

## Formation : l'application de la thérapie de la cohérence

**Adresse:**

<https://asadis.net/fr/formation/la-therapie-de-la-coherence-processus-reconsolidation-therapeutique/>

**Durée:** 2h30

**Nature :** Action d'acquisition, d'entretien ou de perfectionnement des connaissances.

**Lieu :** formation en ligne

**Tarif individuel:** \$100.00

**Présentation:**

Certaines questions fondamentales ont accompagné l'histoire de la psychothérapie pendant longtemps. Deux d'entre elles font toujours l'objet de débat : doit-on apprendre à gérer nos souvenirs émotionnels, à « vivre avec », ou pouvons-nous réellement les modifier ? Doit-on viser l'extinction, la défusion, ou l'acceptation des symptômes, ou bien peut-on identifier leur fonction adaptative et intervenir sur les enjeux auxquels ils sont liés ?

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

En effet, la mémoire émotionnelle, longtemps considérée comme indélébile, connaît des périodes de réouverture potentielle lorsqu'elle est réactivée dans un contexte spécifique. Ainsi, l'apparente solidité inébranlable de la mémoire – cette notion de « vérité émotionnelle » – n'est en réalité que le produit d'une reconsolidation qui s'est opérée à un moment donné et dans un environnement qui avait permis sa réactivation.

Or, nous savons maintenant qu'il est possible de tirer profit de la réactivation de la mémoire émotionnelle pour la modifier. La thérapie de la cohérence s'appuie sur ces avancées et offre une approche psychothérapeutique visant une transformation profonde et durable des schémas émotionnels problématiques.

Au cours de cette formation ponctuée d'exemples, d'études de cas et d'exercices, Dre Sophie Côté,

psychologue clinicienne et spécialisée en thérapie de la cohérence, vous enseignera comment utiliser les techniques pertinentes de la thérapie de la cohérence, notamment comment mettre en place les différentes étapes du processus de reconsolidation thérapeutique de la mémoire.

Une formation qui vous permettra de découvrir un tout nouveau champ de pratique !

### **Objectifs pédagogiques:**

1. Maîtriser les étapes du processus de reconsolidation thérapeutique de la mémoire
2. Mettre en place ce processus en psychothérapie à l'aide de la thérapie de la cohérence
3. Cultiver une attitude thérapeutique qui favorise la reconsolidation thérapeutique de la mémoire
4. Implémenter les étapes du processus de reconsolidation thérapeutique de la mémoire

### **Supports et moyens pédagogiques:**

Un cours théorique illustré par des exemples cliniques. Ce cours est composé de vidéos de 5 à 15 minutes chacune. Le PowerPoint de la formation à télécharger.

**Public:** Cette formation s'adresse à tous.les les professionnel.les du médico-social.

### **La formatrice, Dre Sophie Côté**

Dre. Sophie Côté, psychologue clinicienne, est spécialisée en Thérapie de la cohérence et en reconsolidation de la mémoire. Elle est d'ailleurs la première francophone dans le monde à avoir été certifiée en Thérapie de la cohérence et à être reconnue comme formatrice associée pour le Coherence Psychology Institute. Elle détient une certification avancée en Thérapie de la cohérence, offre de la formation depuis de nombreuses années et a fondé en 2018 l'Institut de Formation en Reconsolidation Thérapeutique de la Mémoire (IFRTM). Elle a aussi publié deux ouvrages sur la reconsolidation de la mémoire, soit *Le processus de reconsolidation thérapeutique de la mémoire : Transformer les schémas avec la Thérapie de la cohérence* (Dunod) et *Pratiquer la thérapie des schémas : transformer les modèles prédictifs avec la reconsolidation de la mémoire* (Dunod).

### **Plan de la formation**

PowerPoint

Introduction

Comprendre le processus de reconsolidation thérapeutique

Présentations

Une petite révision

Le processus de reconsolidation thérapeutique

La transformation

Pratique et application

Jeu de rôle 1

Jeu de rôle 2

Références utiles

Conclusion

Bibliographie