

Psycho

- Psycho et Style de vie
- Sexualité
- Bio
- Sport et Forme
- Astro
- Enfants

Styles > Psycho

Le droit à l'oubli ou la liberté de se souvenir

Propos recueillis par Isabelle Lortholary, publié le 06/09/2013 à 11:15

Laure Adler publie un premier roman, nostalgique, sur l'amitié féminine, tandis que, dans son dernier livre, le psychanalyste Simon-Daniel Kipman affirme la nécessité d'apprendre à oublier. Les faire se rencontrer nous a paru tout indiqué.

Partager 18 |
 Tweeter 3 |
 Pin it 0 |
 |
 Voter (0) 1 |
 |



Simon-Daniel Kipman et Laure Adler.

Frédéric Stucin

La première - **Laure Adler** - aime à se souvenir et imprimer noir sur blanc pour ne pas oublier, comme en témoigne la narratrice de ses **Immortelles** (1), hymne à la jeunesse dans lequel trois jeunes femmes incarnent l'Histoire de France de ces soixante dernières années. Le second - **Simon-Daniel Kipman** - publie **L'Oubli et ses vertus** (2), au titre à lui seul presque politiquement incorrect. L'occasion était belle de les faire débattre des grandes questions que sont le devoir de mémoire, la possibilité d'oublier et la liberté de se souvenir, ou non.

Ne vivons-nous pas une époque où l'injonction au devoir de mémoire est de plus en plus pesante?

Laure Adler: En tant qu'historienne, je pense que cette injonction est nécessaire à la construction de notre propre avenir. Beaucoup de choses ont été occultées de notre histoire nationale. Qu'il s'agisse de la **guerre d'Algérie** ou de la **Seconde Guerre mondiale**, le devoir de mémoire qu'on nous suggère en ce moment est d'autant plus pressant que nos oublis antérieurs ont été importants.

Simon-Daniel Kipman: Cette notion de "devoir" est incohérente à mon sens. Nombreux sont ceux qui ont vécu la **Seconde Guerre mondiale** ou la **guerre d'Algérie** et qui n'ont pas voulu ou pu en parler. Pas parce qu'ils avaient oublié, mais sans doute parce que la douleur était encore trop intense - ce sont les générations suivantes qui s'en sont emparé. Le devoir de mémoire impose une commémoration. Plus récemment, à la date de la catastrophe aérienne du **mont Saint-Odile** ou de l'explosion de l'**usine AZF**, on a imposé une remémoration immédiate à des gens qui n'avaient pas vécu ces drames. N'est-il pas aberrant d'imposer une douleur? Plutôt que de "**devoir de mémoire**", je préfère parler d'une **nécessité de souvenir** et d'une obligation d'oubli. Car l'oubli est un outil formidable dans la vie!

Sur le même sujet

- POST DE BLOG - PSYCHANALYSE : LES MURS TOMBENT !
- POST DE BLOG - Interview de la psychanalyste Marie-Christine Laznik sur l'autisme
- ARTICLE - Jimmy P, Desplechin réussit sa psychanalyse
- ARTICLE - Qu'est-ce que la psychanalyse? Dix questions-réponses

Shopping stylé

	-40%		-20%
• Sandales et Sarenza		• Chaussures Spartoo	
83,40 €		48,00 €	
Voir l'offre		Voir l'offre	

Avec Achetez facile

Suivez L'Express

les +

STYLÉS

+VUS | +RECOMMANDÉS

1. **La petite soeur de Kate Moss mannequin (...)**
2. **VIDEO. Charlotte Le Bon et Pierre Ninety, (...)**
3. **Elle Fanning, Elizabeth Olsen et Lupita (...)**

en

IMAGES



SOS Sophie: ajouter une chambre en transformant son salon

les blogs

STYLÉS



MODE - **Café Mode**

par Géraldine Dormoy

Expo Cartier, boots Margiela,

baskets Adidas [Commenter](#)



MODE - **Mode personnel(le)**

par Isabelle Thomas

Comment éviter le pressing

[Commenter](#)



SPORTS ET FORME - **Zen Tonic**

par Simona Gouchan

Reprise festive [Commenter](#)

ASTROLOGIE - **Astrorama**

Justement, pourquoi, comment? Et pourquoi, paradoxalement, sommes-nous si peu enclins à oublier?

S.-D. K.: Peut-être parce que nous associons assez systématiquement l'oubli à la **vieillesse**. Ou à son contraire, c'est-à-dire à la **petite enfance**. L'oubli est généralement synonyme d'inconscience, de sénilité, donc de vide, de lacune. Alors qu'en réalité l'oubli est un mécanisme de défense formidable contre l'angoisse. Ou plus exactement: contre l'excès d'émotion, qui, lui, peut engendrer de l'angoisse.

L. A.: L'oubli est donc une force positive?! Voilà une idée qui me plaît et que je trouve jubilatoire: personnellement, quand j'oublie quelque chose, j'ai l'impression de perdre pied et que que j'ai oublié va prendre de plus en plus de place. Que je vais me retrouver dans un paysage complètement désertique où je n'aurai pas mon mot à dire sur ma propre mémoire. Et je convoque alors toute ma **puissance intellectuelle** pour retrouver ce petit bout de bloc qui s'est égaré. A ce moment-là, pour moi, l'idée de perdre est insupportable. Ma vie est hantée par l'oubli.

S.-D. K. : Mais ce qui est systématiquement insupportable et douloureux, ce n'est pas l'oubli, c'est la sensation d'avoir oublié! Cette sensation nous vient toujours de l'extérieur: quelque chose nous fait comprendre qu'on a oublié. Alors l'idée de lacune est atroce. Quelque chose n'est plus maîtrisé. Lorsque j'ai commencé à faire de la **psychiatrie**, on pratiquait beaucoup les **électrochocs** - on en refait, d'ailleurs-, qui entraînaient une perte de connaissance et de conscience. Or, ce qui faisait souffrir les patients, c'était d'ignorer ce qui avait pu se passer pour eux pendant ces séances dont ils ne gardaient aucun souvenir mais que tout leur rappelait au réveil. Il y avait eu "quelque chose" et ce quelque chose manquait.

L. A.: Je crois que l'oubli menace notre **intégrité**. Nous en tant que totalité. Quand on oublie, on a l'impression d'être morcelé. Que notre être au monde va se fragmenter de manière encore plus importante et que cela va nous conduire à la ruine.

S.-D. K.: Mais, sans oublier, nous ne pourrions pas vivre! C'est l'oubli qui nous permet la disponibilité à la découverte, à l'invention, à la surprise, à la création. A tous les niveaux: en

politique, dans le domaine scientifique et artistique, et au quotidien. En amour, c'est l'oubli qui permet de redécouvrir tous les matins la personne à côté de laquelle on dort et de l'aimer encore, voire plus et mieux. Si on n'oubliait pas, il serait impossible d'aimer dans la durée.

Pourquoi certains oublis sont-ils complets, et d'autres partiels et temporaires?

S.-D. K.: Puisque l'oubli est un **mécanisme de défense** contre l'excès d'émotion, si l'émotion est trop forte, il y a "sidération". Au vrai sens du terme, on est sidéré, aucune image ne subsiste dans notre mémoire: l'oubli est total, le refoulement est primaire, impossible de rien retrouver, aucune construction n'est possible, aucun souvenir. Mais, la plupart du temps, une partie de l'émotion demeure, il reste quelques bribes: c'est l'**oubli partiel**, le plus fréquent. Les traces effacées sont là et nous habitent.

L. A. : J'ai une question: peut-on parvenir à oublier quelque chose volontairement? Il y a des tas de souvenirs qui s'accrochent à moi et dont j'aimerais pouvoir me débarrasser...

S.-D. K.: Non, on ne peut pas oublier volontairement. Vouloir oublier quelque chose, c'est y penser encore plus. Constatez: vous voulez oublier quelqu'un que vous détestez, et vous voilà obnubilé par cette personne. On peut vouloir effacer, mais c'est autre chose...

L. A.: Peut-être l'analyse permet-elle d'oublier ce qu'on aimerait oublier : à partir du moment où c'est énoncé sur le divan du psychanalyste, ça se dépose autrement, non ?

S.-D. K. : Autrement, oui, justement ! Le maître mot, ce n'est pas oublier, **refoulement** ou mémoire, mais transformation et

« **On associe souvent l'oubli à la vieillesse... ou à la petite enfance** »

Sur Facebook

J'aime 283 926 personnes aiment ça.

Sur Twitter

Suivre 453K abonnés

Et aussi :

par Sybille Souane

Le signe du mois: Capricornes, mes chers congénères...

Commenter

Tous les blogs stylés

Retrouvez L'EXPRESS sur ePresse.fr

Vos journaux sur tous les écrans

shopping STYLE

Sandales et Sarenza 59,00 € Voir l'offre

Sandales et Sarenza 80,00 € -20% Voir l'offre

avec Achetez facile

newsletters

Le meilleur de L'Express Styles dans votre boîte mail

Votre e-mail Inscription

Styles (5X/semaine) > Voir la newsletter

Saveurs (2X/semaine) > Voir la newsletter

Alerte actu Styles > Voir la newsletter

L'Express Styles

styles J'aime

53 306 personnes aiment L'Express Styles.

Module social Facebook

élaboration. Tout se déconstruit. Les rares interventions et interprétations que se permet l'analyste à l'écoute des paroles de son patient sur le divan ne servent pas à dire une vérité, mais à suggérer ceci: ce que vous me racontez, je peux l'entendre et le penser autrement, mais vous, qu'allez-vous en faire ? Cela donne une place à l'élaboration d'une nouvelle histoire.

Dans votre livre, Simon-Daniel Kipman, vous expliquez qu'il ne servirait à rien d'essayer de lutter contre l'oubli car nous y sommes voués.

S.-D. K.: Oui, car notre cerveau n'a pas la capacité de tout garder. Si on compare la somme de tout ce qu'on a oublié par rapport à tout ce dont on se souvient, c'est énorme. Nous oublions l'essentiel. On oublie tout le temps, on se souvient d'un tout petit nombre de choses. Et les souvenirs en tant que tels n'existent pas, nous les construisons et nous les composons à partir des bribes et des traces. Ils évoluent avec le temps ; nous ne gardons pas toujours le même souvenir d'un même événement au fil du temps...

Peut-on oublier autant l'important ou le grave que l'anodin?

S.-D. K.: Oui, on peut oublier une chose importante, qu'elle soit douloureuse ou non. Un **exemple personnel**: j'avais 4 ans pendant la guerre et je croyais avoir mal vécu cette période. Plus tard, j'ai fait plusieurs tranches d'analyse, pendant lesquelles j'ai raconté "ma" guerre, les malheurs et les douleurs. Mais je sortais de ces analyses avec un sentiment d'inconfort, car je ne comprenais pas pourquoi j'étais heureux après avoir vécu tout cela. Cinquante ans après, je suis retourné dans le village où j'avais vécu. Choc absolu. D'abord parce que j'ai reconnu les lieux et les gens, et surtout parce que j'ai compris qu'en réalité cette période n'avait pas été si douloureuse pour moi. Je m'occupais des vaches dans les champs, j'avais mes jeux d'enfant. C'est pour ma mère que cela avait été épouvantable. Ce qui signifie qu'en réalité, pendant cinquante ans, j'avais répété avec une bonne foi absolue ce que ma mère, elle, m'avait dit. J'avais **endossé sa propre douleur**, je m'imposais ce fameux devoir de mémoire.

L. A.: Cette question de la **douleur et de l'oubli**, c'est inépuisable. On peut très bien s'imposer à soi-même ce devoir de mémoire. Parce qu'on craint d'oublier certaines choses très douloureuses et pourtant absolument inoubliables. Moi-même, j'ai perdu un enfant il y a longtemps, je fais partie d'une association qui essaie d'aider des parents qui sont dans cette situation de deuil. Or ce qui m'est arrivé au moment de la perte de mon fils se vérifie auprès de toutes les personnes qui sont dans une situation analogue: ils **sont dans l'angoisse d'oublier leur enfant et leur douleur**, comme je l'étais. Ils veulent que cette douleur subsiste car souffrir un peu moins serait trahir la mémoire de leur enfant et même, peut-être, se donner l'autorisation implicite de vouloir progressivement l'oublier. Et ça, c'est terrible tout de même, quand on y pense...

« **Les souvenirs en tant que tels n'existent pas, nous les composons** »

S.-D. K.: Ils ont peur que ce qui s'est passé s'efface, ils ne peuvent pas concevoir, au moment où cela arrive, que ce n'est pas effaçable. Au moment d'un deuil, la première réaction, obligatoire, c'est: il ne faut pas que ce soit arrivé. Ce que l'on appelle le **"travail" de deuil**, consiste non pas à oublier, mais à transformer ce qui s'est passé en **"quelque chose"** avec quoi on peut cohabiter en soi, à l'intérieur de soi.

L'écriture ne peut-elle pas être cette chose ? La littérature est riche d'exemples dont l'absence et l'oubli sont à l'origine...

L. A.: Lorsqu'on a comme moi ce sentiment de perdre une partie de son identité et de son intégrité dès qu'on oublie un événement ou un nom, écrire est une manière de recouvrer cette identité. On écrit parce qu'on a peur d'oublier, on écrit aussi à partir de ce qu'on a oublié. Et on crée un univers dont on n'est pas forcément conscient, qui existe par nous mais aussi au-delà de nous. Ce qui est troublant avec mon roman, Immortelles, c'est qu'à l'origine il y a une perte: trois de mes amies très proches sont mortes ces cinq dernières années.

J'ai eu besoin d'écrire sur elles et sur notre amitié, j'ai commencé par faire plusieurs tentatives autobiographiques,

toutes mauvaises, que j'ai jetées à la poubelle. Et puis quelque chose s'est imposé à moi, comme par hypnose, et là, j'ai construit une fiction. A partir de l'oubli de la réalité. Je crois que, pour écrire une fiction, il faut s'oublier soi-même. C'est comme ça qu'on fait surgir les autres, les personnages. Par définition, il faut oublier qui on est, il faut lâcher prise, être dans l'inconnu.

Et quel a été votre sentiment après avoir terminé votre livre ? Les souvenirs de vos amies vous ont-ils laissée plus en paix ?

L. A.: Elles sont encore plus présentes qu'auparavant et, d'une certaine manière, je les ai retrouvées, mais autrement. Elles sont immortelles. Je pense vraiment que les personnes très proches, même celles qui ne sont plus de ce monde, le sont. Toutes les personnes que nous avons aimées sont immortelles tant que nous vivons.

S.-D. K. : Et lorsqu'un texte ou un livre existent, elles mènent une vie indépendante en chaque lecteur, me semble-t-il.

Ecrire sur les absents et ceux que nous avons aimés, n'est-ce pas une manière d'entretenir sa nostalgie ?

L. A.: Mais nous sommes tous perclus de **rhumatismes mémoriels**! Nous sommes tous hantés par le passé. Pourtant je ne crois pas être si nostalgique que cela : je suis dans le présent et dans l'avenir!

S.-D. K.: On ne peut pas se libérer complètement du passé. Mais laissons-nous respirer, donnons-nous des marges, autorisons-nous l'oubli, ne nous figeons pas dans le souvenir, qui est forcément une répétition. Passer sa vie à répéter, c'est être immobile. Une sorte de mort psychique.

L. A. : L'oubli, comme la possibilité nouvelle de respirer et de vivre. C'est cela: oublier, c'est avancer.

(1) *Immortelles*. Grasset, 362 p., 19 euros

(2) *L'Oubli et ses vertus*. Albin Michel, 223 p., 18 euros

 **Recommander** 17 personnes le recommandent.

1

> Réagir



Mincir à la Ménopause ?

Découvrez cette méthode simple et naturelle pour éliminer en douceur vos kilos superflus



Nouvelle Rapid Spaceback

Toit panoramique en verre, vision à 180°, adoptez un nouveau regard sur ŠKODA !



Prévoir vos obsèques

Pensez y maintenant pour ne plus y penser demain. Dès 7,28€/mois. Documentation gratuite ici.



Votre Simulation Duflot

Jusqu'à 54 000€ de réduction fiscale avec la loi Duflot! Calculez gratuitement votre situation

Publicité  Ligatus

Vous aimerez aussi



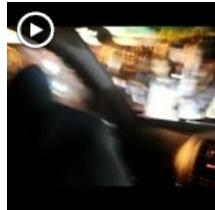
Madonna choque en montrant son fils...



Scarlett Johansson ne supporte plus les...



Retrouvez les dernière innovations... (EDF PULSE)



Justin Bieber's Believe (MTV)

[?]

Commentaires (1)

Filtrer :



raumsog - 06/09/2013 11:56

1

Le devoir de mémoire est nécessaire collectivement, car oublier les errements du passé nous les fera revivre. En revanche, l'oubli est le meilleur instrument pour retrouver le bonheur après un épisode difficile. L'un est collectif, l'autre personnel, mais ils ont tout autant nécessaires.

[Répondre](#)

[Signaler un contenu abusif](#)

[» Lire tous les commentaires](#)

Commentez cet article

Commentaire :

[» Accéder à la charte des commentaires](#)

Je m'identifie

E-mail

Mot de passe

[» Se connecter et publier](#)

Je m'inscris

[» S'inscrire et publier](#)

ou

[Se connecter avec Facebook](#)

Quel que soit le moyen utilisé, votre commentaire sera publié directement et modéré a posteriori.

[» Signaler une faute d'orthographe, une erreur dans l'article ou un bug](#)

styles en un

CLIN D'OEIL

- **MODE** : Minute Mode – Fashion Week – Mannequins – Créateurs mode – Streetstyle – Relooking – Tendances mode
- **BEAUTÉ** : Minute Beauté – Maquillage – Soins visage et corps – Coiffure – Parfums
- **V.I.P** : Minute V.I.P – Tapis rouges – L'univers des stars – Décryptage people – Style de stars – Familles royales
- **DÉCO** : Minute Design – Designers Stars – Idées déco
- **SAVEURS** : Minute Saveurs – Recettes – Cuisine Minceur – Restaurants – Vins et alcools – Cuisine de saisons
- **VIE PERSO** : Psycho – Bio – Sports et forme – Astrologie
- **MARIAGE** : Robe de mariage – Bague de mariage – Préparation mariage – Mariage des stars – Coiffures mariage – Le marié
- **PHOTOS** : EN IMAGES. Les personnalités qui vont faire 2014 – EN IMAGES. Dix bijoux de naissance à offrir (ou se faire offrir) – EN IMAGES. Les 22 candidats de Top Chef 2014 – EN IMAGES. Soldes enfant: les repérages de la rédaction – EN IMAGES. Nos repérages pour les soldes d'hiver
- **VIDÉOS** : SOS Sophie: ajouter une chambre en transformant son salon – La galette des rois système D – Pour son anniversaire, Air Caraïbes s'offre des étoiles – Comment découper facilement sa volaille? – Cérémonie religieuse en la mémoire de Kate Barry, la fille de Jane Birkin
- **BLOGS** : Comment éviter le pressing – Expo Cartier, boots Margiela, baskets Adidas – Naked, Naked 2 Naked 3: quelle palette Urban Decay choisir? – Alex Lutz, l'humoriste qui peut tout jouer – Kate Moss en 52 minutes, un bon encadreur et un compte Instagram ensoleillé
- **DOSSIERS** : • événements : Photos des défilés Printemps-Eté 2013 – Le Club Mes Cheveux, ma bataille – Mariage 2012

Les sites du réseau Groupe Express-Roularta : Actualité économique avec LExpansion.com | Création d'entreprise avec LEntreprise.com | Finance avec Votreargent.fr | Décoration avec CoteMaison.fr | Littérature avec Camiondesmots.com | Actualité Belgique avec Le Vif.be | Orientation avec LETudiant.fr | Enseignement supérieur avec Educpros | Formation continue avec Pour Se Former | L'Express boutique | Téléchargement de musique avec qobuz.com | Emploi avec Jobrencontres.fr | Franchise avec l'observatoire de la franchise | Emploi avec Distrijob.fr | Bonnes adresses avec Justacoté | Abonnement | Espace abonnés | L'apprentissage du piano avec Pianiste | La création musicale avec KR home-studio

© L'Express - Mentions légales | Charte d'utilisation des espaces de dialogue | Charte des commentaires | Service Client | Contacts | Régie Publicitaire

L'EXPRESS.fr vous présente l'information en temps réel. Retrouvez l'actualité française et internationale, la politique, les évènements culturels, les rendez-vous sportifs, les nouveautés scientifiques et high-tech et bien d'autres sujets.