

Pépin Charles, 2025, *Vivre avec son passé. Une philosophie pour aller de l'avant*. Agora Philosophie, 245 p.

L'auteur : Philosophe et romancier. Il tient des chroniques de philosophie à la télévision et à la radio. Il écrit aussi dans Philosophie magazine. Auteur de nombreux ouvrages de vulgarisation.

L'ouvrage : Pépin cherche à répondre à la question : Comment faire de notre passé une force d'avenir ? Pour cela il convoque les sciences cognitives, la philosophie (référence principale, Bergson) la littérature (Proust et Eribon) et donne de nombreuses illustrations concrètes (de Zlatan Ibrahimovic à Barbara en passant par lui-même).

L'organisation : Huit chapitres : de l'examen du passé, à son influence sur le présent et l'avenir.

Quelques idées clefs :

Introduction : notre passé ne cesse de nous faire signe (rapport au travail, manière d'aimer, contemplation...). Nous sommes faits de passé bien plus que de présent. Il est donc essentiel d'apprendre à bien vivre avec lui. Mais « si notre passé a fait de nous ce que nous sommes, nous ne sommes pas simplement ce qu'il a fait de nous ; nous n'avons aucune raison de nous laisser faire par notre passé » (p.11) Il nous faut trouver avec lui la bonne distance pour aller de l'avant.

Chap. 1 : La géniale intuition de Bergson.

Nous avons trop longtemps eu de notre mémoire une représentation statique, volumétrique, accumulative. Bergson a bouleversé cela en révolutionnant le *cogito* : nous savons que nous existons parce que nous nous souvenons : « Il n'y a rien de plus immédiatement donné, rien de plus évidemment réel que la conscience même. Or la conscience signifie avant tout mémoire (...) Je crois bien que notre vie intérieure toute entière est quelque chose comme une phrase unique, entamée dès le premier éveil de la conscience, phrase semée de virgules mais nulle part coupée par des ponts. » (*L'énergie spirituelle*). Mémoire et souci de demain vont de pair : nos souvenirs, notre passé irriguent la totalité de notre activité consciente. » (p.17). Notre passé nous parle et nous oriente. Nous faisons tous les jours l'expérience de la vitalité de nos souvenirs (« Gainsbourg : « À chaque fois les feuilles mortes te rappellent à mon souvenir... »).

« Bergson nous invite à une nouvelle manière d'aborder notre liberté face aux vagues tempétueuses de nos souvenirs » (p.21) dans « une attitude d'accueil créatif ». Il en propose la méthode.

Chap.2 : Toutes les présences du passé.

Nous possédons des mémoires. Bergson distinguait « la mémoire souvenir » et « la mémoire habitude ». Les neuroscientifiques en retiennent aujourd'hui cinq, trois principales et deux subsidiaires : la mémoire épisodique (ou mémoire autobiographique) c'est la mémoire souvenir de Bergson. La mémoire sémantique, des mots et notions. La mémoire procédurale (réflexes et habitudes), proche de celle de Bergson. S'y ajoutent deux mémoires de court terme : de travail et sensorielle. Chacune a des modalités de remémoration et d'action différentes.

La mémoire épisodique : c'est le vaste océan des séquences du passé où l'oubli des souvenirs ne signifie pas leur disparition. Ils « persistent » en nous. D'abord parce qu'ils nous sont utiles et parce que la charge émotionnelle de l'expérience traversée est un signe de leur utilité vitale. Un souvenir n'est pas une trace mnésique localisée, c'est une manière dont notre cerveau a été affecté par ce que nous avons vécu (p.27). Il est transformé par notre vécu et se modifie en permanence.

Les neuroscientifiques confirment l'intuition de Bergson : nous ne savons pas où se trouvent nos souvenirs (pas de centre spécifique dans le cerveau). « Se remémorer, c'est toujours en même temps retrouver du connu et découvrir du nouveau. » (P.30). Et notre imagination prend part au processus (ex. des faux souvenirs).

La mémoire sémantique : contient les mots que nous posons sur les objets, les notions, les concepts... Elle ne se charge pas de ce que nous avons vécu, mais de ce que nous avons déduit. Elle contient l'ensemble des connaissances, idées, jugements, que ceux-ci soient explicites ou implicites. Il faut donc parvenir à corriger certaines « vérités » générales erronées, ces généralisations abusives déduites d'épisodes vécus, ces « vérités émotionnelles ». La mémoire sémantique est différente de la mémoire épisodique, car on peut agir sur nos croyances. On peut échapper au ressassement en travaillant sur un souvenir douloureux pour en changer l'éclairage. Si nous ne parvenons pas à expliciter le contenu de notre mémoire sémantique, nous risquons de vivre étranger à nous-mêmes.

La mémoire procédurale : la mémoire de nos habitudes et réflexes (ex. du vélo, du piano...). Mémoire du corps. Notre plus fidèle alliée, le temps n'a que peu de prises sur elle. Avec elle, notre passé est présent dans chacun de nos gestes les plus banals : marcher, monter une échelle... Composée d'automatismes, elle est inconsciente.

Ces trois mémoires fondamentales se conjuguent (ex. pour se souvenir d'une leçon d'histoire au collège).

La mémoire de travail : mémoire brève à la capacité de stockage limitée (un n° de tel. pendant 30 secondes). Une zone de tri où l'on peut effacer vite. Mais c'est elle aussi qui nous permet de retravailler un souvenir enfoui dans notre mémoire épisodique pour le retraiter en lui donnant une autre signification.

La mémoire sensorielle : encore plus courte (une seconde). Perceptive (images, sons, goût). Qui ne retrace jamais les données qui peuvent basculer dans la mémoire de travail puis, éventuellement, dans la mémoire de long terme.

Au présent, nous entretenons une relation constante et complexe avec notre passé à partir de ces cinq mémoires (pp.45-46) Elles fonctionnent en relation permanente. Elles *font* notre présent (ici Pépin se réfère au temps long de Braudel) : le temps long ressemble à des « vagues de fond » sur lesquelles apparaît une « agitation de surface ». Il faut prendre en compte les deux.

Chap.3 : le passé, porte d'accès au présent.

Pour Bergson, « il n'y a pas de perception qui ne soit imprégné de souvenirs ». Notre capacité à percevoir a une histoire. L'ouïe, le goût, l'odorat, la sensibilité dans son ensemble s'éduque, se cultive. Hume appelait « délicatesse du goût » ce goût qui relève en partie d'un apprentissage (éducation, expériences). Plus nous parviendrons à développer cette délicatesse, plus notre vie sera enrichie, complexe. Toutes les beautés ne se donnent pas au premier regard (ex. du brouillard londonien révélé par Turner)

Ex. des madeleines de Proust : deux temps : à partir d'une sensation, le souvenir se reconstitue sous un regard intérieur attentif. La sensation est un fil d'Ariane vers un souvenir perdu. « L'édifice immense du souvenir » de Proust est porté par « l'odeur et la saveur ».

Les neuroscientifiques parlent « d'amorçage » : un point précis déclenche un retour du passé. Encore faut-il être disponibles, réceptifs.

Ces fécondes expériences de décentrement sont une invitation à nous *ouvrir*, dans toutes les acceptions du terme : à nos sens, à nos perceptions du monde. Ce mouvement pour nous ouvrir à notre passé a beaucoup à nous dire sur nous-mêmes (p.63)

Chap. 4 : le passé, socle de notre identité.

Nos souvenirs disent qui nous sommes. Perdre la mémoire, c'est perdre son identité ou avoir des troubles identitaires (Alzheimer).

Les chrétiens s'en sont remis à Dieu (âme) pour assurer la permanence de l'identité personnelle. Pour Hume, l'identité personnelle est une fiction. Mais pour Locke, notre identité se loge dans notre mémoire : avoir conscience de son passé, c'est avoir conscience de soi. (P.70) Mémoire et identité sont liées.

Nos souvenirs fondent la conviction que la personne qui a vécu ces événements est bien identique à la personne qui s'en souvient.

Si toutes nos mémoires dépendent de processus neuronaux, notre mémoire ne peut se réduire à sa matérialité, *il y a quelque chose d'autre*. C'est le « vrai moi » de Proust : un moi profond, immuable, d'une essence du moi qui semble indiquer la possibilité d'une vie éternelle. Dans le temps perdu, Proust nous apprend à déceler une permanence et des promesses d'éternité (*Le temps retrouvé*). Pour lui, cela donne accès au sujet réminiscent, soudainement « affranchi de l'ordre du temps », la force de ne plus craindre ni l'avenir, ni la mort.

Chap. 5 : tourner le dos à son passé.

Il s'agit ici du désir que nous avons parfois de fuir notre passé, de tirer un trait sur lui, pour ouvrir la voie à un autre avenir. Cesser de ressasser, de ruminer. Faire le deuil de son enfance, des mauvais souvenirs... (ex. de D. Bowie qui n'en parle jamais). Ex de J. Semprun qui ne pourra pendant de longues années évoquer ses souvenirs de Buchenwald sous peine de se mettre en danger. Le choix : écrire et se souvenir ou vivre et oublier.

Il y a un coût psychique à l'évitement. Ignorer son passé est un stratagème dangereux (attention aux injonctions du dev. personnel).

L'effet ours blanc (Dostoïevski) : moins on veut penser à un ours blanc, plus on y pense. Les psychologues parlent d'effet rebond. L'évitement est contre-productif. Boire, se tuer au travail... sont des stratégies d'évitement mortifères. Nous ne pouvons pas changer le fait que nous avons été modifiés par ce que nous avons traversé.

Ex. de Zlatan Ibrahimovic que le football a sauvé de la délinquance : « Vous pourrez sortir un gars de Rosengrad, vous ne pourrez pas sortir Rosengrad de ce gars ». Il faut apprendre à vivre avec son passé, faire la paix avec lui. Travailler ses souvenirs permet que le passé prenne sens, gagne en cohérence, affirme sa nécessité.

Chap. 6 : Prendre appui sur son passé.

Bergson invite à faire pleinement avec « tout son passé ». Au moins dans les moments décisifs de notre vie. Un désir authentique, en adéquation avec soi-même, ressaisit toute notre histoire et nous conduit à un objectif qui prend un sens profond pour nous. (P.118) « Sans doute nous ne pensons qu'avec une petite partie de notre passé ; mais c'est avec notre passé tout entier, y

compris notre courbure d'âme originelle, que nous désirons, voulons, agissons. » (*L'évolution créatrice*). Il parle de « récapitulation créatrice ».

On aborde ici la question de la transmission : comment un temps d'accueil, pleinement vécu de notre passé, se change en temps d'action :

Temps d'accueil pour réaliser ce que notre passé a fait de nous

Temps d'action pour décider de ce que nous en faisons

Temps d'accueil pour prendre la mesure de ce dont nous héritons

Temps d'action pour devenir des fondateurs.

Le premier mouvement dit que nous sommes le fruit de notre passé, le second que nous sommes plus que cela. (P.122)

Pour Bergson, la liberté ne repose pas sur une absence de contraintes mais tient à une manière d'être soi au cœur de celles-ci : être libre, c'est trouver la bonne manière de prendre son passé avec soi pour construire son avenir (P.126). « Nous sommes libres quand nos actes émergent de notre personnalité entière, quand ils l'expriment, quand ils ont avec elle cette indéfinissable ressemblance qu'on trouve parfois entre l'œuvre et l'artiste » (*Essai sur les données immédiates de la conscience*)

Il nous faut donc nous approprier notre héritage, en opérant d'abord un pas de côté, une forme d'éloignement qui, paradoxalement, nous rapproche des nôtres pour donner ses meilleurs fruits (P.130)

Il y a plus de liberté dans un accueil consenti que dans une rupture franche mais illusoire avec notre héritage. Bergson (*La mélodie et le mouvant*) parle de « la mélodie continue de notre vie intérieure ». C'est le plaisir pris à l'action qui révèle notre inclination.

Cette philosophie de la récapitulation créatrice repose pour Bergson sur une métaphysique : la Vie est un « Élan vital » dont les modalités d'expression peuvent varier. Nous procédons ainsi tous d'un unique Élan de vie dont notre personnalité porte la trace. Nous manifestons tous une part de cette force métaphysique que Bergson qualifié de divine.

Notre personnalité est « la condensation de l'histoire que nous avons vécue depuis notre naissance ». Elle est notre identité mais propulsée vers l'avant. « Le mouvement de la vie n'est pas une fuite en avant, mais une évolution qui demande de créer du nouveau à partir du chemin parcouru. Sinon, notre passé récapitulé mais pas de manière créative, pourrait se révéler un poids bien plus pesant. Nous perdriions notre liberté. « Un mouvement continu, qui ramasse la totalité du passé et crée le futur, telle est la nature essentielle de la personne » (Bergson).

Puisque l'Élan vital anime l'univers, toute vie dès qu'elle actualise cet Élan vital, devient une vie divine.

Cela nous engage à prendre notre part de responsabilités et de nourrir nos élans de générosité : nous appartenons à un tout dont nous sommes solidaires. (Bergson note aussi l'importance de la beauté et parle des artistes). La générosité peut se révéler décisive dans le rapport à notre passé, dans le passage du temps d'accueil au temps d'action (p.144). Quand on sait où l'on va, quand on y va avec son cœur et son talent, on perd moins de temps à se demander d'où on vient.

Un temps d'accueil, un temps d'action, le plaisir pour boussole et le mouvement de la vie, la générosité pour moteur. (p.146)

Chap.7 : Intervenir dans son passé

Tout souvenir est une reconstruction. Nous n'accueillons jamais le passé tel qu'il a été mais nous le revisitons, le réinterprétons.

Pépin aborde ici certaines techniques qui permettent d'intervenir sur le souvenir en modifiant l'émotion ou l'interprétation qui y sont attachées. La première est la reconsolidation de la mémoire. Fondée sur le fait que notre cerveau est plastique, elle vise (par une lecture réinterprétative) à briser la relation entre les épisodes vécus et la règle de vie inférée. La deuxième est une technique « d'habituation » au mauvais souvenir qui rappelle le stoïcisme : il s'agit de méditer sur nos souvenirs les plus douloureux pour en désamorcer la charge affective. Quand Proust revient sur son histoire c'est pour « l'éclaircir ». Cette technique est utilisée dans le cas des stress post-traumatiques. Ex de l'EMDR ou de la méthode Brunet (raconter très en détail après avoir pris un bêtabloquant, le Propranolol). On avance alors avec et non plus malgré. Autre technique : le reparentage. Il s'agit alors d'entrer en contact avec l'enfant intérieur, l'enfant que l'on a été pour lui apporter la protection, la réassurance d'ont il a manqué. Elle repose sur le fait que notre cerveau ne fait pas vraiment la différence entre une expérience vécue et une expérience imaginée.

Notre passé n'est pas une prison, il ne nous enferme dans aucun destin.

Bergson, Freud et Proust sont les grands avocats de l'inoubliable. A partir des travaux des neurosciences, on peut aujourd'hui critiquer la psychanalyse qui en misant tout sur la parole interdit l'accès au cerveau émotionnel. Mais la psychanalyse s'est modernisée (intervention du thérapeute notamment) pour éviter le ressassement mortifère.

Chap. 8 : Aller de l'avant avec son passé.

Pépin utilise la métaphore du rugby où l'on ne peut faire de passes avant : passe arrière avec le corps projeté en avant.

Si nous avons des souvenirs douloureux nous en avons aussi de très beaux. Proust nous invite à écouter la musique qu'ils font en revenant.

Pépin cite ici Harmurt Rosa qui dans son livre *Résonance* apporte une réponse à son livre précédent, *Accélération*. Nous pouvons faire résonner notre présent comme notre passé en y apportant davantage de fluidité, de réactivité dans notre capacité à ralentir comme à accélérer (p.182).

Autre voie ouverte : se faire de nouveaux souvenirs.

Jorge Semprun (cf. chap. 5) raconte comment les moments de sensualité vécus auprès des femmes l'ont aidé à vivre avec le souvenir de son expérience de la mort à Buchenwald. Il s'agissait pour lui « d'emmagasiner le souvenir de quelques minuscules bonheurs déchirants. » (p.190).

Le pardon est aussi un geste d'une grande puissance : ex de Barbara dans sa chanson *Nantes*. Nietzsche qui se méfie de la « mémoire antiquaire » (mémoire excessive des vestiges du passé) privilégie lui l'oubli mais dans la mesure où il nous offre spontanément la capacité d'un éternel renouveau. L'antiquaire en se souvenant trop se souvient mal. Il faut trouver la bonne dose d'oubli. Notre faculté d'oubli est liée à notre pulsion de vie. Nous ne vivons pas dans le passé mais avec lui.

Pépin termine par nos liens avec nos morts. Nos proches disparus vivent en nous, au cœur même de ce que nous sommes. Ici aussi la notion de résonance d'Hartmut Rosa est pertinente. Nous n'avons pas à vivre le deuil en accéléré.

Mais il y a d'autres deuils : celui de notre jeunesse, de nos idéaux, de certaines idées ou opinions. Il s'agit là encore de « faire » quelque chose avec ce qui n'est plus.

« La route que nous parcourons dans le temps est jonchée des débris de tout ce que nous commençons d'être, de tout ce que nous aurions pu devenir » Bergson (*L'évolution créatrice*)

Conclusion : Il faut donc trois mouvements, trois gestes : se tourner vers le passé (accueil et réécriture), vers l'avenir (action), vers les autres et vers le monde (ouverture). Sans décomposer intellectuellement ces trois temps. La Vie fait la synthèse. Ces trois gestes n'en font qu'un : nous allons de l'avant.

.