

LES ATELIERS
DU PRATICIEN

PIERRE COUSINEAU • SOPHIE CÔTÉ

PRATIQUER LA THÉRAPIE DES SCHÉMAS

Transformer les modèles prédictifs
avec la reconsolidation de la mémoire

DUNOD

Le pictogramme qui figure ci-contre mérite une explication. Son objet est d'alerter le lecteur sur la menace que représente pour l'avenir de l'écrit, particulièrement dans le domaine de l'édition technique et universitaire, le développement massif du photocopillage.

Le Code de la propriété intellectuelle du 1^{er} juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée dans les établissements



d'enseignement supérieur, provoquant une baisse brutale des achats de livres et de revues, au point que la possibilité même pour

les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée. Nous rappelons donc que toute reproduction, partielle ou totale, de la présente publication est interdite sans autorisation de l'auteur, de son éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie (CFC, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris).

© Dunod, 2023

11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff
www.dunod.com

ISBN 978-2-10-084281-0

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2° et 3° a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Table des matières

Les auteurs.....	7
Avant-propos.....	9
Chapitre 1 - Les schémas dans le contexte des neurosciences.....	16
1 LA MÉMOIRE PHYLOGÉNÉTIQUE.....	19
EXPLORATION/RECHERCHE (<i>SEEKING</i>).....	21
PEUR (<i>FEAR</i>).....	22
PANIQUE/CHAGRIN (<i>PANIC/GRIEF</i>).....	23
RAGE.....	24
DÉSIR SEXUEL (<i>LUST</i>).....	26
S'OCCUPER DE (<i>CARE</i>).....	27
JEU (<i>PLAY</i>).....	28
2 LA MÉMOIRE DE L'EXPÉRIENCE.....	30
Les processus secondaires.....	32
Les processus tertiaires.....	43
3 TROIS TYPES DE MÉMOIRES AYANT UNE PERTINENCE POUR LE TRAVAIL THÉRAPEUTIQUE.....	46
La mémoire épisodique.....	47
La mémoire sémantique implicite.....	48
La mémoire procédurale.....	50
4 CONCLUSION : UNE DÉFINITION DES SCHÉMAS.....	52
Chapitre 2 - Les modes.....	56
1 LES MODES DE L'ENFANT	63
Le mode Enfant Vulnérable (EV).....	64
Le mode Enfant en Colère (EC).....	66
Le mode Enfant Impulsif/Indiscipliné (EI).....	68
Le mode Enfant Heureux (EH).....	70
2 LES MODES STRATÉGIQUES DYSFONCTIONNELS.....	71
Le mode Conciliant (Cn) — (Soumis-Obéissant).....	73
Le mode Protecteur Détaché (PD).....	74
Le mode Surcompensateur (SC) (Contre-Attaquant).....	76
3 LES MODES PARENTAUX INADAPTÉS.....	77
Mode Parent Punitif (PP).....	78
Mode Parent Exigeant (PE).....	78
4 LE MODE ADULTE SAIN (AdS).....	80
Chapitre 3 - Les schémas précoces inadaptés.....	88
1 DOMAINE I.....	94
Le schéma Abandon(AB).....	95
Le schéma Méfiance/Abus (MA).....	97
Le schéma Carence Affective (ED).....	98

	Le schéma Imperfection (DS).....	100
	Le schéma Isolement social ou Exclusion (SI).....	103
	Commentaires sur ce premier domaine.....	104
2	● DOMAINE II.....	105
	Le schéma Dépendance/Incompétence (DI).....	105
	Le schéma Fusion (EU).....	106
	Le schéma Échec (FA).....	107
	Le schéma Vulnérabilité (VH).....	109
3	● DOMAINE III.....	112
	Le schéma Droits Personnels Démesurés ou « Tout m'est dû » (ET).....	113
	Le schéma Contrôle de soi/Autodiscipline insuffisants (IS).....	114
4	● DOMAINE IV.....	115
	Le schéma Assujettissement (SB).....	116
	Le schéma Abnégation (SS).....	117
	Le schéma Recherche d'Approbation et de Reconnaissance (AS).....	119
5	● DOMAINE V.....	120
	Le schéma Inhibition Émotionnelle (EI).....	121
	Le schéma Exigences élevées (US).....	122
	Le schéma Punition (PU).....	123
	Le schéma Négativité/Pessimisme (NP).....	124
6	● CONCLUSION.....	126
Chapitre 4 - L'intervention sur les schémas : Gérer – Transformer.....		
1	● LA « FICHE MÉMO PLEINE CONSCIENCE ».....	131
	Étape 1 : apprendre une technique de pleine conscience.....	132
	Étape 2 : mentalisation.....	133
	Étapes 3 et 4 : comprendre et agir en Adulte Sain.....	133
2	● LA RESCÉNARISATION EN IMAGERIE.....	138
Chapitre 5 - Schémas et Processus de reconsolidation thérapeutique		
de la mémoire : conditions nécessaires		
à la transformation des schémas.....		
		150
1	● LES SCHÉMAS LIÉS AUX PROBLÈMES EXISTENTIELS.....	158
	Abandon.....	158
	Méfiance/Abus.....	159
	Carence Affective.....	161
	Isolement Social.....	162
	Punition.....	163
2	● LES CAS PARTICULIERS.....	164
	Imperfection.....	166
	Échec.....	168
3	● LES SCHÉMAS LIÉS AUX SOLUTIONS.....	169
	Exigences Élevées.....	170
	Assujettissement.....	171
	Abnégation.....	172
	Recherche d'Approbation.....	173
	Droits Personnels Démesurés (dans certains cas).....	175
	Dépendance.....	175
	Fusion.....	176
	Inhibition émotionnelle.....	177
	Contrôle de soi/Autodiscipline insuffisants.....	178

4	LES SCHÉMAS LIÉS AUX COÛTS.....	179
	Vulnérabilité.....	179
	Négativité/pessimisme.....	180
Chapitre 6 - Transformer les schémas.....		184
1	SCHÉMAS LIÉS AUX PROBLÈMES EXISTENTIELS.....	187
	Le schéma Abandon.....	187
	Le schéma Méfiance/Abus.....	191
	Le schéma Carence Affective.....	195
	Le schéma Isolement Social (Exclusion).....	199
	Le schéma Punition.....	201
2	SCHÉMAS LIÉS À DES SOLUTIONS.....	204
3	DES CAS PARTICULIERS.....	208
	Le schéma Imperfection.....	208
	Le schéma Vulnérabilité.....	211
4	EN GUISE DE CONCLUSION.....	214
Annexe I Fiche mémo pleine conscience.....		219
Bibliographie.....		221

Les auteurs

Pierre Cousineau est psychologue en cabinet privé à Montréal, au Québec. Il est psychothérapeute depuis plus de quarante-cinq ans. Il pratique la Thérapie des schémas depuis le milieu des années 1990 et a eu la grande chance et l'immense honneur d'être supervisé par son fondateur, le Dr Jeffrey Young. Il a été l'un des premiers francophones dans le monde à enseigner cette approche. Il est un thérapeute et un superviseur reconnu par l'International Society for Schema Therapy. Il intervient comme superviseur-formateur au Québec, en France et au Maroc.

La découverte de la Thérapie de la cohérence autour de 2012 et la rencontre-synergie qui a suivi avec la Dr Côté, ainsi que la collaboration subséquente avec Bruce Ecker et Robin Ticic du Coherence Psychology Institute (CPI) ont permis la clarification de la question déterminante de la transformation des schémas, l'objet du présent ouvrage.

Dr Cousineau est aussi formateur associé au CPI.

Sophie Côté est psychologue en cabinet privé au Québec. Elle étudie la reconsolidation thérapeutique de la mémoire depuis 2014 et a développé une perspective unique dont elle enseigne l'application depuis 2016 dans des formations ou en supervision. Elle publie régulièrement des capsules cliniques sur sa chaîne YouTube et a également développé un cours de pratique délibérée en Thérapie de la cohérence, disponible en ligne. Elle est formatrice associée au Coherence Psychology Institute et possède une certification de niveau avancé en Thérapie de la cohérence. Elle est co-auteurice de l'ouvrage *La Reconsolidation thérapeutique de la mémoire : Transformer les schémas émotionnels avec la thérapie de la cohérence* publié chez Dunod en 2022. Formée à la Thérapie de la cohérence par l'équipe de Bruce Ecker,

elle a cotraduit ses publications majeures en français avec le Dr Cousineau. Elle est également formatrice pour le volet neurosciences chez Équin Communication au sujet de l'application de la reconsolidation de la mémoire avec les équidés, et collabore avec la fondatrice, Mme Sandy Letarte, tant pour l'enseignement que pour la recherche dans ce domaine.

« Je considère que Sophie Côté et Pierre Cousineau font partie des enseignants les plus compétents et des praticiens les plus efficaces en reconsolidation de la mémoire et en Thérapie de la cohérence. »

Bruce Ecker, LMFT, cocréateur de la Thérapie de la cohérence et coauteur de *Unlocking the Emotional Brain*.

Avant-propos

Intégrer à la thérapie des schémas la puissance de la reconsolidation de la mémoire.

D'abord, quelques mots sur les intentions ayant conduit à la rédaction du présent ouvrage. Je pratique la Thérapie des schémas depuis le milieu des années 1990, à peine quelques années après que Jeffrey Young en eut posé les fondements. J'ai d'ailleurs eu le très grand privilège d'être supervisé par lui lors de mes premiers pas avec cette nouvelle façon de concevoir l'intervention psychothérapeutique. Elle répondait parfaitement à mon besoin d'intégration des diverses influences qui avaient marqué mes vingt premières années de pratique, comme la psychodynamique, l'approche cognitivo-comportementale, ou encore la Gestalt. À l'époque, la Thérapie des schémas ne comptait que quelques thérapeutes gravitant autour de Jeffrey Young. Mais elle ne tarda pas à susciter de l'intérêt en Europe, puis partout dans le monde. Les grands projets de recherche d'Arnaud Arntz et de ses collaborateurs (Giesen-Bloo *et al.*, 2006 ; Jacob & Arntz, 2013 ; Bamelis *et al.*, 2014 ; Bamelis *et al.*, 2012) ainsi que l'approche de groupe développée aux États-Unis par Farrell et Shaw (2012 ; Farrell, Shaw et Webber, 2009) ont par la suite apporté un support empirique à l'efficacité de cette approche.

Depuis plus de vingt-cinq ans, je donne régulièrement des formations sur la Thérapie des schémas (TS). Elles se sont tenues au Québec, en Suisse, en France, au Maroc, en Norvège. Et je suis demeuré fasciné par l'intérêt toujours renouvelé que cette approche suscite chez des psychothérapeutes en provenance d'écoles thérapeutiques diverses, peu importe l'importance de leur expérience. On m'a régulièrement

fait le commentaire que la Thérapie des schémas offre, dans un langage accessible, une conceptualisation éclairante des différentes facettes de l'expérience humaine, tout en permettant de définir de façon opérationnelle les visées de l'intervention. Comme je m'amuse souvent à le dire, elle est simple sans être simpliste. De plus, la commodité de son langage permet un partage ouvert avec les patients sur leurs modes de fonctionnement et sur ce qui se déroule dans la démarche thérapeutique.

Une question qui revient régulièrement lors de mes formations et supervisions est la suivante : est-il possible de changer des schémas ? S'il y a une expérience humaine partagée universellement, c'est qu'il n'est pas facile de changer nos patrons réactionnels, que ce soit au niveau de nos pensées, de nos émotions, ou de nos comportements. Pensez à une « mauvaise » habitude que vous souhaiteriez modifier ; le changement est le plus souvent associé à beaucoup de volonté, d'efforts... et d'importants risques de rechute. Les schémas, comme on le rappellera dans cet ouvrage, ont la réputation d'avoir la vie dure... et de nous faire la vie dure ! Alors, pendant plusieurs années, j'ai répondu vaguement à cette question lorsqu'on me la posait. Car même si j'avais observé (rarement) de véritables transformations de schémas, et que je savais donc que ce n'était pas impossible, les succès thérapeutiques m'apparaissaient le plus souvent reposer sur de nouvelles stratégies, plus saines, qui permettaient à la personne de gérer ses schémas et d'être en conséquence moins à leur merci. C'est dans ce contexte que j'avais développé la « fiche mémo pleine conscience », outil dont la visée explicite est de créer un nouveau rapport avec ses schémas, rapport qui permet de ne plus en être une victime impuissante (Cousineau, 2012 ; Cousineau et Ngô, 2013).

Comme il sera spécifié dans ce livre, les schémas sont des mémoires. Gérer la réactivation de ces mémoires est déjà un objectif thérapeutique non négligeable, mais intervenir sur elles d'une façon qui permettrait de les transformer fondamentalement a longtemps constitué

le rêve de plusieurs psychothérapeutes. La personne jalouse qui vient vous consulter appréciera le fait de ne pas agir de façon impulsive lorsque son angoisse d'abandon (schéma Abandon) sera attisée, mais préférerait certainement ne plus éprouver cette angoisse et ne plus devoir recourir à de multiples stratégies mentales et comportementales pour chercher à la réguler. Pour que cette deuxième option se matérialise, il faut que l'intervention sur la mémoire permette de la transformer radicalement. C'est dans le contexte de cet objectif que la collaboration entre Sophie Côté et moi s'est construite : quelles interventions sur la mémoire permettent de la transformer et, par conséquent, de transformer des schémas ? Ce sont les travaux de Bruce Ecker et de ses collaborateurs sur la reconsolidation thérapeutique de la mémoire qui nous ont ouvert le chemin vers la réponse que nous cherchions. Notre précieux lien avec eux et notre propre démarche pratique et réflexive nous ont conduits à la rédaction d'un premier ouvrage en 2022 chez Dunod, *La Reconsolidation thérapeutique de la mémoire*. Forts de cette expérience, nous en sommes arrivés à l'idée du présent ouvrage.

L'idée ? Intégrer à l'accessibilité de la Thérapie des schémas (TS) la puissance de la reconsolidation de la mémoire. La TS offre à plusieurs thérapeutes la disponibilité d'un modèle permettant une conceptualisation claire et cohérente de la complexité humaine dans une moulture transparente et accessible. Paradoxalement, elle complexifie la simplicité et simplifie la complexité¹. Elle constitue donc une merveilleuse carte géographique pour s'orienter dans la forêt dense et touffue des expériences humaines. Souvent, par le simple effet de la

1. Cette formulation à l'allure excentrique a spontanément émergé d'une série d'impressions à la suite de nombreux commentaires de participants à mes formations sur la Thérapie des schémas. Ces participants commentent que la TS apporte une richesse et une dimension fort appréciées à la TCC et des points de repère structurés et clairs pour des approches reposant sur la relation.

mentalisation², un premier impact thérapeutique se manifeste. Ainsi, toutes ces réactions prennent un sens pour la personne ; mon organisation n'est pas insolite, je ne suis pas une incohérence. Je peux même arriver à comprendre pourquoi j'ai toutes ces réactions et pourquoi j'ai eu besoin de développer toutes ces stratégies. Mais le prochain défi thérapeutique est, nous l'avons mentionné plus tôt, de gérer ou de modifier tous ces schémas. Déjà, la Thérapie des schémas offre plusieurs avenues pour ce faire. Mais, Sophie et moi, sommes convaincus, que le processus de reconsolidation thérapeutique de la mémoire offre une voie royale à une modification ciblée des schémas par une intervention directe sur ses traces mnésiques. Et, pour continuer avec l'analogie de l'orientation en forêt, l'identification d'un schéma nous conduit au pied d'un arbre (le schéma), ce qui est déjà un immense avantage à celui d'errer sans repères dans la forêt. Mais une fois au pied de cet arbre, le processus de reconsolidation thérapeutique de la mémoire nécessitera le repérage de la branche caractérisant la mouture singulière du schéma chez cette personne, sa trace mnésique spécifique. Par exemple, un schéma Abandon peut reposer sur des expériences d'apprentissage fort différentes d'une personne à une autre mettant en cause une interaction spécifique entre menaces et ressources, externes et internes, donnant naissance à une infinité de nuances. Et, comme nous l'avons expliqué dans notre ouvrage précédent, le décalage expérientiel nécessaire à la reconsolidation de la mémoire nécessite une expérience très spécifique (le principe de la relativité du décalage) dont la découverte exige une fine connaissance de la branche (peut-être même des feuilles) sur laquelle la mémoire-cible repose. Tous ces concepts seront évidemment explicités dans cet ouvrage.

2. La mentalisation est une technique thérapeutique qui consiste à se décrire de façon explicite nos différents états subjectifs (Fonagy *et al.*, 2002). Par exemple : « La peur que tu m'abandonnes me pousse à vérifier les messages sur ton téléphone. » En TS, on dirait : « La réactivation de mon schéma Abandon me conduit à utiliser une stratégie de contre-attaque, chercher à contrôler la menace. »

Ce livre a donc deux visées précises. Dans un premier temps, présenter la Thérapie des schémas sous sa forme classique, si l'on peut dire, mais en accordant une attention particulière aux neurosciences et à la fonction prédictive des mémoires que sont les schémas. Dans un deuxième temps, Sophie et moi explorerons les schémas identifiés par Young sous la lentille du processus de reconsolidation thérapeutique de la mémoire, et nous insisterons sur la nécessité de la mise à jour de la fonction prédictive des schémas — comment faire réaliser au cerveau que ce qui était prévisible dans un contexte particulier ne l'est plus dans les contextes actuels puisque nous ne disposons pas des mêmes ressources lors de leur apprentissage et consolidation en mémoire.

Nous sommes convaincus que le fertile modèle de la Thérapie des schémas, dans la perspective intégrative qui l'a toujours caractérisé, ne peut que s'enrichir d'une ouverture aux principes de la reconsolidation thérapeutique de la mémoire.

Pierre

Lorsque Pierre a réalisé notre intérêt commun pour l'impact de la psychothérapie sur le cerveau et le système nerveux et m'a parlé de la Thérapie de la cohérence, nous avons débuté une aventure merveilleuse au pays de la reconsolidation thérapeutique de la mémoire, qui se poursuit avec un plaisir mutuel encore à ce jour. En faisant nos premiers pas en Thérapie de la cohérence, nous échangeons souvent sur les vérités émotionnelles que nous découvrons chez nos patients. À l'époque, je ne connaissais pas la Thérapie des schémas, et je me souviens que les schémas de Young m'ont fourni des repères plus que bienvenus pendant cette période.

Nous l'avons maintes fois répété, et aurons l'occasion de le répéter souvent : il faut éviter d'aller trop loin dans les interprétations lorsque nous explorons la mémoire émotionnelle de nos patients

et ce peu importe l'approche thérapeutique choisie. Cela parce que chaque mémoire est unique, étant construite à partir des expériences telles que subjectivement perçues par chaque individu. Cela donnait l'impression, au tout début, que nous devions nous astreindre à explorer la mémoire émotionnelle de nos patients à tâtons, voire à l'aveuglette. Néanmoins, tel que je l'ai d'ailleurs partagé à mon estimé ami et collègue Bruce Ecker, éviter de trop interpréter n'équivaut pas à nous empêcher de réfléchir ou pire, de nous engager dans le travail thérapeutique les yeux bandés.

Ainsi, la Thérapie des schémas offre une manière, pour les thérapeutes, de s'appuyer sur des repères qui peuvent les aider à départager les grandes classes de construits qui peuvent constituer l'édifice d'une mémoire émotionnelle donnée, et ainsi s'y retrouver un minimum. Et autant que nous gardions tous une belle flexibilité et un désir d'identifier très précisément les tenants et les aboutissants individuels pour chaque symptôme travaillé, nous pouvons y trouver un équilibre très intéressant. Cet ouvrage, nous l'espérons, vous apprendra pourquoi et comment.

Je me félicite d'avoir autant insisté auprès de mon très cher ami Pierre pour qu'il accepte d'écrire ce livre. Il me semblait incroyable, après une carrière de formateur, conférencier, clinicien, s'étalant sur plus de quarante ans et ayant connu autant d'approches différentes et après avoir développé une maîtrise aussi fine de la Thérapie des schémas, pour laquelle il est maintenant reconnu internationalement, que cet ouvrage n'existât pas déjà... D'ailleurs, ce n'était pas faute de ne pas avoir été déjà courtisé à ce sujet ! Il a donc fallu que je reprenne le contenu de sa formation sur la Thérapie des schémas, qu'il a toujours gardée à l'avant-pointe non seulement des derniers développements scientifiques (ce qui inclut inévitablement la reconsolidation thérapeutique de la mémoire) mais aussi des avancées de son esprit philosophique affûté par des décennies de lectures au sujet de la conscience et du fonctionnement de l'esprit humain, par des

lectures pertinentes offertes par des auteurs émérites et devenus très chers à son cœur, tels que Solms, Damasio, Seth et McGilchrist, pour qu'il saisisse que le potentiel de ce livre était bel et bien là. Comme toujours, notre collaboration joyeuse et complice nous a procuré stimulation intellectuelle et plaisir et nous vous souhaitons de ressentir la même chose en lisant cet ouvrage.

Sophie

Chapitre 1

Les schémas dans le contexte des neurosciences



①	La mémoire phylogénétique	19
②	La mémoire de l'expérience	30
③	Trois types de mémoires ayant une pertinence pour le travail thérapeutique	46
④	Conclusion : une définition des schémas	52