SYMBIOFI
Innovations en psycho-santé

Thérapie de la cohérence et reconsolidation de la mémoire, niveau 1

Fondements neuropsychologiques et premières étapes du processus de reconsolidation

Formation ouverte en distanciel

Programme des 2 jours

16 heures

Symbiofi SAS
Parc Eurasanté
30 avenue Pierre Mauroy
59120 Loos
contact@symbiofi.com
03.28.55.51.19

Thérapie de la cohérence et reconsolidation de la mémoire, niveau 1

Réf : TBP 006

Fondements neuropsychologiques et premières étapes du processus de reconsolidation

Selon les données probantes, de 40 à 60% des patients ne répondent pas de façon significative à la psychothérapie ou bien rechutent.
Pour le professionnel de la santé mentale, la question de savoir comment produire un changement thérapeutique complet et durable reste donc très actuelle.

Pour répondre à cette interrogation, une partie importante des recherches d'avant-garde s'appuie sur une perspective transdiagnostique et transthéorique : comprendre ce qui produit les changements thérapeutiques d'importance, quel que soit le diagnostic et le modèle thérapeutique.
Steven Hayes, créateur de l'ACT, et son collègue Stefan Hofmann, ont proposé un nouveau paradigme centré non plus sur les diagnostics et les modèles théoriques, mais sur les processus thérapeutiques.

Pour sa part, Bruce Ecker a mis en avant un modèle des processus subjectifs du changement thérapeutique qui s'appuie sur les études empiriques concernant la reconsolidation de la mémoire chez les animaux et les humains. Elles ont démontré qu'il est possible de désactiver durablement des apprentissages émotionnels inconscients, non pas en les contournant ou en les combattant, mais en créant les conditions neuropsychologiques qui permettent à l'esprit et au cerveau de les revisiter et les désamorcer.

Grâce à la reconsolidation de la mémoire, il est donc possible de « ré-écrire » les apprentissages émotionnels antérieurs profonds qui produisent des réactions problématiques dans le présent, de telle sorte que ces réactions disparaissent de façon complète et durable.
Pour Ecker, la reconsolidation de la mémoire est le processus subjectif clé qui apporte le changement thérapeutique complet, quel que soit le type de psychothérapie.

Développée par Ecker et Hulley à partir des années 1990, la thérapie de la cohérence (TC) est conçue pour susciter le plus directement possible les étapes subjectives de la reconsolidation de la mémoire qui permettent de désamorcer les réactions problématiques à la source.

Comme l'indique son nom, la TC suppose la cohérence des réactions problématiques du patient par rapport à ses apprentissages émotionnels souffrants du passé.
Même si elles peuvent sembler irraisonnables aux yeux mêmes du patient, ses réactions problématiques sont le résultat d'une logique émotionnelle qui est informée par la mémoire — le plus souvent inconsciente — de ses apprentissages antérieurs souffrants.

Selon la TC, pour éliminer une réaction problématique de façon complète et durable, il faut d'abord découvrir la mémoire inconsciente qui l'informe, pour pouvoir ensuite la désamorcer (la reconsolider) de façon précise — sur mesure.

La formation proposée ici est une introduction à la fois théorique et pratique à la TC.

Ce premier niveau - sur 16 heures - décrit le processus de la reconsolidation de la mémoire et les cinq étapes de la TC. Il donne ensuite l'occasion de pratiquer les techniques associées aux trois premières étapes qui, en elles-mêmes, peuvent apporter des gains substantiels en thérapie.
Vous apprendrez à découvrir de façon relativement rapide la mémoire émotionnelle à la source des réactions problématiques.

Vous commencerez à pratiquer les outils de la TC pour mettre en lumière la mémoire inconsciente des apprentissages émotionnels souffrants qui maintiennent les réactions problématiques des patients.
Animé par une curiosité empathique, par le souci de la précision et par un esprit de collaboration mutuelle qui respecte le rythme du patient, vous apprendrez à le guider vers la découverte expérientielle des apprentissages antérieurs qui expliquent sa tendance à reproduire telle ou telle réaction problématique.
Vous constaterez que cette découverte, à elle seule, amène spontanément une bonne proportion des patients à remettre en question et à désamorcer (reconsolider) leurs vieux apprentissages émotionnels, ce qui met aussi rapidement un terme à leur réaction problématique.

La formation vous introduira à cette approche innovante de manière concrète, en alliant présentation des fondements théoriques et des techniques, exemples cliniques, démonstration par le formateur, jeux de rôles en binôme avec au moins une rétroaction personnalisée du formateur pour chaque participant, synthèse pratique applicable immédiatement dans votre clinique pour mieux explorer la logique émotionnelle inconsciente des réactions problématiques.

Pour aller plus loin

Avec le niveau 2 - à venir - vous apprendrez les outils pour désamorcer méthodiquement (reconsolider) les apprentissages (la mémoire) qui nourrissent les réactions problématiques. Vous commencerez à mettre en pratique les techniques des deux dernières étapes de la TC pour désamorcer cette mémoire émotionnelle devenue consciente grâce au travail d'exploration des trois premières étapes.

ATTENTION :
Les professionnel(le)s "Psys" en santé mentale pourront d'emblée accéder au niveau 2
Les professionnel(le)s "Non Psys" en santé mentale pourront éventuellement accéder au niveau 2 suite à un questionnaire préalable et une étude de leur dossier. Seront requis à minima : une installation professionnelle depuis 5 ans, des formations qualifiantes sur des approches reconnues en santé mentale, un CV et une copie des diplômes et attestations de formation.

Prérequis et public visé

Il n'y a pas de prérequis spécifique **pour ce niveau 1** de formation si ce n'est être dans le public concerné ci-dessous.

Les professionnel(le)s "Psys" en santé mentale

- Psychiatres et pédopsychiatres.
- Psychologues : *clinicien, de la santé, social, du travail, neuropsychologue, interculturel, du sport, environnemental, de l'orientation scolaire, criminologue-victimologue, etc.*
- Psychothérapeutes agréé(e)s ARS.
- Membres de l'équipe pluridisciplinaire en service de psychiatrie : infirmier(e)s, psychomotricien(ne)s.

Les professionnel(le)s "Non Psys" en santé mentale

Plusieurs professionnel(le)s autres que les « psys » peuvent œuvrer pour la santé mentale :

- **Soin** : *médecins généralistes, médecins du sport, médecins du travail, masseurs-kinésithérapeutes, ostéopathes, orthophonistes, sage-femmes, infirmier(e)s, infirmier(e)s en pratique avancée, infirmier(e)s du travail, infirmier(e)s scolaires, aides-soignant(e)s, cadres de santé, diététicien(ne)s, ergothérapeutes, psychomotricien(ne)s, etc.*
- **Etudiant(e)s** dans les différentes disciplines précitées.
- **Social** : *éducateurs / éducatrices spécialisé(e)s, moniteurs-éducateurs / monitrices-éducatrices, conseillers conjugaux / conseillères conjugales.*
- **Aide et accompagnement** (professions libérales non réglementées) *psychopraticienn(e)s, psychanalystes, sexothérapeutes, hypnothérapeutes, art-thérapeutes, gestalt-thérapeutes, préparateurs mentaux /préparatrices mentales, sophrologues, relaxologues, réflexologue, coachs de vie.*

Intervenant

Roger MARCAURELLE

- Psychologue, titulaire d'un doctorat.
- Membre de l'Ordre des psychologues du Québec
- Thérapeute qualifié et enseignant associé en thérapie de la cohérence (Coherence Psychology Institute).
- A enseigné plusieurs années comme professeur associé de psychologie à l'Université du Québec à Montréal.
- Expertise dans l'enseignement de la méditation, de la pleine conscience, et des interfaces entre psychologie, spiritualité et thérapie.
- Auteur du livre : *Les quatre pensées-pièges* (Éditions de l'Homme), premier manuel d'auto-développement basé sur le processus de reconsolidation thérapeutique pour un large éventail de difficultés psychologiques.

Objectifs

Découvrir et expérimenter la Thérapie de la Cohérence, comprendre ses fondements neuropsychologiques et appliquer les 3 premières étapes du processus de reconsolidation thérapeutique.

- Comprendre la reconsolidation de la mémoire, son importance dans les processus subjectifs du changement et son caractère central dans la thérapie de la cohérence (TC).

- Comprendre le modèle théorique et les principales étapes et techniques de la thérapie de la cohérence.

- Comprendre et appliquer les 3 premières étapes du processus de reconsolidation thérapeutique :

    - l'étape 1 de la TC, soit l'identification d'un ensemble de réactions reproduites par le patient même s'il les trouve indésirables.
    - l'étape 2 de la TC, soit la découverte de la logique émotionnelle qui maintient ces réactions indésirables.
    - l'étape 3 de la TC, soit l'intégration consciente de cette logique émotionnelle par le patient au quotidien.

- Comprendre quels outils-clés de la TC peuvent être appliqués à l'intérieur de n'importe quelle psychothérapie pour mieux activer les processus subjectifs du changement.

SYMBIOFI Innovations en psycho-santé
Parc Eurasanté - 30 avenue Pierre Mauroy - 59120 LOOS
tél : 03 28 55 51 19 courriel : contact@symbiofi.com
www.symbiofi.com

Thérapie de la cohérence et reconsolidation de la mémoire

Fondements neuropsychologiques et premières étapes du processus de reconsolidation

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Objectif principal	**Découvrir et expérimenter la Thérapie de la Cohérence, comprendre ses fondements neuropsychologiques et appliquer les 3 premières étapes du processus de reconsolidation thérapeutique**
Intervenant	Roger MARCAURELLE, Psychologue
Durée	2 jours – 16 heures

Accueil	Présentation de la formation, des objectifs, des participants et de leurs besoins en formation. Point organisationnel.	Tour de table

Jour 1 : Comprendre l'apport de la thérapie de la cohérence et en appliquer l'étape 1

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Comprendre les limites de l'efficacité de la psychothérapie, les possibilités de la reconsolidation de la mémoire et les principales étapes de la thérapie de la cohérence (TC)	Les études empiriques sur l'efficacité limitée de la psychothérapie. L'unification autour des processus du changement. Bruce Ecker : le processus subjectif de reconsolidation de la mémoire des apprentissages . Définition de la reconsolidation de la mémoire. . Mécanisme de la reconsolidation de la mémoire : . Exemples du quotidien, de la science et de la clinique. La Thérapie de la Cohérence (TC), approche centrée directement sur le processus de la reconsolidation thérapeutique (PRT) Notion de cohérence des réactions problématiques par rapport à des apprentissages émotionnels inconscients Définition de quelques termes techniques de la TC . Symptôme, construit, schéma personnel, niveaux hiérarchiques d'un schéma, position anti-symptôme, synthèse pro/anti-symptôme Description des cinq étapes de la TC : 1- Identification à la source du symptôme 2- Découverte du schéma 3- Intégration du schéma 4- Transformation du schéma 5- Vérification de la disparition des réactions indésirables.	Apports théoriques, diaporama illustré Questions / Réponses **Exemples de cas cliniques et métaphores illustratives**. Synthèse de groupe et débriefing.
Comprendre le positionnement thérapeutique en TC	Attitudes du thérapeute associées à l'exploration de la logique émotionnelle des réactions indésirables du client : . Absence d'intervention pour corriger immédiatement le problème . Absence de pathologisation des réactions indésirables . Postulat de la cohérence des réactions indésirables du patient . Position d'explorateur d'un territoire inconnu . Tolérance et esprit de collaboration devant l'inconnu que constitue l'univers mental inconscient du patient . Curiosité empathique, précise et persévérante . Souci d'expliciter et de nommer le plus complètement possible les expériences du patient . Démarche expérientielle pour rester dans le ressenti du patient	Apports théoriques, diaporama illustré Questions / Réponses Synthèse de groupe et débriefing.

S.A.S au capital de 65 480€ / code APRE : 5829 C / RCS Lille B 492 897 475 / SIRET49289747500025 / TVA intracommunautaire : FR 90 49 28 97 475

SYMBIOFI Innovations en psycho-santé
Parc Eurasanté - 30 avenue Pierre Mauroy - 59120 LOOS
tél : 03 28 55 51 19 courriel : contact@symbiofi.com
www.symbiofi.com

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Comprendre l'étape 1 de la TC	Questionner pour identifier les réactions indésirables du client et les situations où elles se produisent. Repérer le ou les comportements indésirables de type compulsif («C'est plus fort que moi!»). Préparer le passage éventuel à l'étape 2 . Le travail de la découverte du schéma personnel à la source des réactions indésirables).	Apports théoriques, diaporama illustré Exemples cliniques Synthèse de groupe et débriefing.
Appliquer l'étape 1 de la TC et en approfondir l'assimilation clinique	Pratique de l'identification d'un ensemble de réactions indésirables Identifier les difficultés dans l'application de l'étape 1 de la TC. . Comment les surmonter. . Comment s'assurer que les informations recueillies sur les réactions indésirables sont complètes. . Comment maintenir la curiosité empathique. . L'importance de garder en tête le modèle du schéma personnel d'une réaction indésirable : Problème perçu et Solution apportée, malgré son Prix à payer.	**Jeu de rôle thérapeute/patient en sous-groupes de deux.** *Feuille-résumé contenant les catégories précises associées à l'étape 1 et remise à tous les participants* **Évaluation par l'intervenant** du savoir-faire, du savoir-être et de la réalisation correcte des méthodes : -> Commentaires / suggestions -> Échanges sur l'appropriation, le déroulement, la posture, le vocabulaire -> Identification de points de blocage et de stratégies pour les lever -> Synthèse et débriefing.

Jour 2 : Appliquer les étapes 2 et 3 de la TC afin de compléter la préparation du patient en vue de l'étape de la transformation (reconsolidation de la mémoire)

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Comprendre les techniques de l'étape 2 : découvrir le schéma personnel qui maintient les réactions indésirables	Les techniques courantes pour l'étape de la découverte : . La privation de symptôme . La déclaration ouverte . La complétion de phrase . La sollicitation empathique directe. L'éclairage du modèle des quatre schémas identitaires. L'essentiel à garder en tête lors de l'étape de la découverte.	Apports théoriques, diaporama illustré **Démonstration guidée** des étapes 1 et 2 où l'animateur joue le rôle de thérapeute avec un des participants concernant un problème personnel (comme la procrastination)
Appliquer l'étape 2 de la TC et en approfondir l'assimilation clinique	Pratique de l'exploration du schéma personnel qui maintient les réactions indésirables. Identifier les difficultés dans l'application de l'étape 2 de la TC. . Comment les surmonter. . Comment s'assurer que les informations recueillies sur le schéma qui nourrit les réactions indésirables sont complètes. . L'importance de garder en tête le modèle du schéma personnel qui maintient les réactions indésirables du client : Problème perçu et Solution apportée, malgré son Prix à payer.	**Jeu de rôle thérapeute/patient en sous-groupes de deux.** *Feuille-résumé contenant les catégories précises associées à l'étape 2 et remise à tous les participants* **Évaluation par l'intervenant** du savoir-faire, du savoir-être et de la réalisation correcte des méthodes : -> Commentaires / suggestions -> Échanges sur l'appropriation, le déroulement, la posture, le vocabulaire -> Identification de points de blocage et de stratégies pour les lever -> Synthèse et débriefing.

S.A.S au capital de 65 480€ / code APRE : 5829 C / RCS Lille B 492 897 475 / SIRET49289747500025 / TVA intracommunautaire : FR 90 49 28 97 475

SYMBIOFI Innovations en psycho-santé
Parc Eurasanté - 30 avenue Pierre Mauroy - 59120 LOOS
tél : 03 28 55 51 19 courriel : contact@symbiofi.com
www.symbiofi.com

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Comprendre les techniques de l'étape 3 : intégrer au quotidien les prises de conscience survenues lors de l'étape 2	Deux techniques complémentaires pour l'étape de la Découverte : . La flèche descendante . L'exploration en deux étapes Définition de l'étape 3 (Intégration) Termes techniques associés à l'étape 3 . La connexion vers le haut, la bascule vers l'agentivité, le langage limbique, la synthèse pro-anti-symptôme. Techniques d'Intégration . L'alternance (entre produire et ne pas produire les réactions indésirables) . La rédaction de la carte-rappel (résumant le matériel découvert) . La lecture de la carte-rappel entre les séances . La reconnaissance en temps réel (du schéma au moment de l'apparition des réactions indésirables) . La reconnaissance a posteriori (du schéma quelque temps après l'apparition des réactions indésirables)	Apports théoriques, diaporama illustré Questions/réponses entre les participants et l'animateur. Synthèse de groupe et débriefing.
Favoriser les étapes subjectives de la reconsolidation de la mémoire, quelle que soit l'approche thérapeutique	Avec la thérapie de la cohérence : comment appliquer les principes de la TC immédiatement après le volet 1, même sans en maîtriser les techniques. Avec n'importe quel autre type de psychothérapie : clés pour favoriser les étapes subjectives de la reconsolidation de la mémoire. Considérations théoriques sur les liens entre la TC et les autres grandes approches psychothérapeutiques. Mécanisme métacognitif des bienfaits des étapes Découverte et Intégration de la TC. Précautions et contre-indications à l'application de la TC. Aperçu du niveau 2	Apports théoriques, diaporama illustré. Exemples cliniques. Questions/réponses entre les participants et l'animateur. Synthèse de groupe et débriefing.

Bilan	Table ronde Évaluation individuelle des acquis de fin de formation Bilan de la formation	Échanges avec les participants QCM des acquis de fin Fiche d'évaluation de la qualité

S.A.S au capital de 65 480€ / code APRE : 5829 C / RCS Lille B 492 897 475 / SIRET49289747500025 / TVA intracommunautaire : FR 90 49 28 97 475

Validation

La formation est ancrée dans une triple démarche multidisciplinaire et intégrative : compétences opérationnelles, boîtes à outils pratiques, savoir-faire expérientiel.

A l'issue de la formation, le professionnel recevra un **Certificat de réalisation d'action de formation** sous réserve de l'assiduité aux journées. Ce certificat reprend les éléments clés de la formation : intitulé, durée, nom du/des intervenant(es), objectif principal.

En complément, une **Attestation de formation** pourra être délivrée sous réserve de satisfaire aux critères d'évaluation de la formation.

Cette évaluation repose sur l'analyse des questionnaires réalisés en amont de la formation et en fin de formation.

Reconnaissance

SYMBIOFI est enregistré sous le numéro 31 59 06883 59 auprès du préfet de région Nord-Pas de Calais, certifié QUALIOPI et habilité à délivrer des actions de formation ANDPC :

Les +

EXPERTISE CLINIQUE ET SAVOIR-FAIRE EXPÉRIENTIEL

La formation est :

- conçue et animée par Roger Marcaurelle, psychologue, comptant parmi les meilleurs experts francophones de la thérapie de la cohérence et ayant une expérience de thérapeute, d'enseignant et de formateur auprès de différents publics ;

- centrée sur l'acquisition de techniques concrètes et utiles, de boîtes à outils pratiques, permettant au professionnel de pouvoir les mettre en œuvre dans ses interventions auprès de sa patientèle / clientèle afin d'obtenir des effets positifs et durables ;

- structurée pour la pratique dans une perspective d'acquisition de la technique à des fins d'accompagnement et de prise en charge de patientèle / clientèle ;

- délivrée à des groupes restreints pour favoriser la qualité de l'enseignement et privilégier les échanges multidisciplinaires.

SUPPORTS

- Téléchargement des supports de la formation dans un espace dédié via internet.

Et aussi

L'ACCÈS GRATUIT À LA PLATE-FORME WEB SYMBIOCENTER

Les stagiaires pourront bénéficier d'1 accès gratuit d'une durée de 30 jours à la plateforme web innovante et interactive SymbioCenter pour compléter efficacement la prise en charge et le suivi de leurs patients en santé mentale et émotionnelle

https://www.symbiocenter.fr/

Le SymbioCenter propose aux professionnels de l'aide et de l'accompagnement d'encadrer, d'individualiser et de suivre des programmes d'e-thérapies selon les besoins spécifiques de leurs patients.

Pour combattre et prévenir le stress et les troubles anxieux-dépressifs, ainsi que leurs effets négatifs sur les troubles somatiques et psychiques, le SymbioCenter ouvre des perspectives novatrices de développement des ressources émotionnelles et comportementales des patients en santé mentale et physique.

SYMBIOCENTER PRO

Ensemble vers la e-santé mentale

Le service e-thérapie, partenaire des professionnels,

pour une meilleure prise en charge des troubles anxiodépressifs, du stress et des comorbidités associées

Impliquez vos patients, en consultation et au domicile, avec des outils d'e-thérapie validés pour combattre la tempête des symptômes physiques, psychologiques, et émotionnels

Solution pour les professionnels de l'accompagnement

www.symbiocenter.fr

Symptômes physiques

Troubles du sommeil, troubles alimentaires, douleurs, sensations d'essoufflement, d'oppression…

Symptômes émotionnels

Sensibilité et nervosité accrues, angoisse, excitation, tristesse, troubles anxio-dépressif, mal-être…

Symptômes intellectuels

Perturbation de la concentration, difficultés à prendre des décisions, altération de la relation sociale…

DES CHIFFRES ALARMANTS !

- 20 millions de personnes sont concernées par une maladie chronique, soit 35% de la population
- 5 millions de français consomment des psychotropes
- 2 millions souffrent d'une maladie psychiatrique
- 10% des adultes ont souffert d'une dépression sur les 12 derniers mois et 13% de troubles anxieux généralisés
- 200 000 tentatives de suicide et 10 000 morts par an
- Le trouble mental au 3ème rang des maladies fréquentes et en 2ème deuxième position des dépenses de santé

Lutter contre la chronicisation dangereuse

- Déficience du système immunitaire
- Insomnies
- Complications psychiatriques
- Troubles cardio-vasculaires
- Maladies digestives
- Troubles dermatologiques

En partenariat avec : CHU LILLE, eurasanté, Hibster Health innovation Booster Camp, bpifrance, CLUBSTER SANTÉ, CIC LILLE IT

Vous **accompagnez votre patient** sur **4 niveaux de ressources :**

❶ **évaluations** psychométriques

❷ **monitoring** physiologique

❸ **programmes** thérapeutiques

❹ **téléconsultation & chat**

avec des outils et services d'encadrement, d'individualisation et de **suivi**

Valorisation de la recherche hospitalo-universitaire

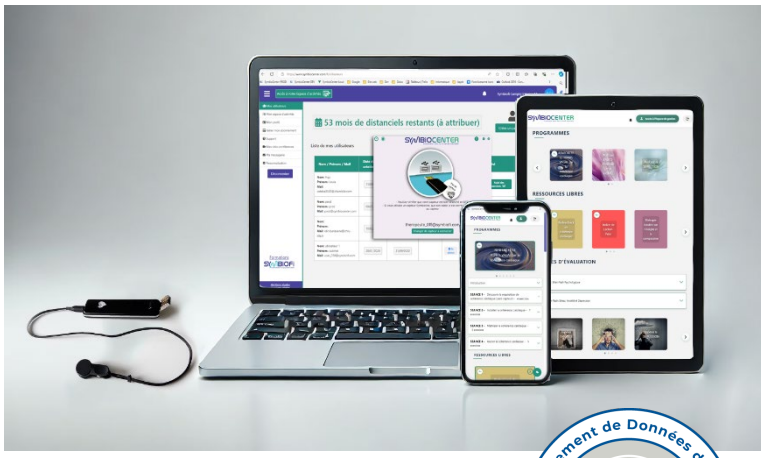
CHU LILLE

L'espace professionnel de gestion

- Individualiser par patient le parcours digital non médicamenteux
- Suivre son observance, ses résultats et progrès
- Utiliser en séance présentielle ou inter-séances
- Recevoir des notifications, communiquer par chat

L'espace d'activités thérapeutiques

- 60 échelles psychométriques validées, 2 bilans psychologiques flash : *repérer et évaluer*
- 2 indices physiologiques (cohérence cardiaque et lâcher-prise) avec biofeedback : *monitorer*
- 6 protocoles cliniques structurés pour l'apprentissage sur 8-12 semaines et plus de 100 exercices libres : *entraîner et prendre en charge*



Hébergement de Données de Santé HDS 123456 Certified

L'Hébergement Données de Santé

- Assurer la sécurisation de vos données

La réponse à vos besoins professionnels

- Renforcer l'alliance thérapeutique et la relation fonctionnelle d'aide et de confiance au patient
- Proposer un complément thérapeutique innovant et accroitre *la satisfaction patient*
- Rendre le patient actif dans la prise en charge et améliorer l'observance par le travail en inter-séances
- Evaluer les activités et les progrès par les données de suivi et tableaux de résultats
- Encadrer le patient sur l'émergence du numérique en santé mentale

L'appui hospitalo-universitaire

Des protocoles interactifs validés par des professionnels reconnus, soucieux de l'éthique, de la confidentialité et de l'aide aux patients.

La solution responsabilisante

Des programmes basés sur l'implication et la responsabilisation vis-à-vis de sa santé : être acteur du changement pour acquérir de nouvelles compétences émotionnelles.

La santé globale

Des exercices concrets et efficaces pour agir sur les émotions, les comportements et le corps avec une vision active et préventive : la santé durable.

SYMBIOFI - Parc Eurasanté - 30 avenue Pierre Mauroy - 59120 LOOS - 03 28 55 51 19 - contact@symbiofi.com