MESC — rythme de l’enfant

ENFANT + ADOLESCENT · Évaluation actuelle · Tes préférences habituelles

Dix questions sur les horaires préférés, l’énergie et le réveil, pour décrire la préférence matinale ou vespérale.

Réponds selon tes préférences. Le score va de 10 à 43 ; plus il est élevé, plus la préférence est matinale. Le formulaire fourni comporte une coquille sur le maximum (42) et le sens du premier item : les réponses matinales sont ici cotées plus haut.

Date : _____ Initiales (facultatif) : _____

1. Imagine que l’école n’existe plus. Tu n’es pas obligé(e) de te lever tôt. À quelle heure te lèverais-tu ?
○ 5 h–6 h 30
○ 6 h 30–7 h 45
○ 7 h 45–9 h 45
○ 9 h 45–11 h
○ 11 h–midi

2. Chaque jour pour toi, te lever le matin c’est…
○ Impossible
○ Difficile
○ Plutôt facile
○ Très facile

3. Si les cours de gymnastique avaient lieu à 7 h du matin, comment te sentirais-tu ?
○ Au top niveau
○ Bien
○ Moins bien que d’habitude
○ Très mal

4. Tu as un contrôle de deux heures et peux choisir l’heure où tu penses être le plus efficace. Ce sera…
○ 8 h–10 h
○ 11 h–13 h
○ 15 h–17 h
○ 19 h–21 h

5. À quel moment de la journée as-tu le plus d’énergie pour faire ce qui te plaît ?
○ Le matin, car le soir je suis fatigué
○ Le matin plus que le soir
○ Le soir plus que le matin
○ Le soir, car le matin je suis fatigué

6. Tes parents te laissent te coucher à l’heure que tu veux. Quel moment choisis-tu ?
○ 20 h–21 h
○ 21 h–22 h 15
○ 22 h 15–0 h 30
○ 0 h 30–1 h 45
○ 1 h 45–3 h

7. Comment te sens-tu dans la demi-heure qui suit ton réveil ?

○ Complètement épuisé

○ Un petit peu étourdi

○ Bien

○ Au top niveau

8. À quel moment ton corps commence-t-il à te dire qu'il faut aller te coucher, même si tu peux résister encore un peu ?

○ 20 h–21 h

○ 21 h–22 h 15

○ 22 h 15–0 h 30

○ 0 h 30–1 h 45

○ 1 h 45–3 h

9. Imaginons que tu doives te lever tous les matins à 6 h. Cela serait…

○ Affreux

○ Pas super

○ S'il le faut absolument…

○ Sans problème

10. Lorsque tu te lèves le matin, combien de temps te faut-il pour te sentir bien réveillé ?

○ 0–10 minutes

○ 11–20 minutes

○ 21–40 minutes

○ Plus de 40 minutes

Cotation et lecture du résultat

Total 10–43 ; élevé : préférence matinale. Aucun seuil universel appliqué. Le premier item est coté 5 à 1 dans l'ordre des réponses, contrairement à la coquille du PDF source.

Score / remarques : _____

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

Carskadon, Vieira et Acebo (1993). Version française fournie diffusée par H. Caci. Pas de seuil universel appliqué.