

Questionnaire préalable programme MBSR

Confidentiel - A remplir par le participant

RGDP – protection des données et informations : elles permettent uniquement de mieux vous accompagner et en aucun cas ne serviront à des fins commerciales. Le questionnaire sera conservé de façon confidentielle pour un suivi de dossier – accès limité et à/aux instructeur(s)/trice(s) animant ce programme – mais vous pouvez à tout moment demander sa destruction.

Nom : _____ Prénom : _____

Téléphone : ___ / ___ / ___ / ___ / ___ Courriel : _____ @

Problèmes physiques rendant difficile les mouvements doux, la marche et l'assise en tailleur :

Pratiquez-vous un exercice physique ? Si oui, lequel ?

Comment est votre sommeil ?

Au cours des cinq dernières années, avez-vous bénéficié d'un accompagnement psychologique ou médical et pour quelle pathologie ?

Êtes-vous actuellement sous traitement ?

Avez-vous un jour sérieusement pensé ou essayé de mettre fin à vos jours ? Si oui, quand ?

Avez-vous une relation de dépendance avec une ou plusieurs substance (tabac, alcool, drogue)?

Qu'est-ce qui vous procure le plus de plaisir ?

Qu'est-ce qui compte le plus pour vous ?

Qu'est-ce qui vous inquiète le plus ou quels sont les aspects les plus stressants dans votre vie ?

Quelle est votre motivation principale pour suivre ce programme ?

Comment avez-vous découvert ce programme ? Par qui ?

« Le programme que je m'apprête à suivre n'est pas une formation. Il ne me donne aucune qualification pour le transmettre moi-même. Je reconnais par ailleurs que le programme MBSR est un outil éducatif et préventif ne pouvant se substituer à un accompagnement psychothérapeutique ou à un traitement que je m'engage à ne pas interrompre, sans avis médical. Je m'engage aussi à informer mon psychiatre ou médecin référent de mon intention de participer à ce programme. »

Coordonnées de mon psychiatre ou médecin traitant référent, à utiliser uniquement en cas de besoin :

A, _____

le, ___ / ___ / _____

Signature précédée de la « mention lu et approuvé »