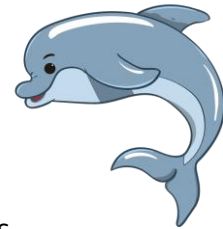




Test extrait de l'ouvrage du Dr Michael BREUS, **Quand ? : Faites votre révolution chronobiologique et réalisez pleinement votre vie**

**Mettez "1" en face des questions auxquelles vous répondez : "oui"**

1. Même le plus petit des bruits peut me tenir éveillé(e) ou me réveiller.
2. Je n'aime pas particulièrement manger.
3. Je me réveille habituellement juste avant que mon réveil sonne.
4. Je ne dors pas bien dans un avion, même si j'ai un masque et des boules Quiès.
5. La fatigue me rend souvent irritable.
6. Je suis perfectionniste et me soucie des moindres détails.
7. J'ai été diagnostiqué insomniaque.
8. Je n'arrive pas à dormir car je rumine le passé ou je réfléchis à ce qui va se passer dans le futur.



Si vous avez répondu "oui" à 5 des questions si dessus, vous êtes un **Dauphin** et vous pouvez passer directement à la lecture de votre chronotype.

Sinon, vous continuez le test en notant sur une feuille de papier le chiffre correspondant à vos réponses (vous devrez ensuite les additionner).

**Pour continuer dans la recherche de votre chronotype, répondez aux questions suivantes et inscrivez le nombre de points correspondant à votre réponse**

**A = 1 point // B = 2 points // C = 3 points**

**1. Si vous n'aviez rien à faire demain, et que vous vous autorisiez à dormir aussi longtemps que vous le souhaiteriez, à quelle heure vous réveillerez-vous naturellement ?**

- a. Avant 6h30
- b. Entre 6h30 et 8h45
- c. Après 8h45

**2. Comment vivez-vous le décalage horaire ?**

- a. Très mal, quoiqu'il arrive
- b. Vous vous y habituez généralement au bout de 48h
- c. Vous vous y habituez très vite, surtout sur vous allez vers l'ouest

**3. Quel est votre repas préféré de la journée (attention, pensez en terme de temps et pas de menu) ?**

- a. Le petit-déjeuner
- b. Le déjeuner
- c. Le dîner

**4. Si vous pouviez choisir de faire de l'exercice physique intense à un moment de la journée, lequel choisiriez-vous ?**

- a. Avant 8h
- b. Entre 8h et 16h
- c. Après 16h

**5. A quelle moment de la journée êtes-vous le plus en forme ?**

- a. Une ou deux heures après le réveil
- b. Deux à quatre heures après le réveil
- c. Quatre à six heures après le réveil

**6. Comment qualifiez-vous votre pensée ?**

- a. Stratégique et analytique
- b. Raisonnée et pondérée
- c. Spontanée et créative

**7. Faites-vous des siestes ?**

- a. Jamais
- b. Parfois le weekend
- c. Jamais, vous ne fermeriez pas l'œil de la nuit sinon

**8. Concernant votre santé, quelle affirmation vous convient le mieux?**

- a. Vous avez une hygiène de vie très saine
- b. Vous vous efforcez d'avoir une vie relativement saine
- c. Vous avez beaucoup de mal à vivre sainement

**9. Quelle est votre philosophie de vie?**

- a. Vous êtes tourné/e vers le futur, avec des plans et des objectifs précis
- b. Vous êtes plein/e d'espoir face au futur, mais vous vous efforcez de tirer des enseignements du passé
- c. Vous vivez au jour le jour, concentrée sur le moment présent

## 10. Quand vous vous réveillez...

- a. Vous êtes fraîche/frais comme un gardon
- b. Vous êtes sonné/e
- c. Vous êtes complètement épuisé/e, incapable d'ouvrir les yeux

### Résultats après addition x

10 à 16 points : Lion

17 à 23 points : Ours

24 à 30 points : Loup

