Note de séance en Gestalt-thérapie

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. Figure et besoin dominant
Ce qui est venu au premier plan ici et maintenant, et comment cela s'est manifesté.

4. Contact et interruptions du contact
Comment la patiente a établi et interrompu le contact, et quel besoin cela a retenu.

5. Expérience et conscience
L'expérience proposée, ce qui s'est passé dans le corps et les émotions, et ce dont la patiente a pris conscience.

6. Situations inachevées et dialogue
Les situations inachevées et les moments de vrai contact avec la thérapeute.

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 Gestalt-thérapie: 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. Figure et besoin dominant

Le besoin de soutien → « je suis seule avec ça », ses épaules se lèvent.

4. Contact et interruptions du contact

Retient son souffle au lieu de parler de la colère → **ressemble à une rétroflexion**.

5. Expérience et conscience

Parle à son responsable sur la chaise vide → **« je ne suis pas une machine à zéro erreur »**, respire plus profondément.

6. Situations inachevées et dialogue

Les mots non dits après le conflit → elle demande à y revenir.

7. Accords et exercices entre les séances

Remarquer la poitrine avant la réunion de planning : ce qu'elle voudrait faire.

8. Risques

Aucun évoqué.

9. Particularités du discours et de la pensée

Aucune relevée.

10. Plan de la prochaine séance

Revenir à la chaise vide et aux mots non dits à son responsable.