# Note de séance en thérapie des schémas

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. Schémas et modes actifs

Quel schéma et quel mode se sont activés, et dans quelle situation.

## 4. Besoins émotionnels non satisfaits

Quel besoin de base reste insatisfait et comment cela se voit, avec les mots de la patiente.

## 5. Style de coping

Soumission, évitement ou surcompensation, et le comportement qui va avec.

## 6. Relation thérapeutique : reparentage limité

Ce que le thérapeute a fait comme adulte bienveillant, la confrontation empathique, la réponse de la patiente.

## 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 thérapie des schémas: 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. Schémas et modes actifs

**Exigences élevées** → mode parent exigeant avant la réunion : « une erreur et tout est fini ».

## 4. Besoins émotionnels non satisfaits

**Être acceptée avec ses erreurs** → « personne ne sera de mon côté si je me trompe ».

## 5. Style de coping

**Soumission** → vérifie le rapport 5 fois, fait ce que la voix exigeante demande.

## 6. Relation thérapeutique : reparentage limité

**Reparentage limité** → « on a le droit à l'erreur ici », ses épaules sont retombées.

## 7. Accords et exercices entre les séances

**Carte-mémo** pour la voix exigeante → la lire avant chaque réunion de planning.

## 8. Risques

Aucun évoqué.

## 9. Particularités du discours et de la pensée

Aucune relevée.

## 10. Plan de la prochaine séance

Travail avec les chaises : l'adulte sain répond au parent exigeant.