



## APPLIQUER LA THÉRAPIE DE LA COHÉRENCE ET LE PROCESSUS DE RECONSOLIDATION THÉRAPEUTIQUE DE LA MÉMOIRE

### PROBLÉMATIQUE

Pourquoi certains changements thérapeutiques sont-ils durables, alors que d'autres exigent de gérer les mêmes difficultés pendant des années?

Depuis les débuts de la psychothérapie, deux grandes questions demeurent au cœur de la pratique clinique :

- Les apprentissages émotionnels à l'origine des symptômes peuvent-ils réellement être transformés, ou devons-nous apprendre à vivre avec eux?
- Le travail thérapeutique doit-il principalement viser la réduction, l'acceptation ou le contrôle des symptômes, ou plutôt la découverte de la logique adaptative qui les sous-tend afin de mobiliser une transformation en profondeur ?

La Thérapie de la cohérence propose une réponse novatrice à ces questions en s'appuyant sur un processus naturel du cerveau : la reconsolidation de la mémoire.

### BESOIN

Les avancées des neurosciences ont profondément renouvelé notre compréhension du changement thérapeutique. Nous savons aujourd'hui que les mémoires émotionnelles implicites ne sont pas nécessairement figées. Lorsqu'elles sont réactivées dans des conditions bien précises, elles peuvent entrer dans une période de malléabilité durant laquelle elles deviennent susceptibles d'être transformées.

Cette découverte constitue le fondement scientifique de la Thérapie de la cohérence. Plutôt que de chercher à supprimer les symptômes ou à les compenser, cette approche permet d'identifier les apprentissages implicites qui leur donnent leur cohérence, puis de créer les conditions nécessaires à leur révision durable grâce à une expérience incompatible avec les prédictions de ces apprentissages.

Savoir mobiliser ce processus offre aux praticiens un cadre clinique puissant pour favoriser des changements profonds, stables et généralisables, en intervenant directement sur les mécanismes qui maintiennent les difficultés plutôt que sur leurs manifestations.

## CLIENTÈLE

Psychologues et psychothérapeutes

## DURÉE

12 heures

## FORMATEURS

Sophie Côté, Ph.D. et Pierre Cousineau, Ph.D., psychologues



**Sophie Côté** est psychologue, experte en reconsolidation de la mémoire chez l'humain et l'animal. Elle détient une certification avancée en Thérapie de la cohérence du Coherence Psychology Institute, où elle agit comme formatrice associée et entraîneur certifié.

En 2018, elle fonde l'Institut Francophone de Reconsolidation Thérapeutique de la Mémoire (IFRTM), à travers lequel elle offre de la formation, de la supervision et de l'accompagnement professionnel en reconsolidation thérapeutique de la mémoire auprès des intervenants francophones des deux côtés de l'Atlantique.

Elle est également fondatrice de Neurosciences Équines Québec (NÉQ), un organisme voué à l'intervention équine et à la diffusion des connaissances scientifiques sur la reconsolidation de la mémoire appliquée aux équidés. Dans le



perfectionnement.com  
FORMATION EN LIGNE

prolongement des travaux de Bruce Ecker, qui a traduit les découvertes issues de la recherche fondamentale en reconsolidation de la mémoire en un processus de reconsolidation thérapeutique (PRT), Sophie Côté a traduit le PRT pour l'adapter à l'intervention équine. Elle est également praticienne certifiée en Réécriture de la Mémoire Équine, formatrice et superviseure en RME©.

Sophie Côté est co-auteurice de deux ouvrages portant sur la reconsolidation de la mémoire : *La reconsolidation thérapeutique de la mémoire : Transformer les schémas émotionnels avec la thérapie de la cohérence* (Dunod, 2026) et *Pratiquer la thérapie des schémas : Transformer les modèles prédictifs avec la reconsolidation de la mémoire* (Dunod, 2023, traduit en anglais et publié chez Routledge en 2026).

Ses travaux visent à rendre accessibles les découvertes sur la transformation durable des apprentissages émotionnels, tant en psychologie humaine qu'en comportement équin.

**Pierre Cousineau** est un psychologue clinicien en pratique privée à Montréal. Il est un thérapeute et superviseur certifié par l'International Society for Schema Therapy. 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 si longtemps. C'est pourquoi il a choisi depuis quelques années de travailler avec le Coherence Psychology Institute pour lequel il est devenu formateur associé. Il est co-auteur de deux ouvrages portant sur la reconsolidation de la mémoire : *La reconsolidation thérapeutique de la mémoire: Transformer les schémas émotionnels avec la thérapie de la cohérence* (Dunod, 2022; 2026) et *Pratiquer la thérapie des schémas : Transformer les modèles prédictifs avec la reconsolidation de la mémoire* (2023, version anglaise parue en 2026 chez Routledge).

## OBJECTIFS

### Objectif 1 :

Connaître les différentes étapes du processus de reconsolidation thérapeutique de la mémoire.

### Objectif 2 :

Appliquer ce processus en psychothérapie à l'aide de la thérapie de la cohérence.

### Objectif 3 :



Cultiver une attitude thérapeutique qui favorise la reconsolidation thérapeutique de la mémoire.

**Objectif 4 :**

Expérimenter les premières étapes du processus de reconsolidation thérapeutique de la mémoire (découverte et intégration de la position pro-symptôme) telles que préconisées en thérapie de la cohérence.

**PRÉALABLES**

Atelier de niveau intermédiaire/avancé. Lire le livre «La reconsolidation thérapeutique de la mémoire: Transformer les schémas émotionnels avec la thérapie de la cohérence » (2026, Dunod).

**MÉTHODE OU STRATÉGIE PÉDAGOGIQUE**

Présentation didactique - Exemples cliniques - Démonstrations cliniques - Exercices en sous-groupes.

**ATTESTATION**

Une attestation de participation sera remise aux participants. L'attestation mentionnera le nombre d'heures de participation.

**CONTENU**

**1. Jour 1**

- a.i. La perception construite et la mémoire (Ecker, 2019; Côté & Cousineau, 2026)
- a.ii. La carte du schéma : les quatre niveaux (Ecker & Hulley, 1996; Côté & Cousineau 2026)
- a.iii. La matrice prédictive (Côté & Cousineau, 2026; Cousineau & Côté, 2026)
- a.iv. La séquence de la thérapie de la cohérence : Découverte - Intégration - Transformation (Ecker, Ticic, & Hulley, 2012; Ecker & Hulley, 2019; Côté & Cousineau, 2022)
- a.v. Démonstrations



## 2. Jour 2

a.i. Créer des expériences de découverte (Ecker & Hulley, 2019; Côté & Cousineau, 2022; 2026)

a.ii. Créer des expériences d'intégration (Ecker & Hulley, 2019; Côté & Cousineau, 2022; 2026)

a.iii. Créer des expériences de transformation (Ecker & Hulley, 2019; Côté & Cousineau, 2022; 2026)

a.iv. Démonstration

## BIBLIOGRAPHIE

1. Agren, T., Engman, J., Frick, A., Björkstrand, J., Larsson, E. M., Furmark, T., & Fredrikson, M. (2012). Disruption of reconsolidation erases a fear memory trace in the human amygdala. *Science*, 337, 1550–1552.  
<https://doi.org/10.1126/science.1223006>
2. Alexander, J. (2013). Inside EMDR. A neurological perspective. Retrieved month, day, year, from <http://www.neuropsychotherapist.com/emdr-alexander/> doi: 10.12744/tnpt.07.04.2013.01
3. Barrett, L. F. (2017). *How emotions are made: The secret life of the brain*. Houghton Mifflin Harcourt.
4. Beckers, T., & Kindt, M. (2017). Memory reconsolidation interference as an emerging treatment for emotional disorders: Strengths, limitations, challenges, and opportunities. *Annual Review of Clinical Psychology*, 13, 99–121.  
doi:10.1146/annurev-clinpsy-032816-045209
5. Björkstrand, J., Agren, T., Frick, A., Engman, J., Larsson, E. M., Furmark, T., & Fredrikson, M. (2015). Disruption of memory reconsolidation erases a fear



memory trace in the human amygdala: An 18-month follow-up. PLoS ONE, 10(7), e0129393. doi:10.1126/science.1223006

6. Bos, M. G. N., Beckers, T., & Kindt, M. (2014). Noradrenergic blockade of memory reconsolidation: A failure to reduce conditioned fear responding. *Frontiers of Behavioral Neuroscience*, 8, 1–8. doi:10.3389/fnbeh.2014.00412
7. Bouton, M. E. (2004). Context and behavioral processes in extinction. *Learning & Memory*, 11, 485–494.
8. Bouton, M. E., Mineka, S., & Barlow, D. H. (2001). A modern learning theory perspective on the etiology of panic disorder. *Psychological Review*, 108, 4–32. doi:10.1037/0033-295X.108.1.4
9. Cammarota, M., Bevilaqua, L. R. M., Medina, J. H., & Izquierdo, I. (2004). Retrieval does not induce reconsolidation of inhibitory avoidance memory. *Learning & Memory*, 11, 572–578. doi:10.1101/lm.76804
10. Clem, R. L., & Huganir, R. L. (2010). Calcium-permeable AMPA receptor dynamics mediate fear memory erasure. *Science*, 330, 1108–1112. <https://doi.org/10.1126/science.1195298>
11. Coan JA, Sbarra DA. Social Baseline Theory: The Social Regulation of Risk and Effort. *Curr Opin Psychol*. 2015 Feb;1:87-91. doi: 10.1016/j.copsyc.2014.12.021. PMID: 25825706; PMCID: PMC4375548.
12. Coan JA, Schaefer HS, Davidson RJ. Lending a hand: social regulation of the neural response to threat. *Psychol Sci*. 2006 Dec;17(12):1032-9. doi: 10.1111/j.1467-9280.2006.01832.x. PMID: 17201784.
13. Cooper, J., (2007). *Cognitive dissonance : Fifty years of a classic theory*. Sage Publications.



14. Corrigan, F.M., Christie-Sands, J. (2020) An innate brainstem self-other system involving orienting, affective responding, and polyvalent relational seeking: Some clinical implications for a “Deep Brain Reorienting” trauma psychotherapy approach. *Medical Hypotheses*, Vol. 136.  
<https://doi.org/10.1016/j.mehy.2019.109502>
15. Côté, S. & Cousineau, P. (2022; 2026) *La reconsolidation thérapeutique de la mémoire : Transformer les schémas émotionnels avec la Thérapie de la cohérence*. 2<sup>è</sup> ed. Paris: Dunod.
16. Cousineau, P. & Côté, S. (2023) *Pratiquer la thérapie des schémas : Transformer les modèles prédictifs avec la reconsolidation de la mémoire*. Paris: Dunod.
17. Cousineau, P., Côté, S. (2026). *Schema Therapy for Memory Reconsolidation and Transformational Change*. New York: Routledge.
18. Damasio, A. (2017). *L'ordre étrange des choses: La vie, les sentiments et la fabrique de la culture*. Paris: Odile Jacob.
19. Delorenzi, A., Maza, F. J., Suárez, L. D., Barreiro, K., Molina, V. A., & Stehberg, J. (2014). Memory beyond expression. *Journal of Physiology (Paris)*, 108, 307–322. doi:10.1016/j.jphysparis.2014.07.002
20. Díaz-Mataix, L., Ruiz Martinez, R. C., Schafe, G. E., LeDoux, J. E., & Doyère, V. (2013). Detection of a temporal error triggers reconsolidation of amygdala- dependent memories. *Current Biology*, 23, 1–6. doi:10.1016/j.cub.2013.01.053
21. Duvarci, S., Mamou, C. S., & Nader, K. (2006). Extinction is not a sufficient condition to prevent fear memories from undergoing reconsolidation in the



- basolateral amygdala. *European Journal of Neuroscience*, 24, 249–260.  
doi:10.1111/j.1460-9568.2006.04907.x
22. Duvarci, S., & Nader, K. (2004). Characterization of fear memory reconsolidation. *The Journal of Neuroscience*, 24, 9269–9275.  
doi:10.1523/jneurosci.2971-04.2004
23. 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](http://www.coherencetherapy.org))
24. 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](http://www.coherencetherapy.org))
25. Ecker, B. (2015) Memory Reconsolidation Understood and Misunderstood. *International Journal of Neuropsychotherapy*, 3(1), 2-46.  
DOI: 10.12744/ijnpt.2015.0002-0046
26. Ecker, B. (2015b) Using NLP for Memory Reconsolidation: A Glimpse of Integrating the Panoply of Psychotherapies. *The Neurotherapist (Jan)*.
27. Ecker, B. (2018) Flash Technique in EMDR: How & why it works - a mini-webinar by Bruce Ecker, LMFT.  
<https://www.youtube.com/watch?v=m0ZiyerhzMc>
28. Ecker, B. (2018). Clinical Translation of Memory Reconsolidation Research: Therapeutic Methodology for Transformation Change by Erasing Implicit Emotional Learnings Driving Symptom Production. *International Journal of Neuropsychotherapy*, Vol. 6,1, 1-92.



29. Edelman, G. (1989). *The Remembered Present: A Biological Theory of Consciousness*. NY: Basic Books.
30. Fernández, R. S., Boccia, M. M., & Pedreira, M. E. (2016c). The fate of memory: Reconsolidation and the case of prediction error. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 68, 423–441. doi:10.1016/j.neubiorev.2016.06.004
31. Flavell, C.R., Barber, D.J., & Lee, J.L. (2011). Behavioural memory reconsolidation of food and fear memories. *Nature Communications*, 2, 504. doi:10.1038/ncomms1515
32. Forcato, C., Argibay, P. F., Pedreira, M. E., & Maldonado, H. (2009). Human reconsolidation does not always occur when a memory is retrieved: The relevance of the reminder structure. *Neurobiology of Learning and Memory*, 91, 50–57. doi:10.1016/j.nlm.2008.09.011
33. Haubrich, J., Bernabo, M., Baker, A. G., & Nader, K. (2020). Impairments to consolidation, reconsolidation, and long-term memory maintenance lead to memory erasure. *Annual Review of Neuroscience*, 43:1. <https://doi.org/10.1146/annurev-neuro-091319-024636>
34. Haubrich, J. & Nader, K. (2018) Memory Reconsolidation. *Current Topics in Behavioural Neurosciences*, 37: 151–176.
35. Hernandez. P. J., & Kelley, A. E. (2004). Long-term memory for instrumental responses does not undergo protein synthesis-dependent reconsolidation upon retrieval. *Learning & Memory*, 11, 748–754. doi:10.1101/lm.84904
36. Hohwy, J. (2013). *The Predictive Mind*. UK: Oxford University Press
37. Lachaux, J. (2015). *Le cerveau funambule: Comprendre et apprivoiser son attention grâce aux neurosciences*. Paris: Odile Jacob.



38. LeDoux, J. E. (1996). *The emotional brain: the mysterious underpinnings of emotional life*. New York: Simon & Schuster.
39. Lee, J. L. (2009). Reconsolidation: Maintaining memory relevance. *Trends in Neuroscience*, 32, 413–420. doi:10.1016/j.tins.2009.05.002
40. Manfield, P., Lovett, J., Engel, L., & Manfield, D. (2017) Use of the Flash Technique in EMDR therapy: Four case examples. *Journal of EMDR Practice and Research*, 11(4), 195-205.
41. Merlo, E., Milton, A. L., Goozée, Z. Y., Theobald, D. E., & Everitt, B. J. (2014). Reconsolidation and extinction are dissociable and mutually exclusive processes: Behavioral and molecular evidence. *The Journal of Neuroscience*, 34, 2422–2431. doi:10.1523/jneurosci.4001-13.2014
42. Mileusnic, R., Lancashire, C. L., & Rose, S. P. R. (2005). Recalling an aversive experience by day-old chicks is not dependent on somatic protein synthesis. *Learning & Memory*, 12, 615–619. doi:10.1101/lm.38005
43. Monfils, M.-H., Cowansage, K. K., Klann, E., & LeDoux, J. E. (2009). Extinction-reconsolidation boundaries: Key to persistent attenuation of fear memories. *Science*, 324, 951–955. doi:10.1126/science.1167975
44. Nader K, Schafe GE, Le Doux JE. Fear memories require protein synthesis in the amygdala for reconsolidation after retrieval. *Nature*. 2000 Aug 17;406(6797):722-6. doi: 10.1038/35021052.
45. Neumann, D.L., & Kitlertsirivatana, E. (2010). Exposure to a novel context after extinction causes a renewal of extinguished conditioned responses: implications for the treatment of fear. *Behavior Research and Therapy*, 48, 565–570. doi:10.1016/j.brat.2010.03.002



46. Oyarzún, J.P., Lopez-Barroso, D., Fuentemilla, L., Cucurell, D., Pedraza, C., Rodriguez-Fornells, A., et al. (2012). Updating fearful memories with extinction training during reconsolidation: A human study using auditory aversive stimuli. *PLoS ONE* 7(6): e38849. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0038849>
47. Panksepp, J., & Biven, L. (2012). *The Norton series on interpersonal neurobiology. The archaeology of mind: Neuroevolutionary origins of human emotion*. W. W. Norton & Company.
48. Pedreira, M. E., Pérez-Cuesta, L. M., & Maldonado, H. (2004). Mismatch between what is expected and what actually occurs triggers memory reconsolidation or extinction. *Learning & Memory*, 11, 579–585. doi:10.1101/lm.76904
49. Ryan, L., Hoscheidt, S., & Nadel, L. (2008). Perspective on episodic and semantic memory retrieval. In: *Handbook of episodic memory (Handbook of behavioral neuroscience)* (pp. 5-18), ed. E. Here, A. Easton, J. Huston & L. Nadel. Amsterdam: Elsevier.
50. Ryan, R.M. & Deci, E.L. (2017) *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. The Guilford Press. <https://doi.org/10.1521/978.14625/28806>
51. Schiller D, Monfils MH, Raio CM, Johnson DC, Ledoux JE, Phelps EA. Preventing the return of fear in humans using reconsolidation update mechanisms. *Nature*. 2010 Jan 7;463(7277):49-53. doi: 10.1038/nature08637. Epub 2009 Dec 9. Erratum in: *Nature*. 2018 Oct;562(7727):E21. doi: 10.1038/s41586-018-0405-7.
52. Schore, A. N. (2003). *Affect regulation and the repair of the self*. WW Norton & Co.



53. Sevenster, D., Beckers, T., & Kindt, M. (2012). Retrieval per se is not sufficient to trigger reconsolidation of human fear memory. *Neurobiology of Learning and Memory*, 97, 338–345. doi:10.1016/j.nlm.2012.01.009
54. Sevenster, D., Beckers, T., & Kindt, M. (2014). Prediction error demarcates the transition from retrieval, to reconsolidation, to new learning. *Learning & Memory*, 21, 580–584. doi:10.1101/lm.035493.114
55. Siegel, Daniel J. (2010). *Mindsight : the new science of personal transformation*. New York :Bantam Books.
56. Solms, M. (2021). *The Hidden Spring: A Journey to the Source of Consciousness*. NY: W.W. Norton & Company.
57. Solms, M., & Turnbull, O. (2002). *The Brain and the Inner World: An Introduction to the Neuroscience of Subjective Experience*. NY: Other Press.
58. Steinfurth, E. C. K., Kanen, J. W., Raio, C. M., Clem, R. L., Haganir, R. L., & Phelps, E. A. (2014). Young and old Pavlovian fear memories can be modified with extinction training during reconsolidation in humans. *Learning & Memory*, 21, 338–341. doi:10.1101/lm.033589.113
59. Torre, J.B. & Lieberman, M.D. (2018) Putting Feelings Into Words: Affect Labeling as Implicit Emotion Regulation. *Emotion Review*, 10(2)116–124
60. Vervliet, B., Craske, M.G., & Hermans, D. (2013). Fear extinction and relapse: state of the art. *Annual Review of Clinical Psychology*, 9, 215–248. doi:10.1146/annurev-clinpsy-050212-185542
61. Walker, M. P., Brakefield, T., Hobson, J. A., & Stickgold, R. (2003). Dissociable stages of human memory consolidation and reconsolidation. *Nature*, 425 , 616–620. doi:10.1038/nature01930



perfectionnement.com  
FORMATION EN LIGNE

62. Wegner, D. M. (2002). *The illusion of conscious will*. MIT Press.
63. Wood, N.E., Rosasco, M.L., Suris, A.M., Spring, J.D., Marin, M.-F., Lasko, N.B., Goetz, J.M., Fischer, A.M., Orr, S.P., Pitman, R.K., 2015. Pharmacological blockade of memory reconsolidation in posttraumatic stress disorder: three negative psychophysiological studies. *Psychiatry Research*, 225 , 31–39. doi:10.1016/j.psychres.2014.09.005
64. Xue, Y.-X., Luo, Y.-X., Wu, P., Shi, H.-S., Xue, L.-F., Chen, C., Lu, L. (2012). A memory retrieval extinction procedure to prevent drug craving and relapse. *Science*, 336, 241–245. doi:10.1126/science.1215070