La Cryptomnésie : Quand l’Oubli Fait Revenir le Souvenir Sans Source

ecrit par Sébastien Ravaux le 01/09/2026 • Palais de mémoire pour les langues

La **cryptomnésie**, phénomène où un **souvenir oublié refait surface sans être reconnu**, touche la **mémoire implicite**, la **créativité** et parfois l’éthique. Plagiat involontaire ou moteur de l’innovation, elle révèle les mystères du **cerveau et de la mémoire inconsciente**.

Cryptomnésie

Introduction

Imagine un écrivain persuadé d’avoir eu une idée brillante et inédite… avant d’apprendre qu’il a sans le savoir **repris mot pour mot** un passage d’un roman qu’il avait lu des années plus tôt. Ou un musicien qui compose une mélodie « originale » que d’autres reconnaissent immédiatement. Ce phénomène troublant porte un nom : **la cryptomnésie**.

Du grec *kryptos* (« caché ») et *mnèsis* (« mémoire »), la cryptomnésie désigne le **fait de se souvenir sans en avoir conscience**, conduisant parfois à **confondre un souvenir avec une création personnelle**. C’est une forme d’amnésie partielle dans laquelle **le contenu est conservé**, mais **la source est oubliée**. Ce glissement, souvent involontaire, interroge les limites de la mémoire humaine, de la créativité et même du plagiat.

1. Définition et origine du concept

1.1. Définition

La cryptomnésie est un phénomène cognitif par lequel **un souvenir refait surface sans être reconnu comme tel**. L’individu pense donc à tort que l’information est **nouvelle**, alors qu’elle provient de sa mémoire.

Elle se manifeste le plus souvent dans :

- La **création artistique** (texte, musique, idée),
- Les **discussions ou anecdotes**,
- Les **rêves ou flashs d’“inspiration”**.

1.2. Origine du terme

Le terme a été utilisé pour la première fois par le psychologue **Théodore Flournoy** (1899) dans ses travaux sur la médium Hélène Smith, puis repris par **Carl Gustav Jung**, qui voyait dans la cryptomnésie une preuve de la profondeur et de la complexité de l'inconscient.

2. Les mécanismes cognitifs et mnésiques en jeu

2.1. Le système de monitoring de la source

Notre cerveau associe chaque souvenir à un **contexte d'origine** (lieu, moment, personne). Ce processus s'appelle le **monitoring de la source** (*source monitoring*).

En cas de cryptomnésie :

- Le contenu est rappelé correctement,
- Mais l'**indice de source** est absent, confus ou erroné.

> *Exemple : se rappeler une citation sans se souvenir qu'elle provient d'un film, et la croire spontanément inventée.*

2.2. Mémoire implicite vs explicite

- La **mémoire explicite** est volontaire et consciente (je me souviens que j'ai vu ce mot hier).
- La **mémoire implicite** influence nos comportements sans que nous en ayons conscience.

La cryptomnésie survient lorsque l'information issue de la mémoire implicite **passe pour une idée originale** , car elle **n'est pas identifiée comme provenant d'un souvenir**.

Le Cerveau Nous Explique Tout...

3. Études expérimentales : quand la science teste l'oubli

3.1. Expérience de Brown et Murphy (1989)

- Des groupes de participants génèrent des idées en commun.
- Plus tard, on leur demande de proposer des idées originales, en évitant celles déjà dites.
- Résultat : les sujets **réutilisent inconsciemment des idées du groupe**, convaincus de les avoir inventées eux-mêmes.

3.2. Résultats similaires chez les enfants et les adultes

- Les enfants ont une **plus grande tendance à la cryptomnésie**, car leur capacité à encoder la source est encore immature.
- Les personnes âgées y sont aussi plus sujettes, à cause du **.**

4. Cas célèbres de cryptomnésie

4.1. Le cas Helen Keller

Aveugle et sourde, Helen Keller écrit une histoire intitulée *The Frost King*. On découvre plus tard qu'elle **ressemble fortement** à une nouvelle de Margaret Canby. Keller jure de ne pas se souvenir de l'avoir lue.

4.2. George Harrison (The Beatles)

Sa chanson *My Sweet Lord* a été jugée trop similaire à *He's So Fine* des Chiffons (1962). Le tribunal reconnaît qu'il s'agit de **plagiat inconscient**, typique de la cryptomnésie.

4.3. Salvador Dalí et les montres molles

Certains historiens pensent que l'image emblématique des montres molles pourrait avoir été influencée par une **publicité de montre fondue par la chaleur**, vue par Dalí dans son enfance.

5. Cryptomnésie et créativité : parasite ou moteur ?

5.1. Une menace pour l'originalité ?

Dans les milieux artistiques ou scientifiques, la cryptomnésie peut être perçue comme :

- Une forme involontaire de **plagiat**,
- Un **biais de surconfiance** en sa propre créativité,
- Une **barrière éthique** (car difficile à prouver).

5.2. Une base fréquente de l'innovation

Cependant, de nombreux chercheurs soulignent que :

- La **création est souvent recombinaison** d'éléments anciens,
- La cryptomnésie **révèle la porosité entre mémoire et imagination**,
- Elle montre que l'**inspiration est parfois une mémoire déguisée**.

> *« Créer, c'est se souvenir de ce qu'on a oublié. » — Henri Bergson (parfois attribué à tort, ce qui serait... une cryptomnésie !)*

6. Cryptomnésie, rêve, intuition et mémoire involontaire

La cryptomnésie est étroitement liée à :

- **La mémoire involontaire** (ex. : madeleine de Proust),
- **L'intuition** (savoir sans savoir pourquoi),
- **Les rêves** (où reviennent parfois des éléments réels mais oubliés).

Elle pose donc la question philosophique : **qu'est-ce qu'une idée "à soi" ?** Et peut-on vraiment créer sans influence ?

Journal de Lecture

7. Peut-on prévenir la cryptomnésie ?

7.1. Stratégies conscientes

- Tenir un journal de lecture, de visionnage ou d'écoute,
- Citer ses sources quand on a un doute,
- Rester vigilant à l'impression de "déjà trouvé" ou de "brillance soudaine".

7.2. En pédagogie

- Apprendre aux élèves à différencier **apprentissage** et **création**,
- Insister sur les processus de **reconnaissance de source**,
- Expliquer les biais cognitifs liés à la mémoire.

Conclusion

La cryptomnésie est une manifestation paradoxale de la mémoire : **on se souvient sans se souvenir que l'on se souvient**. Ce phénomène met en lumière les limites de notre conscience, les subtilités de notre fonctionnement mental, et les dangers (ou richesses) de l'oubli partiel.

Elle nous oblige à **repenser la notion d'originalité**, non pas comme pure invention, mais comme recomposition permanente entre souvenir et nouveauté.

Pour aller plus loin

Lectures recommandées :

- Brown, A.S., & Murphy, D.R. (1989). “Cryptomnesia: Delineating inadvertent plagiarism”. *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition*.
- Johnson, M.K. et al. (1993). “Source Monitoring and Reality Monitoring”. *Psychological Bulletin*.
- Bartlett, F.C. (1932). *Remembering: A Study in Experimental and Social Psychology*.
- Jung, C.G. (1905). *Psychology of the Unconscious*.
- Berntsen, D. (2009). *Involuntary Autobiographical Memory*. Cambridge University Press.

Mon QCM juste pour voir...

1) Quelle est la définition de la cryptomnésie?

Se souvenir d'une information sans en connaître la source
Créer une nouvelle mémoire à partir de rien
Oublier complètement un souvenir important

2) D'où vient le terme 'cryptomnésie'?

Du grec kryptos (« caché ») et mnèsis (« mémoire »)
De l'anglais 'crypto' et 'mnemonic'
De l'italien 'crypta' et 'memoria'

3) Quel cas célèbre illustre la cryptomnésie chez une artiste?

Pablo Picasso et ses œuvres abstraites
Helen Keller et son histoire ressemblant à une œuvre de Margaret Canby
Frida Kahlo et ses peintures inspirées de ses rêves

4) Quelle chanson de George Harrison a été reconnue comme un exemple de cryptomnésie?

My Sweet Lord
Hey Jude
Imagine

5) Quelle stratégie peut aider à prévenir la cryptomnésie?

Ignorer ses sources pour éviter la confusion
Ne pas prendre de notes lors de la création
Citer ses sources et tenir un journal de lecture ou visionnage

Document généré le 01/12/2025 depuis https://memos.one - © Memos

Valider

*... mais alors faut-il s'abstenir d'improviser ou au contraire se lancer sans hésitation ? La réponse, peut-être, dans cet article : "**L'Improvisation et la Mémoire : Une Alliance Créative au Cœur du Cerveau**" !*