

# Fiche de liaison entre deux consultations

---

Nom :		Date :	__ / __ / 20 __
-------	--	--------	-----------------

## **Partie A** (à remplir peu après la consultation):

1. Qu'est-ce qui vous a marqué(e) dans notre dernière consultation? Pensées, émotions, ressentis, nouvelles perspectives?

2. Sur une échelle de 0 à 10, comment noteriez-vous les choses suivantes?

Pas du tout								Très important			
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

a) Efficacité/utilité de la consultation: \_\_\_\_\_

Qu'est-ce qui vous a aidé?

Qu'est-ce qui ne vous a pas aidé?

b) à combien vous êtes-vous senti connecté(e) avec votre thérapeute: \_\_\_\_\_

c) à combien vous êtes-vous senti engagé(e)/impliqué(e) dans la discussion \_\_\_\_\_

d) à combien étiez-vous présent(e) pendant la consultation : \_\_\_\_\_

3. Qu'est-ce qui aurait pu rendre votre consultation plus utile ou en faire une meilleure expérience? Il y a-t-il quelque chose que vous ayez du mal à dire ou à demander?

4. Pendant la consultation, avez-vous pu observer que des choses qui se présentaient pour vous ou entre nous étaient similaires à vos difficultés de la vie quotidienne?

5. Quels risques avez-vous pris pendant la consultation ou quels progrès avez-vous fait qui pourraient se traduire dans votre vie quotidienne ?

Nom :		Date :	__ / __ / 20 __
-------	--	--------	-----------------

**Partie B** (à remplir juste avant la prochaine consultation):

6. Notez au moins une action que vous avez faite pour vous rapprocher de quelque chose d'important, et ce que vous avez ressenti et pensé.

7. Notez au moins une action que vous avez fait pour vous éloigner d'une souffrance, d'un malaise ou d'une peur, et ce que vous avez ressenti et pensé.

8. Quels ont été les meilleurs et les pires moments de votre semaine ?

9. Quels sujets, difficultés, problèmes ou changements voudriez-vous mettre sur l'agenda pour notre prochaine consultation ?

10. A combien avez-vous été ouvert en répondant aux questions 1 à 9 ci-dessus (0-100%) :

\_\_\_\_\_

11. Désirez-vous ajouter quelque chose ?