**Quelques renseignements en vue d’un séjour à venir.**

Avant d’entreprendre un séjour, il est important de prendre le temps de se présenter, même à distance et de réfléchir ensemble à votre demande, à des objectifs réalistes et réalisables et tenant compte de la durée envisagée, à ce que vous attendez de cet investissement, en termes de mieux-être, de changements à mettre en place…. Ce petit document est là pour vous aider à rassembler vos idées et à préparer un séjour fructueux.

**Nom et prénom :**

**Age :**

**Métier et situation professionnelle :**

**Adresse ou région d’origine :**

**Numéro de téléphone pour vous joindre :**

**Le contact d’un proche si besoin :**

**Quelle durée de séjour envisageriez-vous et à quel moment ?**

1. **Votre situation**

* **Comment avez-vous connu le projet thérapeutique de la Parenthèse au vert ?**
* **Après avoir parcouru les pages du site, quelles sont les trois questions (ou plus …) que vous aimeriez nous poser ?**
* **Pouvez-vous décrire de manière simple (en 3 ou 4 phrases) ce qui vous a donné envie de nous contacter à ce moment précis de votre vie ?**
* **Quelles tentatives ont été entreprises pour traiter votre problème de santé ? (suivi médecin généraliste ? spécialiste ? hospitalisation ? médicalisation et prise de traitement ? thérapies alternatives ? autres ?)**
* **Par quels symptômes êtes-vous actuellement affecté(e) ? (sommeil dégradé ? mal de dos ? troubles anxieux ? tristesse et/ou fatigue anormale ?)**

**Vos objectifs :**

* **Quel est l'objectif que vous souhaiteriez atteindre avec un accompagnement personnalisé ?**
* **A quoi verrez-vous concrètement que cet objectif est atteint ?**
* **Quand souhaitez-vous l’avoir atteint ? Avez-vous un « calendrier » en tête ?**
* **Comme tout le monde, vous disposez de ressources personnelles même si vous n’en avez peut-être pas assez conscience. Quelles sont les vôtres ? (Par ex : des qualités que vous vous reconnaissez, des personnes encourageantes dans votre entourage, vos expériences passées, des compétences, un réseau, etc.)**
* **Quels sont les moyens qui vous manquent selon vous pour opérer un changement dans votre vie ?**
* **Prenez un moment pour réfléchir aux premières répercussions positives que vous voudriez voir survenir dans votre vie personnelle et / ou professionnelle :**
* **Avez-vous déjà été accompagné.e par un.e coach ou par un.e thérapeute ?**
* **Si oui, qu’en avez-vous retiré ?**

**Autres**

* **Quelles activités sportives ou de loisir pratiquez-vous habituellement ?**
* **Suivez-vous un régime ou bien avez-vous des habitudes alimentaires particulières ?**
* **Avez-vous des projets ou bien des idées pour l’avenir, des changements à mettre en œuvre ?**
* **Quels sont les 5 objets que vous emporteriez prioritairement avec-vous lors d’un séjour pour assurer votre confort ?**

**J’espère que ces questions vous auront permis de rassembler vos idées et qu’elles vous permettront de mettre votre projet en forme. S’il y a autre chose qui vous parait important, écrivez-le ci-dessous. A vous lire (sauvegardez le document et renvoyez-le à l’adresse infocontact@laparentheseauvert.fr**