

# FUTURA

## Hyperthymésie : et si vous pouviez vous souvenir de chaque jour de votre vie ?

Podcast écrit et lu par Melissa Lepoureau

Imaginez pouvoir revivre n'importe quel jour de votre passé comme si c'était hier. C'est le quotidien des personnes atteintes d'hyperthymésie, une mémoire autobiographique aussi fascinante qu'envahissante.

Bonjour à toutes et à tous, je suis Melissa Lepoureau et cette semaine dans Futura Santé, on va parler de l'hyperthymésie, cette mémoire exceptionnelle qui permet de se souvenir de chaque jour de sa vie, entre don fascinant et fardeau quotidien.

*[Le thème de Futura News décliné sur un style lofi.]*

L'hyperthymésie est un phénomène rare et fascinant qui attire autant la curiosité des chercheurs que celle du grand public. Derrière ce mot un peu technique, on trouve une capacité étonnante : celle de se souvenir de manière extrêmement précise et détaillée de presque chaque jour de sa vie. Les personnes concernées peuvent, par exemple, dire ce qu'elles faisaient un 12 avril 2003, quelle était la météo ce jour-là et même ce qu'elles portaient.

Cette mémoire autobiographique exceptionnelle n'est pas un simple « don » ou une mémoire d'éléphant généralisée. Elle concerne surtout les souvenirs personnels. Ainsi, une personne hyperthymésique ne retiendra pas forcément mieux qu'une autre une liste de vocabulaire ou une suite de chiffres. Mais quand il s'agit de sa propre histoire, les détails affluent avec une précision parfois déconcertante.

Le terme a été popularisé dans les années 2000, après la description scientifique d'un premier cas, celui de Jill Price, une Américaine capable de se rappeler chaque jour de sa vie depuis l'adolescence. Les chercheurs qui l'ont rencontrée ont été frappés par la spontanéité de ses souvenirs : il lui suffisait d'une date pour dérouler tout un film intérieur.

Depuis, d'autres cas ont été documentés. Tout récemment, les chercheurs du Paris Brain Institute ont étudié une adolescente française de 17 ans, surnommée "TL". Elle raconte que depuis l'enfance, elle a toujours eu conscience de sa mémoire particulière, même si personne ne la croyait vraiment. Sa façon de décrire son fonctionnement est saisissante : elle imagine ses souvenirs rangés dans une grande salle blanche, avec différentes zones où elle conserve, par exemple, ses moments de vacances, ses jouets d'enfance ou encore ses relations familiales. Chaque souvenir semble presque étiqueté, comme un objet soigneusement classé. Elle distingue aussi une autre forme de mémoire, plus "neutre", qu'elle appelle sa mémoire noire, réservée aux faits scolaires et aux connaissances sans charge émotionnelle.

Encore plus étonnant, TL s'est créé mentalement des "pièces" dédiées à la gestion de ses émotions : une pour ranger ses problèmes, une autre qui lui rappelle l'absence de son père militaire, et même une salle glacée pour calmer sa colère. Lors de tests standardisés, ses résultats ont largement dépassé la moyenne, que ce soit dans le rappel des événements passés ou dans la capacité à se projeter dans l'avenir. Car oui, son hyperthymésie ne concerne pas seulement le passé : elle peut aussi se représenter l'avenir avec un niveau de détail et d'émotion remarquable, comme si sa mémoire autobiographique fonctionnait dans les deux directions du temps.

Sur le plan neurologique, l'hyperthymésie intrigue énormément. Des études en imagerie cérébrale suggèrent que certaines zones du cerveau, notamment l'amygdale et l'hippocampe, pourraient être particulièrement sollicitées. L'amygdale est impliquée dans les émotions, tandis que l'hippocampe joue un rôle clé dans la consolidation des souvenirs. Cette interaction pourrait expliquer pourquoi les souvenirs personnels sont à la fois si riches et si vivants chez ces individus.

Mais attention, tout n'est pas forcément un avantage. Là où la plupart d'entre nous laissent s'effacer certains souvenirs, notamment les plus douloureux, les personnes hyperthymésiques revivent les moments difficiles avec une intensité inchangée, parfois accablante. Beaucoup décrivent donc cette capacité comme un fardeau autant qu'un don.

Aujourd'hui, seules quelques dizaines de cas sont répertoriés dans le monde, ce qui souligne la rareté de ce phénomène. Les chercheurs s'interrogent toujours : s'agit-il d'une particularité innée du cerveau, ou bien le résultat de stratégies mentales, comme le fait de revisiter sans cesse son passé ? Peut-être un mélange des deux.

Ce qui distingue aussi l'hyperthymésie des champions de mémoire, c'est l'absence de techniques. Les personnes qui excellent dans les concours de mémorisation utilisent des méthodes très précises, comme les palais de mémoire ou la répétition espacée. Les hyperthymésiques, eux, n'ont rien besoin de faire : leurs souvenirs affluent naturellement, sans effort volontaire.

Tout cela amène à réfléchir sur la nature même de la mémoire humaine. Est-il vraiment souhaitable de tout retenir ? Nos oublis ne sont-ils pas, en réalité, essentiels à notre équilibre psychologique ? L'oubli permet de tourner la page, d'apaiser certaines douleurs, et de ne pas être submergé par le passé. L'hyperthymésie, en nous montrant ce que serait une vie sans oubli, met en lumière à la fois la puissance et la fragilité de notre mémoire.

En définitive, ce phénomène reste une énigme précieuse pour les neurosciences. Il nous rappelle que la mémoire n'est pas seulement une base de données d'événements, mais un élément profondément lié à notre identité, à nos émotions et à notre manière de nous projeter dans l'avenir. L'hyperthymésie nous fascine justement parce qu'elle pousse à l'extrême cette part intime et mystérieuse de ce que signifie "se souvenir".

C'est tout pour cet épisode de Futura SANTÉ. Si ce podcast vous plaît, pensez à lui laisser une note et un commentaire, et n'hésitez pas à le partager autour de vous. Cette semaine, je vous recommande notre dernier épisode de Bêtes de sciences, sur la loutre des mers ! Sur ce, je vous souhaite une excellente journée ou une très bonne soirée, prenez soin de vous et je vous dis à la prochaine, dans Futura SANTÉ.