

Questionnaire Préalable

Aujourd'hui préparons demain



*Fabienne Bigorre, consultante
en bien-être et auteure*

info@fabienne-bigorre.fr

INFORMATIONS PERSONNELLES

Nom :	Prénom :
Date de naissance :	Téléphone :
Ville de résidence actuelle :	adresse email :

MERCI DE REPONDRE A TOUTES LES QUESTIONS

Avez-vous bien dormi ces derniers temps ?	☐ oui	☐ non
Dormez-vous moins de 7 heures par nuit ?	☐ oui	☐ non
Prenez-vous un repas chaud le matin ?	☐ oui	☐ non
Mangez-vous au lever ?	☐ oui	☐ non
Quelles sont vos routines matinales ? (enfants, conjoint.e, sport, musique, télévision, lecture..)		
Partez-vous travailler ?	☐ oui	☐ non
Utilisez-vous les transports en commun ?	☐ oui	☐ non
Votre espace bureau est isolé ? Open space ? Pas de bureau ?	☐ oui	☐ non
Faites-vous une pause matinale ?	☐ oui	☐ non
Déjeunez-vous à l'extérieur ?	☐ oui	☐ non
Préparez-vous vos repas ?	☐ oui	☐ non
Vous préférez zapper la pause déjeuner ?	☐ oui	☐ non
Avez-vous un engagement associatif ?	☐ oui	☐ non
Travaillez-vous juste pour vous nourrir ?	☐ oui	☐ non
Vivez-vous des moments de stress dans votre journée ?	☐ oui	☐ non
Avez-vous des motifs de stress ?	☐ oui	☐ non
Aimez-vous votre activité professionnelle ?	☐ oui	☐ non
Quel domaine vous passionne le plus ?		

Questionnaire Préalable

Aujourd'hui préparons demain



*Fabienne Bigorre, consultante
en bien-être et auteure*

info@fabienne-bigorre.fr

MERCI DE REPONDRE A TOUTES LES QUESTIONS

Faites-vous une pause « goûter » ?

☐ oui ☐ non

Faites-vous vos courses en journée ?

☐ oui ☐ non

Récupérez-vous vos enfants à la sortie de l'école ?

☐ oui ☐ non

Est ce vous qui vous occupez des enfants ?

☐ oui ☐ non

Quels sont les catégories de produits qui sont votre priorité ? (fruits, légumes, viande, poisson, gâteaux, lait, œufs, autres produits consommables..)

Les enfants sont-ils source de tracas quotidiens ?

☐ oui ☐ non

Avez-vous trouvé des solutions pour régler les conflits ?

☐ oui ☐ non

Partez-vous en vacances avec votre famille ?

☐ oui ☐ non

Voyagez-vous beaucoup pour le travail ?

☐ oui ☐ non

Aimez-vous découvrir de nouveaux horizons ?

☐ oui ☐ non

Pratiquez-vous un sport en famille ?

☐ oui ☐ non

Prenez-vous tous vos repas en famille ?

☐ oui ☐ non

Pour les vacances d'été, c'est destination montagne ?

☐ oui ☐ non

Quels sont vos plats préférés ?

Quel sport pratiquez-vous en général, vos hobby, loisirs créatifs, dons, talents ?

Questionnaire Préalable

Aujourd'hui préparons demain



Fabienne Bigorre, consultante
en bien-être et auteure

info@fabienne-bigorre.fr

MERCI DE REPONDRE A TOUTES LES QUESTIONS

Mangez-vous devant la télé ? L'ordinateur ? Avec le téléphone ?	☐ oui	☐ non
Sortez-vous souvent au restaurant le soir ?	☐ oui	☐ non
Vous sentez-vous fatigué le soir ?	☐ oui	☐ non
Baillez-vous devant la télévision ?	☐ oui	☐ non
Dormez-vous avec votre téléphone à côté de votre oreiller ?	☐ oui	☐ non
Etes-vous sensible aux rythmes de la lune ?	☐ oui	☐ non
Avez-vous déjà consulté pour des problèmes articulaires ?	☐ oui	☐ non
Connaissez-vous les points faibles de votre organisme ?	☐ oui	☐ non
Sentez-vous des douleurs au réveil ? En journée ?	☐ oui	☐ non
Buvez-vous suffisamment d'eau dans la journée ?	☐ oui	☐ non
Trouvez-vous que vos nuits sont reposantes ?	☐ oui	☐ non
Dormez-vous dans le calme ?	☐ oui	☐ non
Quelles sont vos routines après le dîner ?		

Que provoque chez vous la lune ?

Quelles sont vos disponibilités pour me consulter ?

Merci beaucoup pour votre participation, je vous contacte dès que possible après lecture de vos réponses. Sincèrement. Fabienne Bigorre