



I F P C M

INSTITUT FRANÇAIS PLEINE CONSCIENCE MINDFULNESS

## PROGRAMME DE RÉDUCTION DU STRESS PAR LA MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE

en 8 semaines selon le protocole MBSR

### Questionnaire strictement confidentiel

Ces informations nous permettent de mieux vous accompagner

Nom, Prénom, Âge : .....

Adresse : .....

Email : .....

Téléphone portable/maison/travail : .....

Profession / Activité : .....

Personne qui vous envoie : .....

Situation de famille : .....

Problèmes physiques : .....

Faites-vous du sport ? Lequel ? .....

Comment est votre sommeil ? .....

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

Quels médicaments actuels ? .....

Vous est-il arrivé d'avoir des pensées suicidaires ? .....

Médecin ou psychiatre référent : .....

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

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

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

Qu'est-ce qui vous inquiète le plus ou quels sont les éléments les plus stressants pour vous ? .....

Quelle est votre motivation principale pour suivre ce programme ? .....

Paiement par virement (IBAN : FR76 3008 7330 0500 02025820 123) ou par chèque, la somme de : .....  
à libeller à l'ordre de IFPCM et à envoyer à IFPCM - 23 rue de l'Yser 67000 Strasbourg, accompagné d'une photo d'identité (ou envoyer une photo par email à [mediter@ifpcm.fr](mailto:mediter@ifpcm.fr))

Date et signature :