

Notre passé nous définit-il ?

Titre(s) : Notre passé nous définit-il ? [[periodique]] / Violaine Gelly

Ensemble : Psychologies 480

Auteur(s) : Gelly, Violaine

Editeur, producteur : 01/04/26

Description matérielle : pp.74-76

ISSN : 0032-1583

Note sur la description matérielle : 4

Résumé ou extrait : Façonné par l'enfance, l'héritage familial, le milieu social et certaines données biologiques, chacun porte l'empreinte de son passé sans y être condamné. L'article critique la vision déterministe selon laquelle tout serait joué d'avance, notamment le faux adage voulant que « tout se joue avant 3 ans ». De Spinoza à Marx, puis à certaines lectures de Freud et de la psychogénéalogie, plusieurs approches ont nourri l'idée que nos traumatismes, nos manques, nos loyautés familiales invisibles et les drames de nos ascendants gouverneraient nos choix d'adulte. Pourtant, cette thèse est nuancée : le passé influence, mais ne définit pas entièrement. La proposition psychothérapeutique consiste à ne pas effacer ce qui a eu lieu, mais à le réintégrer consciemment pour qu'il cesse d'être une identité figée et devienne une expérience reconnue. L'article s'appuie aussi sur les neurosciences : la mémoire ne rejoue pas fidèlement les événements, elle les reconstruit à chaque rappel ; l'épigénétique montre qu'une sensibilité accrue au stress peut se transmettre sans que l'événement traumatique lui-même soit hérité ; la plasticité cérébrale permet, tout au long de la vie, de créer de nouvelles connexions et de modifier d'anciens schémas. Se libérer revient alors à transformer le récit de soi, en passant de « je suis ainsi à cause de cela » à « je suis ainsi avec cela », afin d'assumer un présent plus libre, responsable et moins soumis au poids du passé....

Sujet - Nom commun : Passé -- Influence