (Tulving, 1983). Ce cadre permet, entre autres, de donner une forme narrative autobiographique aux S-reps, par le langage (Conway, 2009), permettant ainsi de raconter le souvenir (McAdams, 2001), mais aussi de faire émerger du même coup des connaissances plus abstraites du soi (p. ex., mes actions dans ces souvenirs me montrent que je suis une personne romantique) au niveau des C-reps, forgeant ainsi le répertoire de la mémoire autobiographique (Cabeza & St-Jacques, 2007). Les C-reps ainsi formées peuvent se lier à d'autres C-reps déjà existantes sur différentes bases de contiguïté (p. ex., même période de temps ou de vie, même thématique, même mots pour décrire les contextes). Cette liaison des S-reps à des C-reps et ce regroupement des C-reps dans un amalgame plus complexe, liées à des connaissances sémantiques et à des mots, à d'autres événements, constituent des formes de symbolisation (Lecours & Bouchard, 1997) de plus en plus complexes et abstraites et correspondent à la mentalisation secondaire de Luquet (1987) ou aux éléments alphas de Bion (1962). Le parallèle est également aisé à faire entre la multiplication des associations entre les S-reps et les C-reps dans des formes de plus en plus abstraites et l'épaisseur des couches du préconscient évoqué par Marty (1990) de même qu'en regard de la fluidité entre les représentations contenues dans ces couches.

Bien que ce processus de symbolisation s'effectue automatiquement ou délibérément sur le coup et l'après coup d'un événement, il est constamment régénéré en fonction des variables de l'ici et maintenant, dès lors qu'un souvenir est raconté ou écrit. La description d'un souvenir inclut des S-reps mises en contexte par un cadre et des C-reps, un langage, et est encadré par le contexte socioculturel dans lequel le souvenir est raconté/décrit (à qui, dans quel but, etc.). Ainsi, un souvenir raconté est toujours construit et reconstruit sur mesure dans l'ici et maintenant et

constitue un pattern d'activation en parallèle réparti à travers les répertoires de la mémoire épisodique et autobiographique (Conway, 2009; Conway & Pleydell-Pearce, 2000). Le souvenir suivant illustre bien comment un souvenir épisodique constitué d'un événement précis peut engendrer des C-reps qui s'associeront à d'autres C-reps pour faire émerger une représentation de soi.

L'hospitalisation d'urgence de ma fille pour des problèmes respiratoires. Dans les situations extrêmes, il s'opère chez moi une transformation instantanée, que je ne peux expliquer. Bien sûr j'étais inquiet, mais je deviens capable de gérer la situation d'urgence de façon instinctive et sans hésitation. Je suis capable de contrôler la situation et de prendre une multitude de décisions s'il y a lieu avec le plus grand sang-froid. À chaque fois que je suis confronté à une situation sortant de l'ordinaire, je change et je ne peux m'empêcher de prendre les choses en mains et prendre les décisions. Plus encore, je pense que je me révèle vraiment dans ce genre de situation où la plupart des gens restent paralysés. J'ai besoin de défis que certains qualifieraient d'insurmontables.

Ici les S-reps ne sont pas clairement décrites, bien qu'il est évident que ce participant ait conservé des représentations visuelles de l'évènement (état physique de sa fille, entrée dans l'hôpital, prise en charge par un-e infirmier-e, etc.) et que chacune était associée à des charges affectives distinctes. Notamment, l'anxiété de la situation, mais aussi la perception de défi de la situation (sentiment de compétence) qui activent de façon concomitante l'amygdale et le striatum. Toutefois, ce qui est mis de l'avant est la connexion avec d'autres événements possédant des thématiques similaires (urgence) et ayant été vécus par le participant. Il y a une connaissance de soi (identitaire) qui émerge de l'ensemble de ces événements pris conjointement (je suis capable de gérer les urgences, plus que les autres). Ainsi, la combinaison d'éléments au niveau des C-reps permet de créer de nouvelles représentations émergentes de plus en plus complexes et abstraites qui, à un certain niveau, prennent un sens identitaire.

La Figure 1 illustre de façon schématique comment ce souvenir épisodique se répartit dans les S-reps, le cadre conceptuel et les C-reps pour donner lieu à des représentations conceptuelles du soi de plus en plus abstraites. Cette figure montre également que ce processus de liaison des C-reps se produit à différents niveaux hiérarchiques d'abstraction. D'abord, il y a contextualisation des S-reps d'un souvenir précis (urgence avec fille) dans un cadre sémantique et conceptuel en utilisant des informations spatiotemporelles et des connaissances sémantiques générales (fonctionnement des hôpitaux, problèmes respiratoires, etc.). Ces S-reps se regroupent également au niveau des C-reps en

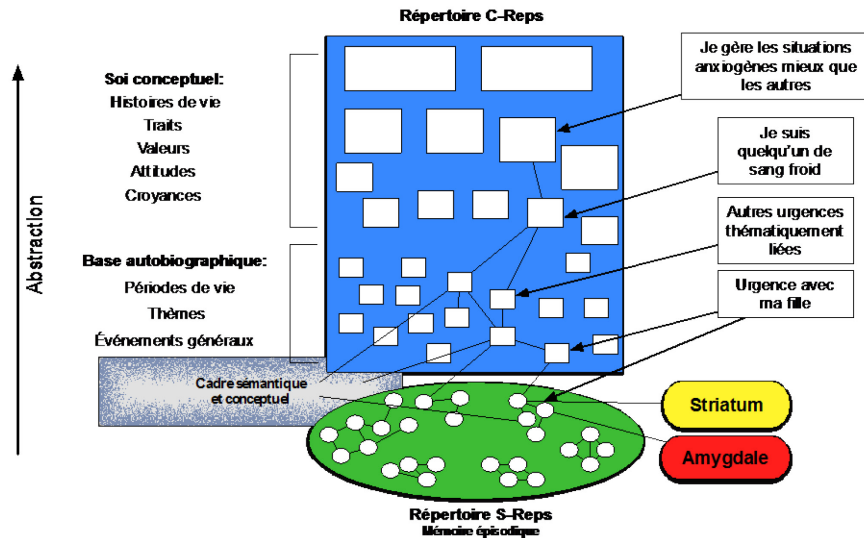


Figure 1. Schématisation des répertoires S-reps et C-reps et de leur abstraction hiérarchique vers des connaissances de soi conceptuelles.

événements généraux en amalgamant d'autres événements communs du même genre (p. ex., autres urgences respiratoires de ma fille) et forment ainsi des thèmes (p. ex., problèmes de santé familiaux) qui s'inscrivent dans des périodes de vie événementielles spécifiques (p. ex., lorsque mes enfants allaient à la garderie) et des identités (p. ex., père).

Les associations entre ces C-reps sont pour la plupart contraintes par la culture, les normes sociales et la cohérence générale. Par exemple, la hiérarchisation des thèmes de vie au niveau de la mémoire autobiographique suit pour la plupart la séquence chronologique des schèmes sociaux et culturels (étudiant à l'école, partenaire en couple, professionnel avec un emploi, achat d'une maison, puis parent ayant des enfants). Cette chronologie peut bien sûr diverger d'une culture à l'autre. Ces liens entre les C-reps s'effectuent donc sur la base d'une cohérence cognitive, sociale, culturelle et personnelle relativement consciente et accessible. Il y a ainsi une organisation relativement logique et cohérente au niveau des C-reps. C'est ce qui fait que de penser à une période de vie particulière (ex. enfance à l'école primaire) active rapidement plusieurs souvenirs liés (p. ex., groupes d'amis de l'époque, rejets ou conflits survenus, sports pratiqués). De façon similaire, les « premières fois » occupent une fonction de liaison particulière et deviennent souvent des souvenirs phares, auto-définissants (Singer & Salovey, 1993) de plusieurs aspects identitaires en développement (premier enfant et l'identité de

parent; premier partenaire amoureux et l'identité de chum/blonde ou conjoint-e; achat d'une première maison et l'identité de propriétaire; obtention d'un emploi stable et l'identité de sa profession, p. ex., psychologue).

Les liens dissonants sont empêchés (Festinger, 1957) et les conflits entre C-reps sont soit évités (par déni ou par distorsion de la réalité) ou résolus par intégration (Weinstein, Deci, & Ryan, 2011). Ainsi, les souvenirs qui sont conservés, mais aussi leur organisation de par les liaisons qui se produisent entre eux, jouent un rôle important dans la construction de l'identité et du soi de la personne. Ces souvenirs peuvent demeurer actifs durant un certain temps et voir leur accessibilité à la conscience diminuer, lorsqu'ils perdent leur lien d'association aux C-reps de buts, d'identité et de traits. Ils sont remplacés par de nouveaux souvenirs reflétant des enjeux identitaires plus actuels et moins intégrés (Conway, Singer, & Tagini, 2004). C'est pourquoi les souvenirs significatifs dont les gens se rappellent spontanément reflètent souvent les thèmes des stades d'Erikson (p. ex., intimité, générativité, intégrité) selon l'âge de la personne (Wilt, Keith, & McAdams, 2010).

Ainsi, le processus de mentalisation ne s'arrête pas à la création d'une représentation, naissant de la combinaison de percepts sensoriels et d'une charge affective, et en la symbolisation de cette représentation avec d'autres. Il faut aussi comprendre les processus de mentalisation comme étant au cœur d'une abstraction toujours plus complexe de ces représentations symbolisées en fonction de thèmes et périodes de vie et d'une construction d'un soi et d'une identité conceptuelle émergente sous le joug des contraintes véhiculées par la réalité socioculturelle de l'individu.

Rappel délibéré et rappel inconscient

Les S-reps peuvent être activées de deux façons. Une 1^{ère} façon est par le biais du rappel délibéré. Dans ce premier cas de figure, un souvenir est délibérément recruté à partir d'information contextuelle consciente (quel sport est-ce que je pratiquais à l'école secondaire?). Ces contraintes contextuelles activent des C-reps du général au plus spécifique (période de vie du secondaire → sports → hockey) et les S-reps qui sont reliées à ces C-reps spécifiques sont activées en retour (Brewin *et al.*, 2010; Conway & Pleydell-Pearce, 2000). Ainsi, la réactivation de certaines C-reps, de par l'accès à leur cadre et à des informations contextuelles ou spatiotemporelles (p. ex., album de photos), permet de faire émerger des S-reps oubliées ou devenues inaccessibles de par la perte de contact entre les C-reps de plus haut niveau et ces C-reps spécifiques qui ont déjà été centrales il y a une certaine époque.

Une 2^e façon d'activer les S-reps survient lorsque des indices de l'environnement extérieur correspondent suffisamment aux S-reps d'un souvenir encodé ou à son cadre conceptuel. Ce type d'activation ne donne toutefois pas nécessairement lieu à une expérience de réminiscence consciente (Conway & Pleydell-Pearce, 2000), bien que ceci survient parfois dans le cas de souvenirs involontaires, des souvenirs survenant à la conscience spontanément sans tentative délibérée de se rappeler d'un souvenir (Bernsten, 2010). Mais même une activation des S-reps en dehors du champ de la conscience et sans réminiscence déclenchera l'amygdale/le striatum selon la qualité de la charge affective de ces S-reps (satisfaction ou frustration des besoins). Ceci influencera la régulation opérée par le système autonome, la réponse hormonale et physiologique et, conséquemment, l'expérience subjective de l'individu (Schwartz, Weinberger, & Singer, 1981), ce qui en retour peut contribuer à influencer son comportement et ses actions. Une méthodologie récente capable d'activer un souvenir épisodique personnel en dehors du champ de la conscience des individus par des indices sémantiques externes présentés de façon subliminale (à une vitesse de 60ms) a permis de tester cette hypothèse (Philippe, Koestner, Beaulieu-Pelletier, Lecours, & Lokes, 2012; Philippe & Bernard-Desrosiers, sous presse). Les résultats de ces études ont démontré que l'activation d'un souvenir satisfaisant les besoins psychologiques augmente le bien-être situationnel comparativement à un groupe contrôle où aucun souvenir n'est activé. À l'inverse, l'activation d'un souvenir ayant frustré les besoins augmente la détresse situationnelle comparativement au groupe contrôle.

Certains souvenirs vont être fréquemment réactivés par l'environnement extérieur et ainsi donner fréquemment lieu à une altération du bien-être physiologique et psychologique de la personne suivant leur activation. À long terme, ces réactivations fréquentes altéreront de façon stable la santé physiologique et psychologique de l'individu (Philippe *et al.*, 2012; Ramirez *et al.*, 2015). Nous avons récemment mis en évidence cet effet des souvenirs épisodiques et de leur charge affective sur la construction du bien-être psychologique et relationnel à long terme. Philippe et collègues (2012) ont démontré que la satisfaction des besoins dans un souvenir marquant, fréquemment rappelé ou activé, prédisait l'augmentation de bien-être psychologique un an plus tard. Il a également été démontré que la satisfaction des besoins dans un souvenir marquant relié au couple prédisait l'augmentation de la qualité relationnelle au fil du temps chez les individus dont le couple est demeuré intact en plus de prédire (négativement) la séparation du couple près de deux ans plus tard (Philippe, Koestner, & Lokes, 2013). En somme, certaines S-reps, accessibles ou non à la conscience peuvent, suivant leur activation fréquente, contribuer ou nuire significativement à la santé mentale.

Les réseaux de S-reps

Les regroupements de S-reps ont également tendance à s'associer entre eux sur la base de stimuli communs ou de composantes affectives communes. Toutefois, cette association, contrairement aux C-reps, ne se fait pas sur une base cohérente ou selon une mise en commun d'éléments socialement acceptables ou consonants. Ces associations sont primaires et mettent en commun des éléments qui ne font pas nécessairement de sens au niveau conscient (C-reps). Une méthodologie permet de recueillir un souvenir central à certaines thématiques importantes dans la vie d'une personne (p. ex., identité, couple, travail) puis de collecter les souvenirs épisodiques reliés à ce souvenir, par associations libres—des souvenirs réseaux (Demblon & D'Argembeau, 2015; Philippe *et al.*, 2009; 2012). Ces souvenirs réseaux semblent s'associer majoritairement sur la base de leur charge affective commune. Des souvenirs satisfaisant ou frustrant les besoins ont tendance à se connecter entre eux, laissant émerger des réseaux de souvenirs distincts d'autres réseaux et ayant un sens particulier (Demblon & D'Argembeau, 2015; Philippe *et al.*, 2012). Le réseau de souvenirs suivant illustre bien ces aspects. Nous avons demandé à des participants célibataires de raconter un souvenir important lié à leur dernière relation de couple significative.

Lors d'un voyage à Boston, notre premier voyage ensemble après environ 2 mois de fréquentation, sans raison précise, j'ai vécu beaucoup d'angoisse et de crainte d'abandon. À l'allée, je n'ai pas ressenti cette crainte, c'est au retour même si l'essentiel du séjour de 3 jours s'était bien passé, à chaque fois que nous arrêtons à une station-service et que je devais sortir de la voiture, je sortais avec mon sac, passeport, argent au cas où il partirait sans m'attendre. Je n'ai jamais vécu ces sentiments avant. J'en ai discuté avec lui, malgré ma crainte de sa réaction. Il s'est demandé si c'était à cause de lui, son attitude ou comportement. Je l'ai rassuré que ce n'était pas le cas. J'ai voyagé avec lui par la suite et je n'ai pas ressenti ces craintes.

Suivant la description de ce souvenir, il est demandé aux participants de décrire d'autres souvenirs personnels qu'ils ont vécus et qui leur semblent liés à ce souvenir. Nous leur spécifions que ces souvenirs n'ont pas à porter sur leurs relations de couple passées. Ce peut être n'importe quel autre souvenir spécifique d'un événement. Le lien n'a pas à être apparent, mais seulement à être significatif (important) pour eux. Voici les souvenirs réseaux rapportés par la participante ayant décrit le souvenir ci-haut:

Quand j'étais enfant (entre 7-10 ans) lorsque j'allais faire du ski de fond ou de la bicyclette avec mon père, souvent il allait beaucoup plus vite que moi, si bien que je ne le voyais plus au loin. Je me mettais ainsi en état de panique, j'avais peur qu'il ne revienne pas et d'être perdue dans les bois, sur la route.

Mentalisation et mémoire épisodique et autobiographique

J'ai déjà vu à la télévision un film français dans lequel une femme était abandonnée par son conjoint à une station-service, je me dis que cette scène a dû m'influencer de façon subconsciente...

Ainsi, même si elle indique dans son souvenir principal ne jamais avoir ressenti cette crainte, elle rapporte un souvenir réseau où la même angoisse est vécue par rapport à une même thématique (partir au loin, être perdue sur la route) reliée au besoin psychologique d'affiliation (son inverse, l'abandon). Dans un des souvenirs, l'angoisse est vécue par la participante et dans l'autre, elle est vécue par un personnage de film. Ces deux souvenirs (station-service avec partenaire et père en ski/bicyclette) n'ont possiblement jamais été combinés ou mis en sens au niveau des C-reps. Toutefois, leur association semble s'être produite au niveau des S-reps et de leur cadre conceptuel de façon automatique sur la base de percepts et concepts communs et de charges affectives communes.

Ainsi, l'instruction de se rappeler d'un souvenir lié à sa dernière relation de couple permet à la personne de rechercher un souvenir en passant par ses C-reps, par la thématique « relation de couple », de choisir une relation précise et de laisser émerger un souvenir particulièrement saillant de cette relation spécifique. L'activation des S-reps de ce souvenir épisodique permet l'activation de d'autres S-reps reliées par contigüité. Cependant, ces autres S-reps n'auraient possiblement pas été accessibles, n'eut été de l'activation des S-reps du premier souvenir (station-service). La Figure 2 illustre ce processus et chacun des souvenirs du réseau (station-service avec partenaire, père à bicyclette, et film sur femme abandonnée). Il est possible de déduire selon les descriptions de la participante que les souvenirs du père et du film sont survenus avant l'évènement de la station-service avec son ex-partenaire. Ces deux souvenirs étaient possiblement déjà liés (et potentiellement à d'autres souvenirs) au niveau du répertoire S-reps, de par leur charge affective et thématique communes (homme qui abandonne fille/femme et quitte au loin), sans jamais avoir donné lieu à un sens émergent élaboré (une symbolisation) au niveau des C-reps. L'évènement contemporain à la station-service, avec ses éléments perceptuels et de cadre communs (station-service, homme en voiture) et possiblement de par l'anxiété d'abandon vécue par cette participante dans un début de relation avec un nouveau partenaire sont suffisants pour activer ce réseau de souvenirs et activer l'amygdale liée à ces souvenirs réseaux pour ainsi donner lieu à une réaction d'angoisse similaire à celle vécue lorsqu'elle était petite avec son père. Mais une angoisse dont les représentations semblent refoulées (Freud, 1919), car seul l'affect est vécu, sans accès aux représentations à l'origine de cette angoisse. Il n'y a pas de possibilité pour la participante (ou son partenaire) de comprendre la cohérence de ses actions, comme s'il y avait menace à sa survie (emporter son passeport). Ce type de

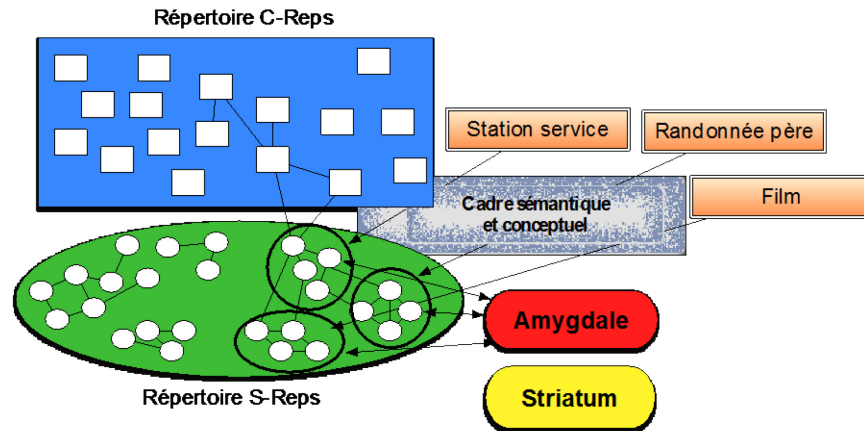


Figure 2. Schématisation des réseaux de souvenirs au niveau du répertoire S-reps et de leurs associations ou non avec des C-reps.

situation est signe d'un échec de mentalisation en regard de certaines S-reps. Les S-reps (père et film) n'ont jamais été mises en lien avec des C-reps plus abstraites et intégrées. En conséquence, le réseau de souvenirs ainsi formés donne lieu à un script singulier de crainte de l'abandon, susceptible d'être réactivé à tout moment par les stimuli environnementaux qui correspondraient à des éléments contenus dans les S-reps ou au cadre de ces souvenirs.

LA MENTALISATION RÉUSSIE

Les C-reps permettent de contextualiser le souvenir, selon une cohérence ancrée dans la réalité extérieure. Lorsque des S-reps sont activées par l'environnement extérieur, l'activation s'étend dans leur réseau associatif et active les représentations associées. Lorsque des S-reps sont liées à des C-reps élaborées, l'activation peut s'étendre plus largement et se diluer dans un réseau plus complexe, plus abstrait (moins concret), plus nuancé, permettant des explications alternatives à la situation ou facilitant l'inhibition de l'activation lorsque nécessaire. L'intégration des S-reps à des C-reps élaborées permet ainsi une meilleure distribution de l'activation dans un réseau plus vaste et de charge distincte, contribuant ainsi à donner une tonalité, une couleur différente aux S-reps activées. Des S-reps bien mentalisées seront donc associées à des C-reps élaborées, nuancées et qui se rapporteront à des contextes précis, plutôt que d'être généralisées. Une meilleure mentalisation du souvenir du père à bicyclette irait donc au-delà du sentiment direct de l'expérience et de sa généralisation à toute situation le moins semblable (p. ex., tu m'abandonnes, car je mérite d'être abandonnée) pour émerger vers un

sens plus réflexif, axé sur les motifs et actions de l'autre et ancrée dans une réalité socioculturelle (p. ex., « Mon père avait un comportement irresponsable avec une jeune enfant »). Ce sens émergent permettra de créer un nouveau réseau de C-reps par associations avec d'autres S-reps et C-reps selon une nouvelle perspective (p. ex., « Y a-t-il d'autres occasions où mon père a agi de façon irresponsable? »), permettant de créer une nouvelle thématique (« Mon père avait des comportements inadéquats envers ses enfants ») et ensuite de se pencher sur la question des motifs de l'autre (« Pourquoi agissait-il de façon inadéquate avec ses enfants »). Ainsi, la crainte d'abandon initiale se trouve contextualisée dans une relation précise (père) plutôt que d'être généralisée à toutes les relations ou aux relations aux hommes en général et permet de préciser une réalité psychique importante (« Ce n'est pas que je suis une personne digne d'abandon, c'est que mon père agissait de façon inadéquate avec ses enfants »).

Ce processus de mentalisation ne crée toutefois que de nouvelles représentations. La charge affective initiale (père à bicyclette) demeure, mais devient encadrée par d'autres représentations et charges de modalité distincte. Dans le cas d'une liaison complexe et élaborée à des C-reps, elle peut toutefois motiver un ensemble de buts et de comportements adaptatifs. Par exemple, la perte d'un être cher peut motiver la création d'une œuvre caritative ou la colère contre un stigma social peut contribuer à un engagement civique et un effort à changer les lois.

L'ÉCHEC DE MENTALISATION ET LA RÉSISTANCE AUX LIENS

À l'inverse, les S-reps déliées de C-reps élaborées se combinent selon les processus primaires (condensation et déplacement), sans égard au contexte (père, conjoint et personnage de film peuvent fusionner) sur la simple base de percepts et concepts communs (station-service, homme, etc.). Ces S-reps peuvent donc s'activer au gré des stimuli externes sans possibilité pour la personne de les inhiber par des C-reps ou de les canaliser en des contextes précis. De plus, ces S-reps peuvent être inaccessibles à la conscience, dans les cas où il y a peu de voies tracées des C-reps aux S-reps afin de se les remémorer de façon délibérée. Une façon de les faire resurgir à la conscience est par l'activation des S-reps qui leur sont associées. Ainsi, il est possible de penser que les souvenirs du père et du film sont relativement inaccessibles au rappel délibéré pour la participante (en dehors du travail d'associations libres), car ils ne sont pas liés à des C-reps élaborées, mais qu'ils peuvent s'activer suivant l'activation du souvenir de l'ex-partenaire. L'interprétation du thérapeute, notamment du transfert en thérapie (Gabbard & Horowitz, 2009), peut également permettre de réactiver ces S-reps déliées et favoriser leur liaison à des C-reps. Par exemple, l'angoisse d'abandon vécue en

séances (équivalent du souvenir avec l'ex-partenaire) peut servir par associations libres à rendre accessible à nouveau les S-reps du père et du film.

Certaines S-reps ne seront pas accessibles avant l'expérience d'un nouvel événement similaire à ceux contenus dans le réseau de souvenirs. L'expérience de ce nouvel événement se liera aux S-reps déliées. Par associations, ces anciennes S-reps peuvent alors redevenir accessibles au rappel délibéré. C'est souvent un travail qui sera effectué en thérapie. Parfois, le simple fait de discuter d'événements survenus au cours de la semaine peut permettre de récupérer certaines S-reps mal mentalisées, déliées et devenues inaccessibles au rappel délibéré. Cette récupération peut permettre alors de les ré-élaborer et de les mettre en sens avec des C-reps émergentes. Ceci peut en premier lieu redonner accès au rappel délibéré de ces S-reps et en deuxième lieu les symboliser en des C-reps plus abstraites, plus contemporaines et conformes à celles formant le soi conceptuel actuel de la personne. Cette liaison de S-reps déliées à des C-reps permet de mieux inhiber leur activation libre au gré des stimuli externes.

Les S-reps les plus difficiles à mentaliser et à symboliser en C-reps sont celles qui présentent une dissonance sur le plan des C-reps. La personne peut se défendre de l'activation concomitante de S-reps incohérentes pour la personne, car leur rapprochement peut être socialement ou personnellement inacceptable. Cette double activation (S-reps et jugement d'inacceptabilité) peut être trop chargée pour être gérée par la conscience. Par exemple, très peu de personnes accepteraient de mettre en parallèle les réactions qu'ils avaient avec leur père à l'âge de 10 ans et leurs réactions avec leur conjoint d'aujourd'hui. Cette juxtaposition serait dissonante, même pour des psychologues. Le travail d'association libre dans la tâche des réseaux de souvenirs permet de donner libre cours à ce type d'association et de diminuer les défenses (« ce souvenir de la station-service me fait spontanément penser au souvenir de quand je faisais de la bicyclette avec mon père, mais je ne suis pas en train de dire que c'est la même chose »). D'ailleurs, dans la description de ses souvenirs, la participante reconnaît que le souvenir du film pourrait l'avoir influencée « de façon subconsciente », mais ne reconnaît pas ce fait pour le souvenir de son père dont le lien est encore plus évident.

Les S-reps déliées

Les S-reps associées à des traumatismes vont conserver des liens très forts avec leur charge affective. Toutefois, l'expérience de ces traumatismes déstabilise parfois les capacités du système mnésique de les mettre en lien avec des C-reps. De plus, l'élaboration subséquente des traumatismes

demeure souvent rudimentaire, provoquant un échec de mentalisation important. Les S-reps déliées des C-reps demeurent toutefois enclines à être activées par les stimuli environnementaux, activant du même coup leur charge affective intense qui vient souvent perturber l'activité consciente et donner lieu à des pensées et images intrusives (flashbacks), comme dans le cas du TSPT. Il s'agit du même processus décrit plus haut, mais avec des S-reps si chargées que l'attention est constamment mobilisée vers ces S-reps dès leur réactivation. Les pensées et images intrusives ne sont pas que le lot du TSPT, ils se retrouvent dans des psychopathologies aussi variées que la dépression, l'anxiété, les troubles alimentaires ou la psychose (pour une recension, voir Brewin *et al.*, 2010). Dans la majorité des cas, il est possible de croire que ces images sont en fait des S-reps fortement déliées de C-reps. Morrison (2004, décrit dans Conway, 2009) rapporte le cas d'un patient avec une peur intense des camionnettes blanches et une croyance psychotique qu'il sera kidnappé et agressé dans ce type de véhicule. Ses délires incluent des images visuelles intenses de l'évènement appréhendé. Durant le traitement, il est devenu évident qu'il avait en effet vécu un évènement semblable et que les images intrusives provenaient probablement de l'agression. Le patient était toutefois incapable de saisir que ces images intrusives étaient celles d'un souvenir qu'il avait vécu.¹ Certaines S-reps peuvent être si déliées des C-reps que leur réactivation est totalement incontrôlée et s'impose à la personne. Leur charge affective intense devient très perturbante, pouvant désorganiser progressivement le fonctionnement mental de la personne.

LE TRAVAIL THÉRAPEUTIQUE

La mentalisation consiste donc à élaborer les S-reps de souvenirs ou d'images conservés en mémoire en les associant à des C-reps de plus en plus abstraites et complexes. La restructuration des S-reps en un tout cohérent et sensé constitue la première étape, notamment au niveau de leur cadre sémantique et conceptuel. Ensuite, le sens donné à ces S-reps peut être modulé afin de s'intégrer plus facilement dans les C-reps déjà existantes de la personne. Toutefois, le sens émergent de certaines S-reps peut engendrer des résistances. En effet, la structure hiérarchique des C-reps a été mise en place au cours de plusieurs dizaines d'années. La remise en question de ses assises amène instinctivement la personne à tenter d'en préserver l'intégrité en les défendant contre les attaques de sens, quitte à accepter une certaine distorsion des faits (Conway, Singer, & Tahini, 2004). Conséquemment, bien que la révision du soi soit possible, elle est ardue et engendre des résistances.

1. Ceci illustre bien le concept de crainte de l'effondrement de Winnicott (1974), où un patient redoute la survenance dans le futur d'un élément qui a déjà été éprouvé dans le passé, mais qu'il ne retrouve plus.

Approche « bottom-up » : Des S-reps aux C-reps

Lorsque les résistances ne sont pas trop puissantes et qu'il existe chez le patient un espace imaginaire ou un espace de jeu (Winnicott, 1971) pour penser l'alternative sans s'effondrer (Winnicott, 1974) ou fuir (Bion, 1959), pour faire comme si (Fonagy & Target, 1997), et ainsi pouvoir tolérer l'expérience affective chargée de la réminiscence consciente de S-reps ou de leur réactivation par l'interprétation et le transfert, un travail direct de réélaboration des S-reps et de leur liaison en C-reps est possible. Notamment, l'interprétation peut permettre de lier certaines S-reps à des C-reps existantes, ou de forger de nouvelles C-reps, donnant naissance à une nouvelle parcelle identitaire chez le patient. Selon ce modèle, l'interprétation n'a pas besoin d'être juste ou véritable. Ce qui est nécessaire est que cette interprétation permette de canaliser des S-reps déliées ou peu liées vers des C-reps qui pourront donner émergence chez le patient à une construction bienveillante de sa réalité interne et de son identité, à un sens positif et rassurant (et non attaquant le soi), et qui s'intégrera de façon cohérente et harmonieuse aux autres C-reps existantes qui sont adaptées à la réalité personnelle et sociale de l'individu. Dans certains cas, les S-reps ont donné naissance à des C-reps qui attaquent le sens du soi de la personne (p. ex., « Je suis une personne stupide »). Il y a alors lieu de « délier » ces S-reps et de leur donner un nouveau sens. La réviviscence de certaines S-reps dans un contexte sécurisant d'alliance thérapeutique peut également permettre de reconstruire et de revisiter la charge affective de ces S-reps, de la diminuer et ainsi d'en augmenter la tolérance, facilitant du même coup leur existence dans un espace de jeu transitoire, leur mise en mots, et leur liaison aux C-reps (mais voir section Reconsolidation plus bas).

Approche « top-down » : Des C-reps aux S-reps

Certains patients démontrent beaucoup d'appréhension à revisiter leur passé. L'activation de souvenirs douloureux du passé est tellement pénible que cet exercice est évité à tout prix. Dans ces cas, il n'est souvent possible de travailler qu'au niveau des C-reps et possiblement des événements du quotidien. Une approche plus cognitive-béaviorale peut alors être bénéfique. Cette modification des pensées et schémas de C-reps ne donnera pas de réinterprétation des S-reps sous-jacentes, mais peut favoriser un meilleur fonctionnement et permettre de mettre en place des fonctions d'inhibition suffisamment efficaces pour altérer la réponse spontanée originaire des S-reps. Ceci engendrera de nouvelles S-reps sur la base des nouveaux événements vécus qui pourront potentiellement se lier aux S-reps perturbantes et, au bout d'un certain temps, modifier les C-reps qui leurs sont associées. La mise en place de fonctions d'inhibition n'est toutefois pas garante de mentalisation ni d'une nouvelle émergence de sens. En effet dans certains cas, il n'y a qu'inhibition de la réponse

habituelle et les S-reps sont toujours libres d'être réactivées et peuvent possiblement donner lieu à une réapparition des symptômes (Schiller, Monfils, Raio, Johnson, LeDoux, & Phelps, 2010) ou à un déplacement de ceux-ci.

Transformer les S-reps : La reconsolidation

L'exposition comportementale et l'extinction ne modifieraient pas la représentation d'un souvenir perturbant. Elle ne ferait que créer un autre souvenir venant inhiber le déclenchement du premier. Le souvenir perturbant demeure sujet à être réactivé après un certain temps ou lorsque la personne se retrouve dans certaines circonstances ré-évoquant le souvenir initial (Schiller *et al.*, 2010). Toutefois, la reconsolidation permettrait de transformer de façon durable la trace des souvenirs perturbants et leur charge affective au niveau des S-reps. La reconsolidation permettrait la re-représentation des percepts du souvenir et de sa charge affective (S-reps). Ainsi, les S-reps subiraient une retranscription au niveau des structures affectives associées, permettant de diminuer la charge affective du souvenir et faciliter son intégration. Les études comportementales dans ce domaine ne font que débuter, mais elles semblent ouvrir un nouveau paradigme tant théorique que clinique dans le traitement des troubles anxieux et du TSPT. Ce nouveau paradigme est basé sur la découverte récente que dès qu'un souvenir est remémoré, sa trace affective nécessite d'être reconsolidée à l'intérieur d'une fenêtre de six heures maximum. Les tâches exécutées durant cette fenêtre de reconsolidation peuvent entrer en conflit avec les ressources requises à la reconsolidation des S-reps et modifier de façon durable le souvenir ou sa trace affective.

Les premières études ont été effectuées auprès de rongeurs (Monfils *et al.*, 2009; Nader *et al.*, 2000). Des rongeurs sont conditionnés en pairant un son (SC+) à des chocs électriques (SI). Vingt-quatre heures plus tard, la moitié des rongeurs est exposée pour un seul essai au son seul (SC-), sans choc, ce qui réactive momentanément les S-reps de peur des chocs et les rendent susceptibles à une réécriture, c'est-à-dire à une reconsolidation. Cette période de reconsolidation est brève, s'effectuant dans une période de six heures maximum suivant la réactivation du souvenir. L'autre moitié des rongeurs n'est pas exposé à un son ou à un choc supplémentaire, ce qui ne produit pas de réactivation du souvenir et ne permet donc pas sa reconsolidation. À l'intérieur de la fenêtre de reconsolidation (dix minutes ou une heure plus tard) ou à l'extérieur de celle-ci (six heures ou 24 heures plus tard), les rongeurs subissent une extinction en étant exposés à plusieurs séquences répétées de son sans choc. Le son n'évoque alors plus de peur pour tous les rongeurs. Un mois plus tard, on réexpose les rongeurs au son (sans choc; SC-). Les rongeurs ayant été exposés au bref rappel et ayant subi une extinction à l'intérieur

de la fenêtre de reconsolidation de six heures maximum (dix minutes ou une heure) ne démontrent plus de réaction de peur au son (ne figent pas). Toutefois, les rongeurs n'ayant pas été exposés au bref rappel ou ayant reçu l'extinction en dehors de la période de reconsolidation (6 heures et 24 heures) voient réapparaître leurs comportements de peur suite à la présentation du son (se figent). Ce type d'intervention est aussi efficace chez les humains, réduisant la réponse électrodermale lors de la présentation d'un son (SC+) ayant été préalablement associé à des chocs électriques (SI) pour les participants ayant reçu un bref rappel du SC- et une extinction à l'intérieur de la période de reconsolidation (Agren *et al.*, 2012). Un effet qui perdure encore un an plus tard (Schiller *et al.*, 2010).

Cette intervention produit réellement une déstabilisation de la trace affective des S-reps dans l'amygdale, tel que démontré par la déphosphorylation de sites glutaminergiques de l'amygdale (Monfils, Cowansage, Klann, & LeDoux, 2009) participant à la consolidation des souvenirs (Rumpel, LeDoux, Zador, & Malinow, 2005) et d'une plus faible activité cérébrale de l'amygdale à l'IRMf (Agren *et al.*, 2012). Certaines drogues, comme le propranolol permettraient également de bloquer la reconsolidation d'un souvenir lors de son rappel et de perturber la trace affective de ce souvenir (Brunet, Orr, Tremblay, Robertson, Nader, & Pitman, 2008). Finalement, certaines études récentes suggèrent que de taxer (surcharger) la mémoire de travail durant la fenêtre de reconsolidation par des tâches comme jouer à Tetris ou compter à l'envers peut diminuer les pensées intrusives reliées à des S-reps perturbantes (James *et al.*, 2015) et réduire leur émotionnalité (Engelhard *et al.*, 2011).

Ces études ne sont qu'à leur début et davantage de recherche est encore nécessaire à ce niveau. Cependant, ces études semblent suggérer qu'il est possible d'agir à nouveau sur la représentation primaire (S-reps) en modifiant l'association entre les percepts d'un souvenir et la charge affective qui a déjà été encodée. Certaines interventions axées sur des mécanismes moléculaires du cerveau semblent ouvrir un nouveau paradigme d'intervention thérapeutique agissant à un niveau distinct. En effet, comme nous l'avons vu, les thérapies agissent principalement au niveau des C-reps ou au niveau de la symbolisation (ou re-symbolisation) des S-reps avec des C-reps. Les interventions présentées ci-haut montrent qu'il est potentiellement possible d'agir au niveau de la représentation des S-reps. Est-ce ce qui se passe dans l'alliance thérapeutique? Est-ce que les S-reps (SC+) qui sont abordées en thérapie dans un contexte sécurisant (SC-) sont reconsolidées avec une charge affective moindre, en plus d'être liées à des C-reps? Si c'est le cas, les études comportementales présentées ci-dessus pourraient permettre de repenser la séquence thérapeutique pour le faire, soit à l'intérieur d'un certain temps donné (la même séance plutôt que différentes séances) et selon une procédure

précise (simple ré-évoation des S-reps perturbantes, discussion sur une autre thématique pendant une quinzaine de minutes, et élaboration en profondeur de ces S-reps ensuite). Des travaux sur la reprise d'un même sujet à différents moments au cours d'une même séance pourrait permettre d'éclairer ce mécanisme, mais aucune étude ne semble avoir porté sur cet aspect à ma connaissance.

CONCLUSION

Le présent essai théorique visait à décrire les processus sous-jacents à la mentalisation selon la perspective de la mémoire épisodique et autobiographique et des théories les plus contemporaines dans ce champ en neurosciences cognitives et en personnalité. Ces théories permettent d'expliquer les processus d'une bonne mentalisation et des défaillances de mentalisation de façon parcimonieuse et en fonction d'un nombre de principes restreints. Ces théories, qui ont pourtant été développées sans égard aux courants psychodynamiques et développementaux de la mentalisation, intègrent et reflètent bien les assises théoriques de ces courants. Le présent essai illustre également comment une approche multidisciplinaire intégrant divers courant de la clinique et de l'empirisme permet d'acquérir une perspective et une compréhension plus heuristique de différents phénomènes sociaux et cliniques. En ce sens, j'encourage les théoriciens de la mentalisation à intégrer leurs perspectives théoriques et cliniques aux autres courants et théories existant en psychologie et à d'autres disciplines connexes.

RÉFÉRENCES

- Agren, T., Engman, J., Frick, A., Björkstrand, J., Larsson, E.-M., Furmark, T., & Fredrikson, M. (2012). Disruption of reconsolidation erases a fear memory trace in the human amygdala. *Science*, 337(6101), 1550-1552.
- Aulagnier P. (1975). *La violence de l'interprétation. Du pictogramme à l'énoncé*. Paris : PUF.
- Bateman, A. W., & Fonagy, P. (2004). *Psychotherapy of borderline personality disorder: mentalisation based treatment*. New York, NY : Oxford University Press.
- Bion, W. R. (1959). Attacks on linking. *International Journal of Psycho-Analysis*, 40, 308-315.
- Bion, W. R. (1962). The psycho-analytic study of thinking. *International Journal of Psychoanalysis*, 43, 306-310.
- Berntsen, D. (2010). The unbidden past: Involuntary autobiographical memories as a basic mode of remembering. *Current Directions in Psychological Science*, 19(3), 138–142.
- Bouchard, M.-A., Target, M., Lecours, S., Fonagy, P., Tremblay, L.-M., Schachter, A., & Stein, H. (2008). Mentalization in adult attachment narratives: Reflective functioning, mental states, and affect elaboration compared. *Psychoanalytic Psychology*, 25(1), 47-66.
- Brewin, C. R., Gregory, J. D., Lipton, M., & Burgess, N. (2010). Intrusive images in psychological disorders: Characteristics, neural mechanisms, and treatment implications. *Psychological Review*, 117(1), 210-232.
- Brunet, A., Orr, S. P., Tremblay, J., Robertson, K., Nader, K., & Pitman, R. K. (2008). Effect of post-retrieval propranolol on psychophysiologic responding during subsequent script-driven traumatic imagery in post-traumatic stress disorder. *Journal of Psychiatric Research*, 42(6), 503–506.

- Cabeza, R., & Moscovitch, M. (2013). Memory systems, processing modes, and components: Functional neuroimaging evidence. *Perspectives on Psychological Science*, 8(1), 49–55.
- Cabeza, R., & St Jacques, P. (2007). Functional neuroimaging of autobiographical memory. *Trends in Cognitive Sciences*, 11(5), 219–227.
- Chambers, E. S., Bridge, M. W., & Jones, D. A. (2009). Carbohydrate sensing in the human mouth: effects on exercise performance and brain activity. *The Journal of Physiology*, 587(Pt 8), 1779–1794.
- Conway, M. A. (2009). Episodic memories. *Neuropsychologia*, 47(11), 2305–2313.
- Conway, M., & Pleydell-Pearce, C. (2000). The construction of autobiographical memories in the self-memory system. *Psychological Review*, 107(2), 261–288.
- Conway, M. A., Singer, J. A., & Tagini, A. (2004). The self and autobiographical memory: Correspondence and coherence. *Social Cognition*, 22, 491–529.
- Daniel, R., & Pollmann, S. (2010). Comparing the neural basis of monetary reward and cognitive feedback during information-integration category learning. *Journal of Neuroscience*, 30(1), 47–55.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
- Delgado, M. R. (2007). Reward-related responses in the human striatum. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1104(1), 70–88.
- Demblon, J., & D'Argembeau, A. (2015). Networks of prospective thoughts: The organisational role of emotion and its impact on well-being. *Cognition & Emotion*, 1–10.
- Engelhard, I. M., van den Hout, M. A., & Smeets, M. A. M. (2011). Taxing working memory reduces vividness and emotional intensity of images about the Queen's Day tragedy. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 42(1), 32–37. <http://doi.org/10.1016/j.jbtep.2010.09.004>
- Ensink, K., Maheux, J., Normandin, L., Sabourin, S., Diguier, L., Berthelot, N., & Parent, K. (2013). The impact of mentalization training on the reflective function of novice therapists: A randomized controlled trial. *Psychotherapy Research*, 23(5), 526–538.
- Festinger, L. (1957). *A theory of cognitive dissonance*. Stanford, CA: Stanford University Press.
- Fonagy, P., & Target, M. (1997). Attachment and reflective function: Their role in self-organization. *Development and Psychopathology*, 9(4), 679–700.
- Freud, S. (1911/1984). Formulation sur les deux principes du cours des événements psychiques. *Résultats, idées, problèmes I*. Paris: PUF.
- Freud, S. (1919/1976). Le refoulement. *Métapsychologie*. Paris: Idées/Gallimard.
- Freud, S. (1900/2005). L'interprétation des rêves. Paris: PUF.
- Freud S., & Breuer, J. (1895/2002). *Études sur l'hystérie*. Paris: PUF.
- Gabbard, G. O., & Horowitz, M. J. (2009). Insight, transference interpretation, and therapeutic change in the dynamic psychotherapy of borderline personality disorder. *American Journal of Psychiatry*, 166(5), 517–521.
- Gershuny, B. S., Cloitre, M., & Otto, M. W. (2003). Peritraumatic dissociation and PTSD severity: Do event-related fears about death and control mediate their relation? *Behaviour Research and Therapy*, 41(2), 157–166.
- Hsu, D. T., Sanford, B. J., Meyers, K. K., Love, T. M., Hazlett, K. E., Wang, H., ... Zubieta, J. K. (2013). Response of the u-opioid system to social rejection and acceptance. *Molecular Psychiatry*, 18(11), 1211–1217.
- James, E. L., Bonsall, M. B., Hoppitt, L., Tunbridge, E. M., Geddes, J. R., Milton, A. L., & Holmes, E. A. (2015). Computer game play reduces intrusive memories of experimental trauma via reconsolidation-update mechanisms. *Psychological Science*, 26(8), 1201–1215.
- Klein, S., Cosmides, L., Tooby, J., & Chance, S. (2002). Decisions and the evolution of memory: Multiple systems, multiple functions. *Psychological Review*, 109(2), 306–329.
- Lecours, S., & Bouchard, M. (1997). Dimensions of mentalisation: Outlining levels of psychic transformation. *International Journal of Psychoanalysis*, 78, 855–875.

Mentalisation et mémoire épisodique et autobiographique

- Lecours, S., Bouchard, M., St-Amand, P., & Perry, J. (2000). Assessing verbal elaboration of affect in psychotherapy: A preliminary report and single case study. *Psychotherapy Research, 10*(1), 47–56.
- Lecours, S., Briand-Malenfant, R., Descheneaux, E. (2013). Affect regulation and mentalization in narcissistic personality disorder. In J. S. Ogrodniczuk (Éd.), *Understanding and treating pathological narcissism* (p. 129-145). Washington, DC : American Psychological Association.
- Lekes, N., Guilbault, V., Philippe, F. L., & Houle, I. (2014). Remembering events related to close relationships, self-growth, and helping others: Intrinsic autobiographical memories, need satisfaction, and well-being. *Journal of Research in Personality, 53*(C), 103–111.
- Leotti, L. A., Iyengar, S. S., & Ochsner, K. N. (2010). Born to choose: the origins and value of the need for control. *Trends in Cognitive Sciences, 14*(10), 457–463. <http://doi.org/10.1016/j.tics.2010.08.001>
- Leskela, J., Dieperink, M., & Thuras, P. (2002). Shame and posttraumatic stress disorder. *Journal of Traumatic Stress, 15*(3), 223–226.
- Li, J., Schiller, D., Schoenbaum, G., Phelps, E. A., & Daw, N. D. (2011). Differential roles of human striatum and amygdala in associative learning. *Nature Publishing Group, 14*(10), 1250–1252. <http://doi.org/10.1038/nn.2904>
- Luquet, P. (1987) : Penser – parler : Un apport psychanalytique à la théorie du langage. In R. Christie, M. M. Christie-Luterbacher, & P. Luquet (Éds), *La parole trouble* (p. 161-300). Paris : PUF.
- Marty, P. (1990). *Mentalisation et psychosomatique*. Paris: Editions Synthelabo.
- McAdams, D. (2001). The psychology of life stories. *Review of General Psychology, 5*(2), 100–122.
- Monfils, M.-H., Cowansage, K. K., Klann, E., & LeDoux, J. E. (2009). Extinction-reconsolidation boundaries: key to persistent attenuation of fear memories. *Science, 324*(5929), 951–955.
- Morris, J. S., Öhman, A., & Dolan, R. J. (1998). Conscious and unconscious emotional learning in the human amygdala. *Nature, 393*(6684), 467–470. <http://doi.org/10.1038/30976>
- Morrison, A. P. (2004). The use of imagery in cognitive therapy for psychosis: A case example. *Memory, 12*, 517–524.
- Moscovitch, M. (1995). Recovered consciousness: A hypothesis concerning modularity and episodic memory. *Journal of Clinical and Experimental Neuropsychology, 17*(2), 276–290.
- Nader, K., Schafe, G. E., & Le Doux, J. E. (2000). Fear memories require protein synthesis in the amygdala for reconsolidation after retrieval. *Nature, 406*(6797), 722–726.
- Phelps, E. A., & LeDoux, J. E. (2005). Contributions of the amygdala to emotion processing: From animal models to human behavior. *Neuron, 48*(2), 175–187.
- Philippe, F. L., & Bernard-Desrosiers, L. (sous presse). The odyssey of episodic memories: Identifying the paths and processes through which they contribute to well-being. *Journal of Personality*. doi: 10.1111/jopy.12257
- Philippe, F. L., Koestner, R., Beaulieu-Pelletier, G., & Lecours, S. (2011a). The role of need satisfaction as a distinct and basic psychological component of autobiographical memories: a look at well-being. *Journal of Personality, 79*(5), 905–938.
- Philippe, F. L., Koestner, R., & Lekes, N. (2013). On the directive function of episodic memories in people's lives: A look at romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology, 104*(1), 164–179.
- Philippe, F. L., Koestner, R., Beaulieu-Pelletier, G., Lecours, S., & Lekes, N. (2012). The role of episodic memories in current and future well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin, 38*(4), 505–519.
- Philippe, F. L., Koestner, R., Lecours, S., Beaulieu-Pelletier, G., & Bois, K. (2011b). The role of autobiographical memory networks in the experience of negative emotions: how our remembered past elicits our current feelings. *Emotion, 11*(6), 1279–1290.
- Philippe, F. L., Lecours, S., & Beaulieu-Pelletier, G. (2009). Resilience and positive emotions: Examining the role of emotional memories. *Journal of Personality, 77*(1), 139–175.

- Ramirez, S., Liu, X., MacDonald, C. J., Moffa, A., Zhou, J., Redondo, R. L., & Tonegawa, S. (2015). Activating positive memory engrams suppresses depression-like behaviour. *Nature*, *522*(7556), 335–339.
- Rumpel, S., LeDoux, J., Zador, A., & Malinow, R. (2005). Postsynaptic receptor trafficking underlying a form of associative learning. *Science*, *308*(5718), 83–88.
- Schiller, D., Monfils, M.-H., Raio, C. M., Johnson, D. C., LeDoux, J. E., & Phelps, E. A. (2010). Preventing the return of fear in humans using reconsolidation update mechanisms. *Nature*, *463*(7277), 49–U51.
- Schwartz, G. E., Weinberger, D. A., & Singer, J. A. (1981). Cardiovascular differentiation of happiness, sadness, anger, and fear following imagery and exercise. *Psychosomatic Medicine*, *43*(4), 343–364.
- Shohamy, D., & Adcock, R. A. (2010). Dopamine and adaptive memory. *Trends in Cognitive Sciences*, *14*(10), 464–472.
- Singer, J. A., & Salovey, P. (1993). *The remembered self: Emotion and memory in personality*. New York, NY : Free Press.
- Speer, M. E., Bhanji, J. P., & Delgado, M. R. (2014). Savoring the past: Positive memories evoke value representations in the striatum. *Neuron*, *84*(4), 1–10. <http://doi.org/10.1016/j.neuron.2014.09.028>
- Tay, L., & Diener, E. (2011). Needs and subjective well-being around the world. *Journal of Personality and Social Psychology*, *101*(2), 354–365.
- Tugade, M., & Fredrickson, B. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, *86*(2), 320–333.
- Tulving, E. (1983). *Elements of episodic memory*. Oxford, England: Clarendon Press.
- Tulving, E. (2002). Episodic memory: from mind to brain. *Annual Review of Psychology*, *53*(1), 1–25.
- Weinstein, N., Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2011). Motivational determinants of integrating positive and negative past identities. *Journal of Personality and Social Psychology*, *100*(3), 527–544.
- Wilt, J., Keith, C. S., & McAdams, D. P. (2010). The Eriksonian life story: Developmental scripts and psychosocial adaptation. *Journal of Adult Development*, *17*, 156-161.
- Winnicott, D. W. (1971) *Playing and reality*. London: Tavistock Publications.
- Winnicott, D.W. (1974). Fear of breakdown. *International Review of Psychoanalysis*, *1*, 103-107.

RÉSUMÉ

Le présent essai examine les processus de représentation et de symbolisation sous-jacents à la mentalisation selon les théories contemporaines sur la mémoire épisodique et autobiographique en neurosciences cognitives et en psychologie de la personnalité. Il sera démontré que la composition et l'organisation des répertoires épisodiques et autobiographiques et leurs liens avec certaines structures affectives du cerveau correspondent aux mécanismes de la mentalisation et à sa finalité. Divers phénomènes psychologiques seront abordés, tels que le refoulement et les images intrusives dans les échecs de mentalisation ou l'émergence de sens et du soi conceptuel dans une mentalisation plus réussie.

MOTS CLÉS

mentalisation, mémoire épisodique, mémoire autobiographique, représentation, symbolisation

Mentalisation et mémoire épisodique et autobiographique

ABSTRACT

The present essay examines the processes of representation and symbolization that underlie mentalization in light of recent theories of episodic and autobiographical memory in cognitive neurosciences and personality psychology. It will be demonstrated that the content and organization of episodic and autobiographical repertoires, along with their pathways to certain affective brain structures, correspond to the mechanisms of mentalization and its finality. Various phenomena will be examined, such as repression and intrusive images in mentalization failures, or the emergence of meaning and of the conceptual self in more successful mentalization.

KEYWORDS

mentalization, episodic memory, autobiographical memory, representation, symbolization
