Note de séance en AT

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. États du moi
De quel état du moi la patiente a agi et quand il a basculé, sous forme d'hypothèse.

4. Transactions et jeux
Le type de transaction, ou un jeu seulement quand le retournement et le bénéfice sont visibles.

5. Scénario et drivers
Un driver, une injonction ou une position de vie avec les mots de la patiente.

6. Strokes et autonomie
Strokes donnés, demandés ou dévalués, et les nouveaux choix 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 AT: 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. États du moi

Enfant adapté à la réunion → « je me recroqueville comme au tableau ».

4. Transactions et jeux

Transaction croisée : « le rapport est prêt ? » entendu comme un reproche → se justifie.

5. Scénario et drivers

« Sois parfaite » → vérifie le rapport 5 fois par soirée.

6. Strokes et autonomie

Dévalue les compliments : « c'était de la chance » → **a choisi elle-même** de vérifier le rapport une seule fois.

7. Accords et exercices entre les séances

Repérer « Sois parfaite » → noter 3 moments d'ici mardi.

8. Risques

Aucun évoqué.

9. Particularités du discours et de la pensée

Aucune relevée.

10. Plan de la prochaine séance

Revoir le contrat : **venir à la réunion depuis l'Adulte**.