



Quel chronotype êtes-vous ? Lion, Dauphin, Ours ou Loup ? Pour le savoir il suffit de répondre aux différents quizz ci-dessous. Quizz extrait du livre «Quand ?» de Michael Breus, éditions Belfond.

Indiquez pour chaque réponse si c'est vrai ou faux :

	Vrai	Faux
Je n'arrive pas à m'endormir, ou je me réveille s'il y a un peu de lumière ou de bruit		
La nourriture me laisse relativement indifférent		
Je me réveille généralement avant la sonnerie de mon réveil		
Je ne dors pas bien en avion, même avec un masque et des bouchons d'oreille		
La fatigue me rend souvent irritable		
Je me fais beaucoup trop de soucis pour des menus détails		
J'ai été déclaré insomniaque par un médecin ou je me suis auto-diagnostiqué		
Pendant mes études, j'étais stressé par mes notes		
Au lieu de m'endormir, je rumine le passé et je m'inquiète pour l'avenir		
Je suis perfectionniste		

Résultat : Si vous avez coché « Vrai » dans 7 cas ou plus, vous êtes un Dauphin 

Pour celles et ceux qui ont coché moins de 7 fois la case « Vrai », nous vous proposons de poursuivre le quizz pour connaître votre chronotype.



Devenez performant en maîtrisant votre sommeil

Avec Clémence Peix Lavallée

Entourez la réponse qui vous correspond le mieux :

1. Vous n'avez rien à faire demain et vous vous autorisez à faire la grasse matinée.

A quelle heure votre corps se réveille-t-il ?

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

2. Quand vous avez besoin de vous lever à une heure précise, utilisez-vous un réveil ?

- a Inutile, votre corps se réveille tout seul à l'heure dites b Oui, mais vous vous levez tout de suite quand le réveil sonne ? c Oui, et vous reprogrammez plusieurs fois afin de dormir encore un peu

3. A quelle heure vous réveillez-vous le week-end ?

- a A la même heure qu'en semaine b Entre trois quarts d'heure et une heure et demie plus tard qu'en semaine c Plus d'une heure et demie plus tard qu'en semaine

4. Souffrez-vous souvent de jet-lag après un voyage ?

- a Oui, et il vous faut du temps pour vous en remettre b Oui, mais vous allez mieux après 48h c Non, vous vous en remettez très vite, surtout si vous voyagez d'est en ouest

5. Quel est votre repas préféré (pensez plutôt en termes d'horaire qu'en termes de menu)

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

6. Vous retournez au lycée pour passer le bac, à quelle heure préférez-vous commencer les examens afin de maximiser votre concentration (et non afin d'en finir au plus vite) ?

- a En début de matinée b En début d'après-midi c En milieu d'après-midi

7. Vous devez programmer une séance de sport intensif. Quelle heure choisissez-vous ?

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

8. Quand êtes-vous le plus attentif ?

- a 1 à 2h après le réveil b 2 à 4h après le réveil c 4 à 6h après le réveil

9. Vous pouvez choisir vos horaires de travail. Quel bloc de 5h consécutives préférez-vous ?

- a De 4h à 9h du matin b De 9h à 14h c De 16h à 21h

10. Vous êtes plutôt ...?

- a Cerveau gauche (Un esprit stratégique et analytique) b Entre les deux c Cerveau droit (un esprit créatif et clairvoyant)



Devenez performant en maîtrisant votre sommeil

Avec Clémence Peix Lavallée

11. Faites-vous les siestes ?

- a Jamais b Parfois le week-end c Si vous faites la sieste, vous ne dormez pas de la nuit

12. Une tâche physique importante (déplacer des meubles, jardiner...) occupe 2h de votre journée. Quel moment choisissez-vous afin de maximiser votre efficacité et votre sécurité ?

- a De 8h à 10h b De 11h à 13h c De 18h à 20h

13. En ce qui concerne votre santé (nourriture, exercices ...), quelle affirmation vous ressemble le plus ?

- a Je fais des choix raisonnables la plupart du temps b Je fais des choix raisonnables de temps en temps c J'ai du mal à faire des choix raisonnables

14. Êtes-vous à l'aise avec la prise de risques ?

- a Pas du tout b Plus ou moins c Très

15. Vous vous voyez plutôt ...

- a Orienté(e) vers l'avenir, avec de grands projets et des objectifs clairs b Instruit(e) par le passé, plein(e) d'espoir pour l'avenir et désireux (se) de vivre l'instant présent c Ancrée dans le présent. L'important, c'est de se sentir bien

16. Vous vous décririez plutôt comme un(e) élève ...

- a Exemplaire b Sérieux(se) c Fainéant(e)

17. Quand vous vous réveillez le matin, vous vous sentez

- a Frais (fraîche) et disposé(e) b Légèrement hébété(e), mais très temporairement c Assommé(e), avec les paupières lourdes

18. Avez-vous de l'appétit au réveil ?

- a Oui, beaucoup b Oui, un peu c Non, pas du tout

19. A quelle fréquence souffrez-vous des symptômes de l'insomnie ?

- a Presque jamais, ou seulement après un changement de fuseau horaire b Parfois, dans les moments difficiles ou quand vous êtes stressé(e) c De manière chronique, vous avez des périodes

20. D'une manière générale, la vie que vous menez vous satisfait...

- a Beaucoup b Assez c Peu



Devenez performant en maîtrisant votre sommeil

Avec Clémence Peix Lavallée

Pour connaître votre Chronotype il faut compatibilier vos réponses de la manière suivante : réponse a = 1pt, réponse b = 2 pts et réponse c = 3 pts.

Si vous avez de :

19 à 32 : vous êtes Lion 

33 à 47 : vous êtes Ours 

48 à 61 : vous êtes Loup 

Il arrive que certaines personnes fassent le test et ne sachent toujours pas avec certitude à quel groupe ils appartiennent. Pour affiner votre profil répondez aux questions suivantes en fonction de vos résultats précédents.

Affiner en cas de doute Lion ou Dauphin ?

	Vrai	Faux
Je n'ai pas très faim en me réveillant		
J'ai le sommeil léger et agité		
Les responsabilités ne m'intéressent pas		

Résultat : Si vous avez répondu « Vrai » à deux reprises ou plus, vous êtes un Dauphin 

Affiner en cas de doute Ours ou Dauphin ?

	Vrai	Faux
La nourriture ne m'intéresse pas outre mesure		
J'aimerais dormir plus de six heures par nuit		
Je n'aime pas le travail en équipe		

Résultat : Si vous avez répondu « Vrai » à deux reprises ou plus, vous êtes un Dauphin 

Affiner en cas de doute Loup ou Dauphin ?

	Vrai	Faux
Je suis souvent le dernier invité à quitter une fête		
Spontané, je fais parfois de gros achats ou des réservations de vacances sur un coup de tête		
Je retarde mon réveil au moins deux fois tous les matins		

Résultat : Si vous avez répondu « Faux » à deux reprises ou plus, vous êtes un Dauphin 



**Devenez performant
en maîtrisant
votre sommeil**
Avec Clémence Peix Lavallée

LE LION



Le chronotype de type Lion déborde d'énergie dès son réveil à la lueur du jour. Sa vitalité est caractérisé par de l'enthousiasme, de la tonicité, de l'ambition pour mener à bien ses objectifs. La contre-partie de cette énergie débordante très matinale est la fatigue précoce dès la fin de l'après-midi qui les rend peu désireux de sortir le soir et peut avoir tendance à les désocialiser en soirée alors qu'il aime la compagnie des autres, il préfère aller se coucher tôt.

Vous pouvez compter sur le lion dans la difficulté, il aime souvent le rôle de chef mais redoute la solitude qui accompagne souvent le pouvoir. Il garde ses distances par rapport aux situations potentiellement dangereuses, est capable de supporter les épreuves et de modifier calmement sa stratégie si besoin pour reprendre l'avantage.

Le lion est optimiste, stable, pragmatique, consciencieux. Il est soucieux de sa santé, contrôle sa nourriture, entretient son corps par l'exercice physique. Beaucoup de lions sont entrepreneurs, PDG, marathoniens, triathlètes.



UNE JOURNÉE TYPE DU LION :

- Lever entre 5h30 et 6h
- Faim entre 10h et midi
- Gros coup de fatigue à 20h30
- Coucher 22h
- Pic de forme : midi
- Pic de productivité : le matin



CE QU'IL POURRAIT AMÉLIORER PENDANT CE MOOC :

- Faire durer son énergie plus longtemps avec la pratique de la vidéo 4 afin de ne pas avoir envie de dormir si tôt en début de soirée
- Réguler son énergie à mi-temps de la journée avec la pratique de la vidéo 5
- Relancer son énergie en fin de journée avec la pratique de la vidéo 7



**Devenez performant
en maîtrisant
votre sommeil**
Avec Clémence Peix Lavallée

L'OURS



Le chronotype de type Ours vit le jour et aime dormir la nuit, c'est un bon dormeur, il se rendort avec plaisir une ou deux fois après la sonnerie du réveil. Il met du temps à se réveiller le matin.

L'ours a faim dès le lever et peut même grignoter en permanence toute la journée. Plutôt de bonne santé, bon vivant, il n'est assidu ni au régime, ni au sport, et peut se retrouver enrobé puis fondre à nouveau.

L'ours aime la compagnie des autres, le travail d'équipe, il s'ennuie rapidement seul. Il est affable et n'aspire pas à la compétition. Il ne recherche pas les situations dangereuses, ni intrigantes. Il est constant dans la qualité de son travail.

L'ours a un profil de cadre consciencieux. Il est celui qui tient sympathiquement le stand bar ou le barbecue dans une fête.



UNE JOURNÉE TYPE DU LION :

- Retarde le réveil à 7h
- Adore la pause déjeuner
- Préfère les interactions sociales l'après-midi
- Tenté par une sortie à 20h30
- Coucher vers minuit
- Pic de forme : du milieu de matinée au début d'après-midi
- Pic de productivité : fin de matinée



CE QU'IL POURRAIT AMÉLIORER PENDANT CE MOOC :

- Dormir suffisamment et faire de l'exercice dynamique avec la pratique de la vidéo 4 pendant la semaine
- Optimiser la power-nap avec la pratique de la vidéo 6 afin de se sentir plus en forme l'après-midi et le soir
- Arrêter de grignoter entre les repas pour ne plus dérégler leur horloge circadienne en remplaçant le grignotage par la pratique de la vidéo 8



**Devenez performant
en maîtrisant
votre sommeil**
Avec Clémence Peix Lavallée

LE LOUP



Le loup est vespéral, il se sent en forme le soir et aime roder la nuit. C'est le plus impulsif et spontané de tous les chronotypes, le plus aimé et à avoir besoin du groupe, même s'il peut aussi être solitaire. C'est le plus créatif, le plus rusé, quelque fois féroce, le plus émotif aussi. Il se retrouve souvent dans des situations émotionnelles compliquées et sont les derniers à partir d'une fête.

Sa vie commence le soir, et n'ayant pas eu faim le matin, il se rattrape en dévorant et picolant le soir, malgré une tendance à l'embonpoint au fil du temps. Son style de vie le rend plus vulnérable à la dépression, à l'addiction, aux troubles de l'humeur.

Curieux et intuitif, les métiers créatifs lui permettent de s'épanouir. Ils sont capables de relier des concepts qui à première vue n'auraient rien entre eux. Ce sont les iconoclastes du monde. C'est difficile d'être un Loup dans une société d'Ours.



UNE JOURNÉE TYPE DU LOUP :

- Rêve de se lever à 9h
- N'arrive pas à se concentrer avant 11h
- Abuse du café
- Aime s'amuser le soir
- Sur internet ou regarde une série après minuit
- Pic de forme : 19h
- Pic de productivité : fin de matinée et fin de soirée



CE QU'IL POURRAIT AMÉLIORER PENDANT CE MOOC :

- Faire des nuits plus longues avec la pratique de la vidéo 3
- Améliorer sa productivité au travail avec la pratique de la vidéo 4
- Gagner en stabilité émotionnelle avec la pratique de la vidéo 7



**Devenez performant
en maîtrisant
votre sommeil**
Avec Clémence Peix Lavallée

LE DAUPHIN



Le dauphin a le sommeil léger, un petit bruit suffit à le réveiller, cela le met en situation d'être tout le temps en dette de sommeil importante. Ce manque de sommeil nourrit ses angoisses, ses ruminations, sa nervosité et son irritabilité.

D'une intelligence vive et remarquable, il est si perfectionniste que travailler en équipe avec lui est compliqué. Il peut aussi s'embourber dans les détails jusqu'à en perdre ses objectifs.

Comme le dauphin est émotionnellement sensible, attentionné, il évite les conflits, les situations à risque et fait preuve d'ingéniosité pour résoudre les problèmes. Sa sensiblerie le rend difficile à vivre avec un chronotype autre que le dauphin ou le loup, alors qu'il est attentif, tendre et généreux.

Il exprime souvent l'insatisfaction de son existence et essaie tous les traitements pour se débarrasser de ses insomnies.



UNE JOURNÉE TYPE DU DAUPHIN :

- À 6h30 trop fatigué pour se lever et trop nerveux pour se rendormir,
- Déborde d'énergie à partir de 19h30,
- Incapable de s'endormir entre 22h30 et 1h30,
- Se réveille de 2h30 à 4h
- Pic de forme : tard le soir
- Pic de productivité : par épisodes au fil de la journée



CE QU'IL POURRAIT AMÉLIORER PENDANT CE MOOC :

- Augmenter son énergie matinale avec la pratique de la vidéo 4 afin de mieux tirer profit du début de la journée
- Diminuer son anxiété avec la pratique de la vidéo 7 en fin de journée pour passer des nuits plus reposantes
- Pendant la nuit, neutraliser l'angoisse de ne pas arriver à se rendormir avec la pratique de la vidéo 8