

# 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