CSM — rythme du matin ou du soir

ADULTE · Évaluation actuelle · Le rythme qui vous convient habituellement

Treize questions sur vos horaires préférés, l'éveil matinal et les moments de meilleure forme. Pour situer votre chronotype.

Répondez en pensant au rythme qui vous convient le mieux, lorsque vos horaires sont libres. Un chronotype du soir n'est pas une maladie. Les repères appliqués viennent de l'étude française de 1999 et dépendent de la population.

Date : _____ Initiales (facultatif) : _____

1. En ne considérant que le rythme de vie qui vous convient le mieux, à quelle heure vous lèveriez-vous en étant entièrement libre d'organiser votre journée ?

○ entre 5h 00 et 6h 30
○ entre 6h 30 et 7h 45
○ entre 7h 45 et 9h 45
○ entre 9h45 et 11h 00
○ entre 11h00 et midi

2. En ne considérant que le rythme de vie qui vous convient le mieux, à quelle heure vous coucheriez-vous sachant que vous êtes entièrement libre d'organiser votre soirée ?

○ entre 20h 00 et 21h 00
○ entre 21h 00 et 22h 15
○ entre 22h 15 et 0h 30
○ entre 0h 30 et 1h 45
○ entre 1h 45 et 3h 00

3. 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
○ pas très facile
○ assez facile
○ très facile

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

○ pas du tout réveillé
○ peu éveillé
○ relativement éveillé
○ très éveillé

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

○ très fatigué
○ plutôt fatigué
○ plutôt en forme
○ tout à fait frais et dispos

6. Vous avez décidé de faire un sport. Un ami vous suggère de faire deux fois par semaine des séances d'une heure. 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 pensez-vous être ?

○ Bonne forme
○ Forme raisonnable
○ Vous trouvez cela difficile
○ Vous trouvez cela très difficile

7. A quelle heure dans la soirée vous sentez-vous fatigué au point de devoir aller vous coucher ?

○ entre 20h 00 et 21h 00
○ entre 21h 00 et 22h 15
○ entre 22h 15 et 0h 30
○ entre 0h 30 et 1h 45
○ entre 1h 45 et 3h 00

8. Vous devez être à votre maximum de performance pour un examen écrit qui dure 2 heures. On vous laisse libre de choisir l'heure à laquelle vous pensez être le plus efficace. Ce sera:

○ entre 8h 00 et 10h 00
○ entre 11h 00 et 13h 00
○ entre 15h 00 et 17h 00
○ entre 19h 00 et 21h 00

9. On entend souvent dire que telle personne est "du matin" et que telle autre personne est "du soir". En ce qui vous concerne, vous seriez:

○ tout à fait "du matin"
○ plutôt "du matin" que "du soir"
○ plutôt "du soir" que "du matin"
○ tout à fait "du soir"

10. A quelle heure vous lèveriez-vous en prévision d'une journée de travail de 8 heures que vous êtes totalement libre d'organiser ?

○ avant 6h 30
○ entre 6h 30 et 7h 30
○ entre 7h 30 et 8h 30
○ après 8h 30

11. Si vous deviez toujours vous lever à 6h 30, cela vous paraitraît ?

○ affreusement difficile
○ plutôt difficile et déplaisant
○ déplaisant sans plus
○ sans aucune difficulté

12. Après une bonne nuit de sommeil, combien de temps vous faut-il pour être pleinement réveillé?

○ moins de 10 minutes
○ entre 10 et 20 minutes
○ entre 21 et 40 minutes
○ plus de 40 minutes

13. Dans quelle partie de la journée êtes-vous le plus actif ?

○ nettement actif le matin (bien réveillé le matin et fatigué le soir)

○ plutôt actif le matin

○ plutôt actif le soir

○ nettement actif le soir (fatigué le matin et bien réveillé le soir)

Cotation et lecture du résultat

Total 13–55. Étude française Caci et al. (1999), 356 étudiants en soins infirmiers : <31 préférence du soir, 31–44 intermédiaire, >44 préférence du matin. Ces repères de population ne diagnostiquent pas de trouble du sommeil.

Score / remarques : _____

Pour obtenir le calcul détaillé et réunir plusieurs échelles dans un dossier, passez les questionnaires gratuitement sur tousTDAH.fr/questionnaires.html.

CSM : Smith, Reilly et Midkiff, 1989. Traduction et validation française : Caci et al., European Psychiatry, 1999;14:284–290.