

## Contenu

1. QUELQUES NOTIONS CONVERGENTES ENTRE LES MODÈLES TRANSTHÉORIQUES CONCERNANT LES PROCESSUS DU CHANGEMENT THÉRAPEUTIQUE (Inédit)
  - 1.1. Définition d'un processus (Hofmann *et al.*, 2021) et d'un processus subjectif (Prochsaka & Norcross, 2018)
  - 1.2. Processus environnementaux, physiologiques, subjectifs et techniques (procéduriels)
  - 1.3. Le symptôme fonctionnel (le symptôme comme solution problématique à une souffrance perçue) (Ecker, 2005-2019)
  - 1.4. Le symptôme non fonctionnel (Ecker, 2005-2019)
  - 1.5. Les six processus du changement dans une perspective transthéorique (Prochsaka & Norcross, 2018)
  - 1.6. La prépondérance des cognitions dans les processus subjectifs du changement
  - 1.7. Le besoin d'un processus subjectif de discordance par rapport au contenu psychique problématique (Ecker, 2021)
2. APERÇU DU PROCESSUS SUBJECTIF DE LA RECONSOLIDATION THÉRAPEUTIQUE DE LA MÉMOIRE (Ecker, 2018; Ecker & Hulley, 2005-2019; Ecker *et al.*, 2012; Côté & Cousineau, 2022; Marcaurette, 2022)
  - 2.1. Définition de la reconsolidation de la mémoire
  - 2.2. Exemples de la vie quotidienne
  - 2.3. Fondements neurologiques
  - 2.4. Les étapes de la reconsolidation thérapeutique de la mémoire (RTM)
    - 2.4.1. Séquence d'accès au schéma qui produit la réaction problématique et à la nouvelle perspective qui le contredit
    - 2.4.2. Séquence de transformation du schéma
    - 2.4.3. Exemples cliniques
  - 2.5. La RTM comme processus subjectif nécessaire pour un changement thérapeutique complet et durable
  - 2.6. La RTM comme processus subjectif à la fois spécifique et activable par des procédures thérapeutiques diverses
  - 2.7. L'avantage de la spécificité et de la simplicité des étapes de la RTM pour une psychothérapie qui se veut basée sur les processus subjectifs
3. LA RESTRUCTURATION COGNITIVE COMME LIEU DE CONVERGENCE DES MODÈLES TRANSTHÉORIQUES DU CHANGEMENT ET DE LA RTM (Inédit)
  - 3.1. Le caractère central des cognitions dans les processus subjectifs: le système de construits personnels (innés ou acquis, inconscients ou conscients) comme somme totale de l'impact des facteurs d'influence psychologique intra- et extra-organismiques
  - 3.2. Les étapes de la restructuration cognitive dans la thérapie cognitive-comportementale (Greenberger & Padesky, 1995; Chalout, 2008; Mirabel-Sarron & Rivière, 1993)
  - 3.3. Les nouveaux modèles du dialogue socratique et leurs étapes de restructuration cognitive favorables à la RTM (Waltman *et al.*, 2021; Padesky, 1993)

- 3.4. Les quatre étapes concrètes d'une restructuration cognitive axée sur la RTM (Acronyme: **DAAR**)
- 3.4.1. **Désavantage:** identifier les désavantages des symptômes indésirables du client
    - 3.4.1.1. Identifier avec le client ses symptômes ou réactions indésirables, incluant ses actions mentales et corporelles (comportements indésirables)
    - 3.4.1.2. En explorer les désavantages avec le client
  - 3.4.2. **Avantage:** découvrir et formuler les avantages (la fonction, l'utilité) du comportement indésirable sous la forme d'un schéma personnel
    - 3.4.2.1. L'avantage (bénéfice primaire ou secondaire) comme processus transdiagnostique d'un comportement indésirable
    - 3.4.2.2. Identifier une situation spécifique où apparaît le comportement indésirable
    - 3.4.2.3. Réactiver l'expérience associée au comportement indésirable (par ex. via l'exposition ou la prévention de la réponse, en imagination ou in vivo)
    - 3.4.2.4. Définir les avantages du comportement indésirable sous la forme d'un schéma personnel
      - 3.4.2.4.1. Le schéma personnel comme résumé des liens subjectifs faits par le client entre ses sensations, ses émotions, ses cognitions et son comportement indésirable et qui expliquent pourquoi le client reproduit le comportement indésirable malgré ses désavantages
      - 3.4.2.4.2. Simplifier le schéma personnel à l'aide de la structure Problème perçu/Solution apportée (malgré ses désavantages, la solution apportée par le comportement indésirable a pour avantage d'éviter ou d'atténuer le problème perçu)
      - 3.4.2.4.3. Importance pour l'intervenant de découvrir précisément la spécificité toute personnelle du schéma du client
  - 3.4.3. **Alternative:** découvrir une cognition alternative contredisant le schéma personnel
    - 3.4.3.1. Laisser le temps au client de bien comprendre et reconnaître son schéma personnel au quotidien
    - 3.4.3.2. Au besoin, abréger ce schéma personnel ou mettre en évidence au moins un de ses aspects essentiels
    - 3.4.3.3. Amener le client à découvrir une cognition alternative expérientielle qui contredit au moins un aspect essentiel de ce schéma personnel et en défait l'impression de vérité
  - 3.4.4. **Restructuration:** transformer le schéma personnel
    - 3.4.4.1. Permettre au client de juxtaposer dans sa conscience le schéma personnel et la cognition alternative expérientielle qui le contredit
    - 3.4.4.2. Accompagner le client dans la formulation d'un nouveau schéma personnel qui lui paraît nettement plus vrai que l'ancien
- 3.5. Exercices et jeux de rôle pour mettre en pratique la modification des cognitions axée sur la RTM (en groupes de deux et en alternant les rôles de client et de thérapeute)
- 3.6. Feedback personnalisé de l'animateur sur les résultats obtenus par les participants dans le rôle du thérapeute

## **Méthode ou stratégie pédagogique**

Exposé théorique et exemples cliniques. Exercices pratiques. Démonstrations. Jeux de rôle avec pratique de la restructuration cognitive axée sur la reconsolidation de la mémoire en groupes de deux (en alternant les rôles de client et de thérapeute), suivie d'un feedback personnalisé de l'animateur sur les résultats obtenus par les participants dans le rôle du thérapeute.

## **Attestation**

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

## **Références**

Chalout, L. (2008). *La thérapie cognitive-comportementale. Théorie et pratique*. Montréal : Gaétan Morin.

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

Ecker, B. (2021). Reconsolidation behavioral updating of human emotional memory: A comprehensive review and unified analysis of successes, replication failures, and clinical translation. <https://doi.org/10.31234/osf.io/at3m>

Ecker, B. & Hulley, L. (2005-2019). *Coherence therapy: Practice manual & training guide*. Oakland: Coherence Psychology Institute. Traduction française: *Thérapie de la cohérence. Manuel de pratique*.

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, 1-92.

Ecker, B. (2015). Psychotherapy's mysterious efficacy ceiling: Is memory reconsolidation the breakthrough? *The Neuropsychotherapist* 16, 6-24.

Ecker, B., Ticic, R., & Hulley, L. (2012). *Unlocking the emotional brain. Eliminating symptoms at their roots using memory reconsolidation*. New York: Routledge. Traduction française: *Déverrouiller le cerveau émotionnel*.

Greenberger, D. & Padesky, C. A. (1995). *Mind over mood. A cognitive therapy treatment. Manual for clients*. New York: The Guilford Press.

Hayes, S. C. & Hofmann, S. G. (2020). *Beyond the DSM. Toward a process-based alternative for diagnosis and mental health treatment*. Oakland: Context Press.

Hofmann, S.G., Hayes, S.C., & Lorscheild, D. N. (2021). *Learning process-based therapy. A skills training manual for targeting the core processes of psychological change in clinical practice*. Oakland: Context Press.

Marcaurelle, R. (2022). *Les quatre pensées-pièges. Comment vous en libérer*. Montréal : Éditions de l'Homme.

Mirabel-Sarron, C. & Rivière, B. (1993). *Précis de thérapie cognitive*. Paris : Dunod.

Norcross, J. C. & Goldfried, M. R. (2019). *Handbook of psychotherapy integration*. 3e éd., New York: Oxford University Press.

Padesky, C. A. (1993). Socratic questioning: changing minds or guiding discovery? Paper presented as the keynote address delivered at the European Congress of behavioural and cognitive therapies, London. (<https://padesky.com/newpad/wp-content/uploads/2012/11/socquest.pdf>)

Prochaska, J. O. & Norcross, J. C. (2018). *Systems of psychotherapy. A transtheoretical analysis*. 9e éd. New York: Oxford University Press.

Waltman, S. H., Trent Codd, III, R., McFarr, L. M., & Moore, B. A. (2021). *Socratic questioning for therapists and counselors. Learn how to think and intervene like a cognitive behavior therapist*. New York: Routledge.