

Argument

Les souvenirs sont autant un guide pour l'avenir qu'un dossier du passé, et en tant que tels, ils peuvent guider le comportement futur de façon plus adaptative s'ils peuvent être mis à jour au besoin. La découverte que les souvenirs peuvent être mis à jour et révisés dans certaines circonstances soulève la question de savoir comment ce phénomène peut être utilisé le plus efficacement possible à des fins thérapeutiques. Dans un article de synthèse récent*, mes collègues et moi avons proposé que le changement thérapeutique dans une variété de modalités, y compris la thérapie axée sur les émotions (EFT), la thérapie psychodynamique (PDT) et la thérapie cognitivo-comportementale, résulte de l'actualisation des souvenirs antérieurs par un processus de reconsolidation qui incorpore de nouvelles expériences émotionnelles. Dans cet exposé, je présenterai ce modèle et certaines des preuves à l'appui, en insistant particulièrement sur sa pertinence pour les pratiques cliniques de l'EFT et de la TPD. Ce modèle n'est pas sans controverse, cependant, et je passerai brièvement en revue certaines des préoccupations et contre-arguments, qui portent sur l'existence de multiples systèmes de mémoire et sur la façon dont les interactions entre mémoire et émotion varient selon les contextes. Je conclurai avec certains des domaines passionnants de la recherche fondamentale et clinique future qui découlent de ce modèle, y compris un bref examen de la façon dont le changement du point de vue de la neuroscience computationnelle apporte un soutien surprenant ainsi que certains défis pour certaines des techniques traditionnelles de l'EFT¹.

Comme vous le voyez dans l'argument, il s'agit d'une conférence-discussion d'un modèle de la mémoire pouvant sous-tendre différents points d'entrée psychothérapeutique. Le point d'entrée de la psychanalyse étant celui de la mémoire auto-biographique.

Au-delà des considérations de temps et de coût, la technique de se rencontrer trois, quatre ou cinq fois par semaine pendant plusieurs années crée une occasion privilégiée d'activer de vieux souvenirs et d'observer leur influence sur les constructions et expériences actuelles avec une intensité et une vivacité émotionnelles difficiles ou impossibles avec d'autres moyens (Freud 1914/1958). En tant que telle, cette approche a le potentiel d'offrir quelque chose qui n'est pas disponible avec d'autres modalités qui peuvent avoir des effets envahissants sur le fonctionnement d'une personne dans une grande variété d'ensembles sociaux, professionnels et de loisirs.» (p.16)

Le point d'entrée par les émotions (Emotion-Focused Therapy, EFT) sera également discuté.

¹ Lane RD, Ryan L, Nadel L, Greenberg L. Memory reconsolidation, emotional arousal and the process of change in psychotherapy : New insights from brain science. Behavioral and Brain Sciences 2015; 38:1-19.