

# Questionnaire de perception de la santé de Garnier

## QUESTIONNAIRE DE PERCEPTION DE LA SANTE

**1. DE MANIERE GENERALE, COMMENT ESTIMES-TU TA CONDITION PHYSIQUE ACTUELLE ?**

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

Très mauvaise Excellente

**2. TE TROUVES-TU PLUTOT MINCE OU PLUTOT ROND ?**

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

Trop mince Trop de poids

**3. PENSES-TU AVOIR UNE ALIMENTATION EQUILIBREE ?**

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

Pas du tout Très équilibrée

**4. DORS-TU BIEN LA NUIT ET TE SENS-TU REPOSE ?**

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

Je dors très mal Je dors très bien

**5. TE SENS-TU STRESSE CES TEMPS-CI ?**

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

Très stressé Très détendu

**6. COMMENT PERCOIS-TU TON NIVEAU GENERAL DE SANTE ACTUELLEMENT ?**

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

Très mauvais Très bon

### Fiche « discours questionnaire de perception de la santé »

Avant le remplissage :

*« Vous allez maintenant remplir un questionnaire sur la perception que vous avez de votre santé. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse, l'important étant que vous renseignez des réponses les plus proches de ce qu'il se passe réellement dans votre quotidien. Aucun jugement de découlera de ce questionnaire. Il nous permet simplement de donner des indications sur les points à travailler et votre évolution.*

*Avez-vous des questions ? Vous sentez vous prêt ? »*