

Auto-évaluation avant l'atelier d'hypnose

Prénom :

Nom :

Date :

Localisation de la douleur :

Sur une échelle de 1 à 10 pouvez vous évaluer les éléments suivants :

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Intensité de(s) douleur(s)										
Fréquence des crises douloureuses										
J'arrive à gérer ou contrôler ma douleur										
J'arrive à me relaxer										
Je sais gérer mon stress										
J'ai des loisirs ou des occupations que j'aime										
Je fais régulièrement une activité physique										
La douleur perturbe mon humeur										
La douleur me gêne pour marcher										
La douleur me gêne pendant mon travail										
La douleur me gêne dans mes relations sociales										
La douleur perturbe mon sommeil										
La douleur diminue mon goût de vivre										
Je connais déjà des exercices de relaxation, sophro, hypnose										
J'arrive à me concentrer pendant ces exercices										

- A QUEL MOMENT VOTRE DOULEUR EST ELLE LE MOINS GÊNANTE :

- QUELS OBJECTIFS VOULEZ VOUS ATTEINDRE EN PARTICIPANT À CET ATELIER :

Auto-évaluation après l'atelier

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Intensité de(s) douleur(s)										
Fréquence des crises douloureuses										
J'arrive à gérer ou contrôler ma douleur										
J'arrive à me relaxer										
Je sais gérer mon stress										
J'ai des loisirs ou des occupations que j'aime										
Je fais régulièrement une activité physique										
La douleur perturbe mon humeur										
La douleur me gêne pour marcher										
La douleur me gêne pendant mon travail										
La douleur me gêne dans mes relations sociales										
La douleur perturbe mon sommeil										
La douleur diminue mon goût de vivre										
Je connais déjà des exercices de relaxation, sophro, hypnose										
J'arrive à me concentrer pendant ces exercices										

Bilan général

	0	1	2	3	4
Amélioration de ma qualité de vie					
J'arrive à vivre à l'instant présent					
J'arrive à m'accorder du temps pour me ressourcer, me recentrer					
Mon quotidien a changé					
Ma satisfaction globale					

MES SUGGESTIONS PAR RAPPORT À L'ATELIER