

## Questionnaire pre bilan

Moi, à la date du \_\_\_\_ / \_\_\_\_ /20 \_\_\_\_

### Bonjour et félicitations pour ce premier pas vers ce nouveau vous...

Vous trouverez ci-après un questionnaire d'auto-évaluation à remplir **au calme**, chez vous, avant notre premier rendez-vous en fonction de vos sensations et de vos émotions à cet instant T.

Ce PDF est interactif. Deux possibilités s'offrent à vous :

- Le remplir directement sur l'ordinateur et l'imprimer au format PDF
- l'imprimer et le remplir, par la suite, au crayon.

Il sera très important de l'apporter lors de notre bilan. Ce dernier marque **le point de départ de votre changement** et sera un atout précieux tout au long de votre suivi. Je ne vous en dis pas plus.

### Evaluez-vous de 0 (totalement faux) à 5 (totalement vrai)

1.	J'ai de l'énergie pour réaliser mes tâches au quotidien (boulot, maison...)	0	1	2	3	4	5
2.	J'ai un sommeil de qualité, bien réparateur	0	1	2	3	4	5
3.	Je suis quelqu'un de motivé, toujours positif(ve)	0	1	2	3	4	5
4.	Je suis calme et patient(e)	0	1	2	3	4	5
5.	J'arrive à me concentrer facilement	0	1	2	3	4	5
6.	J'ai une bonne mémoire, je retiens facilement des informations	0	1	2	3	4	5
7.	Je n'ai pas de douleurs chroniques	0	1	2	3	4	5
8.	Je vais à la selle régulièrement et facilement	0	1	2	3	4	5
9.	J'organise facilement mon quotidien et je respecte ma planification	0	1	2	3	4	5
10.	J'ai beaucoup de plaisir à manger	0	1	2	3	4	5
11.	J'ai beaucoup de plaisir à cuisiner	0	1	2	3	4	5
12.	Je suis quelqu'un de déterminé, qui ne lâche rien	0	1	2	3	4	5
13.	Je me trouve beau/belle	0	1	2	3	4	5
14.	J'arrive à prendre du temps pour moi, à prendre soin de moi	0	1	2	3	4	5
15.	J'arrive à vivre l'instant présent, je profite des bonheurs simples de la vie	0	1	2	3	4	5
16.	J'ai des bonnes connaissances en nutrition et en cuisine	0	1	2	3	4	5

### Mes Traitements (médicaments, compléments alimentaires, contraceptif...)

Nom du médicament	Rôles	Posologie (dosage, heure de prise)

Si vous avez réalisé une prise de sang dernièrement, pensez à m'apporter une copie des résultats.

Les informations supplémentaires qui me semblent importantes et dont je souhaite parler...