Note de séance en TCD

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. Priorités des cibles et auto-observation de la semaine

Les cibles, des comportements mettant la vie en danger à la qualité de vie, et ce que la patiente a noté cette semaine.

4. Analyse en chaîne

Événement déclencheur → vulnérabilité → maillons → comportement → fonction → solution.

5. Compétences

Module et compétence, le maillon visé et comment cela s'est passé.

6. Dialectique : acceptation et changement

Où la patiente a tenu ensemble acceptation et changement, avec ses mots.

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 TCD: 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. Priorités des cibles et auto-observation de la semaine

Qualité de vie → vérifie le rapport 5 fois par soirée, a coté l'envie à 4 sur 5.

4. Analyse en chaîne

Erreur dans le rapport → **une semaine de mauvais sommeil** → « ils vont me virer » → vérifie 5 fois → l'anxiété baisse une heure.

5. Compétences

Régulation des émotions, vérifier les faits → sur le maillon « virée », exercé en séance.

6. Dialectique : acceptation et changement

Synthèse → « je suis anxieuse, et je peux quand même l'envoyer après une vérification ».

7. Accords et exercices entre les séances

Vérifier les faits avant chaque réunion de planning, noter l'envie de vérifier.

8. Risques

Aucun évoqué.

9. Particularités du discours et de la pensée

Aucune relevée.

10. Plan de la prochaine séance

La chaîne de la prochaine soirée de vérifications, une compétence pour le maillon du sommeil.