

Un texte à oublier! – Ou finalement à retenir?

Celui qui oublie peut mieux regarder vers l'avant

Edy Riesen

Rédacteur «Primary and Hospital Care»

Il y a de nombreuses années, dans son exposé présenté à l'occasion d'une formation continue au sein de la clinique de psychiatrie, le Docteur L. disait de manière sèche et laconique: «Rappelez-vous toujours, chers collègues, que savoir oublier est une performance active de votre cerveau!» Je n'oublierai jamais cette phrase. Et nous voilà déjà au cœur du sujet. Pourquoi est-ce la seule phrase de tout l'exposé que je n'ai jamais oubliée? La suggestion a dû s'ancrer profondément dans ma mémoire. Mais qu'en est-il au juste de nous, qui bourrons quotidiennement notre mémoire de données et d'histoires? Avez-vous aussi parfois mauvaise conscience lorsque des souvenirs vous échappent totalement, à 100% et de manière irrévocable? Lorsqu'il s'agit de choses et d'évènements qui se sont passés durant votre jeunesse, d'informations que vous avez lues ou d'expériences que vous avez vécues lors d'un voyage, cela passe encore, mais lorsque vous avez en face de vous le

gentil vieux Monsieur M., ancien instituteur très capable, qui, plein d'espoirs et de zèle, suppose que vous vous souvenez encore en détails de ses antécédents médicaux avec le stent, la pneumonie, le col du fémur, et, et, et... là, vous pouvez subitement être envahi par le sentiment que votre «disque dur» n'est pas au meilleur de sa forme. C'est de toute évidence totalement logique. Dans les années 1970, une psychologue a évalué elle-même sa mémoire avec un test d'une simplicité étonnante [1]. Elle a quotidiennement inscrit des notes diverses et variées sur 5000 (!) petites fiches et a ensuite vérifié chaque année ses souvenirs. Ce faisant, elle a constaté qu'elle perdait env. 5% de ses souvenirs par an, parfois à tel point qu'elle n'avait plus la moindre idée de ce qu'elle avait au juste noté, qu'elle ne pouvait plus établir de lien, qu'elle était confrontée à un vide béant.



Ceci est presque réconfortant pour quelqu'un comme moi, car il semblerait que j'ai une mémoire absolument chaotique: je parviens à me souvenir des futilités les plus abracadabrantes alors que des choses essentielles m'échappent. Connaissez-vous la maladie de Mucha-Habermann? C'est un petit garçon intelligent âgé de 5 ans qui m'a appris ce terme il y a 20 ans. Je l'avais adressé à un dermatologue. En tant que médecin de famille-dermatologue passionné, j'avais tablé sur un érythème exsudatif multiforme, ce qui ne m'a certes pas valu de médaille, mais au moins une mention d'honneur. Et voilà que le petit homme zozotant me faisait la leçon et citait le médecin consultant de façon très précise, à la syllabe près, à mon plus grand étonnement. Voilà comment fonctionne notoirement l'apprentissage et la mémorisation! De façon émotionnelle, en lien avec le souvenir d'une scène. Tout cela est très bien, mais ce n'est pas envisageable dans la pratique quotidienne. Je ne peux pas m'attendre à raviver des souvenirs de cette façon 20 à 30 fois par jour. C'est précisément la raison pour laquelle nous prenons des notes. Toutefois, comme l'a montré l'expérience décrite ci-dessus, ces notes sont certes souvent utiles, mais de loin pas toujours. Il convient donc s'accommoder bon gré mal gré de l'oubli.

Un prix plus élevé pour le souvenir que pour l'oubli?

Mais attendez! S'agit-il réellement d'une incapacité et d'un déficit? Dans son exposé de l'époque, le Docteur L. pensait en effet que nous deviendrions tout simplement fous si nous étions à même de nous rappeler de tout. En ce sens, l'oubli serait un mécanisme de protection et une fonction qui nous permet de continuer à vivre. C'est correct: les dépressifs sont souvent à la traîne et ne parviennent pas émerger de l'éternel engrenage des pensées et des souvenirs. La vie doit continuer, il faut pouvoir regarder vers l'avant. Lorsque je pense aux terribles histoires de guerre, je suis certain que les personnes qui parviennent à oublier arrivent mieux à poursuivre leur vie que celles qui ressassent sans cesse les expériences traumatisantes qu'elles ont vécues. Cela signifierait donc en somme que nous payons souvent un prix plus élevé pour le souvenir que pour l'oubli?

Que nous racontent les patients? Quel passage de ce qui leur est réellement arrivé nous transmettent-ils intentionnellement ou inconsciemment? Probablement ce qui, d'après eux, pourrait nous intéresser ou ce qui leur fait mal, ce qu'ils parviennent pas à oublier. Mais le plus souvent, ce qui est très frais et récent. Cependant,

ce qu'ils ne peuvent pas nous raconter, c'est ce qu'ils ont oublié. C'est-à-dire par ex. la moitié de leur stock de souvenirs tous les 5 ans. Mais bon, nous ne vivons après tout pas si mal avec ces pertes, car elles englobent aussi sans doute de nombreuses choses insignifiantes. La situation est plus complexe pour les juristes et les juges, qui sont tributaires de la vérité. Dans la médecine, nous tâtonnons de toute manière parfois dans l'obscurité et comme la mule dans le brouillard, nous trouvons étonnamment le chemin.

Enlever du sable pour gagner de la hauteur

J'ai beaucoup plus conscience que par le passé que même mes notes se recouvrent avec les années de la patine laiteuse de l'oubli. Les valeurs de laboratoire et les kilogrammes, les courbes ECG et les clichés radiographiques sont sans doute beaucoup plus objectifs, n'est-ce pas? Oui, mais uniquement dans une mesure limitée, car ces éléments aussi n'ont de sens que s'ils sont associés au souvenir des circonstances, des maladies d'antan ou des accidents de l'époque. Ainsi, ces éléments «objectifs» également se déforment pour devenir quelque chose de nouveau et ensemble avec les souvenirs lacunaires, ils forment un amalgame composé d'histoire et de présent. Soit dit en passant, je trouve toujours cela inquiétant pour les rapports médicaux destinés à l'assurance-invalidité et pour les autres expertises. La «reconstruction du vrai patient» n'est jamais réellement possible et, comme nous, les médecins de famille, le savons pertinemment bien, elle est incomplète et entachée d'erreurs, et il est tout simplement pas possible d'avoir le fin mot de l'histoire. Ainsi, au fil des années, le médecin de famille et le patient se meuvent dans un va-et-vient de souvenir et d'oubli, et ce n'est certainement pas une très bonne mémoire qui fait un bon médecin. C'est bien plus et toujours encore la relation. Si le patient et le médecin de famille sont d'accord sur le rapport qu'ils entretiennent, ils peuvent tranquillement laisser reposer le sédiment de l'oubli qui s'accumule au fil du temps. Peut-être même qu'à l'instar des anciens pilotes de montgolfière, ils doivent sans cesse jeter du sable issu des sacs de souvenirs pour s'envoler, ensemble et en sécurité, à une altitude élevée en se laissant entraîner par le vent de la vie.

Crédit photo

© Tatyanaeogo | Dreamstime.com

Référence

1 NZZ Folio Dez. 2015. Reto U. Schneider, «Das Experiment» Fünftausend Karteikarten.

Correspondance:
Dr Edy Riesen
Facharzt für Allgemein-
medizin FMH
Hauptstrasse 100
CH-4417 Ziefen
edy.riesen[at]hin.ch