



PRESENTATION

La thérapie des schémas **3 modules de formation**

- Paris, France / les 21, 22, 23 et 25 Mars 2019 -
Pierre Cousineau, PhD.

Les deux premières journées présenteront les fondements de la thérapie des schémas, particulièrement ses deux concepts fondamentaux, les schémas et les modes. Ce modèle permet une compréhension dynamique/systemique de l'adaptation humaine (perspective dimensionnelle plutôt que catégorielle) – toutes ces stratégies apprises implicitement (mémoire procédurale et sémantique) dans l'espoir d'apporter des réponses aux besoins psychologiques fondamentaux, et qui sont devenues des modèles prédictifs (« le présent remémoré » dirait Edelman), rigides dans le cas des schémas précoces inadaptés.

Les schémas seront présentés à travers la fenêtre des neurosciences des systèmes affectifs primaires (Panksepp), de la mémoire (Solms), et de la reconsolidation de la mémoire (Ecker). Cette perspective nous conduira à ce que nous considérons être les deux grandes avenues de l'intervention thérapeutique, soit comment composer avec nos schémas, ou comment les modifier – ces deux options contiennent en elles un enjeu majeur de l'histoire de la psychothérapie.

Après un bref rappel du modèle des modes, la troisième journée consistera en deux démonstrations de ma part (nécessité de deux participants volontaires) et d'exercices portant sur l'intervention sur les modes. Elle permettra une réflexion sur l'importance de l'expérience incongruente comme processus favorisant la reconsolidation de la mémoire.

Finalement, la dernière journée portera principalement sur la dimension « composer avec ses schémas ». Comment favoriser que les schémas ne conduisent pas à des stratégies automatiques rigides qui ne tiennent pas compte de la spécificité du contexte actuel. Pour ce faire, nous favorisons l'utilisation de techniques ACT, ainsi que le développement d'une plus grande tolérance à la pression de la tendance à l'action (préparation motrice) par la pleine conscience et la mentalisation.

➤ FORMATEUR

Pierre COUSINEAU. Docteur en psychologie (Ph.D. de University of Waterloo). Il pratique la psychothérapie depuis 40 ans. Il fait de la supervision et donne régulièrement des formations, principalement au Québec, mais aussi en

Europe et au Maroc. Il a été supervisé en thérapie des schémas par le Dr Jeffrey Young, le père de cette approche, et est certifié de l'International Society for Schema Therapy.

Il a écrit des articles et des chapitres de livres sur la thérapie des schémas et sur ACT(Acceptance and Commitment Therapy).



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
