Note de séance en entretien motivationnel

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. Discours-changement et discours-maintien
Les mots de la patiente pour et contre le changement, le discours-changement d'abord, le plus fort en premier.

4. Ambivalence et balance décisionnelle
Les deux plateaux de la balance avec les mots de la patiente, chaque raison une seule fois.

5. Échelles d'importance, de confiance et de disposition
Seulement les cotes nommées par la patiente, de 0 à 10, et ce à quoi elles se rapportent.

6. Engagement et discours de mobilisation
Engagement, activation, premiers pas : les mots de la patiente, le plus fort en premier.

7. Engagement dans la relation et esprit de l'EM
Dans quelle mesure la patiente s'est engagée et où le réflexe correcteur s'est glissé.

8. Accords et exercices entre les séances
Tâches et observations jusqu'à la prochaine séance.

9. Risques
Seulement les signaux évoqués. Vide s'il n'y en a pas.

10. Particularités du discours et de la pensée
Ce qui est notable dans la forme du discours. Souvent vide.

11. Plan de la prochaine séance
Ce sur quoi revenir.

Note de séance en entretien motivationnel: 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, veut arrêter de relire ses rapports.

2. Thèmes principaux et affects

Anxiété → « la poitrine se serre avant les réunions de planning ».

3. Discours-changement et discours-maintien

Raison → « j'y perds toutes mes soirées » ; maintien : « si je ne vérifie pas, je vais passer à côté de quelque chose ».

4. Ambivalence et balance décisionnelle

Pour changer → retrouver soirées et sommeil ; pour le statu quo → vérifier lui paraît une protection.

5. Échelles d'importance, de confiance et de disposition

Importance 8 sur 10 pour arrêter de relire, confiance 4 : « je ne sais pas comment arrêter d'un coup ».

6. Engagement et discours de mobilisation

Engagement → « j'enverrai le rapport de jeudi après deux vérifications ».

7. Engagement dans la relation et esprit de l'EM

Engagée à la fin ; le thérapeute a plaidé une fois pour le changement, puis est revenu à l'évocation.

8. Accords et exercices entre les séances

Deux vérifications sur le rapport de jeudi, noter ce qui arrive à l'anxiété.

9. Risques

Aucun évoqué.

10. Particularités du discours et de la pensée

Aucune relevée.

11. Plan de la prochaine séance

Comment s'est passé jeudi, ce qui ferait passer la confiance de 4 à 5.