Note de séance en EMDR

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. Cible et cognitions
Le souvenir ou le thème, la cognition négative et la cognition positive avec les mots de la patiente, SUD et VOC s'ils sont nommés.

4. Retraitement et stimulation bilatérale
Ce qui a bougé ou s'est bloqué pendant les séries : image, corps, émotion, cognition.

5. Ressources et stabilisation
Quelles ressources ont servi et comment elles ont fonctionné, comment la séance a été clôturée.

6. Phase et disposition
Dans quelle phase se trouvait le travail, ce qui reste ouvert et si la patiente est prête pour l'étape suivante.

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 EMDR: 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. Cible et cognitions

Le reproche du responsable → « je ne suis pas à la hauteur » / « je peux y arriver », SUD 7 sur 10, VOC 3 sur 7.

4. Retraitement et stimulation bilatérale

Après plusieurs séries, **la tension dans la poitrine a diminué**, le visage du responsable est devenu moins net.

5. Ressources et stabilisation

Lieu sûr (la mer chez sa grand-mère) → souffle plus lent, la cible rangée dans un contenant à la fin.

6. Phase et disposition

La désensibilisation a commencé, la cible n'est pas terminée, le SUD est descendu à 5.

7. Accords et exercices entre les séances

Lieu sûr chaque soir, noter ce qui émerge pendant la semaine.

8. Risques

Aucun évoqué.

9. Particularités du discours et de la pensée

Aucune relevée.

10. Plan de la prochaine séance

Réévaluer la cible, poursuivre la désensibilisation à partir d'un SUD de 5.