Note de séance en IFS

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. Parties et rôle protecteur

Quelles parties sont apparues, avec les mots de la patiente, et de quoi chacune protège.

4. Accès au Self

Signes du Self : calme, curiosité, compassion, et ce que la patiente ressent envers la partie.

5. Polarisations et permission du protecteur

Quelles parties tirent en sens opposé, et si un protecteur autorise l'accès.

6. Fardeaux et délestage

Le fardeau avec les mots de la patiente, personnel ou hérité, et l'étape réellement atteinte.

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 IFS: 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. Parties et rôle protecteur

Gestionnaire : « la Vérificatrice » → vérifie le rapport 5 fois pour que personne ne puisse lui reprocher quoi que ce soit.

4. Accès au Self

Curiosité envers la Vérificatrice : « elle m'épuise, mais je vois qu'elle essaie de m'aider ».

5. Polarisations et permission du protecteur

La Vérificatrice ↔ la partie qui veut dormir, la Vérificatrice accepte de s'écarter une minute.

6. Fardeaux et délestage

« Je ne suis pas à la hauteur » → une jeune partie, pas encore témoignée, le protecteur a demandé du temps.

7. Accords et exercices entre les séances

Remarquer la Vérificatrice avant les réunions de planning et la remercier.

8. Risques

Aucun évoqué.

9. Particularités du discours et de la pensée

Aucune relevée.

10. Plan de la prochaine séance

Demander à la Vérificatrice la permission de rencontrer la jeune partie.