

Échelle de Matinalité-Vespéralité pour l'Enfant

1. Imagines que l'école n'existe plus. Tu n'es pas obligé(e) de te lever tôt. A quelle heure te lèverais tu ?

- ⑦ entre 5h 00 et 6h 30
- ⑦ entre 6h 30 et 7h 45
- ⑦ entre 7h 45 et 9h 45
- ⑦ entre 9h45 et 11h00
- ⑦ entre 11h00 et midi

2. Chaque jour pour toi, te lever le matin c'est

- ⑦ impossible
- ⑦ difficile
- ⑦ plutôt facile
- ⑦ très facile

3. Si les cours de gymnastique avaient lieu à 7h 00 du matin, comment te sentirais-tu ?

- ⑦ au top niveau
- ⑦ bien
- ⑦ moins bien que d'habitude
- ⑦ très mal

4. Mauvais nouvelle: tu as un contrôle de deux heures! Bonne nouvelle: tu peux choisir de le faire à l'heure où tu penses être le plus efficace. Ce sera:

- ⑦ entre 8h 00 et 10h 00
- ⑦ entre 11h 00 et 13h 00
- ⑦ entre 15h 00 et 17h 00
- ⑦ entre 19h 00 et 21 h 00

5. A quel moment de la journée as tu le plus d'énergie pour faire ce qui te plaît ?

- ⑦ le matin, car le soir je suis fatigué
- ⑦ le matin plus que le soir
- ⑦ le soir plus que le matin
- ⑦ le soir, car le matin je suis fatigué

6. Chouette! Tes parents te laissent te coucher à l'heure que tu veux. Quel moment choisis-tu ?

- ⑦ entre 20h 00 et 21h 00
- ⑦ entre 21h 00 et 22h 15
- ⑦ entre 22h 15 et 0h 30
- ⑦ entre 0h 30 et 1h 45
- ⑦ entre 1h 45 et 3h 00

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

- ⑦ complètement épuisé
- ⑦ un petit peu étourdi
- ⑦ bien
- ⑦ au top niveau

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

- ⑦ entre 20h 00 et 21h 00
- ⑦ entre 21h 00 et 22h 15
- ⑦ entre 22h 15 et 0h 30
- ⑦ entre 0h 30 et 1h 45
- ⑦ entre 1h 45 et 3h 00

9. Imaginons que tu dois te lever tous les matins à 6h 00. Ça serait ?

- ⑦ affreux
- ⑦ pas super
- ⑦ s'il le faut absolument...
- ⑦ sans problème

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

- ⑦ entre 0 et 10 minutes
- ⑦ entre 11 et 20 minutes
- ⑦ entre 21 et 40 minutes
- ⑦ plus de 40 minutes

COTATION DE L'ÉCHELLE DE MATINALITÉ :

Les items 3, 4, 5, 6, 8 et 10 sont cotés de 5 (ou 4) à 1.

Les items 1, 2, 7 et 9 sont cotés de 1 à 4 (ou 5).

La somme des scores aux items s'étend de 10 (préférence matinale minimale) à 42 (préférence matinale maximale).

Publié avec l'aimable autorisation du Dr Caci