

# QUESTIONNAIRE D'EXPLORATION PRO DE FIN DE SÉANCE 1/2

Alterner observations cognitives et sensorielles au service du travail d'accompagnement

1- Quelle est l'émotion que je ressens, là, maintenant et pourquoi ?

---

---

---

---

2- Qu'ai-je fais avec ce-tte patient.e/client.e durant cette séance (où en suis-je dans mon plan de traitement / quel outils ou exercice ai-je utilisé et pourquoi ?) ?

---

---

---

---

3- Qu'est-ce que je ressens corporellement, là, tout de suite ?

---

---

---

---

4- Quelles sont les qualités de mon/ma patient.e/client.e et qui nous aident dans notre travail ensemble ?

---

---

---

---

# QUESTIONNAIRE D'EXPLORATION PRO DE FIN DE SÉANCE 2/2

5- Quels sont les progrès que nous avons faits depuis le début de notre travail ensemble ?

---

---

---

---

6- L'un de mes schémas (ou une de mes croyances) s'est-il activé ? Si oui, quelle est la pensée négative à mon sujet qui y est associée ?

---

---

---

---

7- Mon système de stress s'est-il activé corporellement pendant la séance si oui, où dans mon corps et à quel moment ?

(envie de "combattre" le patient·e – le convaincre, le bousculer, aller contre lui etc... / envie de le "fuir" – envie de me lever et

de partir, de changer de sujet etc... / figement ou sidération / "soumission" – être le bon·ne psy/coach par ex)

---

---

---

---

8- Quelle(s) conclusion(s) puis-je tirer de cette séance grâce à ces éléments ?

---

---

---

---

# PRENDRE SOIN DE SOI ENTRE 2 PATIENT·ES

Avant d'accueillir notre prochain patient/client, prenez quelques instants pour vous recentrer et réguler vos émotions afin d'être pleinement présents et attentifs à son écoute. Je vous invite à fermer les yeux, à vous installer confortablement, et à vous concentrer sur votre respiration.

Imaginez que vous êtes assis.e dans un endroit paisible, entouré.e de lumière et de chaleur. Ressentez le sol sous vos pieds, votre posture stable et ancrée. Prenez une profonde inspiration, sentez l'air remplir vos poumons, puis expirez lentement, relâchant toute tension.

Visualisez un paysage calme, peut-être un jardin luxuriant ou une plage déserte baignée par le soleil. Observez les couleurs, les formes, les sons autour de vous. Laissez-vous envelopper par cette atmosphère sereine, où vous vous sentez en sécurité et en paix.

Maintenant, portez votre attention sur vos émotions. Identifiez celles qui peuvent encore être présentes suite à la séance précédente, sans les juger. Accueillez-les avec bienveillance, comme des vagues qui viennent et repartent.

Imaginez que ces émotions sont des nuages dans le ciel, se déplaçant lentement, avant de se dissiper dans l'immensité du ciel bleu. Laissez aller toute tension, toute appréhension. Sentez-vous de plus en plus léger.e, de plus en plus détendu.e.

Reconnectez-vous à votre respiration, à ce souffle calme et régulier qui vous relie à l'instant présent. Ressentez cette sensation apaisante qui vous envahit progressivement, vous préparant à accueillir notre prochain patient/consultant avec ouverture et bienveillance.

Prenez encore quelques instants dans ce sanctuaire intérieur, pour vous ressourcer et vous revitaliser. Quand vous vous sentirez prêt.e, doucement, ouvrez les yeux, en emportant avec vous cette paix et cette clarté pour guider votre accompagnement.

Merci d'avoir pris ce temps pour prendre soin de vous. Je vous invite à instaurer cette visualisation comme un rituel entre chaque patient/consultant, pour vous aider à vous recentrer et à offrir votre pleine attention à ceux que vous accompagnez.

Prenez soin de vous et de vos émotions. Vous faites un travail précieux.