Note de séance en TCC

Patient | Date | Séance n°

1. Bref contexte

Ce avec quoi le patient est venu, les événements clés.

2. Thèmes principaux et affects

Thèmes, émotions et réactions du corps nommés en séance.

3. Pensées automatiques et distorsions

La pensée avec les mots du patient et la distorsion, si elle est nommée.

4. Croyances centrales et intermédiaires

Une croyance sur soi et une règle « si..., alors... ».

5. Facteurs de maintien et comportements de sécurité

Situation → pensée → émotion → comportement → conséquence.

6. Accords et exercices entre les séances

Tâches et observations jusqu'à la prochaine séance.

7. Risques

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

8. Particularités du discours et de la pensée

Ce qui est notable dans la forme du discours. Souvent vide.

9. Plan de la prochaine séance

Ce sur quoi revenir.

Note de séance en TCC: exemple rempli

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

1. Bref contexte

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

2. Thèmes principaux et affects

Anxiété → « la poitrine se serre avant les réunions de planning ».

3. Pensées automatiques et distorsions

« Ils vont me virer pour une seule erreur » → catastrophisation.

4. Croyances centrales et intermédiaires

« Je ne suis pas assez bien » → « si je fais une erreur, on me rejettera ».

5. Facteurs de maintien et comportements de sécurité

Relit le rapport 5 fois → l'anxiété baisse une heure, la confiance n'augmente pas.

6. Accords et exercices entre les séances

Colonnes de Beck → 3 entrées d'ici mardi.

7. Risques

Aucun évoqué.

8. Particularités du discours et de la pensée

Aucune relevée.

9. Plan de la prochaine séance

Mettre à l'épreuve la pensée « on va me virer » : expérience comportementale.