



perfectionnement.com
FORMATION EN LIGNE

LA THÉRAPIE DES SCHÉMAS À L'ÈRE DE LA RECONSOLIDATION THÉRAPEUTIQUE DE LA MÉMOIRE

**Pierre Cousineau, Ph.D.
Psychologue**

PROBLÉMATIQUE

Au cours des trois dernières décennies, la Thérapie des schémas s'est imposée comme une approche intégrative appréciée par de nombreux thérapeutes, ici et dans le monde. Les schémas sont des mémoires émotionnelles qui sous-tendent nos réactions et nos stratégies d'adaptation. Lorsque les circonstances les rendent dysfonctionnels, ils peuvent devenir une importante source de souffrance, ce qui pousse des gens à demander de l'aide en psychothérapie. Toutefois, une question s'est toujours posée au sujet des schémas : peut-on les modifier, ou bien ne peut-on qu'apprendre à les gérer ?

BESOIN

Une découverte récente en neurosciences, le processus de la reconsolidation de la mémoire, offre un nouveau paradigme ouvrant une porte à une réponse nouvelle et prometteuse à cette question.

La mémoire émotionnelle, longtemps considérée comme indélébile, connaît des périodes de réouverture potentielle pouvant conduire à des transformations lorsqu'elle est réactivée dans un contexte où des conditions spécifiques sont réunies.

Il est donc maintenant possible d'inclure le processus de reconsolidation thérapeutique (PRT) dans le traitement des schémas précoces inadaptés, identifiés par Young (Young et coll., 2003). Pour ce faire, nous avons décidé de les intégrer à la Carte du schéma, telle qu'elle est présentée dans l'ouvrage de Cousineau et Côté (2023). Cela permet de préciser la manière d'utiliser le PRT pour transformer les schémas.

FORMATEUR

**Pierre Cousineau, Ph.D.
Psychologue**



Pierre Cousineau est un psychologue clinicien en pratique privée à Montréal. Il est un thérapeute, superviseur et formateur certifié par l'International Society for Schema Therapy (ISST). Il donne des ateliers sur la thérapie des schémas au Québec, en France, en Norvège et au Maroc. Il a créé une Fiche mémo pleine conscience intégrant des stratégies de pleine conscience et d'ACT à la thérapie des schémas. Il voit dans le processus de reconsolidation thérapeutique de la mémoire une avancée majeure permettant la modification des schémas, une quête qu'il poursuivait depuis longtemps. C'est pourquoi il a choisi depuis quelques années de travailler avec le Coherence Psychology Institute pour lequel il est devenu formateur associé.

OBJECTIFS DE LA FORMATION

Objectif 1 :

Connaître les principes fondateurs de la Thérapie des schémas, soit les schémas précoces inadaptés et les modes.



Objectif 2 :

Comprendre comment les connaissances récentes en neurosciences (le cerveau prédictif) enrichissent la compréhension des interventions psychothérapeutiques sur les schémas.

Objectif 3 :

Apprendre à utiliser la Carte du schéma telle que définie dans l'ouvrage de Cousineau & Côté (2023) afin de favoriser la transformation des schémas par le PRT.

Objectif 4 :

Expérimenter l'utilisation du PRT dans des simulations d'intervention sur les schémas.

CLIENTÈLE

Psychologues et psychothérapeutes

PRÉALABLES

Atelier de niveau intermédiaire/avancé. Avoir lu le livre « Pratiquer la Thérapie des schémas : Transformer les modèles prédictifs avec la reconsolidation de la mémoire » (2023, Dunod).

MÉTHODE OU STRATÉGIE PÉDAGOGIQUE

Présentation didactique et nombreux exemples cliniques

ATTESTATION

Une attestation de participation avec numéro de reconnaissance sera remise aux participants.

CONTENU

1. Bref historique

a.i.De la psychanalyse à Beck (Beck, 1999)



a.ii. De Beck à Young (Young, Klosko, & Weishaar, 2003, 2005)

a.iii. Des schémas aux modes (Young, Klosko, & Weishaar, 2003, 2005; Brockman, Simpson, Hayes, van der Wijngaart, & Smout, 2023)

2. Les besoins psychologiques fondamentaux

a.i. Enjeux d'attachement (Young, Klosko, & Weishaar, 2003, 2005; Brockman, Simpson, Hayes, van der Wijngaart, & Smout, 2023)

a.ii. Enjeux de sécurité (Young, Klosko, & Weishaar, 2003, 2005; Brockman, Simpson, Hayes, van der Wijngaart, & Smout, 2023)

a.iii. Enjeux d'appartenance (Young, Klosko, & Weishaar, 2003, 2005; Brockman, Simpson, Hayes, van der Wijngaart, & Smout, 2023)

a.iv. Enjeux d'individuation / autonomie / agentivité (Young, Klosko, & Weishaar, 2003, 2005; Brockman, Simpson, Hayes, van der Wijngaart, & Smout, 2023, Ryan & Deci, 2017)

a.v. Enjeux de cohérence langagière (Henriques, 2024 ; Cooper, 2007)

3. Le cerveau prédictif

a.i. Hallucinations contrôlées et incontrôlées (Seth, 2021)

a.ii. Nature et Culture (Panksepp & Biven, 2012; Solms, 2021)

a.iii. Les types de mémoire impliqués dans les schémas (Cousineau & Côté, 2023)

a.iv. Définition des schémas selon Young (Young, Klosko, & Weishaar, 2003, 2005)



a.v. Définition des schémas dans le contexte du cerveau prédictif (Cousineau & Côté, 2023)

4. Les schémas précoces inadaptés sous l'angle de la Carte du schéma

a.i. Les schémas liés aux besoins psychologiques fondamentaux (Cousineau & Côté, 2023)

a.ii. Les schémas liés aux solutions (Cousineau & Côté, 2023)

a.iii. Les schémas liés à l'image de soi (Cousineau & Côté, 2023)

a.iv. Les schémas principalement liés aux coûts (Cousineau & Côté, 2023)

5. De la prédiction à la réponse : les modes

a.i. Les modes de l'Enfant (Young, Klosko, & Weishaar, 2003, 2005, Cousineau & Côté, 2023)

a.ii. Les modes stratégiques (Young, Klosko, & Weishaar, 2003, 2005; Cousineau & Côté, 2023)

a.iii. Les modes Critique – Exigences/Punition (Young, Klosko, & Weishaar, 2003, 2005; Cousineau & Côté, 2023)

a.iv. Le mode Adulte Sain (Young, Klosko, & Weishaar, 2003, 2005; Cousineau & Côté, 2023)

6. À quoi ça ressemble dans la pratique clinique (exemple)

a.i. Le trouble de la personnalité narcissique (Behary, 2021; Cousineau & Côté, 2023)

a.ii. Exercice pratique

7. Comment identifier les schémas

a.i. Le Questionnaire sur les schémas révisé (YSQ-R VF 4.5)



a.ii. Dans une séance de thérapie, chaque réponse de la personne révèle une intention : comment l'écouter et la déchiffrer (Young, Klosko, & Weishaar, 2003, 2005; Cousineau & Côté, 2023)

8. Exercices à partir de cas cliniques

Identifier les schémas, leurs prédictions, les angles d'interventions (correctrices – transformatrices) potentielles (Cousineau & Côté, 2023)

BIBLIOGRAPHIE

- Abbass, A. (2015). *Reaching through resistance: advanced psychotherapy techniques*. Kansas City, MO: Seven Leaves Press.
- Arntz, A., Bernstein, D.P., & Jacob, G. (2013). *Schema therapy in practice: An introductory guide to the schema mode approach*. Oxford, UK: Wiley-Blackwell.
- Arntz, A., Van Genderen, H. (2020). *Schema therapy for borderline personality disorder (Second Edition)*. Wiley.
- Bamelis, L., Bloo, J., Bernstein, D., & Arntz, A. (2012). Effectiveness studies. In M. van Vreeswijk, J. Broersen, & M. Nadort (Eds.), *The Wiley-Blackwell handbook of schema therapy: Theory, research, and practice* (pp. 495–510). Chichester, UK: Wiley-Blackwell.
- Bamelis, L. L., Evers, S. M., Spinhoven, P., & Arntz, A. (2014). Results of a multicenter randomized controlled trial of the clinical effectiveness of schema therapy for personality disorders. *American Journal of Psychiatry*, *171*(3), 305–322. Retrieved from <http://ajp.psychiatryonline.org/doi/suppl/10.1176/appi.ajp.2013.12040518>.
- Barrett, L.F. (2018). *How emotions are made: The secret life of brain*. New York: First Mariner Books.



Beck, Aaron T. (1999). *Prisoners of hate: The cognitive basis of anger, hostility, and violence*. HarperCollins.

Behary, W.T. (2021). *Disarming the narcissist (Third Edition)*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

Bennett-Goleman, T. (2001). *Emotional alchemy: How the mind can heal the heart*. New York: Random House.

Brockman, R.N., Simpson, S., Hayes, C., van der Wijngaart, R., & Smout, M. (2023). *Cambridge guide to Schema Therapy*. Cambridge University Press.

Cassidy, J., & Shaver, P.R. (2016). *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications (Third Edition)*. New York: Guilford Press.

Chaloult, L., Ngô, T-L., Goulet, J., & Cousineau, P. (2008). *La thérapie cognitivo-comportementale : Théorie et pratique*. Montréal : gaëtan morin.

Coan, J. A., Sbarra, D. A. (2015). Social Baseline Theory: The Social Regulation of Risk and Effort. *Curr Opin Psychol*, 1:87-91. doi: 10.1016/j.copsyc.2014.12.021. PMID: 25825706 ; PMCID: PMC4375548.

Coan, J. A., Schaefer, H. S., Davidson, R. J. (2006). Lending a hand: social regulation of the neural response to threat. *Psychol Sci*, 17(12):1032-9. doi: 10.1111/j.1467-9280.2006.01832.x. PMID: 17201784.

Cooper, J. (2007). *Cognitive Dissonance: Fifty Years of a Classic Theory*. London: SAGE Publications.

Côté, S., & Cousineau, P. (2022). *La reconsolidation thérapeutique de la mémoire : Transformer les schémas émotionnels avec la Thérapie de la cohérence*. Paris : Dunod.



- Coughlin, P. (2017). *Maximizing effectiveness in dynamic psychotherapy*. New York: Routledge.
- Cousineau, P. (1995). L'approche cognitive et les troubles de la personnalité. *Revue québécoise de psychologie*, 16, no 2, 131-152.
- Cousineau, P., & Young J.E. (1997). Le traitement du trouble de la personnalité limite par l'approche centrée sur les schémas. *Santé mentale au Québec*, 22(1), 87-105.
- Cousineau, P. (2012). Mindfulness and ACT as strategies to enhance the healthy adult mode. In M. van Vreeswijk, J. Broersen et M. Nadort (dir.), *The Wiley- Blackwell Handbook of Schema Therapy* (p. 249-257). Oxford, UK : Wiley- Blackwell.
- Cousineau, P., & Ngô, T-L. (2013). Thérapie des schémas – ACT – Pleine Conscience. *Santé mentale au Québec*, XXXVIII, no 2, 195-213.
- Cousineau, P., & Côté, S. (2023). *Pratiquer la thérapie des schémas : Transformer les modèles prédictifs avec la reconsolidation de la mémoire*. Dunod.
- Damasio, A. (1999). *Le sentiment même de soi : corps, émotions, conscience*. Paris : Odile Jacob.
- Damasio, A. (2021). *Sentir et savoir : Une nouvelle théorie de la conscience*. Paris : Odile Jacob.
- Ecker, B., Ticic, R., & Hulley, L. (2012). *Déverrouiller le cerveau émotionnel : Éliminer les symptômes à leur source en utilisant la reconsolidation de la mémoire*. New York : Routledge (version française disponible à www.coherencetherapy.org).
- Ecker, B. (2018). Clinical translation of memory reconsolidation research: Therapeutic methodology for transformational change by erasing implicit emotional learnings driving symptom production. *International Journal of Neuropsychotherapy*, 6 (1), 1–92. doi: 10.12744/ijnpt.2018.0001-0092



Ecker, B. & Hulley, L. (2018) *Manuel de pratique et guide d'apprentissage : Thérapie de la cohérence*, traduction française par Sophie Côté (version française disponible à www.coherencetherapy.org).

Ecker, B., Vaz, A. (2022). Memory reconsolidation and the crisis of mechanism in psychotherapy. *New ideas in psychology*, 66. (www.elsevier.com/locate/newideapsych)

Edelman, G. (1989). *The Remembered Present: A Biological Theory of Consciousness*. NY : Basic Books.

Farrell, J. M., & Shaw, I. A. (2012). *Group schema therapy for borderline personality disorder: A step-by-step treatment manual with patient workbook*. Chichester, UK: Wiley-Blackwell.

Farrell, J. M., Shaw, I. A., & Webber, M. A. (2009). A schema-focused approach to group psychotherapy for outpatients with borderline personality disorder: A randomized controlled trial. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 40(2), 317–328.

Flavell, J.H. (1963). *The developmental psychology of Jean Piaget*. Toronto: Van Nostrand.

Fonagy, P., Gergely, G., Jurist, E. et Target, M. (2002). *Affect regulation, mentalization, and the development of the self*. New York, NY: Other Press.

Fosha, D. *Undoing aloneness & the transformation of suffering into flourishing: AEDP 2.0*. American Psychological Association.

Frederickson, J. (2021). *Co-creating safety: Healing the fragile patient*. Kensington, MD: Seven Leaves Press.

Giesen-Bloo, J., van Dyck, R., Spinhoven, P., van Tilburg, W., Dirksen, C., van Asselt, T., Kremer, I., Nadort, M. & Arntz, A. (2006). Outpatient psychotherapy for borderline personality disorder: Randomized trial for



schema-focused therapy versus transference-focused psychotherapy. *Archives of General Psychiatry*, 63(6), 649–658.

Grawe, K. (2007). *Neuropsychotherapy: How the neurosciences inform effective psychotherapy*. Hove, UK: Psychology Press.

Harris, R. (2009). *Le piège du bonheur : créez la vie que vous voulez*. Montréal : Éditions de l'Homme.

Hayes, S.C., Strosahl, K.D., & Wilson, K.G. (1999). *Acceptance and Commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. New York: Guilford.

Hayes, S.C., Strosahl, K.D., & Wilson, K.G. (2012). *Acceptance and Commitment Therapy: The process and practice of mindful change (Second Edition)*. New York: Guilford Press.

Hebb, Donald O. (1949). *The Organization of Behavior*, Taylor & Francis e-Library (2009).

Henriques, G. (2024). *UTOK: The Unified Theory of Knowledge*. Sky Meadow Press.

Hohwy, J. (2013). *The predictive mind*. Oxford, UK: Oxford University Press.

Jacob, G., & Arntz, A. (2013). Schema therapy for personality disorders—a review. *International Journal of Cognitive Therapy*, 6(2), 171–185.

Jacob, G., & Arntz, A. (2021). *La thérapie des schémas en pratique : Principes et outils*. Bruxelles : De Boeck.

Jeffers, S. (2007). *Feel the fear... and Do it anyway*. Santa Monica, CA: Jeffers Press.

Levine, P.A. (1997). *Waking the tiger – Healing trauma*. Berkeley, CA: North Atlantic Books.



- Levine, P.A. (2010). *In an unspoken voice: how the body releases trauma and restores goodness*. Berkeley, CA: North Atlantic Books.
- McGilchrist, I. (2009). *The master and his emissary: The divided brain and the making of the western world*. London: Yale University Press.
- McGilchrist, I. (2021). *The matter with things: Our Brains, our delusions, and the unmaking of the world*. London: Perspective Press.
- Mehran, F. (2011). *Traitement du trouble de la personnalité limite : thérapie cognitive émotionnelle*. Paris : Elsevier Masson.
- Mercier, H., & Sperber, D. (2017). *The enigma of reason*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Panksepp, J. (1998). *Affective neuroscience: The foundations of human and animal emotions*. New York: Oxford University Press.
- Panksepp, J., & Biven L. (2012). *The archeology of mind: neuroevolutionary origins of human emotions*. New York: W.W. Norton.
- Pascal, B. (2016). *La thérapie des schémas : Principes et outils pratiques*. Paris : Elsevier Masson.
- Piaget, J. (1947). *La naissance de l'intelligence chez l'enfant*. Neuchâtel : Delachaux et Niestlé (1966).
- Proust, Marcel. (1913). *Du côté de chez Swann*. Paris : GF Flammarion (2009), format Kindle.
- Roediger, E., Stevens, B.A., & Brockman, R. (2018). *Contextual schema therapy: an integrative approach to personality disorders, emotional dysregulation & interpersonal functioning*. Oakland, CA: Context Press.
- Ryan, R.M., & Deci, E.L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. New York: Guilford Press.



- Seth, A. (2021). *Being you: A new science of consciousness*. New York: Dutton.
- Siegel, D.J. (2012). *Pocket guide to interpersonal neurobiology: An integrative handbook of the mind*. New York: W.W. Norton.
- Siegel, D.J. (2020). *The developing mind: How relationships and the brain interact to shape who you are (Third Edition)*. New York: Guilford Press.
- Solms, M. (2015). *The feeling brain: Selected papers on Neuropsychanalysis*. London: Karnac Books.
- Solms, M. (2021). *The hidden Spring: A journey to the source of consciousness*. New York: W.W. Norton.
- Solms, M., Turnbull, O. (2022). *The brain and the inner world: An introduction to the neuroscience of subjective experience*. New York: Other Press.
- Stark, M. (2017). *Relentless hope: The refusal to grieve*. e-Book International Psychotherapy Institute.
<https://www.freepsychotherapybooks.org/ebook/relentless-hope-2/>
- Tulving, E. (1972). Episodic and semantic memory. In E. Tulving and W. Donaldson (Eds.), *Organization of Memory* (pp. 381-402). New York: Academic Press.
- Van der Wijngaart, R. (2021). *Imagery rescripting: Theory and practice*. Shoreham by Sea, UK: Pavilion Publishing and Media.
- Wegner, D.M. (2002). *The illusion of conscious will*. Cambridge, MA: Bradford Books – MIT Press.
- Wilson, E.O. (2015). *The meaning of human existence*. New York: Liveright Publishing.



perfectionnement.com

FORMATION EN LIGNE

Young, J. E., Klosko, J. S. et Weishaar, M. E. (2003). *La thérapie des schémas: approche cognitive des troubles de la personnalité*. Bruxelles : de Boeck (2005).