

ECHELLE COMPOSITE DE MATINALITE (CSM)

SMITH CS et al., *Journal of Applied Psychology*, 1989, 74, p 728-738

Traduction CACI H et al., *European Psychiatry*, 1999, 14, p 284-290

Les 13 questions suivantes concernent vos rythmes veille-sommeil et activité-repos. Cochez une seule réponse par question.

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

☐ entre 5h 00 et 6h 30	5
☐ entre 6h 30 et 7h 45	4
☐ entre 7h 45 et 9h 45	3
☐ entre 9h45 et 11h 00	2
☐ entre 11h00 et midi	1

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	5
☐ entre 21h 00 et 22h 15	4
☐ entre 22h 15 et 0h 30	3
☐ entre 0h 30 et 1h 45	2
☐ entre 1h 45 et 3h 00	1

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	1
☐ pas très facile	2
☐ assez facile	3
☐ très facile	4

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

☐ pas du tout réveillé	1
☐ peu éveillé	2
☐ relativement éveillé	3
☐ très éveillé	4

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

☐ très fatigué	1
☐ plutôt fatigué	2
☐ plutôt en forme	3
☐ tout à fait frais et dispos	4

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	4
☐ Forme raisonnable	3
☐ Vous trouvez cela difficile	2
☐ Vous trouvez cela très difficile	1

7. A quelle heure dans la soirée vous sentez-vous fatigué au point de devoir aller vous coucher ?
- ☐ entre 20h 00 et 21h 00 5
 - ☐ entre 21h 00 et 22h 15 4
 - ☐ entre 22h 15 et 0h 30 3
 - ☐ entre 0h 30 et 1h 45 2
 - ☐ entre 1h 45 et 3h 00 1
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 4
 - ☐ entre 11h 00 et 13h 00 3
 - ☐ entre 15h 00 et 17h 00 2
 - ☐ entre 19h 00 et 21h 00 1
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" 4
 - ☐ plutôt "du matin" que "du soir" 3
 - ☐ plutôt "du soir" que "du matin" 2
 - ☐ tout à fait "du soir" 1
10. En prévision d'une journée de travail de 8 heures que vous être totalement libre d'organiser, quelle heure vous lèveriez-vous ?
- ☐ avant 6h 30 4
 - ☐ entre 6h 30 et 7h 30 3
 - ☐ entre 7h 30 et 8h 30 2
 - ☐ après 8h 30 1
11. Si vous deviez toujours vous lever à 6h 30, comment vous sentiriez-vous ?
- ☐ affreusement difficile 1
 - ☐ plutôt difficile et déplaisant 2
 - ☐ déplaisant sans plus 3
 - ☐ sans aucune difficulté 4
12. Après une bonne nuit de sommeil, combien de temps vous faut-il pour être pleinement réveillé ?
- ☐ moins de 10 minutes 4
 - ☐ entre 10 et 20 minutes 3
 - ☐ entre 21 et 40 minutes 2
 - ☐ plus 40 minutes 1
13. Dans quelle partie de la journée êtes-vous le plus actif ?
- ☐ nettement actif le matin (bien réveillé le matin et fatigué le soir) 4
 - ☐ plutôt actif le matin 3
 - ☐ plutôt actif le soir
 - ☐ nettement actif le soir (fatigué le matin et bien réveillé le soir)

Additionner les chiffres qui correspondent à vos réponses :

Les sujets du soir ont moins de 31 points, les intermédiaires entre 31 et 44 pts et les sujets du matin ont plus de 44.