

Les tests du neurobiologiste américain Eric Braverman pour un meilleur équilibre physique et émotionnel et pour la prévention des pathologies neuro-dégénératives

PREMIERE PARTIE- TEST SUR LE MEDIATEUR DOMINANT DE VOTRE CERVEAU

Il indique quel est le neurotransmetteur dominant qui régit vos fonctions cérébrales. Le test prend en compte les 4 neurotransmetteurs principaux : Dopamine, Acétylcholine, Gaba et Sérotonine. Chaque personne fonctionne naturellement avec une prédominance de l'un de ceux-ci. C'est notre nature à chacun. Pour savoir si nous sommes en équilibre il faut déjà connaître quel est son neurotransmetteur dominant.

1- NATURE DOPAMINE

Cochez ce qui est vrai ou faux pour vous

MEMOIRE ET CAPACITE A CONCENTRER SON ATTENTION	VRAI	FAUX
En général, j'ai les idées claires		
Je me concentre facilement		
Je réfléchis beaucoup		
J'ai l'esprit rapide		
Je fais tant de choses à la fois que je me disperse		
J'apprécie les débats animés		
J'ai beaucoup d'imagination		
Je suis facilement critique envers moi-même		
CONDITION PHYSIQUE		
La plupart du temps, j'ai beaucoup d'énergie		
J'ai souvent une tension artérielle élevée		
J'ai connu des périodes où je débordais d'énergie		
Je suis insomniaque		
Bouger me revigore		
Je n'ai généralement pas besoin de café pour démarrer le matin		
Mes veines sont extrêmement visibles		
Ma température corporelle est plutôt élevée		

Je n'arrête pas de travailler quand je mange		
Je fais l'amour dès que l'occasion s'en présente		
Je suis très susceptible et d'humeur très changeante		
Je mange uniquement parce qu'il le faut		
J'aime les films d'action		
Je me sens en pleine forme après avoir fait de l'exercice		
PERSONNALITE		
Je suis dominateur		
Je n'ai pas toujours conscience de ce que j'éprouve		
J'ai souvent du mal à écouter les autres car j'ai tendance à vouloir imposer mes idées		
J'ai été plus qu'une fois mêlé à des bagarres		
Je regarde plutôt vers l'avenir		
Parfois, j'échafaude des théories		
Les autres me voient plutôt comme un cérébral		
Je suis porté au rêve et au fantasme		
J'aime les livres d'histoire et autres ouvrages documentaires		
J'admire les gens ingénieux		
J'ai parfois du mal à venir voir les gens qui feront des histoires		
En principe, je ne me laisse pas avoir par ceux qui demandent mon aide		
Les autres me voient plutôt comme un esprit novateur		
On trouve parfois que j'ai de drôles d'idées, mais je peux toujours les justifier		
Je suis souvent agité ou irrité		
Un rien me contrarie ou me rend anxieux		
J'ai des fantasmes de toute puissance		
J'adore dépenser de l'argent		
Dans mes relations aux autres, j'aime bien dominer		
Je suis très dur avec moi-même		
Je réagis agressivement à la critique et suis facilement sur la défensive		
TRAITES DE CARACTERE		
Certains trouvent que j'ai la tête dure		
La plupart des gens me voient comme quelqu'un qui va au bout de ce qu'il entreprend		

Pour certains je suis irrationnel		
Je suis prêt à tout pour atteindre mon but		
La religion m'intéresse		
L'incompétence me met en colère		
Je suis exigeant envers moi comme envers les autres		

NOMBRE TOTAL DE VRAI=

2- NATURE ACETYLCHOLINE

MEMOIRE ET CAPACITE A CONCENTRER SON ATTENTION	VRAI	FAUX
J'ai une excellent mémoire		
Je sais écouter les autres		
Je me souviens facilement des histoires que j'ai entendues		
En principe, je n'oublie jamais un visage		
Je suis très créatif		
D'habitude rien ne m'échappe		
J'ai souvent de bonnes intuitions		
Je remarque tout ce qui se passe autour de moi		
J'ai de l'imagination		
CONDITION PHYSIQUE		
Mon pouls est plutôt lent		
J'ai une bonne tonicité musculaire		
Mon corps est harmonieux		
Je n'ai pas de problème de cholestérol		
Quand je mange j'aime goûter un plat savoureux et beau		
J'aime le yoga et les étirements musculaires		
Que je fais l'amour, je suis très sensuel		
J'ai déjà eu des épisodes de boulimies ou anorexie		
J'ai déjà essayer toute sorte de médecines parallèles		
PERSONNALITE		
Je suis un éternel romantique		
Je suis relié à mes sentiments		

Je suis plutôt mon intuition quand j'ai une décision à prendre		
J'aime échafauder des théories		
Certains me trouvent distrait		
J'aime les romans		
Ma vie fantastique est riche		
Je trouve toujours une solution aux problèmes des autres		
Je parle facilement de mes ennuis		
Je suis d'un naturel optimiste		
Je crois qu'on peut avoir une expérience mystique		
Je crois en l'âme sœur		
J'ai un côté mystique		
J'ai tendance à trop forcer sur le plan physique		
Je ne suis pas d'un tempérament buté		
Je suis très relié à mes émotions		
Je peux aimer quelqu'un, puis le détester la minute plus tard		
J'aime bien flirter		
Je dépense facilement pour mes amis		
J'ai des fantasmes quand je fais l'amour		
J'ai un côté fleur bleue		
J'aime les films d'amour		
Quand j'aime, je n'ai pas peur de prendre des risques		
TRAITES DE CARACTERE		
Je suis optimiste pour l'avenir		
J'ai besoin d'aider les gens		
Je crois que rien n'est impossible quand on s'en donne les moyens		
J'ai un don pour faire régner l'entente entre les gens		
Mon cœur déborde de charité et d'altruisme		
Pour certains, je suis un doux rêveur		
Je ne sais pas trop quoi penser de la religion		
Je suis idéaliste mais non perfectionniste		
J'ai juste besoin qu'on soit correct avec moi, je n'en demande pas plus		

NOMBRE DE REPONSE VRAI=

3- NATURE GABA

MEMOIRE ET CAPACITE A CONCENTRER SON ATTENTION	VRAI	FAUX
Je peux maintenir longtemps mon attention, ce qui me permet d'avoir un raisonnement logique		
Je préfère me pencher sur les gens, plutôt que sur les livres		
Je retiens pratiquement tout ce que j'entends		
Je me souviens avec précision de ce que l'on m'a raconté		
Mes expériences me servent de leçon		
J'ai la mémoire des noms		
Quand je dois agir ou écouter quelqu'un, je suis vite concentré		
CONDITION PHYSIQUE		
Je me défends facilement		
Je suis d'un naturel calme		
Le soir, je m'endors rapidement		
J'ai plutôt une bonne endurance physique		
Ma tension est bonne		
Il n'y a pas d'antécédents d'AVC dans ma famille		
Je ne cherche pas à pimenter ma vie amoureuse		
Je n'ai plutôt pas de tensions musculaires		
La caféine ne me fait pas grand chose		
Je prends mon temps pour manger		
Je dors comme un bébé		
Je ne suis pas particulièrement « accro » au sucre ou à un autre aliment		
L'exercice est une discipline à laquelle je m'astreins		
PERSONNALITE		
Je ne suis pas très aventureux		
Je ne suis pas quelqu'un qui s'emporte		
Je suis très patient		
La philosophie ne m'intéresse pas		
J'adore les séries télé avec des sagas familiales		
Je n'aime pas les films de science-fiction		
Je ne prends pas de risques		

Je tiens compte des expériences passées avant de prendre une décision		
Je suis d'un naturel réaliste		
Je pense qu'il faut savoir tourner la page		
Je m'intéresse aux faits et aux détails		
Quand j'ai pris une décision, je m'y tiens		
J'ai en permanence besoin de tout planifier		
Je suis collectionneur		
Je suis d'un naturel un peu triste		
J'ai peur des conflits		
J'économise beaucoup d'argent au cas où		
En général, mes liens avec les gens sont solides et durables		
Je suis un soutien pour beaucoup de personnes		
TRAITS DE CARACTERE		
Ma devise : «la fortune sourit à ceux qui se lèvent tôt »		
Je crois qu'il y a des limites à respecter		
Je fais le maximum pour faire plaisir aux autres		
Je suis perfectionniste		
Je n'ai aucun mal à entretenir des relations durables		
Je ne jette pas l'argent par les fenêtres		
Le monde serait plus paisible je crois si les gens faisaient un effort sur le plan moral		
Je très loyal et dévoué envers les personnes que j'aime		
Je crois aux valeurs de la morale		
Je respecte les lois, les principes et les institutions		
Je crois en l'engagement au service de la communauté		

NOMBRE DE VRAI =

4- NATURE SEROTONINE

MEMOIRE ET CAPACITE A CONCENTRER SON ATTENTION	VRAI	FAUX
Je me concentre facilement sur les tâches manuelles		
J'ai une bonne mémoire visuelle		

Je suis très perspicace		
Quand je réfléchis, je ne cherche pas midi à 14 heures		
Je vis dans l'instant ici et maintenant		
Je dis facilement « venez en aux faits »		
Les livres m'apprennent peu mais l'expérience beaucoup		
Pour comprendre quelque chose, j'ai besoin d'en faire concrètement l'expérience		
CONDITION PHYSIQUE		
Je dors trop		
Quand je fais l'amour je déteste la routine		
Ma tension est bonne		
Je suis une personne d'action		
Je bricole beaucoup à la maison		
J'ai beaucoup d'activités extérieures		
Je pratique des sports à risque, comme le parachutisme et la moto		
Je résous facilement les problèmes		
J'ai rarement une envie irrésistible de sucre		
J'ai l'habitude de prendre mes repas sur le pouce		
Côté activités physiques, je ne suis pas très persévérant. Je peux m'entraîner tous les jours pendant 3 semaines, puis arrêter un mois		
PERSONNALITE		
Je vis dans l'instant présent		
En société, je suis souvent le bout-en-train		
Je ne suis pas très organisé pour rassembler des faits		
Je suis d'un naturel très souple		
Je suis un négociateur né		
J'aime assez me laisser vivre		
Je saisis toutes les occasions pour faire du cinéma		
J'ai une âme d'artiste		
Je suis habile de mes 10 doigts		
Question sport je prends des risques		
Je crois aux mediums		
Il m'arrive souvent de profiter des autres		

Le point de vue des autres m'indiffère		
J'aime prendre du bon temps		
J'aime surtout les films d'horreur		
Je suis fasciné par les armes		
Je me tiens rarement à mon agenda ou à ce que j'ai prévu		
J'ai du mal à rester fidèle		
Quand une relation amoureuse est terminée je tourne facilement la page		
Je dépense mon argent sans trop réfléchir		
J'ai beaucoup de relations plutôt superficielles		
TRAITES DE CARACTERE		
Je suis toujours prêt à modifier mes plans au cas où quelque chose de mieux se présenterait		
Je n'aime pas travailler dur pendant longtemps		
J'ai besoin que les choses aient du sens, une utilité		
Je suis d'un naturel optimiste		
Je vis dans l'instant présent		
Je prie uniquement quand j'ai besoin d'un soutien spirituel		
Je ne suis pas vraiment quelqu'un dont on dire qu'il a des principes		
Je fais ce que je veux quand je veux		
Je ne cherche pas la perfection. Je veux seulement vivre ma vie		
Économiser c'est bon pour les gens niais		

NOMBRE DE VRAI=

Votre nature sera celle où vous avez obtenu le plus de « vrai »

Veillez me communiquer les 4 scores que vous avez fait pour chaque « nature »

DEUXIEME PARTIE : LE TEST DES CARENCES

En fonction de votre nature, cet test permet de voir si vous avez des carences en neurotransmetteurs. On peut alors combler ces carences avec des compléments alimentaires et des plantes afin de rétablir l'équilibre et résoudre alors divers problèmes : dépression, insomnies, stress, surpoids, agressivité, compulsions, etc.

1- CARENCE EN DOPAMINE

MEMOIRE ET CAPACITE A CONCENTRER SON ATTENTION	VRAI	FAUX
J'ai du mal à soutenir mon attention et 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		
CONDITION PHYSIQUE		
Je suis « accro » au sucre		
Ma libido est en baisse		
Je dors trop		
J'ai un problème d'addiction, à l'alcool ou autre		
Récemment, j'ai eu un passage à vide sans raison apparente		
Je me sens parfois totalement épuisé alors que je n'ai rien fait de spécial		
J'ai toujours eu des problèmes de poids		
Je ne suis pas très porté sur le plaisir		
J'ai dû al à sortir du lit le matin		
Je ne peux pas me passer de cocaïne, d'amphétamines ou d'ecstasy		
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		
TRAITES DE CARACTERE		
Je en suis pas capable de réfléchir		
Je suis incapable de prendre de bonnes décisions		

TOTAL DE VRAI=

2- CARENCE ACETYLCHOLINE

MEMOIRE ET CAPACITE A CONCENTRER SON ATTENTION	VRAI	FAUX
Je manque d'imagination		
J'ai du mal à retenir le nom des gens que je vois pour la première fois		
J'ai remarqué que ma mémoire n'est plus ce qu'elle était		
La personne que j'aime me dir que je manque de romantisme		
Je ne me souviens jamais des dates 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 de détraque		
Je respire difficilement		
PERSONNALITE		
Je ne suis pas souvent gai		
Je me sens désespéré		
J'évite de parler de moi pour éviter que les autres ne me blessent		
Je préfère de loin agir seul plutôt dans un groupe, surtout grand		
Les autres réagissent plus que moi à quelque chose d'ennuyeux		
Je suis d'un naturel soumis et j'abandonne facilement		

Il est rare que quelque chose me passionne		
J'aime la routine		
TRAITES DE CARACTERE		
Les histoires des autres ne m'intéressent pas. Il n'y a que les miennes qui comptent		
Je ne fais pas attention aux sentiments des autres		
Je ne suis pas d'un naturel optimiste		
Je suis obsédé par mes défauts		

TOTAL NOMBRE VRAI=

3- CARENCE EN GABA

MEMOIRE ET CAPACITE A CONCENTRER SON ATTENTION	VRAI	FAUX
J'ai du mal à me concentrer parce que je suis trop nerveux		
Je ne retiens pas les numéros de téléphone		
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, mais j'ai du mal à le montrer		
Mon attention est fluctuante		
Je dois souvent relire plusieurs fois un paragraphe avant de le comprendre		
J'ai l'esprit rapide mais j'ai parfois du mal à formuler ce que je pense		
CONDITION PHYSIQUE		
Je ne suis pas dans une forme éblouissante		
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		
Parfois je transpire trop		
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 parce que cela m'aide à me détendre		
Je suis souvent épuisé, même après une bonne nuit de sommeil		
Je mange trop		
PERSONNALITE		
J'ai l'humeur changeante		
J'aime bien faire plusieurs choses à la fois mais je ne sais jamais par laquelle commencer		
Je fais facilement quelque chose si je pense que ça va être amusant		
Quand c'est ennuyeux, j'essaye toujours d'y apporter une touche de piquant		
Je suis facilement inconstant, passant du coq à l'âne		
Je suis facilement trop enthousiaste		
A cause de mon tempérament impulsif, je m'attire facilement des ennuis		
J'aime bien me faire remarquer		
Je dis ce que je pense, sans me soucier des autres		
J'ai parfois des accès de colère. Ensuite je m'en veux beaucoup		
Je n'hésite pas à mentir pour me tirer d'affaire		
J'ai toujours été moins intéressé au plaisir y compris sexuel que la moyenne des gens		
TRAITES DE CARACTERE		
Je ne respecte plus les règles		
J'ai perdu beaucoup d'amis		
Je me lasse assez vite d'une relation amoureuse		
Je considère que la loi est arbitraire et dénuée de fondement		
Les règles que je respectaient auparavant me semble aujourd'hui ridicules		

4- CARENCE EN SEROTONINE

MEMOIRE ET CAPACITE A CONCENTRER SON ATTENTION	
Je ne suis pas très perspicace	
Je ne me souviens pas de choses que j'ai vues autrefois	
Je suis lent à réagir	
Je n'ai pas le sens de l'orientation	
CONDITION PHYSIQUE	
J'ai des sueurs nocturnes	
Je suis insomniaque	
Pour être à mon aise, quand je dors, j'ai besoin de changer souvent de position	
Je me réveille toujours tôt le matin	
Je en sais pas me détendre	
La nuit je me réveille au moins deux fois	
Une fois réveillé, 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	
PERSONNALITE	
Je suis un anxieux chronique	
Je suis facilement irritable	
J'ai des pensées d'autodestruction	
J'ai déjà eu dans le passé des idées de suicide	
J'ai tendance à me réfugier dans le monde des idées	
Je suis parfois si structuré que j'en deviens inflexible	
J'ai une imagination débridée	
J'ai toujours peur	
TRAITES DE CARACTERE	
Je m'interroge sans cesse sur le sens de la vie	
Désormais, je ne peux plus prendre de risque	
Ma vie n'a aucun sens et je le vis mal	

Veillez me communiquer les 4 scores que vous avez faits