

Formulaire pour les adolescents

L'Echelle D.N.S : où en suis-je avec mes neuromédiateurs ?

Nom : Prénom : Date de naissance : Date :

DOPAMINE				
	0	1	2	3
Ressens-tu une baisse de ta motivation pour le sport ?	☺	☹	☹	☹
Portes-tu moins d'intérêt à tes études ?	☺	☹	☹	☹
As-tu tendance à te replier sur toi-même ?	☺	☹	☹	☹
Es-tu moins attiré(e) par tes loisirs ?	☺	☹	☹	☹
As-tu du mal à te bouger ?	☺	☹	☹	☹
As-tu des problèmes de concentration ?	☺	☹	☹	☹
Te sens-tu l'esprit moins créatif ? (moins d'imagination)	☺	☹	☹	☹
As-tu des difficultés à faire de nouveaux projets ?	☺	☹	☹	☹
Ton sommeil est-il agité, non reposant, insatisfaisant ?	☺	☹	☹	☹
Te sens-tu fatigué(e) ?	☺	☹	☹	☹
TOTAL				

NORADRENALINE				
	0	1	2	3
Te sens-tu déprimé(e) ?	☺	☹	☹	☹
Souffres-tu moralement ?	☺	☹	☹	☹
As-tu l'impression de fonctionner au ralenti ?	☺	☹	☹	☹
Ressens-tu moins l'envie de jouer, de t'amuser ou de faire du sport ?	☺	☹	☹	☹
As-tu des difficultés à rire, à plaisanter, à prendre du plaisir ?	☺	☹	☹	☹
Ressens-tu moins de plaisir en faisant du sport ?	☺	☹	☹	☹
As-tu des difficultés avec ta mémoire ?	☺	☹	☹	☹
As-tu des difficultés pour apprendre et comprendre ?	☺	☹	☹	☹
Te sens-tu mal aimé(e) ?	☺	☹	☹	☹
Es-tu fatigué(e) moralement ? (envie de rien faire)	☺	☹	☹	☹
TOTAL				

SEROTONINE				
	0	1	2	3
Te sens-tu irritable ? (se mettre en colère facilement)	☺	☹	☹	☹
Te sens-tu impatient(e) ?	☺	☹	☹	☹
As-tu des difficultés à supporter les contraintes ? (faire quelque chose quand on te le demande)	☺	☹	☹	☹
Te sens-tu agressif(ve) ?	☺	☹	☹	☹
Te sens-tu incompris(e) ?	☺	☹	☹	☹
Es-tu attiré(e) par le sucré en fin de journée ?	☺	☹	☹	☹
Es-tu dépendant(e) d'activité répétitive ? (tabac, grignotage, jeux d'ordinateur...)	☺	☹	☹	☹
As-tu des difficultés à t'endormir ?	☺	☹	☹	☹
Es-tu sensible au stress ?	☺	☹	☹	☹
Te sens-tu d'humeur changeante ?	☺	☹	☹	☹
TOTAL				

Symptôme absent : score 0

Symptôme modéré : score 1

Symptôme gênant : score 2

Symptôme très gênant : score 3