

### Test des neurotransmetteurs

Que ce soit pour perdre du poids ou arrêter de fumer, il est nécessaire avant de commencer de vérifier ensemble les raisons de vos anciens comportements. Des rondateurs pour ce cacher... des cigarettes comme béquilles... Il est important également de vérifier la «chimie de votre cerveau» c'est à dire le bon réglage de vos neurotransmetteurs responsables des comportements.

Merci de compter le nombre d'affirmations qui vous concernent pour chacune des 4 listes.

#### Manque de dopamine :

- j'ai des problèmes de concentration,
- j'ai besoin de caféine pour me réveiller,
- j'ai l'esprit peu rapide et je manque d'attention,
- j'ai du mal à finir les choses,
- j'ai besoin de temps pour assimiler de nouvelles choses.
- je suis accro au sucre,
- ma libido est en baisse,
- je dors trop,
- je suis addict (alcool, cigarette ou autre),
- j'ai des passages à vide sans raison,
- je suis épuisé parfois,
- j'ai des problèmes de poids,
- je suis peu attiré par le sexe,
- j'ai du mal à sortir du lit,
- j'ai besoin de cocaïne, amphétamine ou ecstasy.
- je suis les autres,
- je me fais avoir,
- je suis à plat ou déprimé,
- je suis trop cool, il n'y a pas d'urgence,
- je suis peu réactif à la critique
- , - je me laisse guider
- je ne suis plus capable de réfléchir ni de prendre les bonnes décisions.

#### Manque d'acétylcholine :

- je manque d'imagination,
- j'ai du mal à retenir les noms la première fois,
- j'ai une baisse de mémoire,
- je manque de romantisme,
- je ne mémorise pas les dates anniversaire,
- je suis moins créatif.
- j'ai un moins bon tonus musculaire
- je ne fais plus de sport
- j'ai besoin de manger gras
- je teste des drogues
- j'ai l'impression que mon corps se détraque
- je respire difficilement- je ne suis pas souvent gai
- je me sens désespéré
- je parle peu de moi pour éviter d'être blessé
- je préfère agir seul plutôt qu'en groupe
- je suis d'un naturel soumis et abandonne facilement
- j'ai peu ou pas de passion
- j'aime la routine
- je ne m'intéresse pas aux histoires ni aux sentiments des autres
- je ne suis pas d'un naturel optimiste
- je suis obsédé par mes défauts

#### Manque de Gaba :

- je suis trop nerveux, j'ai du mal à me concentrer
- j'ai du mal à trouver le mot juste
- j'ai du mal à montrer mon intelligence
- j'ai besoin de relire un paragraphe avant de le comprendre

- j'ai l'esprit rapide mais du mal à formuler les pensées
- je suis en petite forme
- j'ai des tremblements parfois
- j'ai mal au dos ou à la tête
- je me sens souvent oppressé
- j'ai des palpitations cardiaques
- j'ai les mains froides
- parfois je transpire trop
- j'ai des vertiges
- j'ai des tensions musculaires
- j'ai facilement le trac
- je mange trop
- mon humeur est changeante
- je fais plusieurs choses à la fois sans savoir par quoi commencer
- je passe du coq à l'âne
- je suis facilement trop enthousiaste
- j'ai des accès de colère et de culpabilité après
- je me lasse vite d'une relation amoureuse

Manque de sérotonine :

- je ne suis pas très perspicace
- je n'ai pas de souvenir des choses vues autrefois
- je suis lent à réagir
- je n'ai pas le sens de l'orientation
- j'ai des sueurs nocturnes
- je suis insomniaque
- je change souvent de position la nuit
- je me réveille tôt le matin
- je me réveille au moins 2 fois la nuit
- 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
- je suis facilement irritable
- j'ai des pensées d'autodestruction
- j'ai déjà eu des idées de suicide
- je me réfugie dans le monde des idées
- je suis parfois si structuré que je deviens inflexible
- j'ai une imagination débridée
- j'ai toujours peur
- je m'interroge sans cesse sur le sens de la vie
- je ne veux plus prendre de risque

*Venir avec vos résultats lors de votre rendez vous pour la perte de poids, pour le tabac et pour la dépression.*

*Pour la perte de poids merci de penser à m'apporter vos dernières analyses sanguines où l'on peut voir vos résultats de FER, FERRITINE, TSH T3 T4, VIT D*

*Merci également de lire et signer le contrat de suivi.*

*Loetitia*

***Merci d'imprimer ce document, de le lire, de le signer et de me le donner à votre premier rendez-vous***

*Vous commencez un accompagnement thérapeutique basé sur l'hypnose Ericksonienne. Afin de favoriser le processus de changement, le thérapeute et le client s'engagent mutuellement dans cette démarche.*

*Je soussigné(e) .....*

*Déclare accepter les conditions du cadre thérapeutique qui m'est proposé par madame Saint-Blancard hypnothérapeute, à savoir :*

- Le thérapeute assure un suivi sérieux qui comprend des consultations d'une durée minimum de 50 mn et un travail de préparation entre chaque rendez vous.*
- L'hypnose fait partie des thérapies brèves. Cela signifie qu'au maximum, une dizaine de séances devrait être nécessaire ; néanmoins un minimum de trois rencontres est conseillé pour amorcer un changement.*
- Comme pour toute thérapie, l'adhésion du sujet est primordiale pour que le travail aboutisse.*
- Entre chaque séance l'hypno thérapeute peut être amené à prescrire des exercices pour accélérer le processus.*
- Afin que chaque séance se passe au mieux il est vivement conseillé d'être ponctuel, ni en avance pour ne pas déranger la personne qui vous précède ni trop en retard pour ne pas voir sa séance réduite.*
- Le travail thérapeutique est placé sous le secret professionnel aussi aucune réponses sera donner aux tiers ni par téléphone ni sur rendez- vous.*
- Pour chaque consultation votre thérapeute prépare un travail. Il réserve le cabinet et aménage un temps d'accueil. Par respect pour le travail engagé et par respect pour les personnes qui auraient pu profiter du créneau réservé, toutes consultations loupées ou annulées moins de 48h à l'avance sera due.*

*Un chèque de caution de la valeur d'une consultation vous sera demandé et restera dans votre dossier jusqu'à la fin de la thérapie. Il sera encaissé en cas de consultation oubliée ou annulée moins de 48h à l'avance sauf cas sérieux (maladie, accident et sur justificatif).*

- Les consultations sont à régler le jour même, en chèque ou en espèce. Des facilités de paiement peuvent être aménagées si besoin.*
- Une facture peut vous être fourni sur demande pour votre mutuelle.*
- La thérapie prend fin à la volonté de l'une des deux parties*

*Par ma signature j'accepte les conditions ci dessus.*

*Date*

*Original garder dans votre dossier*