Note de séance en TFC

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. Trois systèmes de régulation des émotions
Quel système a pris le dessus : menace, recherche de stimulation ou apaisement, et comment cela s'est vu.

4. Honte et autocritique
La phrase du critique mot pour mot, qui attaque ou qui guide.

5. Flux de compassion et peurs de la compassion
Vers soi, venant des autres, vers les autres, et ce qui bloque chaque flux.

6. Soi compassionnel et pratiques
La pratique faite en séance, la qualité qu'elle a développée et son effet.

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 TFC: 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 ».

3. Trois systèmes de régulation des émotions

Menace → la poitrine se serre avant la réunion, la recherche de stimulation la fait vérifier jusqu'à tard.

4. Honte et autocritique

Autoattaque → « tu vas encore tout rater, tu es nulle ».

5. Flux de compassion et peurs de la compassion

Vers soi : peur → « si je me ménage, je vais devenir négligente ».

6. Soi compassionnel et pratiques

Respiration au rythme apaisant → souffle plus lent, « la poitrine s'est un peu relâchée ».

7. Accords et exercices entre les séances

Respiration apaisante pendant une minute 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

Imagerie du soi compassionnel, une lettre à elle-même sur l'erreur du rapport.