

QUESTIONNAIRE DE DETERMINATION DE CARENCES EN NEUROTRANSMETTEURS

NT1

MEMOIRE ET CAPACITE A CONCENTRER SON ATTENTION VRAI

J'ai du mal à soutenir mon attention et à rester concentré	
J'ai besoin de caféine pour me réveiller	
Mon esprit n'est pas assez rapide	
Je ne suis pas très attentif	
J'ai du mal à finir quelque chose même quand cela m'intéresse	
Il me faut du temps pour assimiler quelque chose de nouveau	
Je manque d'imagination	

CONDITION PHYSIQUE

Je suis accro au sucre	
Ma libido est en baisse ou n'a jamais été élevée	
Je dors trop ou j'ai besoin de dormir beaucoup	
J'ai un problème d'addiction (tabac, alcool, ou autre)	
Récemment j'ai eu un passage à vide sans raisons apparente	
Je me sens parfois totalement épuisé alors que je n'ai rien fait de particulier	
J'ai toujours eu des problèmes de poids	
Je ne suis pas porté sur le plaisir et les activités secondaires	
J'ai du mal à me sortir de mon lit le matin	

PERSONNALITE

Dans la vie suivre les autres me suffit	
On a tendance à profiter de moi	
Je me sens à plat ou déprimé	
Certains me trouvent trop cool	
J'ai rarement quelque chose d'urgent à faire	
Je ne réagis pas quand on me critique	
J'attends toujours que les autres me disent ce que je dois faire	

TRAITS DE CARACTERE

Je ne suis plus capable de réfléchir	
Je suis incapable de prendre les bonnes décisions	

NT2

MEMOIRE ET CAPACITE A CONCENTRER SON ATTENTION VRAI

Je manque d'imagination	
J'ai du mal à retenir le nom des gens que je vois pour la première fois	
Ma mémoire n'est plus ce qu'elle était	
La personne que j'aime me dit que je manque de romantisme	
Je ne me souviens jamais de la date d'anniversaire de mes amis	
Je suis moins créatif	

CONDITION PHYSIQUE

Je suis insomniaque	
Mon tonus musculaire est moins bon qu'avant	
Je ne fais plus de sport	
J'ai besoin de manger gras	
J'ai déjà essayé les hallucinogènes ou d'autres drogues illégales	
J'ai l'impression que mon corps se détache	
Je respire difficilement	
Je n'ai jamais eu d'épisode de boulimie ou d'anorexie	

PERSONNALITE

Je ne suis pas souvent gai	
Je me sens désespéré	
Je parle peu de moi pour éviter que les autres ne me blesse	
Je préfère agir seul plutôt qu'au sein d'un groupe, surtout grand	
Les autres réagissent plus rapidement que moi aux choses ennuyeuses	
Je suis d'un naturel plutôt soumis et j'abandonne facilement	
Il est rare que quelque chose me passionne	
J'aime la routine	

TRAITS DE CARACTERE

Les histoires des autres ne m'intéressent pas il n'y a que la mienne qui m'importe	
Je ne fais pas attention aux sentiments des autres	
Je ne suis pas d'un naturel optimiste	

NT3

MEMOIRE ET CAPACITE A CONCENTRER SON ATTENTION

VRAI

J'ai du mal à me concentrer car je suis trop nerveux	
J'ai du mal à trouver le mot juste	
Quand je suis dans une situation délicate ma mémoire me joue des tours	
Je sais que je suis intelligent(e) mais j'ai du mal à le montrer	
Mon attention est fluctuante	
Je dois relire souvent un même paragraphe avant de le comprendre	
J'ai l'esprit rapide mais j'ai parfois du mal à formuler ce que je pense	

CONDITION PHYSIQUE

J'ai parfois des tremblements	
J'ai souvent mal au dos et/ou à la tête	
Je me sens souvent oppressé	
J'ai facilement des palpitations cardiaques	
J'ai facilement les mains froides	
J'ai tendance à transpirer facilement	
J'ai parfois des vertiges	
J'ai souvent des tensions musculaires	
J'ai facilement le trac	
J'ai besoin d'aliments amers	
Je suis plutôt nerveux	

J'aime le yoga ou les exercices de relaxation car cela m'aide à me détendre	
Je suis souvent épuisé(e) même après une bonne nuit de sommeil	

PERSONNALITE

Je suis d'humeur changeante	
J'aime bien faire plusieurs choses à la fois mais ne sais jamais par laquelle commencer en premier	
Je fais facilement quelque chose si je pense que ça va être amusant	
Je suis inconstant(e) je passe facilement du coq à l'âne	
Je suis rapidement enthousiaste	
À cause de mon tempérament impulsif(ve) je m'attire facilement des ennuis	
J'aime bien me faire remarquer	

NT4

MEMOIRE ET CAPACITE A CONCENTRER SON ATTENTION

VRAI

Je ne suis pas doué d'un esprit pénétrant	
Je n'ai aucune mémoire pour les choses du passé	
Je suis lent(e) à réagir	
Je n'ai pas le sens de l'orientation	

CONDITION PHYSIQUE

J'ai des sueurs nocturne	
Je suis insomniaque	
Quand je dors j'ai besoin de changer souvent de position	
Je me réveille toujours tôt le matin	
Je n'arrive pas à me détendre	
La nuit je me réveille au moins deux fois	
Une fois réveillé(e) j'ai du mal à me rendormir	
J'ai besoin de sel	
J'ai moins envie de pratiquer un sport qu'auparavant	
Je suis triste	

PERSONNALITE

Je suis un(e) anxieux(se) chronique	
Je suis facilement irritable	
J'ai des pensées suicidaires	
J'ai déjà eu par le passé des pensées suicidaires	
J'ai tendance à me réfugier dans le monde des idées	
Je suis parfois si structuré(e) que j'en deviens rigide et inflexible	
J'ai une imagination débridée	
J'ai toujours peur	

TRAITS DE CARACTERE

Je m'interroge sans cesse sur le sens de la vie	
Désormais je ne veux plus prendre de risques	
Ma vie n'a aucun sens et je le vis mal	