



PRÉSENTATION

Coherence Therapy Thérapie de la Cohérence

- Paris, France 6 et 7 Octobre 2017 -
Pierre Cousineau PhD. – Sophie Côté PhD.

Le processus de reconsolidation thérapeutique de la mémoire via la thérapie de la cohérence

➤ **PRÉSENTATION**

Depuis toujours la psychothérapie doit composer avec les mémoires émotionnelles. L'une des questions les plus fondamentales de son histoire a sans doute été de savoir s'il est possible ou non de les modifier. Longtemps considérée comme indélébile (Ledoux, 1996), elle mettait les thérapeutes devant un choix. Devrions-nous accepter que cette réponse émotionnelle intense doive être exposée à un processus d'extinction sans gagner vraiment l'assurance qu'elle ne réapparaisse pas dans un contexte prégnant (nouveau, fatigue, stress)? Ou bien encore, devrions-nous prendre cette réponse émotionnelle comme un acquis dont il serait préférable de reconnaître l'existence afin de pouvoir composer avec notre paysage psychologique (acceptation, défusion... tout en maintenant le cap sur nos valeurs).

Et s'il était possible de modifier radicalement une réponse émotionnelle intense qui a toujours été associée à un contexte spécifique (par exemple le sentiment de jalousie lorsque notre partenaire se retrouve dans un contexte d'infidélité appréhendée) ?

Une découverte récente en neurosciences, le processus de reconsolidation de la mémoire, offre des réponses prometteuses à ces enjeux et permet de propulser les interventions psychologiques à un tout autre niveau de précision et d'efficacité.

Lorsqu'elle est réactivée, la mémoire émotionnelle connaît des périodes de réouverture potentielle au niveau synaptique. En réalité, cette apparence de solidité inébranlable (vérité émotionnelle) est due au fait qu'elle est, dans la majorité des cas, réactivée dans un contexte similaire à celui où elle a été créée. En conséquence, elle se reconsolide sous une forme très proche de l'apprentissage original. Par exemple, une méfiance peut induire une attitude chez autrui qui reproduira le scénario attendu, ou encore une situation en apparence incongruente à un schéma sera interprétée comme étant congruente (la thérapeute apparaît se préoccuper de moi, mais ne fait que son travail).

Nous savons maintenant qu'il est possible de tirer profit de la réactivation de la mémoire émotionnelle pour la modifier : une fois intégrée en mémoire de travail, cette mémoire implicite deviendra plus sensible à une expérience incongruente à ce qu'elle anticipe (c'est ce qui est appelé erreur de prévision en neurosciences). De plus, contrairement à une procédure d'extinction nécessitant plusieurs expositions et pouvant demeurer fragile, l'apprentissage se fait rapidement et est définitif. En termes de neurosciences, on parle de changements synaptiques plutôt que de création d'un apprentissage concurrent.

Sur le plan expérientiel, la personne se rappelle avoir réagi différemment par le passé, mais ne s'y reconnaît plus (nouvelle vérité émotionnelle).

Cette présentation vise à familiariser les participants avec la séquence de reconsolidation thérapeutique de la mémoire afin de mener des interventions profondes, brèves et efficaces. En comprenant cette séquence, ils pourront puiser dans leurs propres habiletés et outils cliniques et les appliquer d'une manière permettant de déraciner les apprentissages émotionnels (symptômes) à leur source neurologique et ainsi obtenir des résultats profonds et durables.

La première journée d'atelier, après une brève introduction sur la neuropsychologie de la mémoire, portera sur les principes de la reconsolidation thérapeutique de la mémoire tels qu'ils sont utilisés dans la thérapie de la cohérence. Des exemples cliniques illustreront ces processus.

La deuxième journée sera donnée sous forme d'atelier pratique : démonstration d'intervention et exercices pour les participants.

➤ **FORMATEURS**

SOPHIE CÔTÉ, PH.D.

Sophie Côté est une psychologue clinicienne exerçant en pratique privée dans la ville de Québec au Canada. Elle est présidente et co-fondatrice de Psychologie Momentum Inc., une clinique offrant de la formation et des services dans la mouvance des neurosciences (neuro-feedback et thérapie de la cohérence). Elle a été la première personne au Canada à soutenir une thèse de doctorat sur la cyber-thérapie (les mécanismes cognitifs impliqués dans l'efficacité d'expositions in vivo et virtuo). Elle est aussi la première francophone à avoir été certifiée en thérapie de la cohérence et à avoir reçu le titre de formatrice associée au Coherence Psychology Institute. Ses principaux champs d'intérêt sont les suivants : les problèmes d'anxiété, les enjeux d'estime de soi, l'adaptation à des problèmes médicaux, les enjeux autour de problèmes de fertilité. Elle accorde une importance particulière à la supervision en thérapie de la cohérence et elle présente avec Pierre Cousineau des ateliers sur le processus de la reconsolidation de la mémoire via la thérapie de la cohérence.

PIERRE COUSINEAU, PH.D.

Pierre Cousineau, Ph.D., est un psychologue clinicien exerçant en pratique privée à Montréal au Canada. Il pratique la psychothérapie depuis plus de 40 ans. Il est spécialisé en thérapie des schémas (« advanced schema therapist ») et anime des ateliers sur cette thérapie au Canada, en France, en Norvège et au Maroc. Il a aussi intégré la pleine conscience et des techniques ACT à la thérapie des schémas, comme moyens pour favoriser la régulation des schémas (fiche mémo pleine conscience). Il voit dans le Processus de la reconsolidation thérapeutique de la mémoire une avancée majeure permettant une modification significative des schémas, une quête qu'il portait depuis si longtemps, celle d'arriver à saisir comment on peut favoriser des changements profonds de la mémoire émotionnelle. Pour lui, la clef du travail sur ce qu'on appelle les traits de la personnalité a toujours résidé dans la compréhension du fonctionnement des mémoires émotionnelles et sur leur modification. Il a reçu le titre de formateur associé au Coherence Psychology Institute et anime des ateliers sur le sujet avec Sophie Côté.



Centre d'Intervention Psychologique

Cabinet de psychologie Saint-Jacques

12, boulevard Saint-Jacques • Hall 5 • 75014 Paris

Tél. : 06 85 40 56 89 • Mail : cipsy.paris14@gmail.com

www.psy-paris-14.fr/cipsy/ • Siret : 818 024 101
