Note BIRP

Patient | Date | Séance n°

B · Comportement

Ce que le patient a dit et comment il s'est comporté en séance.

I · Intervention

Ce que vous avez fait : techniques, questions, exercices.

R · Réponse

Comment le patient a réagi à l'intervention.

P · Plan

La suite : exercices entre les séances, axe de la prochaine séance.

Note BIRP: exemple rempli

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

B · Comportement

Parle du conflit avec sa responsable et de son sommeil. **Relit ses rapports 5 fois**, parle vite, serre les mains.

I · Intervention

Travail sur la pensée **« Ils vont me virer pour une seule erreur »** : arguments pour et contre, lien avec les vérifications. Présentation des colonnes de Beck.

R · Réponse

Trouve deux arguments contre, **anxiété nettement plus basse** en fin de séance. Accepte de remplir les colonnes de Beck.

P · Plan

Colonnes de Beck, 3 entrées d'ici mardi. Prochaine séance : expérience comportementale.