

# Questionnaire de retour d'expérience: Challenge 21 Jours "Mincir en Conscience"

Merci d'avoir suivi ce programme !

Avant de commencer, je vous rappelle que les audios et supports de ce challenge sont strictement réservés à un usage personnel.

Merci de ne pas les partager ni les diffuser, afin de respecter le travail fourni et permettre à ce programme de continuer à exister dans les meilleures conditions.



## Note importante :

Les audios du Challenge sont disponibles gratuitement jusqu'au 30 juin 2025.

Étant donné que le programme s'étale sur 21 jours, je vous recommande de commencer au plus tard le 9 juin afin de profiter pleinement du contenu sans interruption.

Votre avis est précieux pour m'aider à améliorer cette expérience.

Ce questionnaire vous prendra environ 3 à 5 minutes.

Vous pouvez me le renvoyer par mail : [margot-hypnose65@hotmail.com](mailto:margot-hypnose65@hotmail.com)

---

**1. De manière générale, comment évalueriez-vous votre expérience avec ce programme ?**

- Très satisfaisante
- Satisfaisante
- Moyennement satisfaisante
- Insatisfaisante

**2. Avez-vous trouvé les audios...**

(Cochez ce qui s'applique)

- Trop courts
- De la bonne durée
- Trop longs
- Varient trop d'un jour à l'autre

**3. Le contenu vous a-t-il semblé...**

- Clair et facile à suivre
- Pertinent pour votre objectif
- Trop répétitif
- Difficile à suivre par moments

**4. Avez-vous été dérangé(e) par des éléments sonores ?**

- Oui, il y avait des bruits de fond gênants
- Non, la qualité sonore était bonne
- Autre (merci de préciser) : \_\_\_\_\_

**5. Quel a été votre jour ou thème préféré ? Pourquoi ?**

.....  
.....

**6. Y a-t-il un jour ou un thème qui vous a moins parlé ? Lequel, et pourquoi ?**

.....  
.....

**7. Aimeriez-vous que certains audios soient proposés dans une version...**

Plus longue

Plus courte

Avec musique douce de fond

Autre : \_\_\_\_\_

**8. Souhaitez-vous que je propose d'autres programmes similaires ?**

Oui, sur l'estime de soi

Oui, sur la gestion du stress

Oui, sur le sommeil

Oui, sur un autre sujet : \_\_\_\_\_

Non, ce format me suffit

**9. Avez-vous des suggestions d'amélioration ou des remarques libres ?**

.....  
.....  
.....

