Note de séance en psychothérapie corporelle

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. État du système nerveux
L'état et le niveau d'activation, comment ils se sont vus dans la respiration, la posture et les impulsions, et le déclencheur.

4. Sensation ressentie
Ce qui s'est déployé dans le corps, où et comment, avec les mots de la patiente. Sans l'interpréter.

5. Titration et pendulation
Le passage entre activation et soutien par petites doses, et la ressource qui a tenu.

6. Ressources et achèvement
Ressources corporelles et soutiens, réponse de protection achevée ou déchargée, si cela a eu lieu.

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 psychothérapie corporelle: 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. État du système nerveux

Activation sympathique en parlant de la réunion → respiration courte, épaules levées.

4. Sensation ressentie

« Une bande serrée en travers de la poitrine » → se desserre un peu quand elle expire.

5. Titration et pendulation

Poitrine ↔ pieds au sol : trois allers-retours, la bande s'assouplit chaque fois plus vite.

6. Ressources et achèvement

S'orienter dans la pièce → une inspiration profonde d'elle-même, de la chaleur dans les mains.

7. Accords et exercices entre les séances

S'orienter et sentir les pieds au sol 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

Revenir à la bande dans la poitrine par petites doses, en partant des pieds.