Note DAP

Patient | Date | Séance n°

D · Données

Ce qui s'est passé en séance : les mots du patient et vos observations, ensemble.

A · Analyse

Comment vous comprenez ces données : hypothèse de travail, évolution, risques.

P · Plan

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

Note DAP: exemple rempli

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

D · Données

Vient après un conflit avec sa responsable, dort mal depuis une semaine. **« Ils vont me virer pour une seule erreur »**. Parle vite, serre les mains dès qu'il est question du travail.

A · Analyse

L'anxiété est entretenue par la **catastrophisation** et les vérifications : elle relit son rapport 5 fois, l'anxiété baisse une heure. Aucun risque évoqué.

P · Plan

Colonnes de Beck, 3 entrées d'ici mardi. Prochaine séance : expérience comportementale sur la pensée « on va me virer ».