

# TEST DES NEUROMEDIATEURS

**Comptez le nombre d'affirmations qui vous concernent**

**Manque de dopamine :**

<b>Cochez dans la colonne de droite si vous êtes concerné par les propositions suivantes :</b>	
J'ai des problèmes de concentration	
J'ai besoin de caféine pour me réveiller	
J'ai l'esprit peu rapide et je manque d'attention	
J'ai du mal à finir les choses	
J'ai besoin de temps pour assimiler de nouvelles choses	
Je suis accro au sucre	
Ma libido est en baisse	
Je dors trop	
Je suis addict (alcool ou autre)	
J'ai des passages à vide sans raison	
Je suis épuisé parfois	
J'ai des problèmes de poids	
Je suis peu attiré par le sexe	
J'ai du mal à sortir du lit	
J'ai besoin de cocaïne, amphétamine ou ecstasy.	
Je suis les autres	
Je me fais avoir	
Je suis à plat ou déprimé	
Je suis trop cool, il n'y a pas d'urgence	
Je suis peu réactif à la critique	
Je me laisse guider	
Je ne suis plus capable de réfléchir ni de prendre les bonnes décisions	
<b>Nombre de croix</b>	

**Manque d'acétylcholine :**

<b>Cochez dans la colonne de droite si vous êtes concerné par les propositions suivantes :</b>	
Je manque d'imagination,	
J'ai du mal à retenir les noms la première fois	
j'ai une baisse de mémoire	
je manque de romantisme	
je ne mémorise pas les dates anniversaires	
je suis moins créatif	
je suis insomniaque	
j'ai un moins bon tonus musculaire	
je ne fais plus de sport	
j'ai besoin de manger gras	
je test des drogues	
j'ai l'impression que mon corps se détraque	
je respire difficilement	
je ne suis pas souvent gai	
je me sens désespéré	
je parle peu de moi pour éviter d'être blessé	
je préfère agir seul plutôt qu'en groupe	
je suis d'un naturel soumis et abandonne facilement	
j'ai peu ou pas de passion	
j'aime la routine	
je ne m'intéresse pas aux histoires ni aux sentiments des autres	
je ne suis pas d'un naturel optimiste	
je suis obsédé par mes défauts	
<b>Nombre de croix</b>	

**Manque de Gaba :**

<b>Cochez dans la colonne de droite si vous êtes concerné par les propositions suivantes :</b>	
j'ai du mal à trouver le mot juste	
je ne retiens pas les numéros de tel	
je suis trop nerveux, j'ai du mal à me concentrer	
ma mémoire est déficiente dans une situation délicate	
j'ai du mal à montrer mon intelligence	
mon attention est fluctuante	
j'ai besoin de relire un paragraphe avant de le comprendre	
j'ai l'esprit rapide mais du mal à formuler les pensées	
je suis en petite forme	
j'ai des tremblements parfois	
j'ai mal au dos et/ou tête	
je me sens souvent oppressé	
j'ai des palpitations cardiaques	
j'ai les mains froides	
parfois je transpire trop	
j'ai des vertiges	
j'ai des tensions musculaires	
j'ai facilement le trac	
j'ai besoin d'aliments amers	
je suis plutôt nerveux	
je me sens souvent épuisé même après une nuit de sommeil	
je mange trop	
mon humeur est changeante	
je fais plusieurs choses à la fois sans savoir par quoi commencer	
je fais les choses si je pense que ça va être amusant	
Si c'est ennuyeux j'essaie de pimenter les choses	
je passe du coq à l'âne	

je suis facilement trop enthousiaste	
je suis Impulsif et m'attire des ennuis	
j'aime bien me faire remarquer	
je dis ce que je pense sans me soucier des autres	
j'ai des accès de colère et de culpabilité après	
je Mens pour me sortir d'affaire	
je suis peu intéressé par le sexe	
je ne respecte plus les règles	
j'ai perdu beaucoup d'amis	
je me lasse vite d'une relation amoureuse	
<b>Nombre de croix</b>	

**Manque de sérotonine :**

<b>Cochez dans la colonne de droite si vous êtes concerné par les propositions suivantes :</b>	
je ne suis pas très perspicace	
je n'ai pas de souvenir de choses vues autrefois	
je suis lent à réagir	
je n'ai pas le sens de l'orientation	
j'ai des sueurs nocturnes	
je suis insomniaque	
je change souvent de position la nuit	
je me réveille tôt le matin	
je ne sais pas me détendre	
je me réveille au moins 2 fois la nuit	
j'ai du mal à me rendormir	
j'ai besoin de sel	
j'ai moins envie de faire du sport qu'avant	
je suis triste	
je suis anxieux chronique	
je suis facilement irritable	
j'ai des pensées d'autodestruction	
j'ai déjà eu des idées de suicide	
je me réfugie dans le monde des idées	
je suis parfois si structuré que je deviens inflexible	
j'ai une imagination débridée	
j'ai toujours peur	
je m'interroge sans cesse sur le sens de la vie	
je ne veux plus prendre de risque	
la vie n'a aucun sens et je le vis mal	
<b>Nombre de croix</b>	

**Combien de croix comptabilisez-vous ?**

<b>Nombre de croix pour le manque de dopamine ?</b>	
<b>Nombre de croix pour le manque d'acétylcholine ?</b>	
<b>Nombre de croix pour le manque de Gaba ?</b>	
<b>Nombre de croix pour le manque de sérotonine ?</b>	