Note de séance en thérapie systémique

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. Boucles circulaires

La boucle : qui fait quoi en réponse à qui, et comment elle s'entretient.

4. Structure, rôles et frontières

Alliances, triangles, hiérarchie, rôles et clarté des frontières.

5. Transmission entre générations et génogramme

Rôles, règles et loyautés transmis, et comment ils se répètent aujourd'hui.

6. Hypothèses et recadrages

Une hypothèse prudente sur ce que le symptôme fait dans le système, ou un recadrage.

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 systémique: 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. Boucles circulaires

Plus son responsable est strict, plus elle vérifie → vérifier retarde le rapport, et il devient plus strict.

4. Structure, rôles et frontières

Le travail entre à la maison → elle relit le rapport le soir, le sommeil en souffre.

5. Transmission entre générations et génogramme

« Dans notre famille, on ne fait pas d'erreurs » → la règle de son père, qu'elle entend encore aujourd'hui.

6. Hypothèses et recadrages

Recadrage : vérifier comme un soin porté au travail, devenu trop coûteux.

7. Accords et exercices entre les séances

Observer la boucle → noter ce que fait son responsable après chacune de ses vérifications.

8. Risques

Aucun évoqué.

9. Particularités du discours et de la pensée

Aucune relevée.

10. Plan de la prochaine séance

Dessiner le génogramme : les règles sur les erreurs à travers trois générations.