

Anamnèse en hypnose · Première séance

Ce questionnaire prépare votre première séance d'hypnose. Il précise votre objectif et ce qui, dans votre santé, doit être pris en compte. Répondez librement : aucune question n'est obligatoire. Ce que vous préférez dire de vive voix pourra l'être pendant la séance.

Nom et prénom : _____

Date : ____ / ____ / ____

Votre demande

1. Qu'est-ce qui vous amène à consulter ?

2. Quel objectif précis souhaitez-vous atteindre ?

Par exemple : arrêter de fumer, mieux dormir, apaiser une peur.

3. Depuis quand cette difficulté est-elle présente ?

4. Qu'avez-vous déjà essayé ?

5. Avez-vous déjà été accompagné(e) par l'hypnose ?

☐ Oui ☐ Non

6. Qu'attendez-vous de la séance, et avez-vous des appréhensions ?

Votre santé

7. Avez-vous des problèmes de santé connus ?

Signalez en particulier une épilepsie, un trouble psychiatrique ou un trouble cardiaque.

8. Suivez-vous un traitement ?

Nom et dose des médicaments, si vous les connaissez.

9. Êtes-vous suivi(e) par un médecin ou un psychologue ?

10. Êtes-vous enceinte ?

☐ Non ☐ Oui ☐ Non concernée

Si votre demande concerne le tabac

Ne répondez à cette partie que si votre demande concerne le tabac.

11. Combien de cigarettes fumez-vous par jour ?

cigarettes

12. Depuis combien d'années fumez-vous ?

ans

13. Dans quelles situations fumez-vous le plus ?

☐ Au réveil ☐ Après les repas ☐ Avec un café ☐ Au travail
☐ En soirée ☐ En cas de stress ☐ Avec d'autres fumeurs
(plusieurs choix)

14. Avez-vous déjà essayé d'arrêter ? Comment ?

15. Qu'est-ce qui vous motive aujourd'hui ?

Votre quotidien et vos ressources

16. Comment évaluez-vous votre niveau de stress actuel ?

0 : aucun stress · 10 : stress extrême

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

17. Comment jugez-vous la qualité de votre sommeil ?

0 : très mauvaise · 10 : excellente

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

18. Qu'est-ce qui vous aide à vous détendre ?

19. Aimez-vous imaginer, rêver ou vous plonger dans un livre ou un film ?

☐ Beaucoup ☐ Un peu ☐ Pas vraiment

20. Y a-t-il des lieux ou des souvenirs qui vous aident ?

Pour finir

21. Souhaitez-vous ajouter quelque chose avant notre rendez-vous ?
