



TEST : QUEL EST VOTRE CHRONOTYPE ?

Instructions :

Prenez une feuille et un crayon. Notez la lettre (A, B, C ou D) correspondant à chaque réponse juste en dessous du numéro de question. Ce test vous aide à découvrir votre profil naturel. Il ne remplace pas un avis médical.

PARTIE 1 – Votre rythme biologique (obligatoire)

Q1 À quelle heure vous réveillez-vous naturellement sans réveil ?

- A** Avant 6 heures.
- B** Entre 6h et 7h30.
- C** Après 9 heures.
- D** À des heures variables.

→ Ma réponse : ____

Q2 Quand arrive votre pic de productivité dans la journée ?

- A** Matin tôt (5h-10h).
- B** Mi-journée (10h-14h).
- C** Soirée (18h-23h).
- D** Moments imprévisibles.

→ Ma réponse : ____

Q3 Avez-vous besoin de caféine dès le réveil pour fonctionner ?

- A** Jamais nécessaire.
- B** Une tasse max suffit.
- C** Indispensable systématiquement.
- D** Souvent variable chaque jour.

→ Ma réponse : ____

Q4 Pouvez-vous veiller tard sans être fatigué le lendemain ?

- A** Non, jamais ou presque.
- B** Oui, mais seulement de façon occasionnelle.
- C** Oui, facilement et régulièrement.
- D** Je peux veiller tard, mais mon sommeil n'est jamais vraiment réparateur.

→ Ma réponse : ____

Q5 Où votre appétit se manifeste-t-il le plus fortement ?

- A** Au petit-déjeuner principal.
- B** Au déjeuner copieux.
- C** Au dîner tardif.
- D** Irrégulier.

→ Ma réponse : ____

Q6 Comment qualifiez-vous habituellement votre sommeil nocturne ?

- A** Profond et réparateur.
- B** Bon et généralement sans difficulté.
- C** Vous vous endormez tard, mais votre sommeil est plutôt réparateur.
- D** Léger, avec des réveils fréquents.

→ Ma réponse : ____



TEST : QUEL EST VOTRE CHRONOTYPE ?

Q7 En vacances, à quelle heure vous couchez-vous naturellement ?

- A** Avant 22 heures.
- B** Entre 22 h et 23 h.
- C** Après 23 h, souvent vers minuit ou plus tard.
- D** Cela varie beaucoup d'un jour à l'autre.

→ Ma réponse : ____

Q8 Comment vous sentez-vous généralement vers midi ?

- A** Vous êtes encore plein d'énergie.
- B** Vous commencez à ressentir une légère baisse d'énergie.
- C** Vous êtes au maximum de votre énergie et de votre concentration.
- D** Vous vous sentez déjà fatigué ou en manque d'énergie.

→ Ma réponse : ____

PARTIE 2 – Affinage du profil (optionnel si doute)

Continuer seulement si Partie 1 reste flou(e).

Q9 Votre esprit se calme-t-il facilement le soir ?

- A** Oui, très rapidement.
- B** Oui, après un court moment.
- C** Difficilement, il reste actif longtemps.
- D** Rarement, il reste souvent agité.

→ Ma réponse : ____

Q11 À quel moment préférez-vous programmer une réunion importante ?

- A** Tôt le matin, lorsque vous êtes au meilleur de votre forme.
- B** En matinée, de préférence avant le déjeuner.
- C** Peu importe, vous vous adaptez facilement.
- D** En fin de journée ou en soirée, si vous avez le choix.

→ Ma réponse : ____

Q10 Comment réagissez-vous aux changements d'horaires ?

- A** Vous les supportez difficilement.
- B** Vous vous adaptez facilement.
- C** Vous les supportez, mais avec un temps d'adaptation.
- D** Ils perturbent fortement votre sommeil et votre énergie.

→ Ma réponse : ____

Q12 Faites-vous régulièrement des siestes courtes dans la journée ?

- A** J'en fais occasionnellement et elles me font beaucoup de bien.
- B** J'en fais parfois pour récupérer lorsque j'en ressens le besoin.
- C** J'en fais rarement, car je n'en ressens pas l'utilité.
- D** Je les évite, car elles perturbent mon sommeil ou ne me reposent pas.

→ Ma réponse : ____



TEST : QUEL EST VOTRE CHRONOTYPE ?

Q13 Comment vos proches décriraient-ils principalement votre personnalité ?

- A** Discipliné, organisé et fiable.
- B** Sociable, stable et adaptable.
- C** Créatif, spontané et enthousiaste.
- D** Réfléchi, sensible et perfectionniste.

→ Ma réponse : ____

Q14 La luminosité extérieure influence-t-elle votre humeur actuelle ?

- A** Oui, fortement et de façon positive.
- B** Oui, de manière modérée et perceptible.
- C** Peu, vous êtes plutôt neutre ou indifférent.
- D** Oui, de façon sensible et fluctuante.

→ Ma réponse : ____

Q15 Combien d'heures dormez-vous réellement par nuit moyenne ?

- A** 7 à 8 heures, de façon régulière et stable.
- B** 7 à 8 heures, généralement suffisantes.
- C** 6 à 7 heures, souvent un peu insuffisantes.
- D** Moins de 6 heures, avec une sensation fréquente de manque de sommeil.

→ Ma réponse : ____



CALCUL FINAL COMPTER SES POINTS

Comptez combien de fois vous avez choisi chaque lettre A-B-C-D

Lettre	Total	Chronotype	Population mondiale
A	-----/15	Lion	15%
B	-----/15	Ours	50%
C	-----/15	Loup	30%
D	-----/15	Dauphin	10%