

la revue des étudiants en psychologie

no.3 | Novembre-Décembre 2014

L'AMNÉSIQUE

DOSSIER MÉMOIRE

Amnésie antérograde et
Memento, p.4

DIVERS

Éco-psychologie
p.14

DIVERS

#AgressionNonDenoncée
p.20

CONTENU

Éditorial 3

DOSSIER: MÉMOIRE

- L'amnésie antérograde et Memento: oublier d'oublier,
par Catherine Degré....4
- L'amnésie infantile, *par Isabelle Roberge Maltais*....8
- Pièces détachées, *par Sandrine Esteves*....10

SCIENCE & PSYCHOLOGIE

- Dénigrement du bonheur et idéalisation du malheur
par Sabrina Bolduc....12
- Éco-psychologie, l'interconnexion entre l'humain et la nature
par Stéphane Labrèche....14
- La parapsychologie, *par Karine Proulx-Plante*....16

DIVERS

- #AgressionsNonDénoncées: les conséquences d'une vague de dénonciation,
par Catherine Cimon-Paquet....20
- L'harmonie comme point d'ancrage, *par Florian Choquet*....24
- Astro-psycho: serez-vous chanceux ce mois-ci?
par Élaine Leclaire....26
- L'équipe de *L'Amnésique* 28

L'ÉQUIPE:

RÉDACTRICES EN CHEF:

Alex Fernet Brochu
Mariève Lapierre

MISE EN PAGE

Sandrine Esteves

DIRECTRICE DES COMMUNICATIONS:

Cheyenne Yammine

PHOTOGRAPHE:

Stefan Radu Corcoz

VIDÉASTE:

Enzo Cipriani

CHRONIQUEURS:

Jean-Sébastien Audet
François Baldo
Sabrina Bolduc
Elizabeth Brunet
Laura Caron-Desrochers
Florian Choquet
Catherine Degré
Sofia El Mouderrrib
Nascan Gill
Adrienne L'Abbé
Stéphane Labrèche
Hadrien Laforest
Élaine Leclaire
Karine Proulx-Plante
Béatrice Raymond-Lessard
Isabelle Roberge-Maltais
Lily-Charlotte Robert

RÉVISEUSE EN CHEF:

Vanessa Forget

RÉVISEURS:

Laura Caron-Desrochers
Catherine Cimon-Paquet
Marjolaine Frappier
Roubina Kasparian
Karine Proulx-Plante
Laurie Slater

IMPRESSION:

Service d'Impression de l'Université de Montréal (SIUM)

PROCHAINE PARUTION:

Janvier 2015

CONTACT:

amnesique@agepum.ca

PHOTO COUVERTURE:

Sandrine Esteves

ÉDITORIAL

La mémoire a de tout temps fasciné l'homme. Les exemples de romans ou de films dépeignant des personnages amnésiques ou possédant une mémoire photographique sont légion et la plupart du temps grandement appréciés du public. Pensons au succès incroyable de films comme *Memento* ou *Inception*. La formation des souvenirs est un processus complexe que nos scientifiques commencent à peine à débroussailler, et nous sommes loin des modifications incroyables de romans de science-fiction que nous avons presque tous dévoré à un moment de notre adolescence. Pourtant, de récentes avancées remettent sur la table la possibilité de modifier les souvenirs, ou même de les effacer.

Les deux innovations majeures de ce côté sont l'utilisation de gaz et celle de l'optogénétique. Le xénon, gaz administré au moment de la reconstruction de souvenir, permet d'empêcher la connexion des informations sur le temps et le contenu du souvenir avec sa composante émotionnelle. Le souvenir en est pour ainsi dire « désactivé ». Il est aussi possible d'utiliser l'optogénétique, une science qui combine la génétique et l'optique, pour reformater un souvenir. Comme le contexte du souvenir et sa composante sont stockés à des endroits différents, il est possible de modifier l'émotion attachée au souvenir. Un souvenir positif peut ainsi être rappelé comme négatif, et vice-versa. Bien que nous soyons encore loin d'une réécriture de souvenirs ou d'une destruction pure et simple, avec ces percées reviennent aussi les multiples débats sur l'éthique et le bien-fondé de telles pratiques.

Plusieurs argumenteront que nos souvenirs font partie intégrante de nous. Ils nous définissent et nous font grandir. Serions-nous les mêmes sans ces accrochages et ces blessures qui nous ont marqués ? Certains diront par contre que le souvenir reste, c'est seulement sa valence sentimentale qui est désactivée ou modifiée. Ces technologies permettraient d'apporter l'apaisement aux personnes en état de stress post-traumatique. Rappelons par contre que nous sommes avons tout des produits de biologie et de sélection naturelle. La composante émotive douloureuse de nos souvenirs est là pour une raison évidente; elle sert à nous apprendre que ce qui l'a causée est mauvais pour nous et devrait être évité. Est-ce que les citoyens d'une société où existeraient des compagnies comme *Lacuna, Inc.*, la fictive entreprise d'effacement de souvenir d'*Eternal Sunshine of the Spotless Mind*, plus heureuse? Ou seraient-ils simplement condamnés à refaire les mêmes choix, encore et encore? Dans une perspective plus large, citons George Santaya : « *Those who cannot remember the past are condemned to repeat it* ». Cette citation fait bien sur référence au passé en tant qu'Histoire, mais qu'est une personne sans son passé ?

Un autre exemple du monde littéraire peut être tiré de la très réputée dystopie *1984*, de George Orwell. Minitrue, le Ministère de la vérité, y joue le crucial rôle de réécrire chaque preuve du passé pour qu'elle concorde avec la propagande actuelle du gouvernement, créant l'illusion d'un dirigeant tout puissant qui ne faillit jamais. La mémoire est source de pouvoir. Pouvoir sur notre vie, et sur celle des autres advenant un contrôle de leurs souvenirs. Nous bâtissons sur tous nos souvenirs passés notre identité, nos relations avec les autres, nos choix de vie, aussi. C'est pourquoi l'amnésie est un état si dévastateur. Vous pouvez d'ailleurs lire plus sur l'amnésie antérograde et sur le sujet moins connu de l'amnésie infantile dans cette parution. Pour tenter de comprendre l'angoisse et le vide qui seraient les vôtres si l'on vous privait de cette faculté merveilleuse qu'est la mémoire, assurez-vous de parcourir « *Pièces détachées* », vous comprendrez nous en sommes sûres à quel point la vie sans elle serait vide, vide de sens.

En terminant, en cette période de fin de session, traitez votre mémoire avec gentillesse, elle risque d'être rudement surmenée. Profitez des vacances pour vous recharger et créer des souvenirs heureux, des souvenirs qui vous soutiendront pour la session à venir. Un joyeux temps des fêtes à tous, on vous souhaite qu'il soit... mémorable!

Alex Fernet Brochu et Mariève Lapierre,
Rédactrices en chef



Source: © Agsandrew - Dreamstime.com
Mind Energy Photo

L'AMNÉSIE ANTÉROGRADE ET *MEMENTO*: OUBLIER D'OUBLIER

Par Catherine Degré | catherine.degre@umontreal.ca

***Memento*, de Christopher Nolan (inspiré de la nouvelle *Memento Mori* de Jonathan Nolan), avec Guy Pearce, Carrie-Anne Moss et Joe Pantoliano, 2000.**

Memento raconte l'histoire de Leonard, un homme qui tente de venger sa femme violée et tuée lors d'une invasion de domicile à laquelle il a survécu. Insatisfait de l'enquête de la police, il est convaincu que le complice du tueur s'est enfui et cherche à le retrouver pour que justice soit faite. Léger détail : Leonard souffre d'amnésie antérograde depuis cet incident.

L'amnésie antérograde est un trouble de la mémoire qui empêche la personne atteinte de se faire de nouveaux souvenirs, c'est-à-dire de faire passer des éléments de sa mémoire à court terme à sa mémoire à long terme. Cependant, tout ce qui concerne les apprentissages et les connaissances acquis avant l'événement qui a mené à cette condition demeure intact. Dans le film, Leonard en souffre en raison d'un violent traumatisme crânien, mais d'autres facteurs peuvent être responsables de ce problème, tels que l'épilepsie, les AVC, les lobotomies, les infections herpétiques et certains psychotropes. La mémoire déclarative (des faits et des événements) dépend en partie de l'hippocampe; une lésion à celui-ci provoquerait donc des troubles de mémoire. Cette structure fait partie du circuit de Papez, qui

permet de consolider les informations en mémoire à long terme en interagissant avec des structures du système limbique; l'hippocampe est donc essentiel pour encoder une information en mémoire à long terme. Lorsque l'intégration d'un souvenir est assez puissante, en raison de sa charge émotionnelle, de sa répétition ou de sa valeur à nos yeux, le rappel peut se faire indépendamment de l'hippocampe. Cela explique pourquoi la mémoire des événements passés est conservée pour les gens souffrant d'amnésie antérograde (les souvenirs ont été suffisamment encodés), mais que les nouvelles informations ne peuvent être transférées en mémoire à long terme. Quant à la mémoire procédurale, qui relève plutôt de la mémoire implicite, elle demeure relativement intacte, ce qui veut dire que des apprentissages moteurs demeurent possibles, même si la personne n'a aucun souvenir de les avoir répétés.



L'amnésie antérograde est un trouble de la mémoire qui empêche la personne qui est affectée de se faire de nouveaux souvenirs, c'est-à-dire de faire passer des éléments de sa mémoire à court terme à sa mémoire à long terme. Vous avez peut-être remarqué que cette phrase est répétée; si vous souffriez d'amnésie antérograde, vous

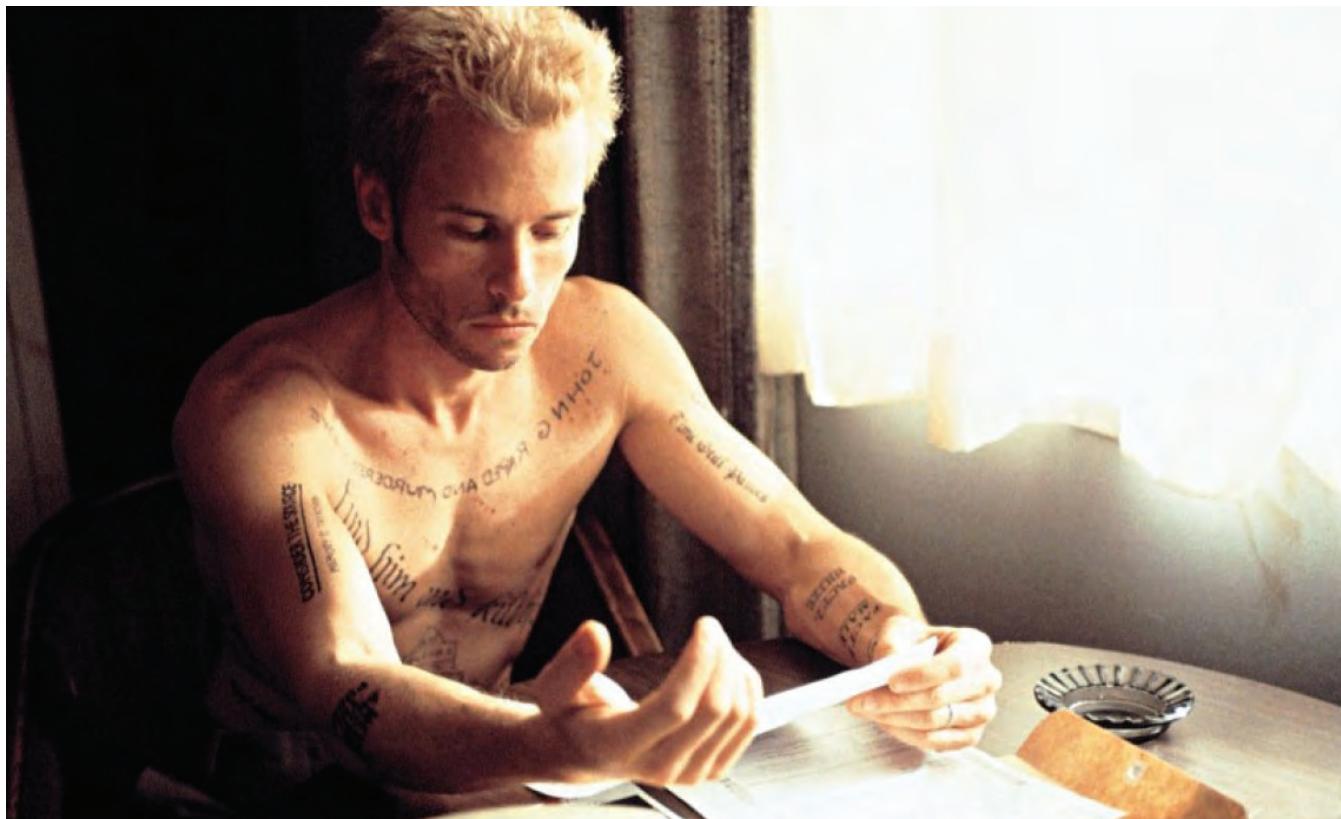
ne seriez pas en mesure de le réaliser (ou si vous lisez peu attentivement cet article!). Ainsi, une activité trop longue et qui demande un effort d'attention prolongé ou qui suscite la mémoire de travail, comme lire un livre ou écouter une émission de télévision, sera pénible pour les personnes atteintes de ce trouble. Par contre, les publicités seront en mesure de leur plaire, car elles ne durent généralement qu'une trentaine de secondes... tout comme la capacité de rétention de la mémoire à court terme!

Bon alors, que se passe-t-il, dans le film? Celui-ci est raconté dans le désordre, c'est-à-dire qu'on nous présente la fin et que les scènes s'enchaînent dans un ordre antéchronologique, entrecoupées de séquences en noir et blanc qui indiquent que celles-ci se déroulent dans le passé. Si vous êtes un peu confus, ne vous inquiétez pas, c'est le but de Christopher Nolan; si vous avez envie d'un film léger, louez autre chose. Par contre, ce film vaut vraiment la peine de faire l'effort

d'éteindre son cellulaire pendant une heure et 53 minutes pour s'y consacrer pleinement. En effet, chaque petit détail est important, et j'y vois de nouveaux éléments à chaque fois. En ce qui a trait au synopsis, l'introduction de cet article en donne les grandes lignes. Toutefois, ce film cache beaucoup plus qu'une simple histoire de règlement de compte. Il met en images la quête du personnage à travers son trouble de mémoire et comment il arrive à « fonctionner » avec une mémoire à court terme de quelques minutes. Selon lui, la mémoire peut jouer des tours, elle est faillible, car elle n'est que l'interprétation de faits objectifs que l'on risque de modifier au rappel. Il ne se fie donc qu'à ses notes manuscrites sur des photos Polaroid pour se situer par rapport aux gens, aux lieux et aux événements. Il arrive à se débrouiller à l'aide d'une routine qu'il répète chaque jour et avec les notes qu'il se laisse. De plus, comme le but de son existence est de venger sa femme, tous les éléments nécessaires à ce dessein sont écrits de façon permanente sur lui : il se fait tatouer tous les indices nécessaires à sa mission. Par contre, cela implique qu'il est douloureusement confronté à la réalité que sa femme est décédée chaque fois qu'il se souvient qu'il a ces tatouages. Il y a d'ailleurs une scène très touchante où il en est question. Leonard est conscient qu'il n'a pas de perception du temps. Or, comme le veut le dicton « time heals all wounds » (qu'on peut traduire par « le temps arrange les choses », plus ou moins), il semble impossible pour lui de guérir de cette peine, il ne se souvient pas de l'oublier (« *I can't remember to forget you* », oui oui, comme la chanson de Rihanna et Shakira).

Le film laisse place à de nombreuses autres réflexions de ce genre (pas Shakira, mais bien les enjeux liés à l'amnésie) qui sont exacerbées avec le dénouement ambigu. Par exemple, quelle est la raison de vivre d'une personne souffrant d'amnésie antérograde? Évidemment, Leonard a un but assez précis, mais il y a un élément que nous oubliions lorsque nous écoutons le film. C'est évident, mais nous nous attachons tellement à





l'histoire dramatique de Leonard que nous perdons de vue un détail : même s'il réussit ce qu'il veut accomplir, tuer le responsable de ses malheurs, le faire souffrir, cela ne le guérira pas miraculeusement. En d'autres termes, il ne s'en souviendra pas, il n'aura aucun souvenir d'avoir exécuté son plan. Il n'aura, peut-être, qu'une photo Polaroid. Mais alors, quel sens sa vie prendrait-elle? Se sentira-t-il différent? Sans révéler la fin, il est toutefois possible de relever les grandes questions qui sont soulevées. Nous mentons-nous pour être heureux, en nous créant notre propre vérité, en nous souvenant de ce dont nous voulons bien nous rappeler? Nos actions ont-elles un impact même si nous ne sommes pas en mesure de nous les rappeler? Y a-t-il un monde en dehors de notre pensée? Je vous l'avais dit, ce n'est pas un film léger!

Le film a été acclamé d'une part par la critique, pour sa trame narrative hors du commun et pour les enjeux qu'il soulève brillamment, mais également par les spécialistes de la mémoire et de la neuropsychologie. En effet, selon eux, ce film serait un portrait fidèle de

ce qu'est la réalité avec une amnésie antérograde. Les faits scientifiques auraient même été influencés par les connaissances acquises grâce au patient HM de Brenda Milner.

Une pile de foyers...

Pour terminer, si le sujet vous a intéressé ou a piqué votre curiosité, je vous somme d'aller visionner un extrait du premier spectacle de Martin Matte qui s'intitule « Extrait du spectacle de Martin Matte sur son frère traumatisé crânien », **disponible sur** Youtube. L'humoriste parle de son frère qui a subi un traumatisme crânien et dont l'une des séquelles est l'amnésie antérograde. Il explique d'une façon très frappante toute l'absurdité drôlement triste de ce trouble et des répercussions qu'a celui-ci.

SOURCES

- Koch, C. (2004). *The Quest for Consciousness: A Neurobiological Approach*. Roberts and Company Publishers, p.196.
- Sternberg, E. M. (2001). Piecing Together a Puzzling World. *Science*, 292(5522), 1661-1662.
- http://lecerveau.mcgill.ca/flash/i/i_07_i_07_p/i_07_p_oub/i_07_p_oub.html#3

Lien pour l'extrait vidéo :

<https://www.youtube.com/watch?v=JC5k9ZIsZR07>

Lien de la fondation Martin Matte :

<http://www.fondationmartinmatte.com/>



L'AMNÉSIE INFANTILE, UN MYSTÈRE?

Par Isabelle Roberge Maltais | isabelle.roberge-maltais@umontreal.ca

Nous nous sommes tous déjà aperçus, à un moment ou un autre de notre vie, que nous ne parvenons pas à nous rappeler des souvenirs de notre jeune enfance. En effet, même en se concentrant bien fort, il nous est impossible de faire revenir à la surface des images exactes des événements qui ont pu marquer le tout début de notre vie. Pourquoi? C'est le phénomène de l'amnésie infantile qui apporterait une réponse à cette question. Malgré le fait que les chercheurs n'en sont pas encore aux conclusions les plus certaines quant à ses causes, ils s'entendent sur certains points intéressants.

Un peu de théorie

L'amnésie infantile désigne une amnésie qui se présente généralement dans les premières années de l'existence d'un enfant. Cette amnésie semble progresser jusqu'à l'âge de 7-8 ans, après quoi elle disparaît et les souvenirs se fixent pour le reste de la vie. Cela signifie que les souvenirs acquis à partir de l'âge de 7-8 ans seraient maintenus et que leur rappel ne s'altérerait pas avec les années. Ceci vaudrait autant pour la quantité que pour la qualité des souvenirs. En effet, même si l'on ne pense pas tous les jours à un événement en particulier, la présence d'indices dans notre environnement nous permet aisément d'effectuer son rappel, et son exactitude demeure la même, que le rappel se fasse à l'âge de 15 ans, de 30 ans ou de 70 ans.

Pourquoi 7 ans?

Il existe certaines études qui démontrent que les enfants commencent à stocker

de l'information même dans le ventre de leur mère. Qui plus est, d'autres études démontrent que les enfants de seulement deux ans ont une mémoire franchement solide des événements passés. Alors comment se fait-il que ces souvenirs soient oubliés après l'âge de 7 ans?

Des chercheurs de l'Université d'Emory ont effectué une expérience cherchant à déterminer l'âge auquel cessait l'amnésie infantile. Pour ce faire, ils ont pris des enfants de 3 ans et leur ont demandé de décrire un souvenir récent avec leurs parents. Puis, ils ont suivi ces mêmes enfants sur une période allant de 3 ans à 9 ans et ont remarqué que l'âge de 7 ans était celui où les enfants cessaient généralement d'avoir un souvenir de l'événement survenu à l'âge de 3 ans. De plus, si le rappel était effectué, il était beaucoup plus difficile et sa description était beaucoup moins précise. Le plus vieux souvenir des enfants de moins de 7 ans peut remonter jusqu'à l'âge de 3 ans, alors que pour les plus de 7 ans et les adultes, le plus vieux souvenir ne va pas plus loin que 3 ½-4 ans. Comment l'expliquer?

Un peu de cognitivisme

Plusieurs hypothèses cognitivistes tentent d'expliquer pourquoi les souvenirs qui semblent être stockés à partir de l'âge de deux ans ne sont pas par la suite maintenus en mémoire. L'hypothèse la plus populaire est celle selon laquelle la maîtrise insuffisante du langage empêcherait le rappel verbal des événements, donc l'encodage de ceux-ci en mémoire. En effet, il semblerait que le développement du langage permet une meilleure narrativité des souvenirs, donc un meilleur maintien en

mémoire de ceux-ci. L'augmentation de la quantité et de la qualité des souvenirs irait donc de pair avec notre meilleure maîtrise et compréhension du langage. Plausible, mais alors comment se fait-il que même une fois que nous ayons appris à parler, les souvenirs continuent de s'effriter jusqu'à 7 ans?

Selon une deuxième hypothèse cognitive, ce serait la mémoire autobiographique qui serait en cause, car elle se développe relativement tardivement. En effet, pour posséder une mémoire autobiographique, l'individu doit avoir un soi cognitif, c'est-à-dire la capacité de se reconnaître dans le miroir comme étant un individu distinct. Cette possession du soi cognitif ne s'établissant que vers l'âge de 18-24 mois, cela expliquerait pourquoi la mémoire autobiographique ne permet pas de former des souvenirs précis d'événements avant l'âge de 4 ans.

Une troisième hypothèse soumet l'idée que la trop grande différence entre les structures et processus cognitifs des enfants et des adultes empêcherait le rappel de souvenirs établis à l'enfance une fois à l'âge adulte. Cette hypothèse



Source: Isabelle Roberge-Maltais



Source: Stockvault

n'étant cependant que très peu élaborée, les deux premières sont plus pertinentes à retenir.

Est-ce une amnésie uniforme?

Non, ça ne l'est pas. Les cognitivistes ont observé deux types d'amnésies infantiles. La première est l'amnésie infantile absolue, où aucun souvenir ne peut être rappelé. Elle s'étend jusqu'à l'âge de deux ans. Par la suite survient une amnésie dite « relative », où les souvenirs sont existants, mais flous et pauvres en détail. Ce type d'amnésie se maintiendrait jusqu'à l'âge de 5-6 ans.

Bien sûr, ces deux types d'amnésie fonctionnent ainsi de façon *générale*. Certains souvenirs peuvent en effet être gravés en mémoire toute la vie, même s'ils sont survenus à un très bas âge. Ces souvenirs comptent, par exemple, ceux qui contiennent une très grande charge émotive. Carole Peterson, de la *Memorial University of Newfoundland*, en est venue à cette conclusion après avoir interrogé de nombreux enfants sur leurs souvenirs passés. Elle a noté que les événements particulièrement traumatiques pour un enfant, par exemple, un accident, un séjour à l'hôpital ou la naissance d'un petit frère, peuvent laisser des traces permanentes dans la mémoire d'un individu. Un des enfants interrogés avait raconté un souvenir d'une précision remarquable remontant à l'âge de 18 mois. Il se souvenait du moment précis où sa mère était partie pour l'hôpital pour accoucher de son petit frère. Il

se souvenait avoir fait une crise de larmes sur le plancher de la cuisine et se souvenait même de la forme que prenaient ses larmes sur le plancher.

Différents facteurs d'influence

Les parents auraient un grand rôle à jouer dans la formation des souvenirs chez leur enfant. Cela s'explique par le fait que plus un souvenir est contextualisé, plus il peut facilement former une histoire et plus il peut facilement former une histoire et ainsi, plus il sera facile de se le remémorer. Des parents qui racontent souvent à leurs enfants des épisodes de leur jeune enfance font que leurs souvenirs se solidifient et qu'ils ont moins de chance de disparaître.

Par ailleurs, il est important de souligner les risques accusés de rappel de souvenirs dits des « faux souvenirs ». Ceux-ci s'expliquent par le fait que les souvenirs avant l'âge de 7 ans ne sont pas très nets et qu'un souvenir suggéré peut plus facilement être considéré comme vrai et intégré au bagage de mémoire autobiographique alors qu'il n'en a jamais fait partie. Cela est parfois vu dans le cas d'adolescents ou d'adultes ayant soudainement « souvenir » d'une agression sexuelle vécue dans l'enfance.

Somme toute

L'amnésie infantile demeure un mystère considérable pour la science. En effet, aucune hypothèse n'a encore été *confirmée* pour permettre de l'expliquer. Il est cependant clair que les souvenirs

avant l'âge de 7 ans sont davantage perdus et plus pauvres qualitativement que les souvenirs après l'âge de 7 ans. D'ailleurs, après cet âge, les souvenirs subissent peu ou pas de modifications de façon autant qualitative que quantitative. Des études encore plus poussées s'avèrent nécessaires. Mystérieuse amnésie infantile, te comprendrons-nous un jour?

BIBLIOGRAPHIE

BERT, C. (2011) Le premier souvenir des enfants. [Web] - Repéré à : http://www.scienceshumaines.com/le-premier-souvenir-des-enfants_fr_5709.html

DICTIONNAIRE DE LA PSYCHIATRIE (2013) L'amnésie infantile [Web] Repéré à : <http://www.psychologies.com/Dico-Psycho/Amnesie-infantile>.

LETELLIER, S. (2014) L'amnésie infantile, c'est quoi? [Web] Repéré à : <http://www.enfant.com/Votre-enfant-5-11ans/developpement/Premiers-souvenirs-d-enfance-ils-seffacent-a-l-age-de-7-ans.html>

Vocabulaire de la psychologie cognitive de la mémoire humaine : l'amnésie infantile, 2011, [Web] Repéré à : http://memovocab.perso.sfr.fr/glossaire/glossa_af/amnesie_infantile.html

ARNOULD, F. (2008) Amnésie infantile et faux souvenirs d'enfance [Web] Repéré à : <http://psychotemoins.inist.fr/?Amnesie-infantile-et-faux>.

HAMILTON, J. (2014) The forgotten childhood : why early memories fade [Web] Repéré à : <http://www.npr.org/blogs/health/2014/04/08/299189442/the-forgotten-childhood-why-early-memories-fade>.

VITELLI, R. (2014) Exploring childhood amnesia [Web] Repéré à : <http://www.psychologytoday.com/blog/media-spotlight/201404/exploring-childhood-amnesia>.

PIÈCES DÉTACHÉES

méli-mélo

Par Sandrine Esteves | sandrine.esteves@umontreal.ca



Source: Shutterstock. Montage : San Esteves

Je ne me souviens que très peu, très mal de toi. Mais tu es moi. Enfin... Quelque part, tu es en moi. Mais je ne te sens pas proche. Jamais. Rarement. Mmmm... jamais vraiment. Les rares images que j'ai de toi sont issues de photos, c'est très statique, forcément. Je ne te vois jamais bouger. Je ne sais pas t'imaginer en vie. Dans la même idée que cette absence de continuité caractéristique de la façon dont je vis, dont je perçois le monde, tu ne me parviens que par instantanés. Et même ainsi, tu ne me parviens qu'à travers des instantanés concrets, des vraies représentations sur lesquelles j'ai pu mettre la main. Pas de souvenirs d'une époque, pas d'image mentale, j'ai besoin d'une réelle photo pour cela,

sinon je n'ai que des mots, des idées. Je peux dire que oui, je me souviens de telle photo à la plage, mais dès que j'essaie d'en avoir une représentation visuelle en tête, tout m'échappe.

Ces photos de toi sont comme des preuves de mon existence dans un temps passé, je sais que toi, c'est moi. J'y crois parce que c'est logique et non par conviction, je ne me reconnaît pas sur ces clichés, qu'ils soient anciens ou plus récents. De ton enfance, ton adolescence, j'ai surtout le souvenir de ce que j'ai entendu à ton sujet bien plus que de vraies expériences que tu aurais, enfin, que j'aurais vécues. Ce que j'ai en mémoire aujourd'hui est bien plus souvent le

souvenir des souvenirs des autres. J'ai en mémoire les histoires entendues et ce que j'ai vu, donc, sur quelques rares photos, ou encore ce que j'ai moi-même raconté, que ce soit oralement ou par écrit. Je me souviens surtout de l'avoir raconté, encore une fois, c'est essentiellement un souvenir de mots et d'idées comme en bloc, des blocs figés. Pas d'animation, pas de vie, et même très difficilement des images. Tout est comme codé, d'une certaine façon; je suis un peu comme un ordinateur côté « machine » : ces successions de 1 et de 0 qui sont la réalité en arrière de tout ce qu'un utilisateur voit reconstitué à l'écran. Quand même, je dois dire qu'il m'arrive d'avoir ce qui me semble être de vrais rappels, des évocations qui vont venir me toucher plus profondément, aller toucher la mémoire « affective » je suppose. Ces seuls vrais souvenirs que je sens m'appartenir arrivent comme des flashes, et ici encore il est bien difficile d'en avoir quelque chose de continu, de fluide : aussitôt les souvenirs viennent me toucher qu'ils se figent. J'ai souvent l'impression que ma vie m'échappe, que je n'ai pas d'histoire, pas de passé, ce qui est impossible, je sais bien, mais c'est bel et bien l'impression que j'en ai. Je ne sais pas davantage me projeter dans l'avenir, et on a souvent décrit cet état comme un manque d'ambition, mais le fait est que je ne sais tout simplement pas me voir dans un temps donné, ni avant, ni après. Je crois que je manque surtout d'imagination. Et d'émotions. Enfin... ce serait plus juste de dire que lorsqu'elles émergent, l'imagination, les émotions, on dirait que j'en coupe assez systématiquement l'expression, ou à tout le moins, de façon automatique je m'en sauve.

Ces dernières années j'essaie de laisser des traces. Pour moi-même

avant tout, j'écris beaucoup. Vraiment beaucoup, compulsivement parfois, et la plupart du temps quand la motion d'écrire surgit à cause de l'émotion, c'est peut-être bien une autre façon de ne pas vivre : écrire au lieu de ressentir. Écrire l'histoire, les faits, trouver les mots aussi pour décrire ce que je ressens à un moment donné, mais en le nommant, je m'en détache finalement. Qu'importe, si pour l'instant écrire est souvent comme une fuite, une protection, celle-ci au moins ne me détruit pas, parce qu'il y a des défenses qui détruisent, elles consument de l'intérieur. Écrire cette histoire qui semble si souvent et si rapidement m'échapper. Ne serait-ce que celle d'il y a une semaine, un jour, celle de ce matin, même. Ce midi, je ne me souviens même pas hors de tout doute d'avoir rencontré Natalie ce matin. Je sais que oui, mais je ne me souviens pas réellement. C'est très factuel. Je sais que la rencontre était agréable, je sais de quoi on a discuté – rien de superficiel pourtant; je sais qu'on a marché le long du canal, mais à vrai dire j'ai vu sans regardé vraiment, je n'ai rien senti, j'ai analysé les mots, les phrases, j'en ai compris le sens, j'en ai partagé autant, sans doute, mais je ne me suis pas laissé toucher.

J'ai presque toujours l'impression de survoler le monde et ma propre vie, de n'être jamais réellement présent, d'être comme en dissociation permanente, parfois plus légèrement, parfois intensément, surtout quand je suis en relation avec quelqu'un, et davantage quand je le suis avec quelqu'un que j'aime et à qui je tiens. Amour, affection : sentiments éprouvés comme un cadeau à certains moments, quand mon armure a cédé un peu.

Écrire, écrire, écrire sans cesse ou presque. Et les rares fois où il m'arrive de me relire, savoir que c'est vrai parce que j'écris ce que je vis écris au moment où je l'éprouve. Mais je n'ai pas davantage le sentiment de bien avoir senti et vécu tout cela. J'ai même oublié l'intensité du désespoir quand c'est lui qui prend la place. Et à chaque fois qu'il refait surface, je me dis que c'est donc bien la première fois que je le ressens aussi

fort. Tout comme l'angoisse, j'ai l'impression à chaque fois que c'est la première fois qu'elle est aussi asphyxiante, et pourtant non, il y a eu d'autres écrits qui exprimaient la même intensité. Mais j'ai comme « oublié ».

Curieusement, même les événements d'il y a quelques jours me semblent aussi loin dans le temps que les récits d'avant, ces souvenirs d'enfance pas très clairs, ou bien ceux décrits dans ce journal retrouvé au fond d'une boîte, journal que j'avais tenu à une autre époque, des lignes et des lignes que je trouve aujourd'hui tellement ridicules. Mais au-delà de cet aspect « j'étais vraiment, mais vraiment nul », il y a comme une découverte. Wow! J'étais là cette année-là? J'ai vécu ça? Hein? Tournoi de soccer en Vendée? Soccer? Ah mais oui, c'est vrai, j'étais dans une vraie équipe à vingt ans. Je me souviens vaguement de Gaston, notre coach, pourtant. Les autres membres de l'équipe, en revanche... Je peux réciter leur prénom sans pouvoir associer de visage, je finis par les confondre, les fusionner avec mes coéquipières d'une autre équipe. J'ai le sentiment de n'avoir rien vécu de ces moments-là. Rien ne semble m'avoir atteint, en tous cas certainement pas durablement. Dans ma perception, dans mon expérience consciente, dans ma mémoire affective, il ne reste presque rien, rien de continu; je ne sais même pas me raconter d'une manière chronologique qui fasse du sens. Ma mémoire se présente comme une mince couche de glace extrêmement fragile et parsemée de trous ici et là. Une vie en pointillés. Dans cette confusion, ce flou qui me paraît comme hors de moi, cette histoire que je ne sens pas m'appartenir, je ne suis le produit de rien. Le résultat de rien. Je n'ai pas grandi. Je n'ai jamais grandi, ou bien pas depuis... je ne sais combien d'années. Ce qui me constitue, scientifiquement, le fait que l'on soit un tout, est en moi comme des parties distinctes, morcelées. Je ne fais pas un tout. Je ne vis pas un tout. Je me vis en pièces détachées.

Sauf lors de mon dernier voyage en France. C'était la première fois que tout me semblait tellement étranger et

pourtant comme la première fois aussi où sans doute j'ai été réellement là en fait. C'est comme si j'arrivais en ville pour la première fois je crois, alors que j'y suis retourné chaque année même depuis mon établissement ici. Les lieux connus de mon adolescence et de mon début de vie adulte n'ont rien évoqué, ni familiers, ni étrangers, ils sont restés aussi neutres que ceux dans lesquels je marche aujourd'hui, aussi neutres que lors des autres séjours. En revanche, cet été là, en repassant par des lieux où j'ai évolué enfant, j'ai senti comme un coup dans le plexus. Le souffle coupé. Ça a éveillé quelque chose dans le corps beaucoup plus qu'à la conscience. Alors oui, depuis ce voyage, je sais que tu es là, à cette époque, et aussi quelque part en moi. Je le sais, mais la rencontre fut brève et je continue encore de t'y voir maintenant comme dans un film qu'on ne cesse de mettre sur pause ou dont le DVD est abimé, ça bloque constamment sur une image. Ou bien je te vois encore en mots. Pas de mouvement. Pas de vie qui circule. Est-ce que je suis en vie, au fond? Est-ce que j'existe vraiment? Je ne te sens pas. Je ne me sens pas.

Peut-être parce que tu portais ton attention sur tout, tout ce qui bouge, tout ce qui parle, et tout en même temps, et tout le temps à l'affût. Ne pouvant pas du tout porter attention sur quelque chose en particulier. Qui aurait permis une reconnaissance, une perception consciente. Un bien meilleur souvenir, un souvenir qualitatif et affectif. Et si dans notre histoire commune quelque chose est continu, c'est bien cette tendance à l'hyper-vigilance et à cette sorte de court-circuitage dès que le côté affectif est vulnérable. En me déconnectant de moi comme d'habitude, je t'ai rapidement perdu à nouveau. Où es-tu? Et pourrais-tu répondre à « qui est je? » Reviens. Reste. Aide-moi à rester aussi. J'ai l'impression que je n'arriverai à garder personne d'autre tant que je n'arriverai pas à te garder toi, tant que je ne parviendrai pas à rassembler mes pièces détachées. C'est nul vivre en pièces détachées. C'est pratique parfois, mais c'est surtout nul, ça crée un vide immense en dedans.



DÉNIGREMENT DU BONHEUR ET IDÉALISATION DU MALHEUR

Par **Sabrina Bolduc** | sabrina.bolduc@umontreal.ca

On dit souvent: «Les gens heureux n'ont pas d'histoire» (Simone de Beauvoir); c'est pourquoi il faudrait avoir des problèmes dans la vie, pour ne pas s'ennuyer, pour avoir quelque chose à raconter?

Tolstoï disait quant à lui : «Toutes les familles heureuses se ressemblent; chaque famille malheureuse est malheureuse à sa manière.» Un argument de plus pour étudier la psychologie et pratiquer la médiation interpersonnelle.

Finalement, la distinction faite par un autre auteur célèbre et mitigé, Nietzsche, entre les gens heureux et malheureux nous dit: « Nous trouvons le malheur distingué (comme si le bonheur était un signe de vulgarité): si nous disons à une personne qu'elle est heureuse. Elle le nie.» A-t-il raison?

Pourtant, de facto, combien de fois par jour répondez-vous que vous allez bien alors que non lorsqu'on vous pose la question? Parfois ou plutôt souvent, vous omettez de dire que vous êtes malheureux... Ô combien de fois personnellement je réponds aux gens qui me demandent si ça va que oui je vais bien alors que non. Petit conseil avisé d'une personne quelconque: demandons-nous les uns aux autres comment allons-nous, plutôt que si ça va... Cela nous empêcherait de tricher, de nous mentir. Après tout, ça peut suffisamment aller pour continuer sans rien dire, non?

Autrement, le fait de dévaloriser le bonheur serait-il en lien avec le fait qu'on s'imagine que les gens heureux sont ceux qui ont tout cuit dans le bec dès la naissance faisant naître ainsi

une sorte de jalousie? Ce que je traduis personnellement, comme un sentiment de privation relative interpersonnelle. Rares sont ceux qui vivent aisément avec le sentiment de mériter moins qu'autrui dès la naissance...

Peut-être comprenons-nous aussi encore mal les gens qui ont cette tendance à être heureux facilement. Peut-être est-ce, comme il est crié haut et fort, parce que nous vivons dans une société de surconsommation où tout est éphémère et où rien de bon n'est garanti... Pas même le bonheur acquis coûte que coûte avec des efforts effrénés. Seulement, cela n'est guère mon point...

Mon focus d'intérêt est plutôt cette idéalisatoin du malheur et le dénigrement du bonheur qui est exprimé par Nietzsche. Serait-ce un effet subtil de

ce que prône notre société occidentale? En fait, j'en suis venue à considérer une relation entre le perfectionnisme et cette «attitude occidentale» que je traduit de cette façon après mon interprétation de cette citation. J'y vois une attitude décrite comme étant capricieuse et jamais satisfaite de rien. Cette attitude du parfait Québécois, comme on dit, (et ce n'est pas moi qui le dis) comme quoi on se plaint sans cesse sans jamais rien faire pour faire bouger les choses... Le perfectionnisme est un trait chez les personnes plus sujettes à être facilement découragées ou pessimistes (névrotisme) et qui se concentrent sur les choses négatives selon ce que j'ai vu en cours... C'est ainsi que j'en suis arrivée à interpréter cette citation de Nietzsche.

Je me suis alors posée la question suivante: qu'est-ce qui empêche les gens d'être heureux? Dans la littérature populaire, on nous dit souvent que la source de nos problèmes et de notre stress vient du fait que nous ne sommes pas capables de profiter du moment présent. De cette façon, je me suis demandée ce qui empêchait cette façon d'être et d'agir dans le temps. Est-ce notre capacité personnelle et singulière de filtrer le temps? Surtout considérant que le temps est une variable abstraite, une chose qui n'existe pas vraiment. C'est plutôt un outil que nous avons à notre disposition pour se faire comprendre par les autres: donner rendez-vous à quelqu'un, rendre des comptes, tenir des échéanciers, de même qu'anticiper de faire des projets, ou bien encore se remémorer des événements dont le but au final est de se construire une identité et une sécurité à l'intérieur d'un réseau social avec lequel on a partagé des moments dans un quelconque espace temps...

En tout et pour tout, je me suis simplement arrêtée à la réponse facile que notre malheur est dû à notre incapacité à profiter du moment présent. Ce qui devait provenir du fait que notre société bouge à un rythme effréné. Encore là, je ne m'élargirai pas

sur le sujet, car j'aurais pour mot dire qu'il y a certainement un clash adaptatif entre notre mode de vie et notre origine en tant que nouvelle espèce divergente de nos ancêtres les primates. De façon générale, plusieurs choses de notre mode de vie sociétaire *clash avec nos origines*, c'est-à-dire qui nous mettre dans l'imposture de ne pas écouter nos besoins pour s'ajuster au rythme de la société. C'est ce qu'on entend un peu partout en science sociale. Je n'ai certes pas de réponse concrète sur ce sujet, malheureusement.

À un autre moment, j'en suis venue à faire la conjonction entre le mode de vie rapidos-préstamos et les normes sociales concernant notre capacité à filtrer le temps et à gérer notre temps. Il y a certainement un rapprochement à faire entre le besoin d'anticipation que la logistique sociétale nous demande, et la nostalgie des temps anciens qu'on prête souvent à nos discours autour d'un feu de camp: *comme dans le bon vieux temps*, etc. Était-ce mieux dans le temps? Les gens se plaignaient-ils moins? Étaient-ils plus heureux? Je ne sais pas!

Ce besoin d'anticipation pour prévoir nos plans, nos agendas ou bien encore ce besoin d'aller toujours plus vite dont on fait sans cesse mention depuis l'effervescence des nouvelles technologies, serait-il une des raisons à savoir pourquoi nous ne sommes plus capables de profiter du moment présent? Même si d'après mes cours sur ce qui différentie l'Homme des autres espèce, le postulat est que cette capacité d'anticipation est bien une des choses qui nous distingue plus qu'à priori. Pour conclure, peut-être serait-ce que notre capacité à filtrer le temps n'a pas évolué au même rythme que l'avancement des nouvelles technologies et des échanges entre nous les Hommes, pour bien se faire comprendre et se rendre heureux les uns les autres.

Pour conclure, je n'ai pas trouvé de réponse satisfaisante suite à la lecture de cette citation, peut-être chacun avons

nos raisons de dénigrer le bonheur et de voir le malheur comme sophistiqué.

Voici un petit poème pour refléter l'ensemble de cet article, peut-être y verrez-vous des liens, au même titre que moi j'en ai vu:

La croix pour l'ombre
Louis Aragon

*Les gens heureux n'ont pas d'histoire
C'est du moins ce que l'on prétend
Le blé que l'on jette au blutoir
Les bœufs qu'on mène à l'abattoir
Ne peuvent pas en dire autant
Les gens heureux n'ont pas d'histoire*

*C'est le bonheur des meurtriers
Que les morts jamais ne dérangent
Il y a fort à parier
Qu'on ne les entend pas crier
Ils dorment en riant aux anges
C'est le bonheur des meurtriers*

*Amour est bonheur d'autre sorte
Il tremble l'hiver et l'été
Toujours la main dans une porte
Le cœur comme une feuille morte
Et les lèvres ensanglantées
Amour est bonheur d'autre sorte*

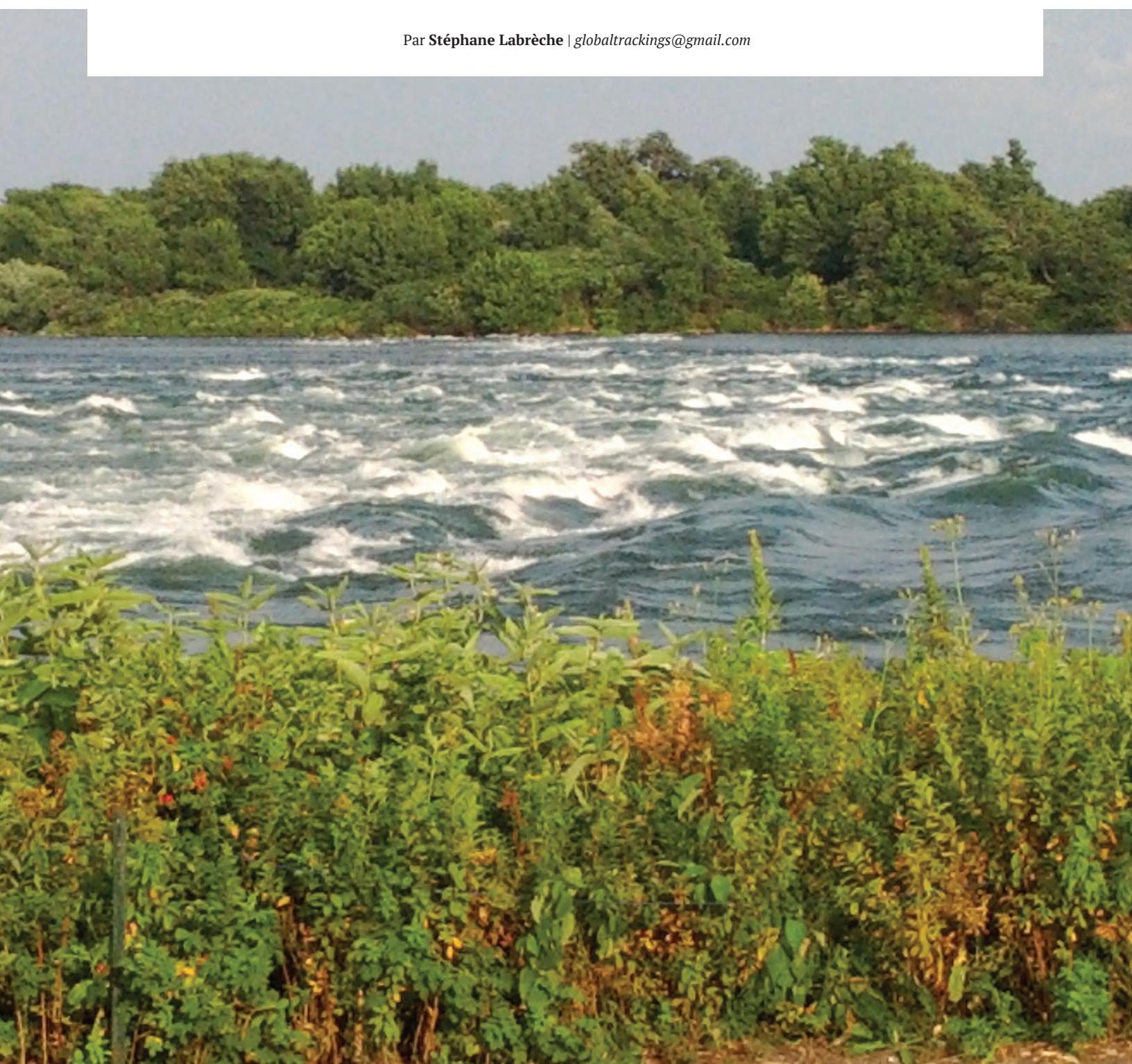
*Aimer à perdre la raison
Aimer à n'en savoir que dire
À n'avoir que toi d'horizon
Et ne connaître de saison
Que par la douleur du partir
Aimer à perdre la raison*

*Ah c'est toi toujours que l'on blesse
C'est toujours ton miroir brisé
Mon pauvre bonheur, ma faiblesse
Toi qu'on insulte et qu'on délaissé
Dans toute chair martyrisée
Ah c'est toujours toi que l'on blesse*

*La faim, la fatigue et le froid
Toutes les misères du monde
C'est par mon amour que j'y crois
En elle je porte ma croix
Et de leurs nuits ma nuit se fonde
La faim la fatigue et le froid*

ÉCO-PSYCHOLOGIE, L'INTERCONNEXION ENTRE L'HUMAIN ET LA NATURE

Par **Stéphane Labrèche** | *globaltrackings@gmail.com*



Selon des études en écopsychologie, le fait d'être séparé de la nature met en péril notre santé tant psychologique que physique. Elles suggèrent qu'au lieu de nous soumettre aux normes sociales et d'accepter le statu quo, il serait préférable pour notre santé de prendre en compte l'interconnexion et l'interdépendance qui existe pour les êtres humains vis-à-vis la nature.

Si nous continuons en tant qu'espèce à croire avec entêtement que nous sommes séparés de notre environnement, nous risquons de non seulement mettre en péril l'équilibre naturel, mais en outre, de mettre en péril notre sécurité et notre santé tant mentale que physique. Ceci pourrait provoquer une série de problèmes psycho-émotionnels, tels qu'un sentiment profond de solitude, de perte de raison, une augmentation du taux de dépression, d'anxiété et de stress chronique dans la population globale. Notre santé mentale et physique dépend donc de cette interconnexion qui existe entre nous et la nature.

Des études ont démontré que le simple fait de faire une marche dans un milieu naturel peut s'avérer aidant afin de combattre la dépression, à réduire le stress et à mieux gérer le deuil. (Michael J. Cohen, 2007)

D'autres études ont démontré qu'une exposition à un milieu naturel peut aider à augmenter notre habileté à diriger notre attention et notre habileté de réflexion sur nos tracas quotidiens.

Ainsi, un contact journalier avec un milieu naturel nous aide à maintenir une meilleure conscience de soi et de notre environnement, ce qui se nomme une conscience situationnelle. De plus, ce contact nous aide à développer et à maintenir un sentiment d'empathie et de respect tant pour soi que pour toute autre forme de vie.

Autrement dit, si nous étendons notre vision et perception pour inclure l'être humain au milieu d'une dynamique écosystémique entre l'homme et la nature, nous pourrons arriver à mettre fin à des comportements autodestructeurs et menaçants tant pour l'avenir de l'espèce humaine que pour l'avenir de la planète, car de tels comportements sont perçus comme un schéma autodestructeur et suicidaire.

Conclusion

En conclusion, si nous voulons améliorer l'état de notre planète ainsi que de notre espèce, nous devons nous éloigner d'un comportement pathologique individualiste et commencer à nous percevoir comme étant une espèce à part entière et intégrale à la nature, non séparée.

Notre identité en tant qu'individu et espèce humaine va au-delà de la chair, du sang : il s'agit de nos actions et de nos pensées pour inclure notre monde naturel ainsi que la façon dont nous agissons et réagissons avec lui.

Il est bon de se rappeler que le simple fait de se connecter à la nature peut s'avérer bénéfique pour notre santé mentale et physique, nous aidant à combattre la dépression, l'anxiété et le stress chronique. Ainsi, se retrouver dans un milieu naturel (qu'il soit urbain ou sauvage) nous aide à oublier nos soucis et à améliorer notre conscience globale et situationnelle.

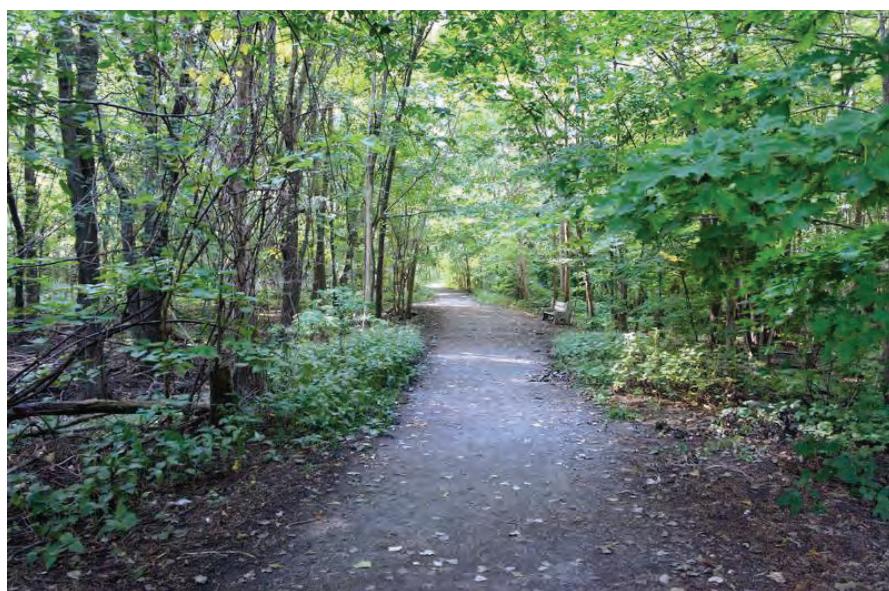
Donc, n'oubliez pas qu'une simple marche dans un milieu naturel tel qu'un parc à l'heure du midi nous aide à rester en santé et à vivre longtemps.

BIBLIOGRAPHIE

Michael J. Cohen. (2007) *Reconnecting with Nature: Finding Wellness Through Restoring Your Bond with the Earth*, Incorporated, Finney Company.

Townsend M., Weerasuriya R. (2010). *Beyond Blue to Green: The benefits of contact with nature for mental health and well-being*. Beyond Blue Limited: Melbourne, Australia.

Theodore Roszak, Mary E. Gomes, Allen D. Kanner. (1995) *Ecopsychology: restoring the earth, healing the mind*, Sierra Club Books.



LA PARAPSYCHOLOGIE

Par Karine Proulx-Plante | karine.proulx-plante@umontreal.ca



J'ai toujours voulu croire qu'il y avait quelque chose de plus que ce que je connais de la vie. D'ailleurs, on ne cesse jamais d'apprendre, alors il est certain qu'il y a toujours quelque chose de plus, un pays, une culture, une croyance, une découverte et bien plus encore. Ce que je veux dire par là, c'est que j'aime penser à l'infinité de possibilités, à ces avenues inexplorées auxquelles on ne semble pas tant s'intéresser, mais qui pourtant s'avèrent être si fascinantes. J'ose croire que la vie n'est pas définie que par nos cinq sens. Comme on dit : «le tout est plus grand que la somme de ses parties» ! Certains s'aventurent à parler d'un sixième ou même d'un septième sens, d'autres parlent du troisième œil et quelques uns prétendent même posséder des

dons particuliers. Malgré mon esprit scientifique qui tend à me dire que ce qui ne peut être prouvé ne tient à peu près pas la route, je suis convaincue qu'il y a plus que la matière perceptible. Par exemple l'esprit ou la conscience, cette matière invisible, imperceptible, inatteignable et insaisissable fascine et perturbe l'humanité depuis toujours. Cette entité produite par le mental, émergeant du cerveau, influençant aussi au passage celui-ci, permet aux individus de réfléchir sur eux-mêmes ainsi que le monde qui les entoure. En effet, en anglais, on utilise le terme «consciousness» pour parler de la fonction de l'esprit à recevoir, traiter, consolider et stocker ou rejeter l'information, alors qu'on utilise «conscience» pour décrire la conscience

morale, soit pour départager le bien du mal et choisir nos actions (Vithoulkas et Muresanu, 2014). Ce n'est pas parce qu'on ne peut pas voir, ni démontrer avec des données palpables que quelque chose existe que cela signifie qu'il n'existe pas. Je doute que l'on puisse un jour tenir la conscience dans nos mains pour l'observer, et pourtant elle est présente en chacun de nous. Certaines choses n'existeraient-elles pas justement qu'à travers leur impénétrabilité?

Le matérialisme et la conscience

Le biologiste Rupert Sheldrake, aussi auteur en parapsychologie, explique les problèmes qui peuvent surgir d'une vision uniquement matérialiste de la vie. La philosophie matérialiste découle des postulats mis en place par la science contemporaine qui stipule, entre autres, que toute réalité est matérielle ou physique (Sheldrake, 2013). Il en déduit qu'au quotidien elle engendre la poursuite d'intérêts matériels ainsi que des préoccupations au niveau de la richesse et des possessions matérielles (Sheldrake, 2013). Il ajoute que le focus étant mis sur le matériel, cela entraînerait le déni et l'ignorance de l'existence d'une réalité spirituelle et de buts non-matériels. Ce qui vient le plus surprendre dans son article c'est qu'il conclut qu'une des motivations de cette philosophie est de supporter une vision antireligieuse du monde, ce qui maintiendrait d'importants tabous en place et créerait ainsi une barrière à l'ouverture d'esprit. On voit donc se former ici une certaine conflictualité entre cette philosophie et la parapsychologie, c'est à dire l'étude scientifique des expériences allant au-delà des capacités humaines (Willemse,

2014), en d'autres mots des phénomènes paranormaux. L'un des postulats de la philosophie matérialiste est que la matière est inconsciente. Le plus gros problème qui se pose donc à cette vision est que la conscience existe sans être pour autant matière à proprement parler (Sheldrake, 2013). Les neurosciences tentent d'expliquer tous les mécanismes derrière les divers processus qui prennent place dans le cerveau, ce qui tend à perpétuer l'idée d'inconscience de la matière, pourtant la conscience émanerait de cette dernière. Sheldrake en vient à affirmer que l'esprit aurait une portée beaucoup plus étendue que la limite physique du cerveau et ce non seulement dans l'espace mais aussi dans le temps. En effet, il affirme que l'esprit connecte l'individu qui le possède avec son passé à travers ses souvenirs, tout comme avec son futur potentiel à travers les diverses décisions qu'il devra prendre et qui, par conséquent, le mèneront vers différents chemins. Il peut sembler improbable que quelqu'un puisse obtenir des informations à propos d'événements qui ne se sont pas encore produits, influençant ainsi les futures décisions à prendre. C'est pourquoi certaines «habiletés psychiques» sont étudiées par la parapsychologie, comme

les prémonitions dont je parlerai plus loin, pour comprendre leur existence, si existence il y a. Ceci ouvrirait ainsi une porte à la possibilité de posséder des capacités de perception extrasensorielle en connectant littéralement l'individu avec le futur à travers ses «visions». Puisque la conscience implique des processus inconscients, ou du moins qui ont lieu sans que nous ne nous en rendions compte, la question quant à la possibilité ou non que le cerveau ait des capacités que l'on ignore et qui dépasserait les attentes à propos des aptitudes probables de celui-ci reste donc sans réponse.

Évolution de la perception de la parapsychologie

Lorsqu'on aborde un sujet aussi sensible que la parapsychologie, il faut porter attention aux propos que l'on tient ! Car aussitôt le voile levé, une fois les paroles prononcées, quand quelqu'un affirme avoir une croyance ésotérique ou posséder une perception extrasensorielle, aussitôt vite est-il étiqueté bizarre, anormal ou fou. Dû au système de pensée occidental, une majorité de la population semble qualifier de fou ou d'illuminé toute personne qui déroge de la norme.

Mais pour quelle raison ? Selon moi, la réponse est la peur, la peur de ce qui est différent, la peur de ce qui est inconnu, la peur des implications qui accompagnent la différence en générale et dans ce cas précis les propos ésotériques ! Si on remonte dans l'histoire de la folie, à une époque pas si lointaine on croyait justement que les «fous» étaient possédés par des esprits maléfiques et des démons. L'Église, à l'époque toute puissante et emblème de sécurité et de piété, considérait comme hérétiques et condamnait au bûcher tous ceux qui propageaient des croyances ou s'adonnaient à des pratiques qui différaient des siennes. Pourtant, si je me fie aux quelques enseignements religieux que j'ai reçus, Dieu aime les humains et les acceptent tel qu'ils sont. Par conséquent, si un individu se croit en possession d'une habileté exceptionnelle, que l'on pourrait qualifier de «paranormale», et que cet individu vit des expériences lui permettant de confirmer sa croyance, il devrait théoriquement être accepté tel quel par Dieu, ainsi que par l'Église. Cette perspective historique me fait douter de la légitimité des raisons utilisées pour discriminer ces gens qui tiennent des propos ésotériques. Particulièrement le classement systématique de ces personnes dans diverses catégories de troubles mentaux qui semble utilisé par certains pour discréditer des affirmations qui ne sont pas soutenues par la majorité de la population. Évidemment, je parle du jugement rapide que les gens sans expertise dans le domaine ont tendance à tenir. Il est clair qu'on ne peut nier que certaines personnes sont effectivement atteintes de schizophrénie ou qu'elles peuvent être dans un état psychotique, toutefois il pourrait demeurer intéressant d'écouter et de tenter de comprendre leurs «délires», qui pour eux font du sens. Bref, je me permets quand même de remettre en question mes propres croyances au sujet de cette large sphère qu'est la parapsychologie, de la religion, ainsi que de la psychiatrie en prenant du recul pour les observer dans leur ensemble avec ouverture d'esprit.



Les différences culturelles

Dans une perspective spirituelle, la vision occidentale de ce genre de compétence hors du commun me semble un peu déficiente si on la compare avec la vision orientale. Cette dernière fait la promotion d'une connexion singulière avec une instance plus puissante permettant un accès exclusif à des informations spécifiques, par exemple des révélations lors de la méditation. Elle est de par ce fait désensibilisée, dans une certaine mesure, à ce qu'ici on qualifierait facilement d'«inhabituel». Depuis 1970, on dénote un renouveau religieux au Japon que le docteur Girardo Rodriguez Plasencia (2014), expert dans le domaine de la sociologie de la religion, qualifie de «spiritualité populaire». Dans cette perspective, diverses techniques d'unification du corps et de l'esprit sont expliquées en fonction des sciences modernes comme la physique quantique, la parapsychologie, la médecine, et la biologie moléculaire (Kemp, 2004, cité dans Plasencia, 2014). Cependant, il est important de souligner que la parapsychologie n'est pas acceptée comme une science moderne comme telle, mais plutôt comme une pseudo science, tel qu'il sera expliqué plus loin. Cet article vient confirmer l'idée proposée plus haut à propos des différences entre les cultures occidentale et orientale. En effet, à l'opposé de la culture occidentale, pour laquelle une spiritualité qui laisserait place à des pouvoirs ou une perception extrasensorielle entre en conflit avec ses idéologies religieuses dominantes, la nouvelle spiritualité au Japon est plutôt en continuité avec les siennes (Plasencia, 2014). Toutefois, on retrouve dans les deux perspectives un désir d'explication de ces phénomènes par la science. D'un côté probablement pour tenter de prouver leur existence et de l'autre plutôt pour appuyer la considération de l'existence de ceux-ci. Par conséquent, on comprend un peu mieux pourquoi les propos ésotériques ne sont pas accueillis à bras ouverts chez nous, puisqu'ils ne concordent pas avec les idéologies déjà en place.



Les rêves prémonitoires

Malgré la conflictualité et la septicité face à ce sujet, certains phénomènes catégorisés parapsychologiques sont tout de même rapportés avec une prévalence surprenante. En effet, la docteure Caroline Watt, experte du domaine de la parapsychologie, rapporte dans un article sur les rêves prémonitoires les résultats d'un sondage auprès de 1000 britanniques parmi lesquels le tiers affirmait avoir fait l'expérience d'un rêve prémonitoire (Pechey & Halligan, 2012, cité dans Watt, 2014). Elle a donc mené une recherche pour étudier les versants psychologiques et paranormaux qui pourraient expliquer ce phénomène. Seule l'hypothèse paranormale semble avoir été confirmée. Les participants devaient prendre des notes détaillées de leurs rêves pour cinq jours d'affilée. Par la suite des juges indépendants évaluaient la correspondance entre les rêves et le contenu d'une vidéo assignée au hasard, entre une vidéo cible et d'autres de contrôle, qui serait montrée plus tard aux participants. Le bassin dans lequel les vidéos étaient sélectionnées comprenait une variété de courts métrages d'environ une minute sur la nature, des scènes de films, des documentaires ou des vidéos clips de musique. Ensuite, les participants devaient évaluer la similarité entre la vidéo et les rêves qu'ils avaient fait durant les cinq

jours précédents. Sur 50 participants ayant complété quatre fois cette expérience, 32% ont atteint suffisamment de critères de ressemblance et de précision pour affirmer que leurs rêves contenaient des informations auxquelles ils n'allaient être exposés que plus tard. Cela confirme l'hypothèse de Watt comme quoi les rêves peuvent contenir des informations inédites. Elle a d'ailleurs obtenu un ratio semblable à celui par l'étude présentée plus tôt, ce qui pourrait valider la prévalence de ce phénomène. Avec la seconde hypothèse, qui explore le versant psychologique, Watt a tenté de lier négativement la tolérance à l'ambiguïté au ratio de similarité entre les rêves et les vidéos. En d'autres mots, elle s'attendait à des résultats démontrant une relation inverse, soit qu'une forte tolérance à l'ambiguïté serait liée à une faible correspondance entre les rêves et les vidéos, et vice versa. Cette dernière ne s'est pas vue confirmée puisqu'il n'y avait pas de relation significative entre les scores moyens de tolérance à l'ambiguïté et les ratios de similarité (Watt, 2014). Pour que les résultats puissent confirmer l'hypothèse des rêves prémonitoires, il fallait que les similarités entre les rêves et les vidéos ne soient pas dues au hasard, ce qui était bel et bien le cas. Par contre, il aurait aussi fallu que le ratio de similarité soit plus élevé pour les vidéos cibles

que pour celles contrôles, ce qui n'était pas le cas. De plus l'évaluation des rapports de rêves dits «prémonitoires» n'était pas plus similaire que ceux qui n'ont pas été déclarés «prémonitoires» (Watt, 2014). C'est pourquoi la chercheure conclut qu'il est possible que des facteurs autres que psychiques soient en cause. Davantage de recherches sur le sujet pourraient permettre de mieux comprendre ce qui se passe réellement et peut-être même d'expliquer le «comment» par lequel ce phénomène se produit, toutefois cela nécessitera l'utilisation de techniques ayant un minimum d'objectivité pour être valides.

Pourquoi une pseudo science ?

Un article explorant divers aspects de la parapsychologie mentionne quatre principales difficultés auxquelles les recherches dans ce domaine font face (Willemse, 2014). Premièrement la fiabilité reliée à la reproductibilité qui nécessite d'avoir le bon équipement pour pouvoir obtenir les mêmes résultats (Alock, 2003 ; Evans, 1996, cité dans Willemse, 2014), ce qui peut être difficile dans l'étude de la parapsychologie puisqu'on tente de mesurer des éléments de l'ordre de la subjectivité. Deuxièmement, le manque de prévisibilité. Alock (2003, cité dans Willemse, 2014), soutient que si les phénomènes psychiques

sont réels, ils devraient aussi être prévisibles. Troisièmement, il y a une absence d'explication des mécanismes qui permettent d'expérimenter de tels phénomènes (Evans, 1996, cité dans Willemse, 2014). Finalement, ce que l'auteur appelle le «problème de démarcation», c'est-à-dire la limite entre les découvertes scientifiques et les opinions, ne semble pas clairement établie dans cette sphère de la recherche, ce qui entraîne des hypothèses frauduleuses (Willemse, 2014). En effet, il est intéressant et provocateur d'affirmer qu'il existe une réelle perception extrasensorielle. Toutefois, vu la rigidité de la pensée et le peu d'ouverture d'esprit de la majorité de la société face à ce domaine, sans explications plus poussées pour comprendre son fonctionnement, il me semble invraisemblable d'envisager une acceptation générale de ce genre de phénomènes. Par conséquent, la parapsychologie ne risque pas de passer du statut de pseudo science à une reconnaissance en tant que science moderne de si tôt.

Dans la perspective de la philosophie dominante du matérialisme, de l'orientation de la pensée et de la faible présence de la spiritualité dans la culture occidentale, et ce malgré les recherches publiées et celles en cours,

il y a peu de chance que la parapsychologie puisse un jour être sérieusement considérée comme une science à proprement parler. Pour l'instant, elle demeurera une pseudo science, et ce tant que les limites résumées ci-haut ne seront pas dépassées et que des explications claires et objectives de ces phénomènes pourtant subjectifs ne seront pas données. Cela me paraît une difficulté extrêmement dure à surmonter, mais je garde confiance que les passionnés du domaine feront tout ce qui est en leur pouvoir pour démontrer l'existence de ces phénomènes de perception extrasensorielle. Qu'on trouve le sujet fascinant, troublant ou même dérangeant, il reste cette obscurité qui plane sur la parapsychologie et qui engendre même de la crainte chez certains. Lorsqu'elle sera éclaircie (si elle l'est un jour), cela pourrait ouvrir la porte à une évolution des capacités humaines allant au-delà de ce que les scientifiques d'hier et d'aujourd'hui auraient pu imaginer. Qui sait de quelles habiletés extraordinaires, nous simples mortels, pourrions être dotés !

RÉFÉRENCES :

Plasencia, G. R., 2014, La nouvelle spiritualité au Japon : aperçu des tendances récentes, *Sociétés*, vol. 2, no. 124, p. 111-121.

Sheldrake, R., 2013, Setting science free from materialism, *Explore*, vol. 9, no. 4, p. 211-218

Vithoulkas, G., Muresanu, D.F., 2014, Conscience and Consciousness : a definition, *Journal of Medicine and Life*, vol. 7, no. 1, p.104-108

Watt, C., 2014, Precognitive dreaming: Investigating anomalous cognition and psychological factors, *Journal of Parapsychology*, vol 78, no. 1, p. 115-125

Willemse, R. R. H., 2014, The Demarcation of Parapsychology : History, Controversies and Future Prospects, *Social Sciences : Looking Back, Moving Forward*, vol. 5, no. 1, p. 22-28





#AGGRESSIONS NON DÉNONCÉES

LES CONSÉQUENCES D'UNE VAGUE DE DÉNONCIATION

Par Catherine Cimon-Paquet | catherine.cimon-paquet@umontreal.ca.

Depuis quelques semaines, des milliers d'hommes et de femmes affirment avoir subi des agressions sexuelles sur les réseaux sociaux tels que Twitter et Facebook, en utilisant les mots-clés *#BeenRapedNeverReported* ou l'équivalent français, *#AgressionNonDénoncée*. Hautement médiatisée, cette vague de dénonciations et de solidarité a débuté suite à des allégations de violence sexuelle concernant une personnalité très connue au sein du Canada anglais (Maheux, 2014). Une telle situation peut s'avérer être particulièrement difficile pour les personnes atteintes du trouble de stress post-traumatique (TSPT) suite à une agression sexuelle.

#AGRESSIONS NON DÉNONCÉES: LES CONSÉQUENCES D'UNE VAGUE DE DÉNONCIATION

DSM-5

Selon le DSM-5 (2013) de l'American Psychiatric Association, il y a 8 critères nécessaires au diagnostic du TSPT. Les critères concernent entre autres la nature de l'évènement à l'origine du traumatisme, les symptômes intrusifs, l'évitement, les altérations négatives concernant la cognition et l'humeur ainsi que les altérations dans la réactivité et l'éveil. Les symptômes doivent causer une détresse significative ou une incapacité à fonctionner normalement (ex. avoir une vie sociale ou professionnelle). Parmi les symptômes faisant partie des critères du DSM-5, on retrouve des cauchemars traumatisants, des souvenirs intrusifs, involontaires et récurrents, des comportements agressifs ou autodestructeurs, de l'hyper vigilance, de la réactivité physiologique marquée et de la détresse prolongée et intense après l'exposition à des stimuli rappelant l'évènement traumatisant. Des perturbations du sommeil, des problèmes de concentration et des émotions négatives persistantes reliées à l'évènement traumatisant sont aussi considérés lors du diagnostic. Il est important de noter que ces symptômes ne sont pas tous présents chez la personne atteinte de TSPT et que le diagnostic se fait en fonction de chacun des critères.

Les abus durant l'enfance et les agressions sexuelles

L'abus durant l'enfance, l'abus sexuel durant l'enfance, l'agression sexuelle adulte et le viol constituent des évènements traumatisants et peuvent causer chez certaines victimes le trouble de stress post-traumatique (TSPT). En effet, une étude a démontré que 37,5 % des participants ayant été victimes d'abus sexuels durant l'enfance souffraient du TSPT durant leur vie ainsi que 32,7 % des participants ayant

été victimes d'abus physiques durant l'enfance (Resick & al, 2014; Widom, 1999). Il est important de savoir que ce ne sont pas toutes les victimes d'abus qui développent le TSPT durant leur vie. En effet, certains individus sont plus vulnérables au trouble du stress post-traumatique et le développement de ce trouble dépend également du type et de la sévérité de l'exposition à l'évènement traumatisant (Lopez-Casteroman & al, 2014; Davidson et al, 2014). Toutefois, la proportion des victimes d'abus physiques et sexuels qui développent un TSPT durant leur vie est importante et est définitivement non négligeable.

Risques

Les risques liés aux abus durant l'enfance, dont les abus sexuels, sont importants. Des études ont démontré que « les victimes d'abus sexuels durant l'enfance ou l'adolescence ont un risque significativement élevé de subir une agression physique ou sexuelle à l'âge adulte » (Campbell & al, 2008; Arata, 2002; Breitenbecher, 2001; Carlson, McNutt, & Choi, 2003; Classen, Palesh, & Aggarwal, 2005; Desai, Arias, Thompson, & Basile, 2002; Messman-Moore & Long, 2003; Seedat, Stein, & Forde, 2005). Dans des études menées sur des femmes afro-américaines, de 61 à 69% des victimes d'abus sexuels à l'âge adulte avaient également subi de l'abus sexuel durant l'enfance (Campbell & al, 2008; Long, Ullman, Starzynski, Long, & Mason, 2007; Scott, Lefley, & Hicks, 1993). Une hypothèse à considérer est que le processus de victimisation et le statut socio-économique des victimes pourraient en partie expliquer le lien entre les abus durant l'enfance et à l'âge adulte.

Des liens entre le TSPT, l'abus durant l'enfance et les comportements suicidaires ont également été démontrés. En 2014, une étude de Lopez-Casteroman a été effectuée auprès de 1941 individus ayant effectué des tentatives de suicides. Les résultats ont démontré que les victimes d'abus sexuels souffrant de TSPT ont effectué plus de tentatives de suicides, spécifiquement plus sévères et avec plus d'intentions suicidaires. Il est donc d'autant plus important que les victimes d'abus sexuels et de TSPT soient prises en charge par des professionnels de la santé.

Conclusion

Lors de la vague de dénonciation et de solidarité entamée en octobre 2014 sur les réseaux sociaux, des milliers, peut-être même des millions d'hommes et de femmes partout autour du monde ont déclaré avoir été victimes d'agressions sexuelles. Toutefois, le nombre impressionnant de **déclarations** sur les réseaux sociaux peut raviver des émotions intenses chez les personnes ayant été victimes d'abus sexuel. Des « flashbacks », des cauchemars et de nombreux symptômes de détresse peuvent alors ressurgir.



Il est donc important de porter attention à ces femmes et à ces hommes afin qu'ils se sentent entourés et soutenus dans ces moments plus difficiles. Il est également primordial de s'assurer qu'ils aient accès à des ressources appropriées. Plusieurs études ont démontré l'efficacité des psychothérapies chez les victimes d'abus sexuels, dont la thérapie de type « Cognitive Processing-Therapy » chez les adolescents (Matulis, 2014) ou les thérapies cognitivo-comportementales chez les femmes ayant été victimes de viol (Resick & al, 2012). Au Québec, il y a aussi les Centres d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel (CALACS) qui offrent de l'aide dans 16 centres dans différentes régions et une ligne téléphonique sans frais (1-888-933-9007).

SOURCES

Brown, J. Burnette, M.L. Cerulli, C. (2014) Correlations Between Sexual Abuse Histories, Perceived Danger, and PTSD Among Intimate Partner Violence Victims. *J Interpers Violence*. [PubMed]

American Psychiatric Association. (2013) *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*, (5th ed.). Washington, DC: Author.

Lopez-Castroman, J. Jaussent, I. Beziat, S. Guillaume S. Baca-Garcia, E. Olié, E. Courtet, P. (2014). Posttraumatic Stress Disorder following childhood abuse increases the severity of suicide attempts. *J Affect Disord*. 170C:7-14. [PubMed]

Maheu, M-È. (2014). *#AgressionNonDénoncée : des victimes brisent le silence*. Repéré au <http://ici.radio-canada.ca/nouvelles/societe/2014/11/05/004-agressions-non-denoncees-campagne-federation-femmes-quebec-twitter.shtml>. Consultée le 9 novembre 2014.

Matulis S. Resick, PA. Rosner R. Steil, R. (2014) Developmentally Adapted Cognitive Processing Therapy for Adolescents Suffering from Posttraumatic Stress Disorder after Childhood Sexual or Physical Abuse : A Pilot Study. *Clin Child Fam Psychol Rev*. 17(2):173-90. [PubMed]

Campbell, R. Greeson, MR. Bybee, D. Raja, S. (2008). The Co-occurrence of Childhood Sexual Abuse, Adult Sexual Assault, Intimate Partner Violence, and Sexual Harassment : A Mediational Model of Posttraumatic Stress Disorder and Physical Health Outcomes. *J Consult Clin Psychol*. 76(2):194-207. [PubMed]

Resick, PA. Williams, LF. Suvak, MK. Monson, CM. Grauds, JL. (2012). Long-term outcomes of Cognitive-Behavioral Treatments for Traumatic Stress Disorder Among Femal Rape Survivors. 80(2):201-10. [PubMed]

Resick, PA. Suvak, MK. Wells, SY. (2014) The Impact of Childhood Abuse Among Women With Assault-Related PTSD Receiving Short-Term Cognitive-Behavioral Therapy. 27(5):558-67. [PubMed]

U.S. Department of Veterans Affairs. (2014). *PTSD: National Center for PTSD*. (Date inconnue). Repéré au http://www.ptsd.va.gov/professional/PTSD-overview/dsm5_criteria_ptsd.asp.



L'HARMONIE COMME POINT D'ANCRAGE

Par Florian Choquet | florian.choquet@umontreal.ca

Kirilov nous dit : Celui qui se donnera la mort deviendra Dieu.

... l'harmonie comme point d'ancrage, besoin d'un découpage, de colonnes rythmiques pour soutenir l'écroulement incessant des vagues de la mélancolie grandissante, oppressante transe d'une vie sans substance, incontinent dislocation des parties d'une âme en déclin. Rien n'enfreint l'effondrement des piliers de l'esprit, écrase et disperse les disparates parties de moi, les frénétiques fermetures effrénées des phalanges impuissantes ne font qu'évaporer le brouillard des mois, l'émoi n'est plus, et toi es-tu? Vivant grand l'éblouissement aveugle et éternel du flux incessant des songes rongeurs, satisfait de l'arithmétique asymétrique du quotidien désuet. Déshumanisme : traumatisme de celui qui n'a pas de forme, s'adonnant au glissement, ignorant dans la cascade du temps la désobéissance, l'énorme raisonnement gras du fracas de son ignorance sur le granit de l'inexistence.

Toi qui n'as ni sens ni direction, dis vague, et panique à la pensée d'une dissection, prédition de ta soumission, thématique systématique de ma dissolution.

Étreint dans l'écrin des craintes éreintantes, je fuis de l'étui, une douce hérésie me dit que plus rien ne tend à la vision, pourtant je tiens tant à la vie. Si on la laisse, la pesante lucidité vous agresse, avec atrocité vous blesse, et marque de sa trace épaisse la plaie béante de la détresse.

Pense au sens, démence intense, immense errance, échéance de la sentence, l'élégance de la déchéance est maintenant une évidence.



ASTRO-PSYCHO: SEREZ-VOUS CHANCEUX CE MOIS-CI ?

Par Élaine Leclaire | elaine.leclaire@umontreal.ca

C'est la fin de la session et, sous notre pile de lectures, d'étude et de travaux, on oublie parfois de se détendre et d'arrêter de se prendre au sérieux. Comme c'est pour moi la fin du baccalauréat, je vous propose de rire un peu avec moi et de consulter cet horoscope que j'ai concocté en me rappelant les incontournables des cours de psychologie.



Capricorne

Note du mois : B+

Vous rencontrez des hauts et des bas dans votre quotidien. De plus, il vous arrive parfois de vous mettre au lit avec l'impression de ne pas avoir eu le temps

d'avoir fait tout ce que vous vouliez dans votre journée. Surtout, attention au refoulement inutile. En amour, c'est le bon moment pour vous laisser aller à de fortes doses d'oxytocine et de sérotonine! Côté académique, attention aux vidéos drôle de chats sur les réseaux sociaux, ils pourraient vous amener à procrastiner outre mesure!

vous cause un certain ralentissement psychomoteur. En amour, ne cherchez pas la réponse dans un livre de Marie Laberge. Côté académique, ne vous en faites pas pour votre admission au doctorat si vous avez 4,2 de cote de rendement.



Poisson

Note du mois : C-

Vous avez tendance à penser beaucoup aux problèmes que vous n'arrivez pas à résoudre, mais somme toute vous arrivez à rencontrer les

exigences qu'on vous impose. Ce mois-ci, évitez de faire des promesses sous l'influence d'une substance psycho-active, cela pourrait vous mettre dans le pétrin! De plus, bien que cela soit tentant, évitez de diagnostiquer vos amis sur la base de vos notes de cours : on ne sait jamais si le fait de leur attribuer un trouble de personnalité pourrait les vexer. En amour, votre attachement évitant vous joue des tours. Côté académique, ne négligez pas d'avoir un bon protocole méthodologique. Si possible, n>30.



Verseau

Note du mois : A

Plusieurs défis se présentent à vous mais vous finissez toujours par vous en sortir. Parfois, vous vous sentez comme si vous étiez le champion au sommet de la pyramide de Maslow, bien que parfois vous avez l'impression que la réduction de la photopériode



Bélier

Note du mois : C

Vous avez parfois l'impression d'être surmené, et pourtant vous relevez tous les défis qui se présentent à vous. Par contre, vous vivez parfois des périodes d'anxiété, attention que cela ne soit pas chronique car la psychopathologie que vous redoutiez vous guette! Privilégiez des stratégies de coping efficaces plutôt que de faire de l'évitement. En amour, vous trouverez toutes les réponses qu'il vous fallait grâce à un simple test de Rorschach. Côté académique, vos examens sont une source non-négligeable de glucocorticoïdes.



Taureau

Note du mois : C-

Vous avez une tendance accrue à l'introspection dernièrement. De plus, vous vous sentez parfois confus. Si vous n'êtes pas certain de ce qui vous arrive, ouvrez une page au hasard dans le DSM-V : vous aurez peut-être la réponse que vous cherchez! En amour, vous découvrez que votre stade phallique a été moins bien résolu que ce que vous auriez cru. Côté académique, faites-vous confiance et tout ira bien si vous fournissez les efforts nécessaires.



Gémeaux

Note du mois : B-

Vous avez parfois tendance à être un peu trop critique envers vous-même. Si vous vous sentez tendu, c'est d'abord vous-même qui vous mettez la pression. Le lâcher prise est l'attitude à adopter pour une santé psychologique accrue! Imprimez une copie du *Adult Pleasant Events Schedule* (Linehan, Sharp, Ivanoff; 1980) et essayez de faire une activité proposée par jour. En amour, consulter un psychologue est peut-être la seule issue possible. Côté académique, attention à la surconsommation de café.



Cancer

Note du mois : A+

Vous rencontrez des succès auxquels vous ne vous attendiez pas sur plusieurs plans de votre vie, et cela vous met de bonne humeur. Votre Moi est totalement en mesure de gérer les pulsions du Ça tout en faisant d'acceptable compromis avec votre Surmoi : le bonheur parfait! Côté cœur, vous vivez l'amour idéal et votre relation se balance parfaitement entre l'intimité, la passion et l'engagement. Côté académique, Facebook est votre pire ennemi.



Lion

Note du mois : D

Vous vous questionnez énormément sur vos choix de carrière et sur vos relations

interpersonnelles. Plusieurs de vos insécurités font surfaces. Si cela devient hors de contrôle, il serait peut-être temps de songer à la trépanation. En amour, vous commencez à avoir des sentiments jusqu'alors ignorés envers votre psychologue. Pas de panique, un peu de transfert ne fait de mal à personne. Côté académique, attention à votre locus de contrôle pour ne pas trop vous saboter le moral.



Vierge

Note du mois : A-

Tout semble être dans l'ordre de manière générale. C'est le moment idéal pour vous si vous comptez passer un WAIS, un NEO-PI-R ou tenter de faire la figure de Rey. En amour, attention au surplus de bile jaune qui vous donne un tempérament colérique ces temps-ci. Côté académique, la seule façon de vous en sortir est probablement de boire beaucoup de café.



Balance

Note du mois : B

Vous avez parfois du mal à vous mettre au travail ou à résister à la tentation devant vos friandises préférées. La communication se passe bien entre vos neurones, mais surveillez votre cortisol. En amour, attention à ne pas trop mettre votre trouble de personnalité en évidence, cela pourrait faire fuir un partenaire potentiel. Côté académique, les philosophes grecs détiennent la réponse que vous attendiez.



Scorpion

Note du mois : B+

La situation globale semble être en perpétuel changement et vous rencontrez plusieurs imprévus. Prenez contre-exemple sur Phineas Gage et tenez votre cortex orbito-frontal à l'abri. En amour, vos stratégies de communication passives-agressives ont finalement porté fruit et vous pouvez profiter de votre célibat comme vous l'entendez. Côté académique, évitez SPSS autant que possible ce mois-ci.



Sagittaire

Note du mois : A-

Votre humeur générale est bonne, mais certaines choses vous préoccupent. Ne vous laissez pas envahir par des pensées inutiles, mais n'oubliez pas de barrer la porte, car qui sait ce qui pourrait arriver? En amour, vous savez obtenir ce que vous voulez de votre partenaire. Un indice : Pavlov. Côté académique, étudier à la dernière minute sera bien moins efficace que de réviser au fur et à mesure.

L'ÉQUIPE DE L'AMNÉSIQUE



ALEX FERNET BROCHU

Co-rédactrice en chef

Je suis une dévoreuse de livre invétérée, et mes chroniques porteront donc souvent sur la littérature et tout ce qui s'y rattache de près ou de loin. Mon deuxième amour étant (quelle surprise!) la psychologie, c'est dans ce champ vaste et éclectique à souhait que je puiserai mes autres inspirations.



MARIÈVE LAPIERRE

Co-rédactrice en chef

Je suis une étudiante de deuxième année qui adore participer à de nouveaux projets. Étant humaniste dans l'âme, mes chroniques porteront souvent un regard sur la condition humaine. Dans mes temps libres, j'aime cuisiner, jouer de l'ukulélé, et regarder des arbres généalogiques de langues mortes.



SANDRINE ESTEVES

Direction artistique

Née en France de parents portugais exilés plutôt qu'émigrés, je dis souvent que je suis de partout, mais en fait je me sens de nulle part. Mon pays n'est pas un lieu, mais des liens. Je m'attache aux êtres, même si parfois ce n'est que pour un instant : un père et son fils dans un train, un chien, un arbre, des canards... Ma rubrique Meli-Melo porte un peu sur n'importe quel sujet au gré de ce qui passe dans ce pays qui est le nôtre. Mon environnement, moi, et la relation entre nous deux.



VANESSA FORGET-BABIN

Réviseuse en chef

Je suis étudiante en traduction, et suis donc sous le charme des divers caprices des langues, des lettres et des mots. Je réviserai donc ceux de nos chers chroniqueurs pour la deuxième année consécutive. Je suis une enthousiaste littéraire, qui a pris une marche dans les champs de la psychologie le temps d'y faire un baccalauréat, durant lequel j'ai développé un intérêt immense pour la psychothérapie et les façons différentes de l'envisager, ainsi que pour l'étude de la psychopathologie.



CHEYENNE JASMINE

Directrice des communications

Etudiante en deuxième année, c'est surtout la neuropsychologie qui me passionne dans mon cursus ! A travers des mots à la fois palpitants et scientifiques, je retrouve toujours dans les pages de l'Amnésique, des articles qui suscitent ma curiosité. Bref ! Au sein du journal, je me charge à promouvoir l'Amnésique à travers l'organisation d'événements, des levées de fonds et des collaborations multiples, tant avec l'AGÉPUM qu'avec des professeurs et chercheurs dans le domaine



ENZO CIPRIANI

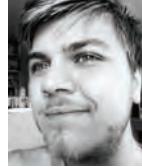
Vidéaste

J'ai jamais été doué pour me présenter, d'ailleurs je ne pense pas que beaucoup de gens le sont.. Bon sinon moi c'est Enzo, 19 ans, Marseillais (plutôt Martegao). Je suis en 2^e année au bac de psycho, et je dois avouer que j'aime pas mal ça. Comme vous pouvez vous en douter le soleil me manque beaucoup, mais ça va ils vendent du Ricard ici donc je râle pas trop.

Ah oui j'aime beaucoup la fête aussi, mais je sais rester sérieux.. Putain j'ai l'impression de passer un entretien d'embauche..

Non mais plus sérieusement j'aime la nature comme la ville, venant d'une petite ville je me plais dans cette ville immense mais accessible à la fois.

Un expatrié fier de ce qu'il est et qui prends ce que le monde peut lui apprendre.



STEFAN RADU-CORCOZ

Photographe

Salut, j'étudie à l'Université de Montréal en cinéma. J'aime prendre des photos de paysages avec ma caméra argentique et j'aime bien les longues marches sur la plage, au coucher du soleil. Je ne suis pas fumeur, je fais 5 pieds 9 et 180 livres. Je recherche une fille blonde, aux yeux bleus, qui a sa santé en tête. Je suis sur Tinder pour rencontrer des nouvelles personnes intéressantes qui veulent bien une petite soirée relax "no-strings-attached."

Malaise, ce n'est pas la bonne place pour parler de ça... Bref, pour l'Amnésique je m'assure que les photos soient jolies



JEAN-SÉBASTIEN AUDET

Chroniqueur

Bonjour,

Dans ma chronique vous trouverez principalement des propos humoristiques et comiques. Il va donc sans dire que si vous n'avez pas le sens de l'humour ou si vous êtes facilement offensé, il vous sera préférable de passer à la section sur les neurosciences.

Jean-Sébastien

P.S. : Le chat dans ma photo a donné son consentement libre et éclairé de manière écrite. Il n'a pas non plus été maltraité pendant la prise de la photo, malgré le regard consterné qu'il pose.



FRANÇOIS BALDO

Chroniqueur

J'étudie la psychologie, j'écris des textes et j'aime obliger les gens à me parler de leurs émotions. Vous ne me croirez pas beaucoup sur le campus hors de mes cours. J'aime trop manger, alors quand on ne me force pas à en sortir, je préfère rester dans ma cuisine.



SABRINA BOLDUC

Chroniqueuse

Ma chronique aura pour but de vérifier d'une quelconque façon, s'il est constructif de conseiller quelqu'un avec tel proverbe populaire dans tel contexte psychologique. Il s'agit d'une façon un peu humoristique de parler des troubles de personnalité et des schémas cognitifs qui les caractérisent.



ELIZABETH BRUNET

Chroniqueuse

Étudiante en 2^e année j'ai décidé de m'impliquer dans l'Amnésique pour explorer des côtés plus obscurs de la psychologie et pour découvrir des facettes moins connues de différentes recherches. J'adore les livres, la politique, les chats, la musique et la psychologie cognitive. Finalement, je profiterai de ma place dans l'Amnésique pour vous tenir au courant d'enjeux sociaux et politiques en sein de l'université.



LAURA CARON-DESROCHERS

Chroniqueuse

Alors que ma deuxième année en psychologie commence, je respire au rythme d'une multitude de projets qui s'entremêlent. Que ce soit l'écriture, la psychologie, les voyages ou la recherche, je me répète constamment qu'on apprend en sortant de sa zone de confort. Constamment impressionnée par l'humain et son fonctionnement, je me passionne par tout ce qui touche au cerveau, au développement et au mélange des émotions et de la cognition. J'aime approcher ces sujets autant d'une manière scientifique qu'humaniste, les deux se complétant à leur manière. Je compte tout de même écrire sur ce qui piquera mon intérêt sur le moment. Alors, attendez-vous à une chronique plutôt variée!



FLORIAN CHOQUET

Chroniqueur

Des montagnes, aux zones côtières vous pouvez trouver de plus en plus de spécimens de ce mammifère satyrique que l'on nomme le Florian. Il se nourrit de la haine des idiots et du sourire des plus sages, se terre dans les zones de savoir où il prend un malin plaisir à teinter d'humour noir et de critiques acerbes les regroupement de jeunes hominidés, qui, en soif d'acceptation et d'approbation de leur compères, réagissent avec intensité, une substance dont il raffole. Appréciant la complexe entièreté de la réalité dans toute sa beauté, on ne pourra enlever son honnêteté à cette personnalité.



CATHERINE CIMON-PAQUET

Chroniqueuse

Étudiante au baccalauréat en psychologie, je m'intéresse particulièrement au développement des enfants et aux relations interpersonnelles. J'espère vous transmettre à travers mes articles ma curiosité pour tout ce qui a trait à la recherche, l'actualité scientifique et l'être humain. Je suis également une passionnée de danse, d'arts, de course et de journalisme!



CATHERINE DÉGRÉ

Chroniqueuse

Étudiante de deuxième année au baccalauréat en psycho, je m'intéresse à la neuropsychologie, à la philosophie humaniste, aux mots croisés, aux loutres et au Canadien de Montréal. Je serai derrière l'équipe

d'auteurs chevronnés en tant que réviseuse pour une deuxième année afin d'assurer la correction et la qualité des textes de votre revue préférée.

SOFIA EL MOUDERRIB

Chroniqueuse

Passionnée de philosophie, j'adore susciter de vives discussions et alimenter la polémique. Je pense qu'on peut toujours aborder un sujet sans censure et à tous les égards, tant que le débat reste rationnel et exempt de sophismes! Conséquemment, je rédigerais cette année quelques chroniques sur des sujets polémiques et sensibles, en toute franchise. Esprits frileux, s'abstenir!

NASCAN GILL

Chroniqueur

Anarchiste bouddhiste, je me plais à parcourir ce que je considère comme l'actualité politique sous l'angle de mes philosophies et de confronter les dogmes aux faits scientifiques, particulièrement ceux qui ont trait aux réalités de la psychologie humaine. Il arrive que mes chroniques s'étendent bien au-delà du politique et psychologique: j'ai une plume volubile qui se plaît à toucher à tout. Je n'ai ni Dieu ni maître, mais j'ai un chien. Un vieux toutou sympathique répondant au nom de Clarine, en honneur de l'instrument. J'aime nager, je suis fou du vélo et j'aimerais pouvoir jongler, mais je suis bien trop paresseux pour pratiquer. L'humour absurde et l'ironie sont le soleil de ma vie.

ADRIANNE L'ABBÉ

Chroniqueuse

Présentement à ma deuxième année du baccalauréat en psychologie, je suis passionnée par tout ce qui touche à la psychologie sociale et les troubles de santé mentale. Plus particulièrement, je m'intéresse aux enjeux du suicide et aux troubles de santé mentale chez les enfants et les adolescents, comme l'anxiété et la dépression. Mes articles portent cette année sur la cyberpsychologie, plus précisément sur les causes, les effets et les usages abusifs des réseaux sociaux.

En dehors de la psychologie, je suis une adepte de la danse, de la couture, de la photographie et de la cuisine.

STÉPHANE LABRÈCHE

Chroniqueur

Qui est Stéphane Labrèche? C'est un étudiant au deuxième cycle en Gestion de Risque Majeur et Adaptation Climatique, un directeur de la Patrouille de Conservation pour l'Arrondissement Verdun, un formateur en Survie Urbaine et Recherche et Sauvetage, ainsi qu'un Premier Répondant pour l'Unité d'Intervention d'Urgence et les Service de Premier Soins de la Croix Rouge Canadienne division Québec-Montréal. Dans l'espoir de pouvoir, à travers mes chroniques, vous fournir les outils nécessaires pour garder vos sens en éveil face aux nombreux changements qui traversent notre merveilleux monde, ainsi créer une communauté plus résiliente tout au long de l'année.

HADRIEN LAFOREST

Chroniqueur

Étudiant de deuxième année en psychologie, je suis un touche-à-tout qui reste difficilement en place. Néanmoins, certaines choses ne changent pas chez moi : ma curiosité intense pour l'esprit humain

et mon envie constante de trouver à rire! J'espère pouvoir vous communiquer ma première au travers de mes chroniques dans l'Amnésique. Pour ce qui est du rire et bien n'hésitez pas à venir jaser avec moi si vous me reconnaissiez au Psychic ou dans les couloirs de l'université!



ÉLAINE LECLAIRE

Chroniqueuse

*J'avance sans laisser de trace
à l'envers du bon sens
jamais à la bonne place
toujours au bon moment
et si jamais on me cherche
regardez sur le radar
j'suis juste un peu à gauche
en plein milieu de nulle part*
- Radar, Tricot Machine



KARINE PROULX-PLANTE

Chroniqueuse

Étudiante en deuxième année au baccalauréat en psychologie et je désirais m'impliquer dans la communauté étudiante en contribuant à un projet qui me tient à cœur. J'ai toujours voulu écrire dans un journal et je me vois maintenant intégrer avec fierté l'équipe de l'Amnésique ! C'est donc ma chance de faire aller ma plume et de partager avec vous des découvertes sur différents sujets qui m'intéresse et qui sont connectés à la psychologie et aux sciences humaines. Une variété de thèmes retiennent mon attention; les neurosciences, la psychologie sociale, les croyances, les relations amoureuses, les rêves et j'en passe. Laissez-moi vous surprendre et vous captiver par mes chroniques spontanées et diversifiées !



BÉATRICE RAYMOND-LESSARD

Chroniqueuse

En deuxième année de psychologie, j'en suis à ma deuxième participation au journal *L'Amnésique*. Ma chronique, plutôt littéraire, se construit autour de personnages atypiques et, parfois, horriblement communs tous atteints d'une psychopathologie. J'aime les fleurs, les chaussettes dépareillées, les journées d'été, les documentaires, les livres, la musique classique, les films de David Lynch et les regards qui disent tout. Je n'aime pas le cynisme et me prendre au sérieux. Étrangement, j'écris souvent dans la peau d'un garçon. Le reste est à découvrir dans ma prose ou en personne. Voilà!



ISABELLE ROBERGE-MALTAIS

Chroniqueuse

Je suis une étudiante au baccalauréat en psychologie qui s'intéresse à tout ce qui a trait à la nature humaine, plus particulièrement au domaine des émotions, du profilage et des troubles de l'alimentation. Je me passionne également pour la cuisine, la lecture et le piano. J'espère vous faire découvrir, par mes articles, de nouvelles façons de voir les choses au quotidien... tout en simplicité bien sûr!



LILY-CHARLOTTE ROBERT

Chroniqueuse

J'aime la crème glacée menthe-chocolat, la cigarette occasionnelle et écouter Pink Floyd à 2h du matin. J'ignore le sujet de mes futurs articles et honnêtement, ça m'angoisse un peu. Je termine mon petit mot en vous posant une question : C'était quand la dernière fois que vous avez fait quelque chose pour la première fois?

Bonnes fêtes de fin d'année à tous !