



Il n'y a pas de réponse unique à cette question : cela dépend à la fois du *présent* et du *souvenir* !

Quelle est l'émotion ressentie la photo ? Si elle est plutôt désagréable, alors mieux vaut ne pas regarder la photo. Par contre si c'est plutôt une douce nostalgie qui accompagne cette plongée dans le passé, alors pourquoi s'en priver ? Se souvenir d'un bonheur révolu, c'est momentanément le revivre.

lorsqu'on regarde maintenant que la souffrance est au rendez-vous,

A quoi bon s'infliger des sentiments pénibles !

Faut-il se débarrasser définitivement des photos qui activent des souvenirs douloureux ? Pas sûr ! Car les souvenirs ne sont pas, contrairement à ce que l'on croit communément, figés : ils sont malléables et se reconfigurent en permanence. Par exemple, de belles vacances en amoureux, donc vécues sur le moment avec bonheur, peuvent *après coup* se transformer en mauvais souvenirs si l'on apprend que notre partenaire nous a alors été infidèle. Nos souvenirs ont la faculté d'être gâchés... mais aussi d'être enjolivés. Il n'y a qu'à penser aux souvenirs d'un accouchement qui peuvent devenir merveilleux sous le coup de la baguette magique de la mémoire ! Il se peut donc qu'avec le temps, même nos mauvais souvenirs se connotent positivement, voire même deviennent agréables. Peut-être est-il alors plus prudent de mettre de côté les photos associées à des émotions désagréables en attendant des jours meilleurs ?

Apprendre à gérer les souvenirs

Nos souvenirs sont un peu comme un album photos. C'est à nous d'apprendre à y mettre de l'ordre : jeter les images qui ne nous plaisent pas et donner une bonne place à celles que l'on apprécie particulièrement. Comment faire ?

- Repenser souvent au souvenir que l'on aime (chérir ses bons souvenirs),
- Porter son attention sur les meilleurs côtés du souvenir pour les renforcer,
- Ne pas hésitez à combler les trous : lorsqu'une partie du souvenir est floue, on peut imaginer ce qui manque (sensations, odeurs, sons...) et le rendre net et vivant, quitte à l'enjoliver,
- Se rappeler des bons moments avec les personnes qui les ont aussi vécus,
- Parler des bons souvenirs avec ses amis.

Et si les mauvais souvenirs s'invitent malgré nous dans notre mémoire ?

- décrire avec des mots et des phrases (verbaliser) le contenu du souvenir, ce qui atténuera la reviviscence (mécanisme connu sous le nom de *overshadowing*),
- y apporter une connotation plus favorable en explorant d'autres interprétations possibles.