

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 ?

- | | |
|---|--------------------|
| 5 | Entre 5h et 6h30 |
| 4 | Entre 6h30 et 7h45 |
| 3 | Entre 7h45 et 9h45 |
| 2 | Entre 9h45 et 11h |
| 1 | Entre 11h et midi |

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 ?

- | | |
|---|---------------------|
| 5 | Entre 20h et 21h |
| 4 | Entre 21h et 22h |
| 3 | Entre 22h et 00h30 |
| 2 | Entre 00h30 et 1h45 |
| 1 | Entre 1h45 et 3h |

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

- 4 Pas du tout
- 3 Peu
- 2 Assez
- 1 Beaucoup

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

- 4 Très facile
- 3 Assez facile
- 2 Pas très facile
- 1 Pas facile du tout

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

- 4 Très éveillé
- 3 Relativement éveillé
- 2 Peu éveillé
- 1 Pas du tout éveillé

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

- 4 Très bon
- 3 Assez bon
- 2 Pas bon
- 1 Pas bon du tout

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

- 4 Très en forme
- 3 Relativement en forme
- 2 Relativement fatigué
- 1 Très fatigué

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

- 4 Rarement ou jamais plus tard
- 3 Moins d'1heure plus tard
- 2 1 à 2 heures plus tard
- 1 Plus de 2 heures plus tard

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 ?

- 4 Bonne forme
- 3 Forme raisonnable
- 2 Vous trouvez cela difficile
- 1 Vous trouvez cela très difficile

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

- 5 Entre 20h et 21h
- 4 Entre 21h et 22h15
- 3 Entre 22h15 et 00h45
- 2 Entre 00h45 et 2h
- 1 Entre 2h et 3h

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 ?

- 6 De 8 à 10 heures
- 4 De 11 à 13 heures
- 2 De 15 à 17 heures
- 0 De 19 à 21 heures

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

- 5 Très fatigué
- 3 Relativement fatigué
- 2 Un peu fatigué
- 1 Pas du tout fatigué

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 ?

- 4 Vous vous réveillez comme d'habitude et vous ne vous rendormez plus
- 3 Vous vous levez comme d'habitude mais vous vous recouchez par la suite
- 2 Vous vous réveillez comme d'habitude mais vous vous rendormez
- 1 Vous vous réveillez plus tard que d'habitude

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 ?

- 4 Vous dormez ce qu'il vous faut avant d'effectuer la garde
- 3 Vous dormez bien avant et faites une sieste après la garde
- 2 Vous faites une sieste avant et dormez après la garde
- 1 Vous n'irez au lit qu'une fois la garde terminée

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

- 4 De 8 à 10 heures
- 3 De 11 à 13 heures
- 2 De 15 à 17 heures
- 1 De 19 à 21 heures

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 ?

- 5 Entre 4h et 9h du matin
- 4 Entre 8h et 13h
- 3 Entre 9h30 et 14h30
- 2 Entre 13h et 18h
- 1 Entre 17h et 4h du matin

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 ?

- 5 Entre 4h et 9h du matin
- 4 Entre 8h et 13h
- 3 Entre 9h30 et 14h30
- 2 Entre 13h et 18h
- 1 Entre 17h et 4h du matin

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

- 5 Entre 5h et 8h du matin
- 4 Entre 8h et 10h du matin
- 3 Entre 10h et 17h
- 2 Entre 17h et 22h
- 1 Entre 22h et 5h du matin

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 ?

- 6 Tout à fait un sujet du matin
- 4 Plutôt un sujet du matin
- 2 Plutôt un sujet du soir
- 0 Tout à fait un sujet du soir

Résultats

Appréciation de la sévérité des troubles :

- Au dessus de 70 vous êtes : TOUT À FAIT DU MATIN
 - De 59 à 69 vous êtes : DU MATIN MODÉRÉ
 - Entre 42 et 58 vous êtes : NEUTRE
 - Entre 31 et 41 vous êtes : DU SOIR MODÉRÉ
- Moins de 30 vous êtes : TOUT À FAIT DU SOIR

Nous contacter :

fmc-ActioN - 3 rue La Fayette, 67100 STRASBOURG
www.fmcaction.org
Mail : info@fmcaction.org
Tél : 03 88 37 25 25 du lundi au vendredi de 9h à 17h