# Note de séance en pleine conscience

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. Pratique de pleine conscience
Pratiques formelles et informelles, leur régularité et ce qui a gêné, avec les mots de la patiente.

## 4. Décentrage et rapport à l'expérience
Moments où une pensée est vue comme une pensée, où l'on se tourne vers l'expérience ou s'en détourne.

## 5. Pilote automatique et présence
Où le pilote automatique a pris le dessus et où elle est revenue au présent.

## 6. Signes de rechute et réponse sage
Les premiers signes d'une rechute et la façon dont la patiente y a répondu.

## 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 pleine conscience: 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. Pratique de pleine conscience

**Espace de respiration** deux fois cette semaine, elle s'est endormie pendant le scan corporel.

## 4. Décentrage et rapport à l'expérience

**« Voilà cette pensée encore »** à propos d'être virée, elle est restée avec la tension dans la poitrine.

## 5. Pilote automatique et présence

**Relit le rapport le soir** en pilote automatique, s'en est aperçue à la quatrième fois.

## 6. Signes de rechute et réponse sage

**Mauvais sommeil et ruminations du soir** → un espace de respiration avant de dormir, cela a aidé en partie.

## 7. Accords et exercices entre les séances

**Espace de respiration** trois fois par jour et avant les réunions de planning.

## 8. Risques

Aucun évoqué.

## 9. Particularités du discours et de la pensée

Aucune relevée.

## 10. Plan de la prochaine séance

Passer en revue le journal de pratique, se tourner vers la tension dans la poitrine.