



Questionnaire Confidentiel MSC

Mindful Self-Compassion • Autocompassion en Pleine Conscience

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 :

Adresse postale :

.....

Téléphone:

Adresse mail :

Programme MSC auquel vous souhaitez vous inscrire :

Les inscriptions sont enregistrées par ordre d'arrivée. Au cas où le stage est complet, vous serez prévenu dès réception de votre inscription. Si le nombre de participants était insuffisant, nous réservons la possibilité de reporter ou d'annuler le stage.

Comment avez-vous découvert ce programme ?

Avez-vous l'intention de suivre le programme avec une personne que vous connaissez ? *Si oui merci de nous indiquer le nom de la personne concernée.*

Quelle est votre motivation pour vous engager dans un programme MSC ? Quelles sont vos attentes ? *Veillez noter que MSC est principalement conçu pour la croissance et le développement personnel.*

Comment est-ce que vous prenez soin de vous lorsque vous êtes confrontés à des sentiments ou émotions intenses ?

Avez-vous une pratique régulière de méditation ? Suivi un cycle MBSR ou MBCT ?



Avez-vous une expérience de retraite de méditation ?

Avez-vous une maladie, limitation ou besoin particulier qui pourraient impacter votre participation au programme ? *Si oui, merci de préciser.*

Y-a-t-il des circonstances particulières (perte récente, difficultés professionnelles, traitement médical...) qui pourrait impacter votre participation au programme ? *Si oui, merci de préciser.*

Bénéficiez-vous d'un accompagnement psychologique ? Oui Non

En cas de suivi psychologique :

Je m'engage à informer mon psychiatre ou psychologue de mon intention de participer à ce programme. Je reconnais par ailleurs qu'il s'agit d'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.

Y-a-t'il d'autres choses que vous souhaiteriez porter à la connaissance des instructeurs et qui leurs seraient utiles ?

Après avoir pris connaissance de l'ensemble des informations concernant le programme MSC et des modalités d'inscription (voir fiche de renseignement), je confirme mon souhait de m'inscrire au programme. Je comprends que ma participation est entièrement volontaire et que je suis libre de m'en désister à tout moment. A ce jour, je planifie de participer à toutes les séances et de pratiquer, comme le programme MSC le propose, entre 20 et 30 minutes par jour entre les séances. Je comprends également que je suis responsable pour ma sécurité et mon bien-être et m'engage à en prendre soin tout au long du programme.

Date et signature :