**TEST DES NEUROMEDIATEURS**

Comptez simplement le nombre d'affirmations qui sont vraies pour vous en ce moment et venez avec les 4 chiffres correspondant lors de votre consultation

**DOPAMINE** :

- 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, cigarette 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.

**SCORE :**

**ACETYLCHOLINE** :

- 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.

- j'ai un moins bon tonus musculaire

- je ne fais plus de sport

- j'ai besoin de manger gras

- je teste 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

**SCORE :**

**GABA** :

- je suis trop nerveux, j'ai du mal à me concentrer

- j'ai du mal à trouver le mot juste

- j'ai du mal à montrer mon intelligence

- 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 ou à la 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

- je mange trop

- mon humeur est changeante

- je fais plusieurs choses à la fois sans savoir par quoi commencer

- je passe du coq à l’âne

- je suis facilement trop enthousiaste

- j'ai des accès de colère et de culpabilité après

- je me lasse vite d’une relation amoureuse

**SCORE :**

**SEROTONINE**:

- je ne suis pas très perspicace

- je n'ai pas de souvenir des 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 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 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

**SCORE :**

Comptabilisez le nombre d'affirmations vous concernant en ce moment et venez avec les chiffres le jour de votre consultation