



# MY ŌRA box - Sérénité



SOPHRONITIS

## Questionnaire STRESS

### Présentation :

Tout comme vous le retrouvez au sein de l'[application Sophronitis](#), nous vous proposons **en complément de ces 8 séances de sophrologie**, un questionnaire pour suivre votre expérience et vos ressentis.

Inspiré du **temps d'échange que vous avez en fin de séance avec un.e sophrologue**, et adapté selon les **éléments de suivi liés à la gestion du stress**, vous pourrez y évaluer vos sensations et émotions afin de suivre votre évolution au cours de ces 8 séances.

### Mode d'emploi :

A la fin de chaque séance, nous vous invitons à **répondre aux différentes questions**, en y accordant **une note entre 0 et 4** dans le tableau joint ou sur la feuille avec les questions :

Très difficile  0  1  2  3  4 Très bien

Au fil de cette expérience, vous pourrez **suivre vos sensations ressenties** durant et entre les séances, ainsi qu'identifier **les premiers bienfaits de la sophrologie** sur vous et votre stress.

### Lecture des résultats :

En additionnant vos notes en bas du tableau joint, vous obtiendrez une note correspondant à **votre état d'esprit et de votre capacité à gérer le stress**, dont vous pouvez lire la signification ci-dessous :

	0 - 5	Vous subissez la plupart des situations, ce qui vous génère un stress important.
	6 - 11	Le stress vous envahi face à une situation qui vous échappe et vous perdre vos moyens.
	12 - 18	Vous faites face au stress au quotidien mais vous savez le gérer.
	19 - 25	Légère tendance à ressentir du stress sans réel impact sur vous.
	26 - 32	Pas influencé et pas impacté par le stress

*Nous rappelons que ces séances ont pour but de vous **faire découvrir la sophrologie** et ses bienfaits, en vous proposant **une solution mieux-être tel que l'[application Sophronitis](#)** pour une routine bien-être.*

*Si vous souffrez d'un stress trop intense et n'arrivez pas à le gérer seul, **il est important de consulter un sophrologue ou un autre thérapeute**, afin qu'il vous propose un accompagnement adapté à vos besoins.*

*L'[application Sophronitis](#) sera un complément dans votre suivi et démarche personnelle, afin de vous apporter un support bien-être au quotidien. **Si besoin, notre équipe est à votre disposition.***



# MY ŌRA box - Sérénité



SOPHRONITIS

## Questionnaire séances STRESS

### Questions :

#### Ma séance N°...

Comment vous sentez-vous après la séance ?

.Très difficile      Très bien

Avez-vous réalisé la séance dans de bonnes conditions et qu'avez-vous ressenti ?

.Non  Oui 

Rédaction :

...

#### Ma Météo émotionnelle

1. Évaluez la qualité de votre **sommeil** :

.Très difficile      Très bien

2. Évaluez la qualité de votre **humeur** :

.Très difficile      Très bien

3. Évaluez votre niveau de **stress / anxiété** :

.Très difficile      Très bien

4. Évaluez la quantité et l'intensité de vos **pensées parasites** :

.Très difficile      Très bien

#### Moi et mon stress :

5. Évaluez votre capacité pour gérer **vos sensations de stress** :

.Très difficile      Très bien

6. Évaluez l'**impact sur vous** (physique et psychologique) de votre stress :

.Très difficile      Très bien

7. Évaluez votre capacité **d'identifier les origines** de votre stress :

.Très difficile      Très bien

8. Évaluez votre capacité à « **prendre du temps** » pour vous :

.Très difficile      Très bien

Voulez-vous ajouter une remarque ?

Rédaction :

...



# MY ŌRA box - Sérénité



## Questionnaire séances STRESS

SOPHRONITIS

Comment s'est passé votre séance et comment vous sentez-vous ?

						Remarques sur ta séance
Séance 1						
Séance 2						
Séance 3						
Séance 4						
Séance 5						
Séance 6						
Séance 7						
Séance 8						

Votre météo émotionnelle et votre stress



	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5	Séance 6	Séance 7	Séance 8
Q1								
Q2								
Q3								
Q4								
Q5								
Q6								
Q7								
Q8								
<b>Résultat</b>								

Quelque chose à ajouter sur votre expérience ou l'évolution de votre stress?