

Les neurotransmetteurs du docteur Braverman

Premier test: Déterminez votre nature dominante

1.A.

Mémoire et capacité à 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

	VRAI	FAUX
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 ne m'arrête pas de travailler quand je mange.		
Je fais l'amour dès que l'occasion s'en présente.		
Je suis soupe au lait.		
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.		

Personnalité

	VRAI	FAUX
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 d'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 voir venir 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 avec les autres, j'aime bien dominer.		
Je suis très dur avec moi-même.		
Je réagis agressivement à la critique et suis facilement sur la défensive.		

Traits de caractère

	VRAI	FAUX
Certains trouvent que j'ai la tête dure.		
La plupart des gens me voient comme quelqu'un qui va jusqu'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.A.

Mémoire et capacité à concentrer son attention

	VRAI	FAUX
J'ai une excellente 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 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

	VRAI	FAUX
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.		
Quand je fais l'amour, je suis très sensuel.		
J'ai déjà eu des épisodes de boulimie ou d'anorexie.		
J'ai déjà essayé toutes sortes de médecines parallèles.		

Personnalité

	VRAI	FAUX
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 fantasmatique 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 que l'on peut avoir une expérience mystique.		
Je crois en l'âme soeur.		
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.		

Traits de caractère

	VRAI	FAUX
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 coeur 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 que l'on soit correct avec moi. Je n'en demande pas plus.		

Nombre total de VRAI.

3.A.

Mémoire et capacité à concentrer son attention

	VRAI	FAUX
Je peux maintenir longtemps mon attention, ce qui me permet de suivre 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

	VRAI	FAUX
Je me détends facilement.		

Je suis d'un naturel calme.		
Le soir, je m'endors facilement.		
J'ai plutôt une bonne endurance physique.		
Ma tension est bonne.		
Il n'y a pas d'antécédent d'accident vasculaire cérébral (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.		

Personnalité

	VRAI	FAUX
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 risque.		
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 caractère

	VRAI	FAUX

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, me semble-t-il, si les gens faisaient un effort sur le plan moral.		
Je suis 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 à l'engagement au service de la communauté.		

Nombre total de VRAI:

4.A.

Mémoire et capacité à 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 quatorze heures.		
Je vis dans l'instant présent, 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

	VRAI	FAUX
Je dors trop.		
Quand je fais l'amour, je déteste la routine.		
Ma tension est bonne.		
Je suis un homme (ou une femme) 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 irrépressible de sucres rapides.		

J'ai l'habitude de prendre mes repas sur le pouce.		
Côté activité physique, je ne suis pas très persévérant. Je peux m'entraîner tous les jours pendant trois semaines puis arrêter un mois.		

Personnalité

	VRAI	FAUX
Je vis dans l'instant présent.		
En société, je suis souvent le boute-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 dix doigts.		
Question sport, je prends des risques.		
Je crois aux médiums.		
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.		

Traits de caractère

	VRAI	FAUX
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 dira qu'il a des principes.		
Je fais ce que je veux, quand je veux.		
Je ne recherche pas la perfection. Je veux seulement vivre ma vie.		
Economiser, c'est bon pour les gens niais.		

Nombre total de VRAI:

Résultats:

- 1.A. Nombre total de VRAI: nature de type dopamine.
- 2.A. Nombre total de VRAI: nature de type acétylcholine.
- 3.A. Nombre total de VRAI: nature de type GABA.
- 4.A. Nombre total de VRAI: nature de type sérotonine.

Test des carences

1.B.

Mémoire et capacité à concentrer son attention

	VRAI	FAUX
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.		

Condition physique

	VRAI	FAUX
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 et la bagatelle.		
J'ai du mal à sortir du lit le matin.		
Je ne peux pas me passer de cocaïne, d'amphétamines ou d'ecstasy.		

Personnalité

	VRAI	FAUX

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 caractère

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

Nombre total de VRAI:

2.B.

Mémoire et capacité à 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 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

	VRAI	FAUX
Je suis insomniaque.		
Je me sens désespéré.		
Je parle de moi pour éviter que les autres ne me blessent.		
Je préfère de loin agir seul plutôt qu'au sein d'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.		
J'aime la routine.		

Traits de caractère

	VRAI	FAUX

Les histoires des autres ne m'intéressent pas, il n'y a que la mienne qui compte.		
Je ne fais pas attention aux sentiments des autres.		
Je ne suis pas d'un naturel optimiste.		
Je suis obsédé par mes défauts.		

3.B.

Mémoire et capacité à 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

	VRAI	FAUX
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 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.		

Personnalité

	VRAI	FAUX
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 et à la bagatelle que la moyenne des gens.		

Traits de caractère

	VRAI	FAUX
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 respectais auparavant me semblent aujourd'hui ridicules.		

Nombre total de VRAI:

4.B.

Mémoire et capacité à concentrer son attention

	VRAI	FAUX
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

	VRAI	FAUX
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 ne 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.		

Personnalité

	VRAI	FAUX
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.		

Traits de caractère

	VRAI	FAUX
Je m'interroge sans cesse sur le sens de la vie.		
Désormais, je ne veux plus prendre de risque.		
Ma vie a aucun sens et je le vis mal.		

Nombre total de VRAI:

Résultats

- 1.B. Nombre total de VRAI: manque de dopamine
- 2.B. Nombre total de VRAI: manque d'acétylcholine
- 3.B. Nombre total de VRAI: manque de GABA
- 4.B. Nombre total de VRAI: manque de sérotonine