

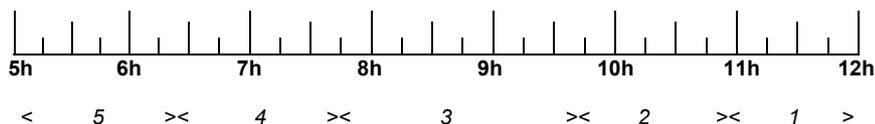
ÊTES-VOUS COUCHE-TÔT OU COUCHE-TARD ?

Questionnaire de typologie circadienne de Horne et Ostberg

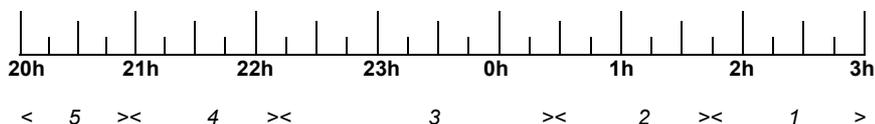
Instructions :

1. Lisez attentivement chaque question avant d'y répondre.
2. Répondez à toutes les questions.
3. Répondez aux questions dans l'ordre.
4. Vous pouvez répondre aux questions les unes indépendamment des autres. Ne revenez pas en arrière pour vérifier votre réponse.
5. Pour les questions à choix multiples, mettez une croix devant une seule réponse. Pour les échelles, placez une croix au point approprié.
6. Répondez à chaque question aussi sincèrement que possible. Vos réponses et *les résultats de ce questionnaire resteront confidentiels*.
7. Faites les commentaires que vous jugerez nécessaires dans la partie prévue sous chaque question.

Si vous viviez à votre rythme (celui qui vous plaît le plus), à quelle heure vous leveriez-vous étant entièrement libre d'organiser votre journée ?



Si vous viviez à votre rythme (celui qui vous plaît le plus), à quelle heure vous mettriez-vous au lit étant entièrement libre d'organiser votre journée ?



Si vous deviez vous lever à une heure précise, le réveil vous est-il indispensable ?

- | | | |
|---------------|--|---|
| - pas du tout | | 4 |
| - peu | | 3 |
| - assez | | 2 |
| - beaucoup | | 1 |

Dans des conditions adéquates (environnement favorable, sans contraintes particulières, etc.), à quel point cela vous est-il facile de vous lever le matin ?

- | | | |
|----------------------|--|---|
| - pas facile du tout | | 1 |
| - pas très facile | | 2 |
| - assez facile | | 3 |
| - très facile | | 4 |

Comment vous sentez-vous durant la demi-heure qui suit votre réveil du matin ?

- pas du tout éveillé 1
- peu éveillé 2
- relativement éveillé 3
- très éveillé 4

Quel est votre appétit durant la demi-heure qui suit votre réveil du matin ?

- pas bon du tout 1
- pas bon 2
- assez bon 3
- très bon 4

Comment vous sentez-vous durant la demi-heure qui suit votre réveil du matin ?

- très fatigué 1
- relativement fatigué 2
- relativement en forme 3
- très en forme 4

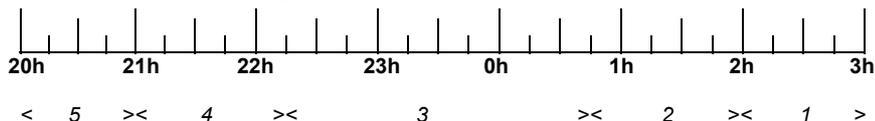
Quand vous n'avez pas d'obligations le lendemain, à quelle heure vous couchez-vous par rapport à votre heure habituelle de coucher ?

- rarement ou jamais plus tard 4
- moins d'1heure plus tard 3
- 1 à 2 heures plus tard 2
- plus de 2 heures plus tard 1

Vous avez décidé de faire un sport. Un ami vous suggère de faire des séances d'une heure et ceci deux fois par semaine. Le meilleur moment pour lui est de 7 à 8 heures du matin. Ne considérant que le rythme qui vous convient le mieux, dans quelle forme penseriez-vous être ?

- bonne forme 4
- forme raisonnable 3
- vous trouvez cela difficile 2
- vous trouvez cela très difficile 1

A quel moment de la soirée vous sentez-vous fatigué au point de vous endormir ?



Vous souhaitez être au meilleur de votre forme pour un examen qui vous demande un effort intellectuel considérable durant deux heures. Vous êtes entièrement libre de le passer quand vous le souhaitez, quelle est l'heure que vous choisiriez ?

- | | | |
|---------------------|--------------------------|---|
| - de 8 à 10 heures | <input type="checkbox"/> | 6 |
| - de 11 à 13 heures | <input type="checkbox"/> | 4 |
| - de 15 à 17 heures | <input type="checkbox"/> | 2 |
| - de 19 à 21 heures | <input type="checkbox"/> | 0 |

Si vous alliez au lit à 23 heures, à quel niveau de fatigue seriez-vous ?

- | | | |
|------------------------|--------------------------|---|
| - pas du tout fatigué | <input type="checkbox"/> | 0 |
| - un peu fatigué | <input type="checkbox"/> | 2 |
| - relativement fatigué | <input type="checkbox"/> | 3 |
| - très fatigué | <input type="checkbox"/> | 5 |

Pour une raison quelconque, vous vous couchez quelques heures plus tard que d'habitude, mais vous n'êtes pas obligé de vous lever à une heure précise le lendemain. Laquelle des propositions suivantes choisirez-vous ?

- | | | |
|--|--------------------------|---|
| - vous vous réveillez comme d'habitude et vous ne vous rendormez plus | <input type="checkbox"/> | 4 |
| - vous vous levez comme d'habitude mais vous vous recouchez par la suite | <input type="checkbox"/> | 3 |
| - vous vous réveillez comme d'habitude mais vous vous rendormez | <input type="checkbox"/> | 2 |
| - vous vous réveillez plus tard que d'habitude | <input type="checkbox"/> | 1 |

Pour effectuer une garde de nuit, vous êtes obligé d'être réveillé entre 4 et 6 heures du matin. Vous n'avez pas d'obligation le lendemain. Laquelle des propositions suivantes vous convient le mieux ?

- | | | |
|--|--------------------------|---|
| - vous n'irez au lit qu'une fois la garde terminée | <input type="checkbox"/> | 1 |
| - vous faites une sieste avant et dormez après la garde | <input type="checkbox"/> | 2 |
| - vous dormez bien avant et faites une sieste après la garde | <input type="checkbox"/> | 3 |
| - vous dormez ce qu'il vous faut avant d'effectuer la garde | <input type="checkbox"/> | 4 |

Vous devez faire deux heures de travail physique intense, mais vous êtes entièrement libre d'organiser votre journée. Laquelle des périodes suivantes choisirez-vous ?

- | | | |
|---------------------|--------------------------|---|
| - de 8 à 10 heures | <input type="checkbox"/> | 4 |
| - de 11 à 13 heures | <input type="checkbox"/> | 3 |
| - de 15 à 17 heures | <input type="checkbox"/> | 2 |
| - de 19 à 21 heures | <input type="checkbox"/> | 1 |

Vous avez décidé de faire un sport. Un ami vous suggère de faire des séances d'une heure et ceci deux fois par semaine. Le meilleur moment pour lui est de 22 à 23 heures. Ne considérant que le rythme qui vous convient le mieux, dans quelle forme penseriez-vous être ?

- | | | |
|------------------------------------|--------------------------|---|
| - bonne forme | <input type="checkbox"/> | 1 |
| - forme raisonnable | <input type="checkbox"/> | 2 |
| - vous trouvez cela difficile | <input type="checkbox"/> | 3 |
| - vous trouvez cela très difficile | <input type="checkbox"/> | 4 |

Supposez que vous pouvez choisir les horaires de votre travail. Admettons que vous travaillez 5 heures par jour et que votre travail est intéressant et bien payé. Quelle séquence de 5 heures consécutives choisirez-vous ?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	0
MINUIT					MIDI										MINUIT									
<	1	><	5	><4><	3	><	2	><	1	>														

A quelle heure de la journée vous sentez-vous dans votre meilleure forme ?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	0
MINUIT					MIDI										MINUIT									
<	1	><	5	><4><	3	><	2	><1>	>															

On dit parfois que quelqu'un est un « sujet du matin » ou un « sujet du soir ». Vous considérez-vous comme celui du matin ou du soir ?

- tout à fait un sujet du matin	<input type="text"/>	6
- plutôt un sujet du matin	<input type="text"/>	4
- plutôt un sujet du soir	<input type="text"/>	2
- tout à fait un sujet du soir	<input type="text"/>	0

CALCULEZ VOTRE SCORE

Au dessus de 70 vous êtes	TOUT A FAIT DU MATIN
Entre 59 et 69 vous êtes	DU MATIN MODERE
Entre 42 et 58 vous êtes	NEUTRE
Entre 31 et 41 vous êtes	DU SOIR MODERE
Moins de 30 vous êtes	TOUT A FAIT DU SOIR