

Test de Horne - Chronoscreen

Nom

Prénom

Sexe

Age

Lisez attentivement chaque question avant d'y répondre.

Répondez à toutes les questions.

Répondez aux questions dans l'ordre.

Vous pouvez répondre aux questions les unes indépendamment des autres.

Ne revenez pas en arrière pour vérifier votre réponse.

Répondez aux questions aussi sincèrement que possible.

Un seul choix par question.

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

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> entre 5h00 et 6h30 du matin | <input type="checkbox"/> entre 6h30 et 7h45 du matin |
| <input type="checkbox"/> entre 7h45 et 9h45 du matin | <input type="checkbox"/> entre 9h45 et 11h00 du matin |
| <input type="checkbox"/> entre 11h du matin et midi | |

2. 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 ?

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> entre 20h00 et 21h00 | <input type="checkbox"/> entre 21h00 et 22h15 |
| <input type="checkbox"/> entre 22h15 et 0h30 | <input type="checkbox"/> entre 0h30 et 1h45 du matin |
| <input type="checkbox"/> entre 1h45 et 3h00 du matin | |

3. Si vous devez vous lever à une heure précise (plutôt tôt), le réveil vous est-il indispensable ?

- | | |
|-----------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> beaucoup | <input type="checkbox"/> assez |
| <input type="checkbox"/> peu | <input type="checkbox"/> pas du tout |

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

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> pas facile du tout | <input type="checkbox"/> pas très facile |
| <input type="checkbox"/> assez facile | <input type="checkbox"/> très facile |

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

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> pas du tout éveillé(e) | <input type="checkbox"/> peu éveillé(e) |
| <input type="checkbox"/> relativement éveillé(e); | <input type="checkbox"/> très éveillé(e) |

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

- | | |
|--|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> pas bon du tout | <input type="checkbox"/> pas bon |
| <input type="checkbox"/> assez bon | <input type="checkbox"/> très bon |

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

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> très fatigué(e) | <input type="checkbox"/> relativement fatigué(e) |
| <input type="checkbox"/> relativement en forme | <input type="checkbox"/> très en forme |

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

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Plus de 2 heures plus tard | <input type="checkbox"/> 1 à 2 heures plus tard |
| <input type="checkbox"/> moins d'1 heure plus tard | <input type="checkbox"/> rarement ou jamais plus tard |

9. Vous avez décidé de faire du sport. Un(e) ami(e) vous propose de faire des séances d'1 h et ce 2 fois par semaine. Le meilleur moment pour lui est de 7 h à 8 h du matin. Dans quelle forme penseriez-vous être ?

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

10. A quel moment de la soirée vous sentez-vous fatigué(e) au point de vous endormir ?

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> entre 2h00 et 3h00 du matin | <input type="checkbox"/> entre 0h45 et 2h00 du matin |
| <input type="checkbox"/> entre 22h15 et 0h45 | <input type="checkbox"/> entre 21h00 et 22h15 |
| <input type="checkbox"/> entre 20h00 et 21h00 | |

11. Vous souhaitez être au mieux de votre forme pour un examen qui vous demande un effort intellectuel intense durant deux heures. Vous êtes entièrement libre de le passer quand vous le souhaitez. Quelle heure choisiriez-vous ?

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

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

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> pas du tout fatigué(e) | <input type="checkbox"/> un peu fatigué(e) |
| <input type="checkbox"/> relativement fatigué(e) | <input type="checkbox"/> très fatigué(e) |

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

- vous vous réveillez plus tard que d'habitude
- vous vous réveillez comme d'habitude mais vous vous rendormez
- vous vous levez comme d'habitude mais vous vous recouchez par la suite
- vous vous réveillez comme d'habitude et vous ne vous rendormez plus

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

- vous n'irez au lit qu'une fois la garde terminée
- vous faites une sieste avant et vous vous couchez après la garde
- vous vous couchez avant et faites une sieste après la garde
- vous dormez ce qu'il vous faut avant d'effectuer la garde et ne vous recouchez pas après

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

- de 19 heures à 21 heures
- de 15 heures à 17 heures
- de 11 heures à 13 heures
- de 8 heures à 10 heures

16. Vous avez décidé de faire du sport. Un ami vous propose une séance d'entraînement d'1 heure et ce 2 fois par semaine. le meilleur moment pour lui est de 22 h à 23 h. Ne considérant que le rythme qui vous convient le mieux, dans quelle forme penseriez-vous être ?

- bonne forme
- forme raisonnable
- vous trouvez cela difficile
- vous trouvez cela très difficile

17. Supposez que vous pouvez choisir vos horaires de travail. Admettons que vous travaillez 5 heures par jour et que votre travail est intéressant et bien payé. A quelle heure commenceriez-vous ces 5 heures de travail consecutives ?"

- entre minuit et 2h
- entre 2h et 4h
- entre 4h et 5h45
- entre 5h45 et 7h30
- entre 7h30 et 9h
- entre 9h et 10h
- entre 10h et 12h
- entre 12h et 14h30
- entre 14h30 et 17h
- entre 17h et 19h30
- entre 19h30 et 22h
- entre 22h et minuit

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

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> entre 22h et minuit | <input type="checkbox"/> entre 20h et 22h |
| <input type="checkbox"/> entre 18h30 et 20h | <input type="checkbox"/> entre 17h et 18h30 |
| <input type="checkbox"/> entre 14h30 et 17h | <input type="checkbox"/> entre 12h et 14h30 |
| <input type="checkbox"/> entre 10h et 12h | <input type="checkbox"/> entre 8h et 10h |
| <input type="checkbox"/> entre 6h30 et 8h | <input type="checkbox"/> entre 5h et 6h30 |
| <input type="checkbox"/> entre 2h et 5h du matin | <input type="checkbox"/> entre minuit et 2h du matin |

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

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> tout à fait un sujet du soir | <input type="checkbox"/> plutôt un sujet du soir |
| <input type="checkbox"/> plutôt un sujet du matin | <input type="checkbox"/> tout à fait un sujet du matin |

Confidentiel