

Quelle est 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

La plupart du temps j'ai beaucoup d'énergie

Vrai**Faux**

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 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	<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"/>
Les autres me voient plutôt comme un esprit novateur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je suis souvent agité ou irrité	<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"/>
On trouve parfois que j'ai de drôles d'idées, mais je peux toujours les justifier	<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

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

La plupart des gens me voient comme quelqu'un qui va au bout de ce qu'il entreprend

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"/>
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

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	<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"/>
Ma vie fantasmatique 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 d'après	<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

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 que l'on soit correct avec moi, 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 rapidement

J'ai plutôt une bonne endurance physique

Ma tension est bonne

Il n'y a pas d'antécédent d'accident vasculaire
cérébral 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 | <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 sagas 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"/> |
| 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 »

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 14 h

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 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, la moto

Je résous facilement les problèmes

J'ai rarement une envie irrésistible 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

Faux

Vrai

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

Économiser, c'est bon pour les gens niais

NOMBRE TOTAL DE VRAI :

RÉSULTATS

- 1A** (nature de type dopamine) : nombre total de « vrai ».....
- 2A** (nature de type acétylcholine) : nombre total de « vrai »...
- 3A** (nature de type GABA) : nombre total de « vrai »
- 4A** (nature de type sérotonine) : nombre total de « vrai »

Votre nature dominante est révélée par une majorité de « vrai ».

Mais un total de 35 « vrai » ou plus représente un déséquilibre.

Un total inférieur de 10 à 15 points par rapport à votre nature dominante est le signe d'une ancienne carence qui devra être traitée même si vous vous sentez en parfaite santé.

Quelles sont vos carences ?

Par ce test, vous allez savoir quel est le (ou les) neurotransmetteur déficient (votre dominant y compris).

Vos réponses doivent se faire par rapport à ce que vous vivez dans le présent, même si votre réponse est « vrai » uniquement 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

- | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 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 d'addiction, à l'alcool ou autre | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 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 bagatelle | <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 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

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

Je ne suis plus 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

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

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 autres drogues illégales

J'ai l'impression que mon corps se détraque

Je respire difficilement

Personnalité

Vrai

Faux

Je ne suis pas souvent gai

Je me sens désespéré

Je parle peu 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

Il est rare que quelque chose me passionne

J'aime la routine

Traits de caractère

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

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

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 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

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"/>
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 bagatelle que la moyenne des gens	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

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

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

Je m'interroge sans cesse sur le sens de la vie

Désormais, je ne veux plus prendre de risque

Ma vie n'a aucun sens et je le vis mal

NOMBRE TOTAL DE VRAI

RÉSULTATS

1 B (manque de dopamine) : nombre total de « vrai »

2 B (manque d'acétylcholine) : nombre total de « vrai »

3 B (manque de GABA) : nombre total de « vrai »

4 B (manque de sérotonine) : nombre total de « vrai »

Une majorité de vrai indique une carence dans un neurotransmetteur qui peut entraîner une maladie.

Jusqu'à 5 réponses vraies, vous avez une carence mineure.

De 6 à 15, elle est modérée.

Au-delà, la carence est importante et il sera important de se faire soigner.

Fournissez les résultats des deux tests à votre médecin, connaissant votre nature dominante et vos carences, il pourra être plus efficace dans son approche.