**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**: 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*