

ÉVÉNEMENTS DE VIE AVERSIFS ET SOUVENIRS. **Une perspective clinique et empirique sur la MÉMOIRE.**

Dr Frédérick L. PHILIPPE, Ph.D, professeur titulaire et chercheur

PROBLÉMATIQUE

Il est estimé que les effets des événements aversifs de la vie (séparation, deuil, agression, catastrophe naturelle, accident, trauma) sont responsables de près de 50% de tous les problèmes de santé mentale dans le monde. De plus, plusieurs événements de vie qui ne correspondraient pas aux normes socio-culturelles de « trauma » ou d'événements de vie négatifs peuvent avoir un impact tout aussi foudroyant sur les personnes (ex. plainte au travail, conflit entre voisins ou membres de la famille, maladie). Sans surprise, les coûts économiques de ces effets sont astronomiques, dépassant les 200 milliards de dollars annuellement aux États-Unis. Toutefois, il existe peu de connaissances sur la façon dont ces événements aversifs influencent la santé mentale, et sur comment de tels événements peuvent continuer à perturber le fonctionnement même des décennies après la survenue des dits événements. De plus, les interventions existantes pour enrayer leurs effets sont souvent peu efficaces.

De nouvelles percées dans ce domaine sont toutefois à nos portes; des modèles théoriques récents démontrent qu'il s'agit de la façon dont ces événements de vie sont encodés en mémoire sous forme de souvenirs qui influencent la santé mentale et qu'il est possible de modifier ces souvenirs pour en réduire leur effet délétère. La présente formation vise d'abord à comprendre comment des événements aversifs de différents types peuvent affecter la santé mentale et identifier les mécanismes psychologiques responsables de cet effet. La formation permettra également d'apprendre sur différentes méthodes d'intervention afin de réduire les effets indésirables des souvenirs d'événements aversifs.

Dans cette formation, nous aborderons les fonctions psychologiques de la mémoire, comment les souvenirs forgent l'identité et le soi, quelles sont les régions du cerveau impliquées dans l'encodage et le maintien des souvenirs et comment leurs fonctions permettent d'expliquer des phénomènes psychologiques tels que les flash-back et la compulsion de répétition, les comportements en apparence d'autosabotage, les traumas refoulés, les faux souvenirs, l'association libre ou les distorsions de la réalité survenant dans certaines psychopathologies. De plus, diverses techniques de reconstruction ou de reconsolidation des souvenirs seront abordées et expliquées. Les théories présentées touchent à des approches tant cognitive-comportementale, psychodynamique, humaniste et neuropsychologique dans une perspective intégrationniste des approches.

CLIENTÈLE

Cette formation s'adresse aux psychologues, psychothérapeutes, neuropsychologues, médecins, intervenant·es sociaux et en santé mentale.

DURÉE DE L'ACTIVITÉ

6 heures.

FORMATEUR



Dr Frédérick L. PHILIPPE est professeur titulaire et chercheur à l'Université du Québec à Montréal depuis 2011. Il a obtenu son doctorat de l'Université McGill et a effectué un postdoctorat à l'Université de Californie à Santa Barbara. Il est détenteur de la Chaire de recherche sur la mémoire, les événements aversifs et la santé mentale à l'UQAM. Ses intérêts de recherche portent sur les souvenirs épisodiques et autobiographiques, les représentations sexuelles et les représentations idéologiques complexes, de même que sur la régulation émotionnelle de ces représentations. Les travaux du Dr. Philippe sont reconnus internationalement, notamment pour ses avancées sur les réseaux de souvenirs autobiographiques, les caractéristiques des souvenirs et la fonction directive des souvenirs. Dr. Philippe est auteur sur plus d'une soixantaine d'articles scientifiques publiés à l'international et plus d'une centaine de conférences. Ses travaux ont été cités plus de 4000 fois à ce jour. Il a obtenu plus de 3 millions de dollars en subvention de recherche auprès des grands organismes de financement du Canada (CRSH, IRSC, CRSNG). Il a remporté plusieurs prix dont les prix d'excellence en recherche et en enseignement de la Faculté des Sciences Humaines de l'UQAM.

OBJECTIFS

1. Repenser la notion d'événements de vie et de trauma.
2. Apprendre les concepts liés à la mémoire qui sont pertinents dans le cadre de la psychothérapie.
3. Mettre en lumière comment le fonctionnement du cerveau balise la construction des souvenirs et des symptômes psychologiques pouvant y être associés.



4. Découvrir comment l'organisation de la mémoire structure l'identité et le soi, mais aussi l'expérience subjective, les comportements et la prise de décision dans l'ici-et-maintenant indépendamment de l'identité et du soi.
5. Réfléchir à comment les souvenirs épisodiques et autobiographiques sont centraux à la santé mentale et doivent être considérés dans le traitement psychothérapeutique.
6. Apprendre sur des techniques cliniques récentes de reconstruction et de reconsolidation des souvenirs.

PRÉALABLE

Aucun.

CONTENU

- I. Définition des concepts**
 - a. Événements de vie.
 - b. Souvenirs.
 - c. Mémoire épisodique.
 - d. Mémoire autobiographique.
- II. Organisation de la mémoire**
 - a. Hiérarchisation
 - b. Représentations spécifiques / représentations abstraites.
 - c. Multimodalité.
 - d. Reconstruction.
- III. Mémoire, souvenirs et identité et soi**
 - a. Construction de l'identité et du soi.
 - b. Le souvenir épisodique comme information en progression.
 - c. Les souvenirs généraux et les périodes de vie
 - d. L'identité narrative.
- IV. L'hippocampe, une région associative**
 - a. Le rôle de l'hippocampe dans le travail de récupération.
 - b. L'oubli existe-t-il?
 - c. Les souvenirs ou les traumas refoulés.
 - d. L'utilisation de la métaphore en thérapie.
- V. La fonction directive des souvenirs**
 - a. Les fonctions des souvenirs.
 - b. La fonction directive.
 - c. Caractéristiques des souvenirs orientant le comportement.
 - d. Les composantes expérientielles (besoins psychologiques).
 - e. Les composantes procédurales (la régulation émotionnelle).
 - f. Le rappel délibéré des souvenirs.

- g. L'activation inconsciente des souvenirs.
- h. Effets à long terme des souvenirs.
- i. La capacité prédictive des souvenirs sur les comportements et la santé mentale.

VI. Association et organisation en réseaux de souvenirs

- a. La propriété associative des souvenirs.
- b. L'association libre et les réseaux de souvenirs
- c. La nuance des réseaux de souvenirs.
- d. Association automatiques vs profondes
- e. Les réseaux de souvenirs et la psychopathologie.
- f. Le rôle des réseaux de souvenirs dans la santé mentale à long terme.

VII. La reconstruction et la reconsolidation des souvenirs

- a. Propranolol et médication
- b. Eye Movement Desensitization and Reprocessing
- c. La reconsolidation axée sur l'interférence cognitive
- d. Activation implicite
- e. Reconstruction de la régulation émotionnelle
- f. Mise en sens et élaboration

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

Formation sous forme d'exposé magistral et d'échanges/questions.

ATTESTATION

Une attestation de participation de 6h sera remise aux participants ayant complété la formation.

BIBLIOGRAPHIE SOMMAIRE

1. Kessler, R. C., McLaughlin, K. A., Green, J. G., Gruber, M. J., Sampson, N. A., Zaslavsky, A. M., et al. (2010). Childhood adversities and adult psychopathology in the WHO World Mental Health Surveys. *The British Journal of Psychiatry*, 197, 378–385.
2. Cleland, C., Kearns, A., Tannahill, C., & Ellaway, A. (2016). The impact of life events on adult physical and mental health and well-being: longitudinal analysis using the GoWell health and well-being survey. *BMC Research Notes*, 1–9.
3. Fang, X., Brown, D. S., Florence, C. S., & Mercy, J. (2012). The economic burden of child maltreatment in the US and implications for prevention. *Child Abuse & Neglect*, 36, 156–165.
4. Wang C. T., Holton J. (2007). Total estimated cost of child abuse and neglect in the United States. Chicago, IL: Prevent Child Abuse America.
5. Dion J., Matte-Gagné C., Daigneault I., Blackburn M. E., Hébert M., McDuff P., Auclair J., Veillette S., Perron M. (2016). A prospective study of the impact of child maltreatment and



- friend support on psychological distress trajectory: From adolescence to emerging adulthood. *Journal of Affective Disorders*, 189, 336-43.
6. Molnar B. E., Berkman L. F., (2001). Psychopathology and childhood adversities: relative links to subsequent suicidal behaviour in the US. *Psychological Medicine*, 31, 965-977.
 7. Brewin, C. R. (2014). Episodic memory, perceptual memory, and their interaction: Foundations for a theory of posttraumatic stress disorder. *Psychological Bulletin*, 140, 69-97.
 8. Cabeza, R., & Moscovitch, M. (2013). Memory Systems, Processing Modes, and Components: Functional Neuroimaging Evidence. *Perspectives on Psychological Science*, 8, 49-55.
 9. Conway, M. A. (2009). Episodic memories. *Neuropsychologia*, 47, 2305-2313.
 10. World Health Organization (2004). *Promoting mental health: concepts, emerging evidence, practice (Summary Report)*. Geneva: World Health Organization.
 11. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. New York, United States: Guilford Publications.
 12. Philippe, F. L., Koestner, R., Beaulieu-Pelletier, G., & Lecours, S. (2011). The role of need satisfaction as a distinct and basic psychological component of autobiographical memories: a look at well-being. *Journal of Personality*, 79, 905-938.
 13. Brown, N. R., & Schopflocher, D. (1998). Event cueing, event clusters, and the temporal distribution of autobiographical memories. *Applied Cognitive Psychology*, 12, 305-319.
 14. Philippe, F. L., Koestner, R., Beaulieu-Pelletier, G., Lecours, S., & Leves, N. (2012). The role of episodic memories in current and future well-being. *Pers. and Social Psych. Bull.*, 38, 505-519.
 15. Demblon, J., Bahri, M. A., & D'Argembeau, A. (2016). Neural correlates of event clusters in past and future thoughts: How the brain integrates specific episodes with autobiographical knowledge. *NeuroImage*, 127, 257-266.
 16. Habermas, T., & Bluck, S. (2000). Getting a life: The emergence of the life story in adolescence. *Psychological Bulletin*, 126, 748-769.
 17. Philippe, F. L., Lecours, S., & Beaulieu-Pelletier, G. (2009). Resilience and positive emotions: Examining the role of emotional memories. *Journal of Personality*, 77, 139-175.
 18. Philippe, F. L., & Houle, I. (2020). Cognitive integration of personal/public events affects mental health: Investigating memory networks in a case of natural flooding disaster. *J. of Persl.*
 19. Shohamy, D., & Daw, N. D. (2015). Integrating memories to guide decisions. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 5, 85-90.
 20. D'Argembeau, A., & Demblon, J. (2012). On the representational systems underlying prospection: Evidence from the event-cueing paradigm. *Cognition*, 125, 160-167.
 21. Nader, K., Schafe, G. E., & Le Doux, J. E. (2000). Fear memories require protein synthesis in the amygdala for reconsolidation after retrieval. *Nature*, 406, 722-726.
 22. Else, J. W. B., Van Ast, V. A., & Kindt, M. (2018). Human memory reconsolidation: A guiding framework and critical review of the evidence. *Psychological Bulletin*, 144, 797-848.
 23. Monfils, M.-H., Cowansage, K. K., Klann, E., & LeDoux, J. E. (2009). Extinction-reconsolidation boundaries: key to persistent attenuation of fear memories. *Science*, 324(5929), 951-955.
 24. Schiller, D., Monfils, M.-H., Raio, C., Johnson, D., LeDoux, J. E., & Phelps, E. (2010). Preventing the return of fear in humans using reconsolidation update mechanisms. *Nature*, 463, 49-51.
 25. Alberini, C. M., & LeDoux, J. E. (2013). Memory reconsolidation. *Current Biology*, 23, R746-R750.