

Un cerveau à 100 %

Tiré de *Un cerveau à 100%*, du Dr Eric Braverman
Éditions Thierry Soucar, 2007

Instructions

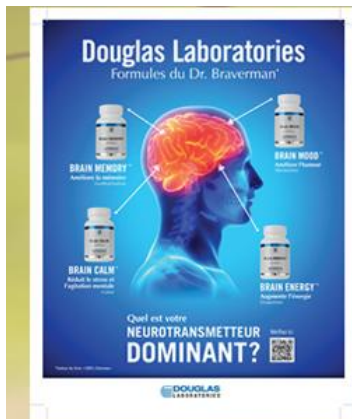
Questionnaire 1



Répondez à chaque question en cochant la case « vrai » ou « faux » selon que vous êtes d'accord ou non avec l'énoncé. À la fin de chaque séquence, comptabilisez uniquement le nombre de « vrai » à l'endroit prévu à cet effet.

Ce premier questionnaire permet d'établir quel est le neurotransmetteur qui gouverne votre nature. Certains des symptômes vous sont probablement familiers. Vous devez répondre sur la base de votre état présent, même si un énoncé s'avère vrai pour la première fois aujourd'hui.

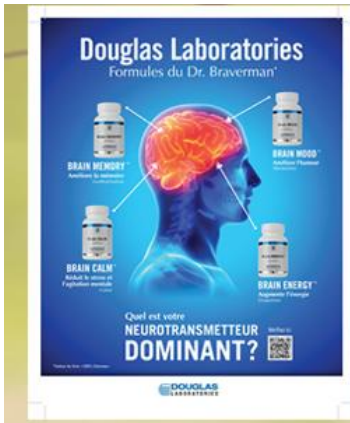
1.A.		
MÉMOIRE ET CAPACITÉ À CONCENTRER SON ATTENTION		
	VRAI	FAUX
En général, j'ai les idées claires	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je me concentre facilement	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je réfléchis beaucoup	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai l'esprit rapide	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je fais tant de choses à la fois que je me disperse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'apprécie les débats animés	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai beaucoup d'imagination	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je suis facilement critique envers moi-même	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
CONDITION PHYSIQUE		
	VRAI	FAUX
La plupart du temps, j'ai beaucoup d'énergie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai souvent une tension artérielle élevée	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Un cerveau à 100 %

Tiré de *Un cerveau à 100%*, du Dr Eric Braverman
Éditions Thierry Soucar, 2007

J'ai connu des périodes où je débordais d'énergie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je suis insomniaque	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bouger me revigore	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je n'ai généralement pas besoin de café pour démarrer le matin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mes veines sont extrêmement visibles	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ma température corporelle est plutôt élevée	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je ne m'arrête pas de travailler quand je mange	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je fais l'amour dès que l'occasion s'en présente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je suis soupe au lait	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je mange uniquement parce qu'il le faut	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'aime les films d'action	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je me sens en pleine forme après avoir fait de l'exercice	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
PERSONNALITÉ		
	VRAI	FAUX
Je suis dominateur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je n'ai pas toujours conscience de ce que j'éprouve	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai souvent du mal à écouter les autres car j'ai tendance à vouloir imposer mes idées	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai été plus d'une fois mêlé à des bagarres	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je regarde plutôt vers l'avenir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Parfois, j'échafaude des théories	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Les autres me voient plutôt comme un cérébral	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je suis porté au rêve et au fantasme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'aime les livres d'histoire et autres ouvrages documentaires	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'admire les gens ingénieux	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai parfois du mal à voir venir les gens qui feront des histoires	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
En principe, je ne me laisse pas avoir par ceux qui demandent mon aide	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Les autres me voient plutôt comme un esprit novateur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

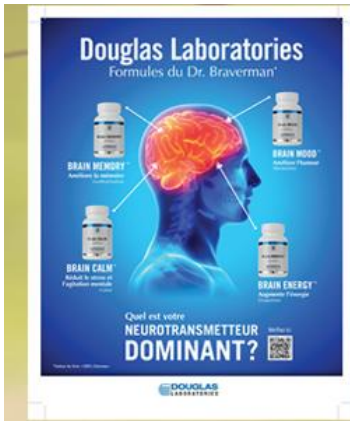


Un cerveau à 100 %

Tiré de *Un cerveau à 100%*, du Dr Eric Braverman
Éditions Thierry Soucar, 2007

On trouve parfois que j'ai de drôles d'idées, mais je peux toujours les justifier	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je suis souvent agité ou irrité	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Un rien me contrarie ou me rend anxieux	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai des fantasmes de toute puissance	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'adore dépenser de l'argent	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dans mes relations avec les autres, j'aime bien dominer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je suis très dur avec moi-même	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je réagis agressivement à la critique et suis facilement sur la défensive	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
TRAITS DE CARACTÈRE		
	VRAI	FAUX
Certains trouvent que j'ai la tête dure	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
La plupart des gens me voient comme quelqu'un qui va au bout de ce qu'il entreprend	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pour certains, je suis irrationnel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je suis prêt à tout pour atteindre mon but	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
La religion m'intéresse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
L'incompétence me met en colère	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je suis exigeant envers moi comme envers les autres	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
NOMBRE TOTAL DE VRAI : _____ :		

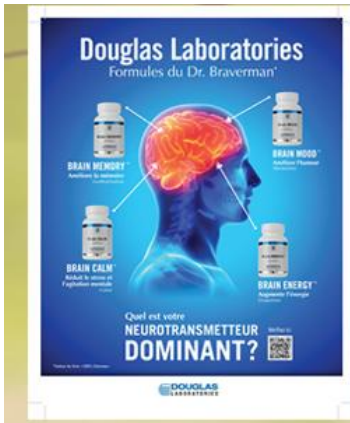
2.A.		
MÉMOIRE ET CAPACITÉ À CONCENTRER SON ATTENTION		
	VRAI	FAUX
J'ai une excellente mémoire	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je sais écouter les autres	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Un cerveau à 100 %

Tiré de *Un cerveau à 100%*, du Dr Eric Braverman
Éditions Thierry Soucar, 2007

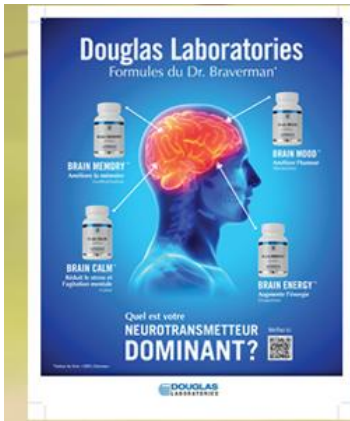
Je me souviens facilement des histoires que j'ai entendues	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
En principe, je n'oublie jamais un visage	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je suis très créatif	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
D'habitude, rien ne m'échappe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai souvent de bonnes intuitions	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je remarque tout ce qui se passe autour de moi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai de l'imagination	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
CONDITION PHYSIQUE		
	VRAI	FAUX
Mon pouls est plutôt lent	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai une bonne tonicité musculaire	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mon corps est harmonieux	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je n'ai pas de problème de cholestérol	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Quand je mange, j'aime goûter un plat savoureux et beau	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'aime le yoga et les étirements musculaires	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Quand je fais l'amour, je suis très sensuel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai déjà eu des épisodes de boulimie ou d'anorexie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai déjà essayé toutes sortes de médecine parallèles	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
PERSONNALITÉ		
	VRAI	FAUX
Je suis un éternel romantique	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je suis relié à mes sentiments	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je suis plutôt mon intuition quand j'ai une décision à prendre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'aime échafauder des théories	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Certains me trouvent distrait	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'aime les romans	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Un cerveau à 100 %

Tiré de *Un cerveau à 100%*, du Dr Eric Braverman
Éditions Thierry Soucar, 2007

Ma vie fantasmagique est riche	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je trouve toujours une solution aux problèmes des autres	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je parle facilement de mes ennuis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je suis d'un naturel optimiste	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je crois que l'on peut avoir une expérience mystique	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je crois en l'âme sœur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai un côté mystique	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai tendance à trop forcer sur le plan physique	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je ne suis pas d'un tempérament buté	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je suis très relié à mes émotions	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je peux aimer quelqu'un, puis le détester la minute plus tard	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'aime bien flirter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je dépense facilement pour mes amis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai des fantasmes quand je fais l'amour	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai un côté fleur bleue	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'aime les films d'amour	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Quand j'aime, je n'ai pas peur de prendre des risques	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
TRAITS DE CARACTÈRE		
	VRAI	FAUX
Je suis optimiste pour l'avenir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai besoin d'aider les gens	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je crois que rien n'est impossible quand on s'en donne les moyens	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai un don pour faire régner l'entente entre les gens	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mon cœur déborde de charité et d'altruisme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pour certains, je suis un doux rêveur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je ne sais pas trop quoi penser de la religion	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

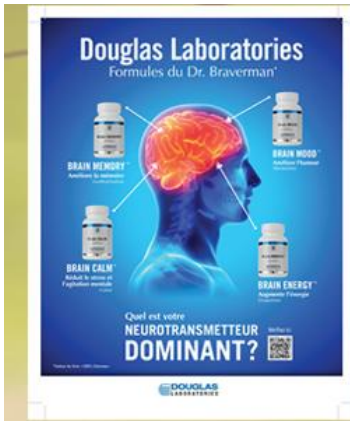


Un cerveau à 100 %

Tiré de *Un cerveau à 100%*, du Dr Eric Braverman
Éditions Thierry Soucar, 2007

Je suis idéaliste, mais non perfectionniste	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai juste besoin que l'on soit correct avec moi. Je n'en demande pas plus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
NOMBRE TOTAL DE VRAI : _____		

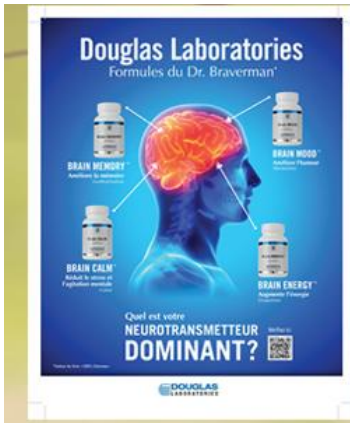
3.A.		
MÉMOIRE ET CAPACITÉ À CONCENTRER SON ATTENTION		
	VRAI	FAUX
Je peux maintenir longtemps mon attention, ce qui me permet de suivre un raisonnement logique	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je préfère me pencher sur les gens plutôt que sur les livres	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je retiens pratiquement tout ce que j'entends	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je me souviens avec précision de ce que l'on m'a raconté	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mes expériences me servent de leçon	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai la mémoire des noms	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Quand je dois agir ou écouter quelqu'un, je suis vite concentré	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
CONDITION PHYSIQUE		
	VRAI	FAUX
Je me détends facilement	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je suis d'un naturel calme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Le soir, je m'endors rapidement	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai plutôt une bonne endurance physique	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ma tension est bonne	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Il n'y a pas d'antécédent d'accident vasculaire cérébral (AVC) dans ma famille	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je ne cherche pas à pimenter ma vie amoureuse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Un cerveau à 100 %

Tiré de *Un cerveau à 100%*, du Dr Eric Braverman
Éditions Thierry Soucar, 2007

Je n'ai plutôt pas de tensions musculaires	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
La caféine ne me fait pas grand chose	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je prends mon temps pour manger	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je dors comme un bébé	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je ne suis pas particulièrement "accro" au sucre ou à un autre aliment	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
L'exercice est une discipline à laquelle je m'astreins	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
PERSONNALITÉ		
	VRAI	FAUX
Je ne suis pas très aventureux	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je ne suis pas quelqu'un qui s'emporte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je suis très patient	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
La philosophie ne m'intéresse pas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'adore les séries télé avec des saga familiales	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je n'aime pas les films de science-fiction	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je ne prends pas de risque	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je tiens compte des expériences passées avant de prendre une décision	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je suis d'un naturel réaliste	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je pense qu'il faut savoir tourner la page	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je m'intéresse aux faits et aux détails	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Quand j'ai pris une décision, je m'y tiens	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai, en permanence, besoin de tout planifier	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je suis collectionneur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je suis d'un naturel un peu triste	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai peur des conflits	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'économise beaucoup d'argent, au cas où	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

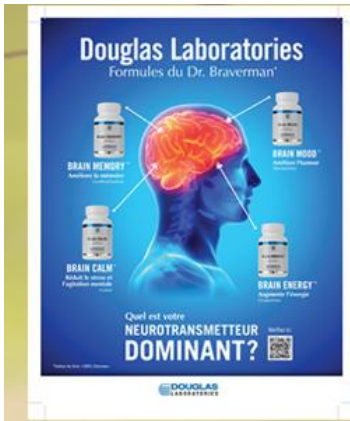


Un cerveau à 100 %

Tiré de *Un cerveau à 100%*, du Dr Eric Braverman
Éditions Thierry Soucar, 2007

En général, mes liens avec les gens sont solides et durables	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je suis un soutien pour beaucoup de personnes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
TRAITS DE CARACTÈRE		
	VRAI	FAUX
Ma devise : "La fortune sourit à ceux qui se lèvent tôt"	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je crois qu'il y a des limites à respecter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je fais le maximum pour faire plaisir aux autres	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je suis perfectionniste	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je n'ai aucun mal à entretenir des relations durables	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je ne jette pas l'argent par les fenêtres	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Le monde serait plus paisible, me semble-t-il, si les gens faisaient un effort sur le plan moral	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je suis très loyal et dévoué envers les personnes que j'aime	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je crois aux valeurs de la morale	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je respecte les lois, les principes et les institutions	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je crois à l'engagement au service de la communauté	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
NOMBRE TOTAL DE VRAI : _____		

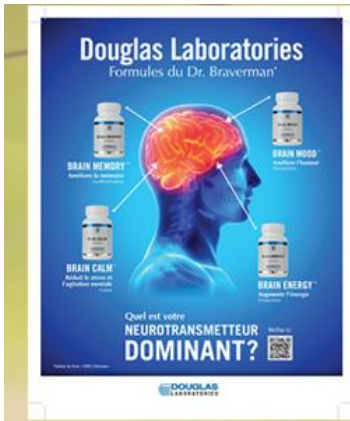
4.A.		
MÉMOIRE ET CAPACITÉ À CONCENTRER SON ATTENTION		
	VRAI	FAUX
Je me concentre facilement sur les tâches manuelles	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai une bonne mémoire visuelle	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je suis très perspicace	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Quand je réfléchis, je ne cherche pas midi à quatorze heures	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je vis dans l'instant présent, ici et maintenant	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Un cerveau à 100 %

Tiré de *Un cerveau à 100%*, du Dr Eric Braverman
Éditions Thierry Soucar, 2007

Je dis facilement : "Venez-en aux faits"	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Les livres m'apprennent peu, mais l'expérience beaucoup	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pour comprendre quelque chose, j'ai besoin d'en faire concrètement l'expérience	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
CONDITION PHYSIQUE		
	VRAI	FAUX
Je dors trop	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Quand je fais l'amour, je déteste la routine	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ma tension est bonne	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je suis un homme (ou une femme) d'action	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je bricole beaucoup à la maison	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai beaucoup d'activités extérieures	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je pratique des sports à risque, comme le parachutisme et la moto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je résous facilement les problèmes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai rarement une envie irrésistible de sucres rapides	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai l'habitude de prendre mes repas sur le pouce	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Côté activité physique, je ne suis pas très persévérant	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je peux m'entraîner tous les jours pendant trois semaines, puis arrêter un mois	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
TRAITS DE CARACTÈRE		
	VRAI	FAUX
Je suis toujours prêt à modifier mes plans au cas où quelque chose de mieux se présenterait	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je n'aime pas travailler dur pendant longtemps	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai besoin que les choses aient du sens, une utilité	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je suis d'un naturel optimiste	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je vis dans l'instant présent	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je prie uniquement quand j'ai besoin d'un soutien spirituel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Je ne suis pas vraiment quelqu'un dont on dira qu'il a des principes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je fais ce que je veux, quand je veux	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je ne recherche pas la perfection. Je veux seulement vivre ma vie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Économiser, c'est pas pour les gens niais	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
NOMBRE TOTAL DE VRAI :		

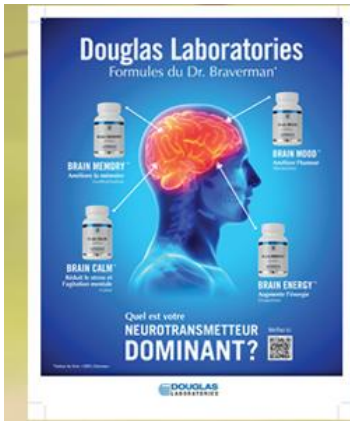
Résultats

- 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 _____

La ligne qui comptabilise une majorité de V révèle votre nature dominante. Un total de 35 V ou plus témoigne certainement d'un déséquilibre.

Remarque : tout score inférieur de 10 à 15 points par rapport à celui de votre nature dominante est probablement le signe d'une carence installée depuis longtemps et qui devra être traitée, même quand tout va apparemment « bien ». Par exemple, si votre score est de 40 pour la dopamine, 33 pour l'acétylcholine, 25 pour le GABA et 17 pour la sérotonine, votre nature dominante est de type dopamine et vous avez sans doute depuis longtemps une carence, relative, à la fois en GABA et en sérotonine.

Si vous le désirez, vous pouvez communiquer avec un naturopathe de votre région pour discuter de vos résultats



Un cerveau à 100 %

Tiré de *Un cerveau à 100%*, du Dr Eric Braverman
Éditions Thierry Soucar, 2007

Instructions

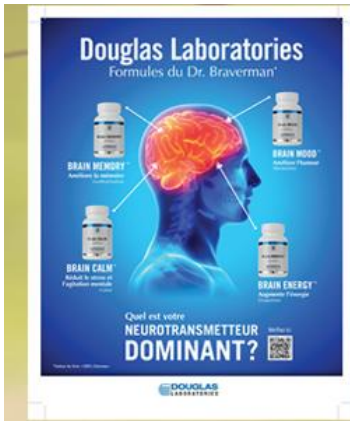
Questionnaire 1



Répondez à chaque question en cochant la case « vrai » ou « faux » selon que vous êtes d'accord ou non avec l'énoncé. À la fin de chaque séquence, comptabilisez uniquement le nombre de « vrai » à l'endroit prévu à cet effet.

Ce second questionnaire permet d'établir si vous êtes carencé en un ou plusieurs neurotransmetteurs (ce qui inclut celui qui gouverne votre nature). Certains des symptômes vous sont probablement familiers. Vous devez répondre sur la base de votre état présent, même si un énoncé s'avère vrai pour la première fois aujourd'hui.

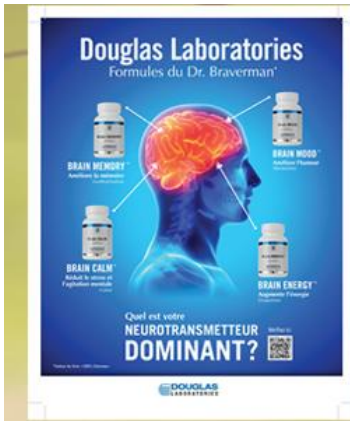
1.B.		
MÉMOIRE ET CAPACITÉ À CONCENTRER SON ATTENTION		
	VRAI	FAUX
J'ai du mal à soutenir mon attention et à rester concentré	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai besoin de caféine pour me réveiller	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mon esprit n'est pas assez rapide	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je ne suis pas très attentif	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai du mal à finir quelque chose, même quand cela m'intéresse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Il me faut du temps pour assimiler quelque chose de nouveau	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
CONDITION PHYSIQUE		
	VRAI	FAUX
Je suis « accro » au sucre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ma libido est en baisse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je dors trop	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai un problème de dépendance, à l'alcool ou autre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Un cerveau à 100 %

Tiré de *Un cerveau à 100%*, du Dr Eric Braverman
Éditions Thierry Soucar, 2007

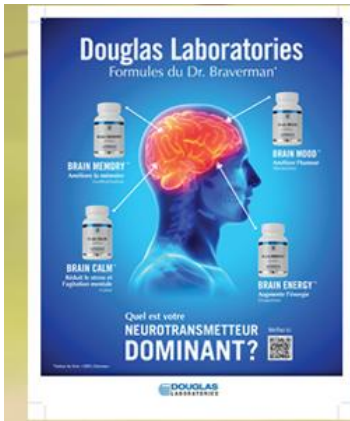
Récemment, j'ai eu un passage à vide sans raison apparente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je me sens parfois totalement épuisé alors que je n'ai rien fait de spécial	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai toujours eu des problèmes de poids	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je ne suis pas très porté sur le plaisir et la légèreté	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai du mal à sortir du lit le matin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je ne peux pas me passer de cocaïne, d'amphétamines ou d'ecstasy		
PERSONNALITÉ		
	VRAI	FAUX
Dans la vie, suivre les autres me suffit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
On a tendance à profiter de moi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je me sens à plat ou déprimé	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Certains me trouvent trop « cool »	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai rarement quelque chose d'urgent à faire	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je ne réagis pas quand on me critique	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'attends toujours que les autres me disent ce que je dois faire	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
TRAITS DE CARACTÈRE		
	VRAI	FAUX
Je ne suis pas capable de réfléchir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je suis incapable de prendre les bonnes décisions	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
NOMBRE TOTAL DE VRAI : _____		



Un cerveau à 100 %

Tiré de *Un cerveau à 100%*, du Dr Eric Braverman
Éditions Thierry Soucar, 2007

2.B.		
MÉMOIRE ET CAPACITÉ À CONCENTRER SON ATTENTION		
	VRAI	FAUX
Je manque d'imagination	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai du mal à retenir le nom des gens que je vois pour la première fois	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai remarqué que ma mémoire n'est plus ce qu'elle était	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
La personne que j'aime me dit que je manque de romantisme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je ne me souviens jamais de la date d'anniversaire de mes amis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je suis moins créatif	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
CONDITION PHYSIQUE		
	VRAI	FAUX
Je suis insomniaque	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mon tonus musculaire est moins bon qu'avant	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je ne fais plus de sport	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai besoin de manger gras	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai déjà essayé les hallucinogènes ou autres drogues illégales	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai l'impression que mon corps se détache	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je respire difficilement	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
PERSONNALITÉ		
	VRAI	FAUX
Je ne suis pas souvent joyeux	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je me sens désespéré	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je parle peu de moi pour éviter que les autres ne me blessent	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je préfère de loin agir seul plutôt qu'au sein d'un groupe, surtout grand	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

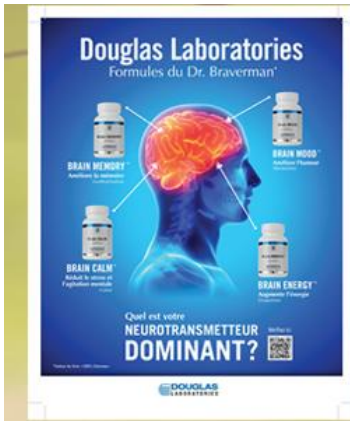


Un cerveau à 100 %

Tiré de *Un cerveau à 100%*, du Dr Eric Braverman
Éditions Thierry Soucar, 2007

Les autres réagissent plus que moi à quelque chose d'ennuyeux	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je suis d'un naturel soumis et j'abandonne facilement	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Il est rare que quelque chose me passionne	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'aime la routine	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
TRAITS DE CARACTÈRE		
	VRAI	FAUX
Les histoires des autres ne m'intéressent pas, il n'y a que la mienne qui compte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je ne fais pas attention aux sentiments des autres	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je ne suis pas d'un naturel optimiste	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je suis obsédé par mes défauts	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
NOMBRE TOTAL DE VRAI : _____		

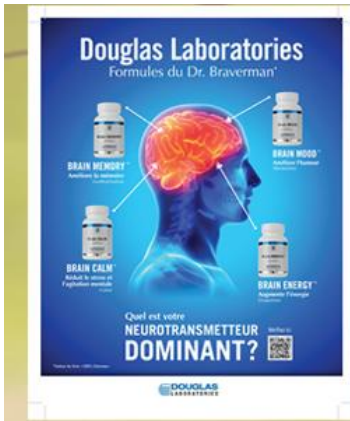
3.B.		
MÉMOIRE ET CAPACITÉ À CONCENTRER SON ATTENTION		
	VRAI	FAUX
J'ai du mal à me concentrer parce que je suis trop nerveux	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je ne retiens pas les numéros de téléphone	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai du mal à trouver le mot juste	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Quand je suis dans une situation délicate, ma mémoire me joue des tours	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je sais que je suis intelligent, mais j'ai du mal à le montrer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mon attention est fluctuante	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je dois souvent relire plusieurs fois un paragraphe avant de le comprendre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai l'esprit rapide, mais j'ai parfois du mal à formuler ce que je pense	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Un cerveau à 100 %

Tiré de *Un cerveau à 100%*, du Dr Eric Braverman
Éditions Thierry Soucar, 2007

CONDITION PHYSIQUE		
	VRAI	FAUX
Je ne suis pas dans une forme éblouissante	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai parfois des tremblements	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai souvent mal au dos et/ou à la tête	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je me sens souvent oppressé	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai facilement des palpitations cardiaques	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai facilement les mains froides	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Parfois, je transpire trop	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai parfois des vertiges	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai souvent des tensions musculaires	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai facilement le trac	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai besoin d'aliments amers	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je suis plutôt nerveux	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'aime le yoga parce que cela m'aide à me détendre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je suis souvent épuisé, même après une bonne nuit de sommeil	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je mange trop	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
PERSONNALITÉ		
	VRAI	FAUX
J'ai l'humeur changeante	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'aime bien faire plusieurs choses à la fois, mais je ne sais jamais par laquelle commencer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je fais facilement quelque chose si je pense que ça va être amusant	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Quand c'est ennuyeux, j'essaye toujours d'y apporter une touche de piquant	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

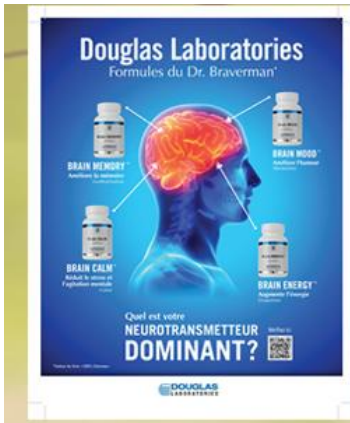


Un cerveau à 100 %

Tiré de *Un cerveau à 100%*, du Dr Eric Braverman
Éditions Thierry Soucar, 2007

Je suis facilement inconstant, passant du coq à l'âne	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je suis facilement trop enthousiaste	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
À cause de mon tempérament impulsif, je m'attire facilement des ennuis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'aime bien me faire remarquer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je dis ce que je pense, sans me soucier des autres	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai parfois des accès de colère. Ensuite, je m'en veux beaucoup	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je n'hésite pas à mentir pour me tirer d'affaire	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai toujours été moins intéressé au plaisir et la légèreté quela moyenne des gens	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
TRAITS DE CARACTÈRE		
	VRAI	FAUX
Je ne respecte plus les règles	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai perdu beaucoup d'amis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je me lasse assez vite d'une relation amoureuse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je considère que la loi est arbitraire et dénuée de fondement	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Les règles que je respectais auparavant me semblent aujourd'hui ridicules	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
NOMBRE TOTAL DE VRAI : _____		

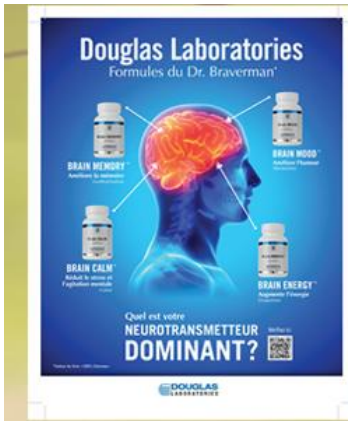
4.B.		
MÉMOIRE ET CAPACITÉ À CONCENTRER SON ATTENTION		
	VRAI	FAUX
Je ne suis pas très perspicace	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je ne me souviens pas de choses que j'ai vues autrefois	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je suis lent à réagir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Un cerveau à 100 %

Tiré de *Un cerveau à 100%*, du Dr Eric Braverman
Éditions Thierry Soucar, 2007

Je n'ai pas le sens de l'orientation	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
CONDITION PHYSIQUE		
	VRAI	FAUX
J'ai des sueurs nocturnes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je suis insomniaque	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pour être à mon aise, quand je dors, j'ai besoin de changer souvent de position	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je me réveille toujours tôt le matin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je ne sais pas me détendre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
La nuit, je me réveille au moins deux fois	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Une fois réveillé, j'ai du mal à me rendormir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai besoin de sel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai moins envie de faire du sport qu'avant	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
PERSONNALITÉ		
	VRAI	FAUX
Je suis un anxieux chronique	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je suis facilement irritable	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai des pensées d'autodestruction	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai déjà eu, dans le passé, des idées de suicide	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai tendance à me réfugier dans le monde des idées	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je suis parfois si structuré que j'en deviens inflexible	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai une imagination débridée	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai toujours peur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Un cerveau à 100 %

Tiré de *Un cerveau à 100%*, du Dr Eric Braverman
Éditions Thierry Soucar, 2007

TRAITS DE CARACTÈRE	VRAI	FAUX
Je m'interroge sans cesse sur le sens de la vie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Désormais, je ne veux plus prendre de risque	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ma vie n'a aucun sens et je la vis mal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
NOMBRE TOTAL DE VRAI : _____		

Résultats

- 1.B. Nombre total de « Vrai » : manque de dopamine _____
- 2.B. Nombre total de « Vrai » : manque de acétylcholine _____
- 3.B. Nombre total de « Vrai » : manque de GABA _____
- 4.B. Nombre total de « Vrai » : manque de sérotonine _____

Explication : Le nombre le plus élevé correspond à votre neurotransmetteur en carence, même si c'est votre neurotransmetteur dominant.

- Carence mineure : 1 à 5
- Carence modérée : 6 à 15
- Carence sévère : 16 et +

Aliments à privilégier selon votre carence
Suppléments à privilégier selon votre carence (voir ci-après)

Si vous le désirez, vous pouvez communiquer avec un naturopathe de votre région pour discuter de vos résultats



Un cerveau à 100 %

Tiré de *Un cerveau à 100%*, du Dr Eric Braverman
Éditions Thierry Soucar, 2007



Brain Energy

La dopamine est un neurotransmetteur induisant le mouvement, la réponse émotionnelle et l'énergie du cerveau. Brain Energy est B constitué des nutriments supportant la production de dopamine.

1 Capsule végétale contient :

DL-Phenylalanine	300 mg
L-Tyrosine	200 mg
Extrait de Rhodiola rosea. (standardisé pour contenir 1% de rosavins)	75 mg
L-Methionine	60 mg
Octacosanol	2 mg

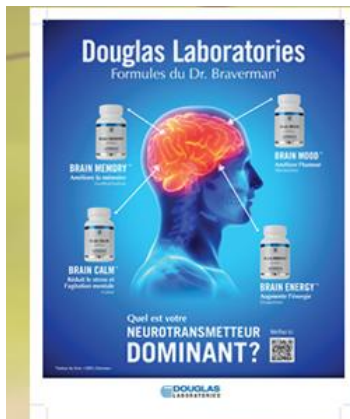


Brain Memory

Brain Memory contient les nutriments favorisant la production d'acetyl-choline, le neurotransmetteur impliqué dans la mémoire.

1 Capsule végétale contient:

Huperzia serrata extract (Plante entière, standardisée pour contenir 1% Huperzine A)	5 mg
GPC Choline (Apportant 50 mg de Glyceryl-phosphorylcholine)	100 mg
Ginkgo Biloba (feuille) (standardisée à 24 % Ginkgo Flavone Glycosides)	25 mg
Acetyl-L-Carnitine	100 mg



Un cerveau à 100 %

Tiré de *Un cerveau à 100%*, du Dr Eric Braverman
Éditions Thierry Soucar, 2007



Brain Mood

La sérotonine est un neurotransmetteur important pour le maintien de l'humeur. Brain Mood contient les nutriments essentiels pour la production de sérotonine

1 Capsule végétale contient :

Thiamine (Thiamine HCl)	15 mg
Niacinamide	25 mg
Acide folique	300 mcg
Vitamine B12 (cyanocobalamine)	250 mcg
Acide panthothénique (Calcium Pantothenate)	25 mg
5-Hydroxytryptophane (5 HTPP)	100 mg
Extrait de millepertuis (standardisé pour contenir 0.3% de hypericin)	300 mg



Brain Calm

Brain Calm est un mélange de nutriments visant à calmer le cerveau. Le GABA agit en tant que neurotransmetteur inhibiteur des influx nerveux.

Chaque capsule végétale contient :

Inositol	500 mg
GABA (gamma-aminobutyric acid)	100 mg
Passiflore (Passiflora incarnata L. aerial parts) 6:1 extract	100 mg
L-Glycine	50 mg