

**D<sup>r</sup> CHARAN RANGANATH**

Chercheur en neuroscience,  
professeur de psychologie

# LES POUVOIRS CACHÉS DES S UVENIRS

**La méthode best-seller  
pour aller mieux grâce à notre passé**

**« Une explication radicalement  
nouvelle et captivante »**

Dr Matthew Walker, auteur de *Pourquoi nous dormons*

**« Le lecteur n'oubliera jamais ce livre »**

Siddhartha Mukherjee, lauréat du prix Pulitzer

Pourquoi certains souvenirs restent profondément gravés en nous tandis que d'autres s'évanouissent sans que nous nous en apercevions ? Est-il normal que nos souvenirs ne correspondent pas toujours à ce que nous avons vécu ? En réalité, notre mémoire n'est pas un simple enregistreur passif, mais un puissant outil d'adaptation et d'évolution. Elle façonne notre identité, nos choix et notre manière de réagir au monde.

Dans cet ouvrage fascinant, le Dr Charan Ranganath, neuroscientifique et psychologue pionnier, nous dévoile les mécanismes secrets de notre mémoire et nous apprend comment utiliser au mieux les informations archivées dans notre cerveau pour transformer notre présent.

### Découvrez :

- **les fondamentaux de la mémoire :** pourquoi nous oublions, pourquoi nos souvenirs se transforment et comment se rappeler plus en mémorisant moins ;
- le lien entre **mémoire, imagination, sentiments et créativité ;**
- des **techniques simples** pour **entraîner notre mémoire** et en tirer parti au quotidien pour **révolutionner notre présent** et **mieux aborder notre avenir.**

## Nos souvenirs sont bien plus puissants que nous le pensons !

**Charan Ranganath** est professeur au Centre des neurosciences et au Département de psychologie, et directeur du Laboratoire de mémoire dynamique de l'université de Californie à Davis. Depuis plus de 25 ans, il étudie les mécanismes cérébraux des souvenirs, en utilisant des techniques d'imagerie cérébrale, de modélisation informatique et d'études de patients souffrant de troubles de la mémoire. Best-seller du *New York Times*, cet ouvrage est aujourd'hui traduit dans 17 pays.

**21,90 €**

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-3367-0



www.editionsleduc.com

**LEDUC** 



Rayons :  
Santé,  
développement  
personnel

**LES POUVOIRS  
CACHÉS DES  
SUVENIRS**

## REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux!

Rendez-vous ici : [bit.ly/newsletterleduc](https://bit.ly/newsletterleduc).

Retrouvez-nous sur notre site [www.editionsleduc.com](https://www.editionsleduc.com)  
et sur les réseaux sociaux.



### Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable!

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90% de nos livres sont imprimés en Europe, et 40% en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Titre original :

*Why We Remember : Unlocking Memory's Power to Hold  
On to What Matters*

Copyright © 2024 par Charan Ranganath

Tous droits réservés. Publié aux États-Unis par Doubleday,  
une marque de Penguin Random House LLC, New York.

Traduction de l'anglais (États-Unis) par Laurent Bury

Maquette : Laurent Grolleau – Ma petite FaB

Édition : Gaëlle Fontaine

Relecture : Mylène Coll

Design de couverture : Emmanuelle Audebrand

© 2025 Leduc Éditions

76, boulevard Pasteur

75015 Paris

ISBN : 979-10-285-3367-0

**D<sup>r</sup> CHARAN RANGANATH**

Chercheur en neurosciences,  
professeur de psychologie

# LES POUVOIRS CACHÉS DES SUVENIRS

**La méthode best-seller  
pour aller mieux grâce à notre passé**

*Traduction de l'anglais (États-Unis) par Laurent Bury*

LE DUC ↗



*À ma famille*



# Sommaire

Introduction :	À la rencontre du soi mémoriel .....	9
<b>Partie 1 :</b>	<b>Les fondamentaux de la mémoire .....</b>	<b>17</b>
Chapitre 1 :	Où ai-je la tête ? Pourquoi nous nous souvenons de certaines choses et en oublions-nous d'autres.....	19
Chapitre 2 :	Le voyage dans le temps et l'espace. Comment la mémoire nous ramène à un lieu et à un moment du passé.....	51
Chapitre 3 :	Réduire, réemployer, recycler. Comment nous rappeler plus en mémorisant moins.....	85
<b>Partie 2 :</b>	<b>Les forces invisibles .....</b>	<b>113</b>
Chapitre 4 :	C'est juste mon imagination. Pourquoi la mémoire est indissociable de l'imagination.....	115
Chapitre 5 :	Davantage qu'un sentiment. Pourquoi nos souvenirs diffèrent des sentiments qu'ils nous inspirent .....	143
Chapitre 6 :	Tout autour de moi, des visages familiers. Comment nous apprenons, même quand nous ne nous souvenons pas.....	173

Chapitre 7 :	Retournez-vous et affrontez l'inconnu. Comment la mémoire nous oriente vers le neuf et l'inattendu.....	201
Partie 3 :	Les conséquences .....	233
Chapitre 8 :	Appuyez sur « Lecture » et sur « Enregistrer ». Comment la mémoire transforme nos souvenirs .....	235
Chapitre 9 :	Souffrir un peu, gagner un peu. Pourquoi nous pouvons apprendre davantage quand nous commettons des erreurs.....	265
Chapitre 10 :	Quand nous nous souvenons ensemble. Comment nos souvenirs sont façonnés par nos interactions sociales .....	295
	CODA : Les souvenirs dynamiques .....	323
Remerciements .....		329
À propos des notes .....		335
Bibliographie .....		337
Index.....		383

## INTRODUCTION

# À la rencontre du soi mémoriel

*J'arrive beaucoup mieux à me rappeler les paroles de chansons des années 1980 qu'à me rappeler pourquoi je suis entré dans la cuisine.*

Même internet anonyme

**P**renez un instant pour réfléchir à qui vous êtes en ce moment.

Penchez-vous sur vos relations les plus proches, votre travail, votre situation géographique, les circonstances présentes de votre vie. Quelles sont les expériences qui vous paraissent les plus importantes, celles qui font de vous celui ou celle que vous êtes ? Quelles sont vos convictions les plus profondément ancrées ? Quels choix, grands ou petits, bons ou mauvais, vous ont mené à cet endroit, à ce moment précis ?

Ces choix sont régulièrement influencés (et parfois complètement déterminés) par la mémoire. Pour paraphraser Daniel Kahneman, psychologue lauréat du prix Nobel, le « soi expérimentant » se charge de vivre, mais le « soi mémoriel »

fait les choix<sup>1</sup>. Parfois, ces choix sont triviaux et dérisoires – que manger pour le déjeuner, quelle marque de détergent acheter au supermarché. Dans d'autres cas, ils sont la force motrice de décisions qui transforment l'existence : dans quelle carrière s'engager, où vivre, à quelles causes adhérer, et même comment élever ses enfants et quel type de personnes fréquenter. De plus, la mémoire façonne ce que nous inspirent ces choix. Kahneman et d'autres ont montré dans de nombreuses études que le bonheur et la satisfaction que procurent ces décisions *ne viennent pas de ce que l'on vit, mais plutôt de ce dont on se souvient*.

Bref, le soi mémoriel façonne constamment – et en profondeur – notre présent et notre avenir, en influençant à peu près toutes nos décisions. Ce n'est pas forcément une mauvaise chose, mais cela signifie que nous devons comprendre ce soi mémoriel et les mécanismes de sa vaste influence.

Pourtant, l'omniprésence de la mémoire dans nos pensées, nos actes, nos émotions et nos décisions passe souvent inaperçue, sauf lorsqu'elle nous fait défaut. Je le sais parce qu'en général, lorsqu'ils apprennent que je suis spécialiste de la mémoire, les gens me demandent : « Pourquoi est-ce que j'oublie tellement ? » Je me pose souvent la même question. Chaque jour, j'oublie des noms, des visages, des conversations, même ce que je suis censé faire à un moment donné.

---

1. Voir Kahneman et Riis (2005). Le magistral ouvrage de vulgarisation écrit par Kahneman, *Système 1, système 2* (2012), détaille l'opposition entre soi mémoriel et soi expérimentant. Le livre porte en apparence sur la prise de décision, mais Kahneman a consacré sa vie à l'influence de la mémoire sur les décisions. Soit dit en passant, le cours qu'il dispensait quand j'étais étudiant à Berkeley a eu un impact énorme sur ma réflexion consacrée à la cognition humaine.

Ces instants d'oubli nous tourmentent, et lorsque nous vieillissons, ils peuvent devenir véritablement effrayants.

Les graves pertes de mémoire sont invalidantes, c'est certain, mais nos plaintes et préoccupations les plus courantes à propos des oublis quotidiens reposent en grande partie sur des idées fausses profondément enracinées. Contrairement à ce que l'on croit, le message le plus important des recherches scientifiques sur la mémoire n'est pas que vous pouvez ou devriez vous rappeler *plus de choses*. Le problème n'est pas notre mémoire, mais plutôt ce que nous attendons d'elle, bien à tort.

Nous ne sommes pas censés nous souvenir de tout ce qui est arrivé dans notre passé. Les mécanismes de la mémoire ne sont pas conçus pour nous aider à nous rappeler le nom de ce type que nous avons rencontré lors de cet événement. Pour citer le psychologue britannique Sir Frederic Bartlett, l'une des figures majeures de l'histoire de la recherche sur la mémoire, « le souvenir littéral est extraordinairement dénué d'importance<sup>2</sup> ».

Alors au lieu de demander « Pourquoi oublions-nous? », nous devrions en réalité nous demander « *Pourquoi nous souvenons-nous?* »

Par une après-midi venteuse de 1993, j'ai fait le premier pas pour répondre à cette question. J'avais vingt-deux ans, j'étais en thèse de psychologie clinique à l'université de Northwestern, et je venais d'imaginer ma première recherche sur la mémoire, même si ce n'était pas censé être mon objectif.

---

2. Bartlett (1932).

Je travaillais sur la dépression clinique, et le but était de vérifier la théorie selon laquelle la tristesse affecte l'attention. Quand je suis entré dans le laboratoire du Cresap, j'avais dans mes écouteurs une chanson de Hüsker Dü (un groupe suédois dont le nom signifie « Te souviens-tu ? ») et je me préparais à recueillir l'électroencéphalogramme de mon premier sujet. J'ai eu beaucoup de mal à fixer des électrodes sur le crâne d'une étudiante à l'épaisse chevelure frisée. Au bout d'une demi-heure passée à regarder l'ordinateur, fasciné par les ondes d'activité électrique émanant de son cerveau, il était temps de retirer les électrodes et de faire le ménage. Malgré tous mes efforts, lorsqu'elle est sortie du labo, elle avait les cheveux couverts d'une croûte de pâte conductrice.

L'idée était de rendre tristes des sujets par ailleurs émotionnellement sains, puis d'observer si, dans cette humeur, leur attention était plus captivée par des mots négatifs (comme « traumatisme » ou « malheur ») que par des mots neutres (comme « banane » ou « porte »). Pour attrister nos volontaires, nous leur faisions écouter des morceaux de musique classique lente, dont « La Russie sous le joug mongol », de Serge Prokofiev, tiré du film *Alexandre Nevski*, mélodie si efficace pour susciter la tristesse qu'elle a été utilisée dans quantité d'études sur la dépression clinique<sup>3</sup>. Avec cette musique en fond sonore, nous demandions à nos volontaires de songer à un événement passé ou à une période de leur vie où ils étaient tristes. Nous pensions que la musique les

---

3. Ian Gotlib, alors mon supérieur, était l'auteur principal de la publication de cette recherche (Gotlib, Ranganath et Rosenfeld, 1998). Au cas où les effets de cette procédure vous inquiéteraient, rassurez-vous : à la fin de l'expérience, nous diffusions à nos sujets une cassette de jazz dixieland pour les ragaillardir. La sélection était tellement lamentable qu'on ne pouvait s'empêcher de rire.

aiderait à se remémorer un moment pénible, et que ce souvenir les rendrait tristes. Nous avons raison. Ça marchait à chaque fois.

Le reste de l'expérience fut un fiasco, mais ce qui m'a frappé, c'est que nous parvenions à nous servir des souvenirs des gens pour modifier leur regard sur le présent. Ce n'était pas simplement que se rappeler un moment douloureux les rendait tristes ; c'était comme si *être* triste les aidait à se rappeler d'autres événements tristes. Dès lors, je suis devenu fasciné par la manière dont les structures cérébrales qui permettent de « se souvenir » peuvent affecter en profondeur notre perception du présent, et donc notre manière d'aborder l'avenir.

Les souvenirs peuvent être déclenchés en laboratoire par une musique lugubre, mais dans le monde réel, ils jaillissent souvent quand nous nous y attendons le moins, et des sources les plus improbables : un mot, un visage, une odeur, un goût. Pour moi, il suffit de deux mesures de « Born in the USA » pour que me reviennent en masse les souvenirs des élèves du lycée qui m'adressaient toutes sortes de qualificatifs racistes.

Les sons, les odeurs et les choses vues dans le présent peuvent aussi faire ressurgir un passé joyeux. Une chanson du groupe de rock indé FIREHOSE me rappelle toujours la première fois où je suis sorti avec ma future épouse, Nicole ; l'odeur du fruit du jacquier m'évoque une promenade avec mon grand-père sur la plage de Madras, en Inde ; la vue d'une fresque aux couleurs vives à côté d'un petit pub de Berkeley, le Starry Plough, me replonge dans mes études, quand j'ai participé à un concert mémorable avec mon groupe rock, Plug-in Drug (le nom était mal choisi, je l'avoue).

Chacune de ces expériences remémorées et les sentiments qu'elles suscitent renvoient à l'un des principes centraux qui sous-tendent mon travail, en psychologie clinique comme en neurosciences : la mémoire est bien davantage que les archives du passé, car c'est le prisme à travers lequel nous nous voyons, nous-mêmes, les autres et le monde. C'est le tissu connectif sous-jacent de ce que nous disons, pensons et faisons. Mes propres choix de carrière ont sans aucun doute été influencés par mon vécu d'immigré de la première génération, qui m'a laissé un sentiment durable d'altérité. À tel point que j'ai parfois l'impression d'être un alien, qui sonde les cerveaux humains afin de déterminer comment et pourquoi les gens se conduisent comme ils le font.

Pour pleinement apprécier l'étonnante manière dont le cerveau humain saisit le passé, nous devons nous demander *pourquoi* et *comment* la mémoire façonne notre existence. Les différents mécanismes qui contribuent à la mémoire ont évolué pour relever les défis de la survie. Nos ancêtres avaient besoin de prioriser l'information qui pouvait les aider à se préparer pour l'avenir. Ils devaient se rappeler quelles baies étaient empoisonnées, quels individus étaient susceptibles de les aider ou de les trahir, à quel endroit ils trouveraient une douce brise du soir ou de l'eau potable, et quelle rivière était infestée de crocodiles. Ces souvenirs les aidaient à rester en vie jusqu'à leur prochain repas.

Vu sous cet angle, il est clair que les « défauts » que nous reprochons à notre mémoire sont aussi ses caractéristiques. Nous oublions parce que nous devons prioriser ce qui est important afin d'accéder rapidement à l'information quand nous en avons besoin. Nos souvenirs sont malléables et parfois inexacts parce que notre cerveau est conçu pour négocier

un monde en changement constant. Tel endroit où nous avons trouvé une nourriture abondante peut être devenu un désert stérile. Telle personne à qui nous faisons confiance peut se révéler une menace. La mémoire humaine devait être flexible<sup>4</sup> et s'adapter au contexte, plus qu'elle n'avait besoin d'être statique et photographiquement précise.

Ce livre ne vous apprendra donc pas à « vous souvenir de tout ». Dans les chapitres à venir, je vous inviterai plutôt à explorer les profondeurs des processus de votre mémoire afin que vous compreniez comment le soi mémoriel peut influencer vos relations, vos choix et votre identité, ainsi que le monde social que vous habitez. En prenant conscience de l'ampleur du soi mémoriel, vous pourrez vous concentrer sur les choses que vous souhaitez retenir et utiliser votre passé pour orienter votre avenir.

Dans la première partie, je vous présenterai les mécanismes fondamentaux de la mémoire, les raisons pour lesquelles nous oublions et comment nous rappeler les choses importantes. Mais ce n'est que le début du voyage. Dans la deuxième partie, nous approfondirons les forces cachées de la mémoire, qui influencent notre interprétation du passé et façonnent notre perception du présent. Enfin, dans la troisième partie, nous verrons comment la nature malléable de la mémoire nous permet de nous adapter à un monde en constante évolution et nous envisagerons les conséquences plus larges de l'imbrication de nos souvenirs avec ceux des autres.

En chemin, vous rencontrerez des personnes dont la vie a été bouleversée par les idiosyncrasies de la mémoire : les unes,

---

4. Schacter (2003) le montre très bien.

parce qu'elles se rappellent trop de choses, les autres, parce qu'elles ne peuvent former de nouveaux souvenirs ; des personnes tourmentées par leurs souvenirs du passé et d'autres qui ont beaucoup souffert à cause des erreurs de mémoire d'autrui. Leurs histoires, ainsi que celles d'individus plus ordinaires comme moi, illustrent l'action de la main (parfois) invisible de la mémoire qui guide notre existence.

La mémoire est bien plus que ce que nous étions, elle est qui nous sommes et ce que nous avons le potentiel de devenir, à la fois en tant qu'individus et en tant que société. Raconter pourquoi nous nous souvenons, c'est raconter l'histoire de l'humanité. Et cette histoire commence par les connexions neuronales qui relie de manière fluide notre passé au présent et notre présent à l'avenir.

PREMIÈRE PARTIE

# LES FONDAMENTAUX DE LA MÉMOIRE



## CHAPITRE 1

# Où ai-je la tête ? Pourquoi nous nous souvenons de certaines choses et en oublions-nous d'autres

*Si j'ai aussi mauvaise mémoire, c'est peut-être parce que je fais toujours au moins deux choses à la fois. Il est plus facile d'oublier une chose que l'on n'a faite qu'à moitié ou qu'au quart.*

Andy Warhol

**T**out au long de votre vie, vous serez confronté à bien plus d'informations qu'aucun organisme ne peut en stocker. Selon une estimation, l'Américain moyen est exposé à trente-quatre gigabits d'informations par jour (soit l'équivalent de 11,8 heures)<sup>5</sup>. Avec un flux presque constant

---

5. Nick Bilton, « The American Diet: 34 Gigabytes a Day », *New York Times*, 9 décembre 2009 ; Harris Andrea, « The Human Brain Is Loaded Daily with 34 GB of Information », *Tech 21 Century*, décembre 2016.

d'images, de mots et de sons qui nous parviennent par nos smartphones, Internet, les livres, la radio, la télévision, le courrier électronique et les médias sociaux, sans parler de nos innombrables expériences dans le monde physique, il n'est pas étonnant que nous ne nous rappelions pas tout. Au contraire, il est stupéfiant que nous nous rappelions quelque chose. L'oubli est humain. Pourtant, l'oubli est l'un des aspects les plus mystérieux et contrariants de l'expérience humaine.

Il est donc naturel de se demander « Pourquoi nous souvenons-nous de certains événements et pas d'autres? »

Il n'y a pas longtemps, nous avons célébré le trentième anniversaire de notre rencontre, Nicole et moi. Pour fêter ça, nous avons ressorti de vieilles vidéos familiales qui s'empoussiéraient depuis des années et nous les avons fait numériser. J'ai été surtout fasciné par les images des anniversaires de notre fille Mira. En visionnant ces films de Mira qui grandissait peu à peu, je pensais qu'ils allaient déclencher un flot de souvenirs. Mais j'ai découvert que presque tous me semblaient nouveaux. C'est moi qui les avais tournés, mais je n'avais pas le souvenir de ces anniversaires comme autant d'événements distincts, sauf un.

Quand Mira était petite, nous organisions ses goûters d'anniversaires dans des endroits comme le zoo de Sacramento, le musée des sciences, une salle de gym ou une salle d'escalade. Dans ces lieux, les enfants s'amusaient tout en étant encadrés, et pendant le créneau de deux heures que nous réservions, ils étaient approvisionnés en nourriture, en boissons sucrées et en activités diverses. Lors de ces fêtes, ma participation consistait surtout à filmer les

précieux instants que nous pourrions revoir par la suite, Nicole et moi.

L'année de ses huit ans, j'ai décidé de proposer quelque chose de différent à Mira. Quand j'étais enfant, mon frère Ravi et moi, nous fêtions nos anniversaires à la maison. Nous nous amusions énormément, et nos parents n'avaient pas besoin de dépenser beaucoup. Cette année-là, j'ai suivi mon éthique punk-rock du *do it yourself* et j'ai voulu que le goûter de Mira se déroule chez nous. Si vous avez déjà organisé une fête d'enfants, vous savez que l'objectif numéro un est de les maintenir occupés. Mira ayant toujours eu une âme d'artiste, j'ai trouvé une boutique où on vendait des chats en céramique qu'on pouvait peindre et faire cuire. Entre cette activité et la piñata Bob l'Éponge que j'avais suspendue dans le jardin, je croyais avoir tout prévu.

Je me trompais complètement. Au bout d'un quart d'heure, tous les chats étaient peints. Il restait des heures avant le gâteau, les enfants s'agitaient, et je commençais à paniquer. Je les ai conduits dans le jardin, où ils ont frappé à tour de rôle une piñata qui refusait d'éclater. J'ai fini par prendre la situation en main, je suis allé chercher un club de golf dans le garage, et j'ai réussi à percer un trou, projetant des bonbons partout. Les enfants se sont jetés sur le Bob l'Éponge en papier mâché comme les zombies dans *La Nuit des morts-vivants*. J'ai vu une petite fille sprinter à travers la pelouse comme une championne olympique pour s'emparer d'un Snickers qu'elle avait repéré de loin.

Il était encore trop tôt pour apporter le gâteau, donc j'ai eu l'idée brillante de proposer un tir à la corde, avec un vieux câble trouvé dans le garage. Il avait plu la veille, et les gamins

n'arrêtaient pas de glisser et de déraper dans l'herbe boueuse. Je me rappelle avoir regardé la scène à un moment – certains invités se pourchassaient, pris d'une fringale de sucre, un ou deux se plaignaient d'avoir les mains brûlées par la corde, d'autres se déchaînaient sur la carcasse de Bob l'Éponge avec le club de golf – et je me suis dit qu'une fête pour enfants de huit ans peut très vite dégénérer en *Sa Majesté des mouches*. Ce ne fut pas vraiment mon heure de gloire, mais je m'en souviens avec une précision douloureuse.

Toutes nos expériences vécues n'ont pas la même importance. Certaines sont parfaitement oubliables; d'autres sont des instants que nous espérons préserver à jamais. Hélas, même les moments inestimables nous glissent parfois entre les doigts. À l'époque, j'aurais pu jurer que je me rappellerais très bien chacun des anniversaires de Mira, mais pourquoi l'une des fêtes se détache-t-elle alors que les autres vidéos ressemblent à la rediffusion de vieux shows télévisés?

Comment une expérience qui paraît aussi mémorable quand nous la vivons peut-elle finalement se réduire à guère plus qu'un vague fragment de ce qui s'est passé?

Même si nous avons tendance à croire que nous pouvons et devrions nous souvenir de tout ce que nous voulons, la réalité est que nous sommes conçus pour oublier, et c'est l'une des leçons les plus importantes de la science de la mémoire. Comme nous le verrons dans ce chapitre, tant que nous restons attentifs à la manière dont nous nous souvenons et aux raisons pour lesquelles nous oublions, nous pouvons nous assurer de créer des souvenirs durables de nos moments les plus importants.

## Créer les bonnes connexions

L'étude scientifique de la mémoire eut pour pionnier le psychologue allemand Hermann Ebbinghaus, à la fin du <sup>xx</sup><sup>e</sup> siècle. Chercheur prudent et méthodique, Ebbinghaus avait conclu que, pour comprendre la mémoire, il faut d'abord pouvoir la quantifier objectivement. Au lieu de poser aux gens des questions subjectives sur des événements comme l'anniversaire de leur enfant, Ebbinghaus élabora une nouvelle approche pour quantifier l'apprentissage et l'oubli. Et contrairement aux psychologues modernes, qui ont les moyens d'enrôler des étudiants pour participer volontairement à leurs études, le pauvre Ebbinghaus travaillait seul. Comme un savant fou dans un roman d'horreur, il se soumit à des expériences ahurissantes, où il mémorisait des milliers de mots de trois lettres dénués de sens, appelés « trigrammes », tous composés d'une voyelle entre deux consonnes. Il croyait pouvoir mesurer la mémoire en comptant le nombre de trigrammes – comme DAX, REN, VAB – qu'il parviendrait à apprendre et à retenir<sup>6</sup>.

---

6. Mon récit n'entre pas dans les détails de la procédure méticuleuse et un peu contre-intuitive d'Ebbinghaus (1885), appelée « méthode d'économie ». Contrairement à ce qui se pratique dans la plupart des études modernes, Ebbinghaus ne quantifiait pas le nombre de trigrammes qu'il parvenait à se remémorer après un certain temps. Il estimait sans doute que, même s'il ne pouvait se remémorer immédiatement un des trigrammes étudiés, il devait encore l'avoir en tête. Pour contourner ce problème, Ebbinghaus étudiait régulièrement une liste de trigrammes jusqu'à ce qu'il les ait tous mémorisés. Après un moment, il s'efforçait de *remémorer* la liste. Ebbinghaus supposait que s'il gardait un certain souvenir des trigrammes mémorisés, il parviendrait à les apprendre plus vite la seconde fois. Il combattait donc l'oubli en calculant la différence dans le temps d'apprentissage entre le premier et le second test, mesurant ce qu'il appelait « économie ». De nos jours, les chercheurs ont rarement recours à cette méthode d'économie, mais peu importe puisque les

Arrêtons-nous un moment pour apprécier le labeur qu'Ebbinghaus s'imposa. Dans son traité de 1885, *La Mémoire, recherches de psychologie expérimentale*, il écrit qu'il n'a pu mémoriser que soixante-quatre trigrammes au cours de chacune des séances de quarante-cinq minutes parce que « vers la fin de cette période, l'épuisement, des maux de tête et d'autres symptômes se faisaient souvent sentir<sup>7</sup> ». Ses efforts herculéens finirent par porter leurs fruits, et ses expériences dévoilèrent certains des aspects les plus fondamentaux de notre façon d'apprendre et d'oublier. Il réussit en particulier à élaborer une *courbe de l'oubli*, première représentation graphique de la vitesse à laquelle nous oublions les informations. Ebbinghaus découvrit que seulement vingt minutes après avoir mémorisé une liste de trigrammes, il en avait oublié près de la moitié. Le jour suivant, il en avait oublié les deux tiers. Même si certains de ses résultats sont à traiter avec précaution<sup>8</sup>, sa principale conclusion tient toujours : l'essentiel de ce que vous vivez maintenant sera perdu dans moins d'une journée. Pourquoi ?

---

courbes de l'oubli quantifiées par Ebbinghaus restent en général valables même si vous testez votre mémoire de façon plus simple.

Si Ebbinghaus vous intéresse, mais que vous ne tenez pas à lire des pavés, Henry « Roddy » Roediger (1985) a écrit un résumé facile à lire du livre d'Ebbinghaus.

7. Ebbinghaus (2010), chapitre 6, « Rétention comme fonction du nombre des répétitions », section 23, « Les expériences et leurs résultats ».

8. Ebbinghaus a surtout étudié la mémoire d'informations dénuées de sens (à l'exception d'une expérience où il mémorisa le poème *Don Juan* de Lord Byron). L'application de la courbe de l'oubli à des événements plus vraisemblables est moins claire. Par exemple, vous vous rappellerez peut-être un entretien d'embauche calamiteux et très ancien, mais vous oublierez beaucoup des détails pertinents quant à ce qui a été dit et qui l'a dit. Voir Radvansky *et al.* (2022).

Pour répondre à cette question, commençons par décomposer le souvenir. Chaque zone du *néocortex* humain, la masse densément pliée de matière grise à l'extérieur du cerveau, se compose d'énormes populations de *neurones* – 86 milliards, selon une estimation<sup>9</sup>. Pour mettre ce chiffre en perspective, cela représente plus de dix fois la population humaine de la planète. Les neurones sont l'unité de base du cerveau. Ces cellules spécialisées sont chargées de transporter des messages vers les différentes zones du cerveau, à propos des informations sensorielles que le monde nous envoie. Tout ce que nous sentons, voyons, entendons, touchons et goûtons, chaque inhalation, chaque mouvement se produit grâce aux communications entre neurones. Si vous sentez que vous tombez amoureux, que vous êtes en colère, que vous avez un peu faim, c'est parce que les neurones communiquent entre eux. Les neurones peuvent aussi travailler à l'arrière-plan pour gérer des fonctions essentielles dont nous n'avons même pas conscience, comme faire en sorte que notre cœur continue à pomper. Ils travaillent même quand nous dormons, remplissant notre tête de rêves farfelus.

Les neuroscientifiques étudient encore comment tous ces neurones collaborent exactement, mais nos connaissances actuelles suffisent à construire des modèles informatiques qui reflètent certains des principes de base gouvernant la fonction cérébrale. Par essence, les neurones fonctionnent comme une démocratie. Tout comme chaque individu n'a qu'une voix pour influencer l'issue d'une élection, chaque neurone ne joue qu'un rôle minime dans tout type de calcul neuronal. Dans une démocratie, nous formons des

---

9. Herculano-Houzel (2012).