**LE PROGRAMME NUTRIPAIX EST-IL FAIT POUR VOUS ?"**

***Instructions****: répondez honnêtement à chaque question. Cochez la réponse qui vous correspond le mieux, sans trop l’analyser. Ce test n’est pas un jugement, mais une aide pour savoir si Nutripaix peut vous accompagner vers plus de paix intérieure et alimentaire.*

**SECTION 1 : RAPPORT A L’ALIMENTATION**

1. Mangez-vous souvent par ennui, stress ou émotions ?

Jamais

Parfois

Souvent

Très souvent

1. Vous sentez-vous coupable après avoir mangé certains aliments ?

Jamais

Rarement

Souvent

Toujours

1. Vous imposez-vous régulièrement des régimes ou des restrictions alimentaires ?

Non, jamais

Occasionnellement

Souvent

Presque tout le temps

1. Vous sentez-vous frustré(e) dans votre alimentation actuelle ?

Pas du tout

Un peu

Beaucoup

En permanence

1. Vous arrive-t-il de manger sans avoir vraiment faim ?

Non

Parfois

Régulièrement

Très souvent

1. Vous sentez-vous libre ou en paix avec votre façon de manger ?

Oui, complètement

Un peu

Pas vraiment

Pas du tout

1. Avez-vous des compulsions alimentaires (envies irrépressibles, perte de contrôle) ?

Jamais

Rarement

Souvent

Très souvent

**SECTION 2 : ÉMOTIONS ET IMAGE DE SOI**

1. Avez-vous tendance à juger durement votre corps ou votre apparence ?

Non

Un peu

Beaucoup

Tout le temps

1. Vous sentez-vous en paix avec votre corps ?

Oui, complètement

Moyennement

Peu

Pas du tout

1. L’alimentation est-elle une source de stress ou de lutte pour vous ?

Pas du tout

Parfois

Souvent

Toujours

1. Vous arrive-t-il de compenser vos émotions par la nourriture ?

Jamais

Rarement

Souvent

Très souvent

1. Ressentez-vous souvent de la honte ou de la culpabilité après avoir mangé ?

Non

Parfois

Souvent

Très souvent

1. Avez-vous envie d’un changement profond, doux et durable ?

Non

Peut-être

Oui

Absolument

**SECTION 3 : BESOIN DE CHANGEMENT, BIEN-ETRE, SPIRITUALITE**

1. Êtes-vous à la recherche d’une approche plus bienveillante envers vous-même ?

Pas vraiment

Un peu

Oui

Oui profondément

1. Avez-vous déjà essayé plusieurs régimes sans résultat durable ?

Non

Une fois

Plusieurs fois

Trop souvent

1. Avez-vous envie de vivre une transformation intérieure, pas juste un "régime" ?

Non

Peut-être

Oui

Oui, c’est ce que je cherche

1. Êtes-vous ouvert(e) à une approche corps–émotion–âme ?

Non

Peu

Oui

Totalement

1. Souhaitez-vous retrouver une relation de paix avec votre corps et votre assiette ?

Pas vraiment

Un peu

Oui

C’est mon objectif principal

1. Êtes-vous prête à être accompagnée sur ce chemin ?

Non

Hésitante

Oui

Oui avec enthousiasme

1. Ce questionnaire vous a-t-il fait prendre conscience de choses importantes ?

Non

Un peu

Oui

Profondément

*Merci d’avoir pris le temps de répondre à mon questionnaire. Cela montre déjà une chose essentielle:****vous êtes prêt(e) à avancer****! Vous pouvez à présent m’envoyer vos réponses à* [*celineseguypro@gmail.com*](mailto:celineseguypro@gmail.com)*: elles seront traitées en toute confidentialité. Je vous reverrai votre score ainsi que les détails du programme NutriPAIX au besoin.*

*Retrouver la paix alimentaire, c’est écouter son corps avec bienveillance, nourrir son esprit sans culpabilité, et réconcilier l’assiette avec l’âme.*

***Ce chemin, vous n’avez pas à le faire seul(e).***

*– Céline*