Note de séance en ACT

Patient | Date | Séance n°

1. Bref contexte
Ce avec quoi la patiente est venue, les événements clés.

2. Thèmes principaux et affects
Thèmes, émotions et réactions du corps nommés en séance.

3. Valeurs et pas vers elles
La direction avec les mots de la patiente et le pas qu'elle fait vers elle.

4. Fusion avec les pensées et évitement
La pensée à laquelle la patiente s'accroche ou la situation qu'elle évite, et ce que cela lui coûte.

5. Moment présent, défusion et soi observateur
Moments de contact avec le présent, de distance avec une pensée, de regard depuis l'observateur.

6. Efficacité de la stratégie
La stratégie sert-elle les valeurs de la patiente, sans débattre de la vérité de la pensée.

7. Accords et exercices entre les séances
Tâches et observations jusqu'à la prochaine séance.

8. Risques
Seulement les signaux évoqués. Vide s'il n'y en a pas.

9. Particularités du discours et de la pensée
Ce qui est notable dans la forme du discours. Souvent vide.

10. Plan de la prochaine séance
Ce sur quoi revenir.

Note de séance en ACT: exemple rempli

Patient Anna, 34 ans (fictive) | Date 12/11 | Séance n° 4

1. Bref contexte

Vient après un conflit avec son responsable, dort mal depuis une semaine.

2. Thèmes principaux et affects

Anxiété → « la poitrine se serre avant les réunions de planning », elle voudrait qu'elle disparaisse.

3. Valeurs et pas vers elles

Faire un travail dont elle est fière → rendre le rapport après une seule vérification.

4. Fusion avec les pensées et évitement

Fusion : « Ils vont me virer pour une seule erreur » → les soirées passent en vérifications.

5. Moment présent, défusion et soi observateur

Défusion → « Je remarque la pensée qu'ils vont me virer », la poitrine se desserre un peu.

6. Efficacité de la stratégie

Vérifier ne marche pas → l'anxiété baisse une heure, le repos et le sommeil sont perdus.

7. Accords et exercices entre les séances

Repérer l'accroche → « je remarque la pensée que… » avant chaque réunion de planning.

8. Risques

Aucun évoqué.

9. Particularités du discours et de la pensée

Aucune relevée.

10. Plan de la prochaine séance

Les valeurs au travail au-delà de « ne pas être virée », la disposition à accueillir l'anxiété.