

QUESTIONNAIRE SANTÉ CÉRÉBRALE

Je me reconnais dans les propositions ci-dessous:	0	1	2	3	4
1. J'ai des difficultés à me lever le matin.					
2. J'ai besoin de café, de thé, de boissons toniques pour bien débuter la journée.					
3. J'ai du mal à commencer une action.					
4. Je me sens moins créatif, moins imaginatif que je ne l'ai été.					
5. Je ressens de la fatigue avant même de commencer à agir.					
6. Je porte moins d'intérêt à mes loisirs, mes activités.					
7. J'ai moins de désir sexuel et amoureux.					
8. Mon sommeil est agité physiquement, je remue beaucoup.					
9. Je n'ai plus tellement de nouveaux projets.					
10. J'ai du mal à me concentrer, à suivre le fil de ma pensée.					
11. Je manque de dynamisme, de vitalité depuis quelque temps.					
12. Je cherche souvent mes mots.					
13. Je me sens moralement fatigué, triste.					
14. Je suis irritable, impulsif et vite en colère.					
15. Je suis impatient, je ne supporte pas d'attendre.					
16. Je me sens à la fois dépressif et tendu, agité...					
17. Je suis attiré vers le sucré ou le chocolat en fin de journée.					
18. J'ai tendance à boire du vin, de l'alcool, le soir pour me détendre.					
19. J'ai du mal à prendre du recul, à rester zen.					
20. J'ai du mal à trouver le sommeil ou me réveille vers 3h du matin.					
21. Mes pensées s'agitent souvent, même la nuit.					
22. Je me sens vite vulnérable au stress, au bruit...					
23. Je suis susceptible, un peu « à fleur de peau ».					
24. Je change très vite d'humeur.					
25. Je sens des tensions nerveuses intérieures, des inconforts digestifs, des douleurs musculaires diffuses...					
26. Je suis sujet aux migraines, sensible au bruit, aux lumières...					

- 0 : non, pas du tout
 1 : parfois, mais rarement
 2 : régulièrement, mais cela ne dure pas longtemps
 3 : c'est fréquent et cela me dérange
 4 : oui, (presque) tous les jours et intensément

Score VITALITÉ & DYNAMISME DOPAMINE



Score DÉTENTE & PRISE DE RECUL SÉROTONINE



Pour chacun de ces deux paramètres, un score au-dessus de 18 est généralement associé à une symptomatologie substantielle.