



Questionnaire de Vis-Morgen

NOM : PRÉNOM :

Date de naissance :/...../.....

Nuit du au

Prière de remplir ce questionnaire le matin après le petit-déjeuner. **Indiquez par un trait vertical sur la ligne** dans quelle mesure vous vous sentez frais ou fatigué : plus le trait est à droite, plus votre état correspond à la qualité définie à droite. Si vous vous sentez comme d'habitude, faites un trait au milieu.

1/ Comment vous sentez-vous ce matin au lever ?

*Très frais et
plein d'énergie*

*Extrêmement
fatigué et sans
entrain*

2/ Comment avez-vous dormi cette nuit ?

*Très mauvaise
nuit*

*Très bonne
nuit*

3/ Quand vous êtes-vous couché hier soir ?

(lumières éteintes)

|_|_|h|_|_|

4/ Combien de temps vous a-t-il fallu hier soir pour vous endormir ?

|_|_|h|_|_|

5/ Combien de fois vous-êtes vous réveillé ?

|_|_| fois

6/ Quand vous êtes-vous réveillé définitivement ce matin ?

(même si vous êtes encore resté au lit)

|_|_|h|_|_|

7/ Quand vous êtes-vous levé aujourd'hui ?

|_|_|h|_|_|

8/ Combien de temps avez-vous dormi en tout ?

(depuis le moment où vous vous êtes endormi au moment où vous vous êtes réveillé, moins les périodes de réveil)

|_|_|h|_|_|

9/ Avez-vous fait des cauchemars cette nuit ?

Pas du tout Un peu Beaucoup

10/ Observations particulières :

.....

