

## **APPLIQUER LE PROCESSUS DE RECONSOLIDATION THÉRAPEUTIQUE DE LA MÉMOIRE VIA LA THÉRAPIE DE LA COHÉRENCE**

### **PROBLÉMATIQUE**

Certaines questions fondamentales ont accompagné l'histoire de la psychothérapie. Ainsi, deux enjeux font toujours l'objet de débat :

- doit-on apprendre à gérer et vivre avec des mémoires émotionnelles acquises antérieurement, ou peut-on arriver à les modifier
- doit-on viser l'extinction ou la défusion / acceptation des symptômes, plutôt qu'en détecter la fonction adaptative et intervenir sur les enjeux auxquels ils sont liés stratégiquement (ou défensivement) ?

### **BESOIN**

Une découverte récente en neurosciences, le processus de la reconsolidation de la mémoire, offre un nouveau paradigme ouvrant une porte à des réponses nouvelles et prometteuses à ces enjeux.

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

En réalité, cette apparence de solidité inébranlable (vérité émotionnelle) est due au fait qu'elle est dans la majorité des cas reconsolidée dans un contexte apparenté. Mais nous savons maintenant qu'il est possible de tirer profit de la réactivation de la mémoire émotionnelle pour la modifier : l'ingrédient essentiel en est une expérience incongruente à ce qu'anticipe cet apprentissage émotionnel.

### **CLIENTÈLE**

Psychologues et psychothérapeutes

### **DURÉE**

12 heures

## FORMATEURS

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



**Sophie Côté** est une psychologue experte en reconsolidation de la mémoire chez l'humain et l'animal. Elle possède une certification avancée en Thérapie de la cohérence avec le Coherence Psychology Institute, où elle est formatrice associée et entraîneur certifiée. Elle a fondé l'Institut Francophone de Reconsolidation Thérapeutique de la mémoire en 2018 où elle offre des services de formation et de supervision des deux côtés de l'Atlantique. Elle est co-autrice 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). Elle est directrice R&D du volet neurosciences chez Équin Communication, praticienne certifiée en Réécriture de la Mémoire Équine, formatrice et superviseur en Réécriture de la Mémoire Équine (RME©) et a fondé Neurosciences Équines Québec en 2025.

**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. Avoir lu 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

## **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 construction d'un schéma : mémoire épisodique – mémoire sémantique – mémoire procédurale (Ecker, 2019; Côté & Cousineau, 2026)
- a.ii. La fonction des symptômes : solution à une souffrance. (Ecker, Ticic, & Hulley, 2012, 2024)
- a.iii. Les symptômes non-fonctionnels : réactivation d'une souffrance (Côté & Cousineau, 2022; 2026; Ecker, Ticic, & Hulley, 2012, 2024)
- a.iv. La carte du schéma : les quatre niveaux (Ecker & Hulley, 1996)
- a.v. La séquence de la thérapie de la cohérence : Découverte – Intégration - Transformation (Ecker, Ticic, & Hulley, 2012; Ecker & Hulley, 2019; Côté & Cousineau, 2022)

### 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/](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 2007
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.
15. Côté, S. & Cousineau, P. (2022; 2026) *La reconsolidation thérapeutique de la mémoire : Transformer les schémas émotionnels avec la Thérapie de la cohérence*. 2è ed. Dunod.
16. Cousineau, P. & Côté, S. (2023) *Pratiquer la thérapie des schémas : Transformer les modèles prédictifs avec la reconsolidation de la mémoire*.
17. Damasio, A. (2017). *L'ordre étrange des choses: La vie, les sentiments et la fabrique de la culture*. Paris: Odile Jacob.

18. 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
19. 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
20. 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
21. Duvarci, S., & Nader, K. (2004). Characterization of fear memory reconsolidation. *The Journal of Neuroscience*, 24, 9269–9275. doi:10.1523/jneurosci.2971-04.2004
22. 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  
)
23. 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  
)
24. Ecker, B. (2015) Memory Reconsolidation Understood and Misunderstood. *International Journal of Neuropsychotherapy*, 3(1), 2-46.  
DOI:

25. Ecker, B. (2015b) Using NLP for Memory Reconsolidation: A Glimpse of Integrating the Panoply of Psychotherapies. *The Neurotherapist* (Jan).
26. Ecker, B. (2018) Flash Technique in EMDR: How & why it works - a mini-webinar by Bruce Ecker, LMFT.
27. 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.
28. Edelman, G. (1989). *The Remembered Present: A Biological Theory of Consciousness*. NY: Basic Books.
29. 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
30. 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
31. 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
32. 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>



33. Haubrich, J. & Nader, K. (2018) Memory Reconsolidation. *Current Topics in Behavioural Neurosciences*, 37: 151–176.
34. 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
35. Hohwy, J. (2013). *The Predictive Mind*. UK: Oxford University Press
36. Lachaux, J. (2015). *Le cerveau funambule: Comprendre et apprivoiser son attention grâce aux neurosciences*. Paris: Odile Jacob.
37. LeDoux, J. E. (1996). *The emotional brain: the mysterious underpinnings of emotional life*. New York: Simon & Schuster.
38. Lee, J. L. (2009). Reconsolidation: Maintaining memory relevance. *Trends in Neuroscience*, 32, 413–420. doi:10.1016/j.tins.2009.05.002
39. 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.
40. 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
41. 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

42. 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
43. Nader, K., Schafe, G. E., & LeDoux, J. E. (2000). Fear memories require protein synthesis in the amygdala for reconsolidation after retrieval.
44. 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
45. 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>
46. Panksepp, J., & Biven, L. (2012). The Norton series on interpersonal neurobiology. *The archaeology of mind: Neuroevolutionary origins of human emotion*. W. W. Norton & Company.
47. 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
48. Rossato, J. I., Bevilaqua, L. R. M., Myskiw, J. C., Medina, J. H., Izquierdo, I., & Cammarota, M. (2007). On the role of hippocampal protein synthesis in the consolidation and reconsolidation of object recognition memory.
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.
51. Schiller, D., Monfils, M.-H., Raio, C. M., Johnson, D. C., LeDoux, J. E., & Phelps, E. A. (2010). Preventing the return of fear in humans using reconsolidation update mechanisms. *Nature*, 463, 49–53. doi:10.1038/nature08637
52. Schore, A. N. (2003). *Affect regulation and the repair of the self*. W W 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. Steenen SA, van Wijk AJ, van der Heijden GJ, van Westrhenen R, de Lange J, de Jongh A. 2015. Propranolol for the treatment of anxiety disorders: Systematic review and meta-analysis. *Journal of Psychopharmacology*
59. Steinfurth, E. C. K., Kanen, J. W., Raio, C. M., Clem, R. L., Huganir, 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
60. Torre, J.B. & Lieberman, M.D. (2018) Putting Feelings Into Words: Affect Labeling as Implicit Emotion Regulation. *Emotion Review*, 10(2)116–124
61. 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
62. 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
63. Wegner, D. M. (2002). *The illusion of conscious will*. MIT Press.
64. 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
65. 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