VOS RÉPONSES. VOTRE PERSPECTIVE.

Difficultés de sommeil

Réflexion personnelle sur le quotidien

Exemple entièrement fictif. Les valeurs illustrent un rapport et ne disent rien de vous.

RÉPONDUES : 18 / 18 | 4 DOMAINES DU PROFIL

1

Endormissement

Dans « Endormissement », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Vous décrivez de mémoire le temps entre coucher et endormissement. Ce n'est pas une mesure objective du sommeil. Ce profil ressort dans vos réponses ; ce n'est pas une comparaison avec autrui.

2

Éveil pendant les périodes de sommeil

Dans « Éveil pendant les périodes de sommeil », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ce domaine explore les éveils mémorisés et le retour au sommeil. De brefs éveils seuls n'établissent pas un trouble. Ce profil ressort dans vos réponses ; ce n'est pas une comparaison avec autrui. Certaines réponses s'écartent nettement de cette direction.

3

Les réponses individuelles comptent

Éveil pendant les périodes de sommeil: Les réponses calculées vont de 2 à 5/5 (questions 9 & 10).

Votre première petite étape

Que retenez-vous d'un éveil ? Une brève description suffit, sans vous surveiller la nuit.

02 / VOTRE RAPPORT

Votre profil en un coup d’œil

Chaque point indique la moyenne d’un domaine de 1 à 5. Seules vos propres réponses sont comparées.

Endormissement **4.2 / 5**



Éveil pendant les périodes de sommeil **3.8 / 5**



Vécu diurne **4.8 / 5**



Pensées sur le sommeil **3.0 / 5**



Comment lire le graphique

1 = faible accord, 3 = milieu, 5 = fort accord dans le sens du score. Plus haut n’est pas toujours mieux. Le milieu n’est pas la moyenne d’autrui ; les petits écarts ne sont pas forcément significatifs.

Aucune valeur si moins de 80 % des questions du domaine sont répondues. C’est une règle pour données incomplètes, pas un seuil de performance ou de santé.

03 / VOTRE RAPPORT

Relier vos réponses

Observations issues de vos réponses, pas des caractéristiques figées.

Il résume difficultés d'endormissement, interruptions, fatigue et inquiétudes. Il ne mesure ni sommeil en laboratoire, ni cause, ni diagnostic de trouble.

Votre résultat en mots

Endormissement: Dans « Endormissement », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Vous décrivez de mémoire le temps entre coucher et endormissement. Ce n'est pas une mesure objective du sommeil. Ce profil ressort dans vos réponses ; ce n'est pas une comparaison avec autrui.

Éveil pendant les périodes de sommeil: Dans « Éveil pendant les périodes de sommeil », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ce domaine explore les éveils mémorisés et le retour au sommeil. De brefs éveils seuls n'établissent pas un trouble. Ce profil ressort dans vos réponses ; ce n'est pas une comparaison avec autrui.

Éveil pendant les périodes de sommeil : regarder de plus près

La moyenne rassemble des réponses différentes. Ces deux questions montrent pourquoi un seul nombre ne reflète pas toute votre perspective :

Question 9: Mon sommeil me semble souvent interrompu plutôt que continu. | Plutôt faux

Question 10: Après un bref réveil, je me rendors généralement facilement. | Pas du tout vrai

Envisagez une situation quotidienne possible

Que retenez-vous d'un éveil ? Une brève description suffit, sans vous surveiller la nuit.

04 / VOTRE RAPPORT

Endormissement

Retracez vos réponses et reliez-les à des situations quotidiennes.

Vous décrivez de mémoire le temps entre coucher et endormissement. Ce n’est pas une mesure objective du sommeil.

Votre valeur de réponse **4.2 / 5**



1 5 / 5 répondues 5

Ce que cela signifie en pratique

Dans « Endormissement », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Vous décrivez de mémoire le temps entre coucher et endormissement. Ce n’est pas une mesure objective du sommeil. Ce profil ressort dans vos réponses ; ce n’est pas une comparaison avec autrui.

Sens de l’échelle : moins de difficultés d’endormissement déclarées / plus de difficultés d’endormissement déclarées.

Deux réponses concrètes

Question 3: En attendant de m'endormir, je reviens régulièrement à l'heure qu'il est.

Votre réponse : En partie vrai

Question 5: Lorsque je peux dormir, je m'endors généralement sans grande difficulté.

Votre réponse : Pas du tout vrai (score inversé dans le calcul)

Une piste pour poursuivre la réflexion

Que retenez-vous d’un endormissement habituel ? Décrivez sans devoir estimer sa durée.

Quand cela me correspond-il, et quand non ?

05 / VOTRE RAPPORT

Éveil pendant les périodes de sommeil

Retracez vos réponses et reliez-les à des situations quotidiennes.

Ce domaine explore les éveils mémorisés et le retour au sommeil. De brefs éveils seuls n'établissent pas un trouble.

Votre valeur de réponse **3.8 / 5**

1 — 5 / 5 répondues — 5

Ce que cela signifie en pratique

Dans « Éveil pendant les périodes de sommeil », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ce domaine explore les éveils mémorisés et le retour au sommeil. De brefs éveils seuls n'établissent pas un trouble. Ce profil ressort dans vos réponses ; ce n'est pas une comparaison avec autrui.

Vos réponses individuelles diffèrent nettement. L'interprétation décrit leur direction moyenne, pas chaque affirmation. Les réponses suivantes montrent les deux côtés.

Sens de l'échelle : moins d'interruptions déclarées / plus d'interruptions déclarées.

Deux réponses concrètes

Question 9: Mon sommeil me semble souvent interrompu plutôt que continu.

Votre réponse : Plutôt faux

Question 10: Après un bref réveil, je me rendors généralement facilement.

Votre réponse : Pas du tout vrai (score inversé dans le calcul)

Une piste pour poursuivre la réflexion

Que retenez-vous d'un éveil ? Une brève description suffit, sans vous surveiller la nuit.

06 / VOTRE RAPPORT

Vécu diurne

Retracez vos réponses et reliez-les à des situations quotidiennes.

Ces affirmations concernent votre vécu après le sommeil. Fatigue et difficultés de concentration peuvent avoir différentes causes.

Votre valeur de réponse **4.8 / 5**

1 — 4 / 4 répondues — 5

Ce que cela signifie en pratique

Dans « Vécu diurne », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ces affirmations concernent votre vécu après le sommeil. Fatigue et difficultés de concentration peuvent avoir différentes causes. Ce profil ressort dans vos réponses ; ce n’est pas une comparaison avec autrui.

Sens de l’échelle : moins d’impact diurne déclaré / plus d’impact diurne déclaré.

Deux réponses concrètes

Question 12: La fatigue complique mon attention lors d'une tâche quotidienne.

Votre réponse : Plutôt vrai

Question 14: Après ma période habituelle de sommeil, je me sens généralement assez reposé pour commencer la journée.

Votre réponse : Pas du tout vrai (score inversé dans le calcul)

Une piste pour poursuivre la réflexion

Dans quelle activité remarquez-vous la différence entre un sommeil plus ou moins reposant ?

Quand cela me correspond-il, et quand non ?

07 / VOTRE RAPPORT

Pensées sur le sommeil

Retracez vos réponses et reliez-les à des situations quotidiennes.

Ce domaine concerne la place des inquiétudes sur le sommeil, sans juger discipline ni habitudes.

Votre valeur de réponse **3.0 / 5**

1 — 4 / 4 répondues — 5

Ce que cela signifie en pratique

Dans « Pensées sur le sommeil », la moyenne ne montre pas de direction claire. Ce domaine concerne la place des inquiétudes sur le sommeil, sans juger discipline ni habitudes. Vérifiez les réponses individuelles : réponses moyennes et réponses opposées peuvent produire la même moyenne.

Sens de l’échelle : moins de préoccupations déclarées sur le sommeil / plus de préoccupations déclarées sur le sommeil.

Deux réponses concrètes

Question 15: Avant de dormir, je me demande déjà si je vais encore rester éveillé.

Votre réponse : Plutôt faux

Question 17: L'inquiétude concernant mon prochain sommeil influence fortement mes projets de journée.

Votre réponse : Plutôt vrai

Une piste pour poursuivre la réflexion

Quelle question sur votre sommeil souhaitez-vous aborder avec un professionnel qualifié ?

Quand cela me correspond-il, et quand non ?

08 / VOTRE RAPPORT

Vos valeurs clairement expliquées

Endormissement

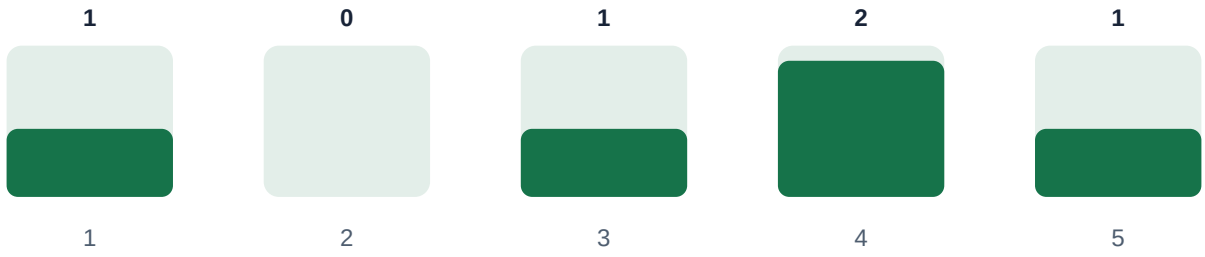
Les positions de réponse vont de 1 à 5. La somme est divisée par le nombre d’affirmations répondues du domaine.

Pour les affirmations inversées, 1 devient 5, 2 devient 4 et inversement ; 3 reste 3. Cela suit le sens annoncé. Votre réponse originale reste inchangée en annexe.

Calculé à partir de vos réponses réelles

4 + 5 + 3 + 4 + 5 = 21. 21 / 5 = 4.2 / 5.

Répartition de vos réponses choisies



Les colonnes comptent les positions choisies de 1 à 5 avant inversion. Des réponses très différentes peuvent donner la même moyenne.

Les textes décrivent les moyennes sous 2,5 comme faible accord, au-dessus de 3,5 comme fort accord, et entre les deux comme intermédiaires. Ce sont des bandes éditoriales, pas des seuils scientifiquement validés. Des réponses différentes peuvent donner la même moyenne.

Un profil sans classement

Nous n’attribuons ni rang dans la population ni type fixe. Les échelles décrivent des réponses précises. Choisissez vos priorités ; un score haut ou bas n’impose pas de changement.

09 / VOTRE RAPPORT

Votre prochaine étape personnelle

Une idée quotidienne facultative, sans objectif de performance.

1

Aujourd’hui : noter une situation

Point de départ : Éveil pendant les périodes de sommeil. Choisissez une réponse du domaine et notez sa dernière illustration. Un contre-exemple est tout aussi utile.

2

Cette semaine : explorer une perspective

Que retenez-vous d’un éveil ? Une brève description suffit, sans vous surveiller la nuit.

3

Ensuite : décider par vous-même

Qu’est-ce qui vous correspond ou non ? Notez une observation et décidez d’en garder quelque chose. Vous n’avez besoin ni d’un score supérieur ni d’un autre achat.

Ma situation et ce qui compte pour moi :

Mon idée facultative et un moment approprié :

Ce que j’aimerais en retenir :

10 / VOTRE RAPPORT

Méthode et limites

Sur quoi repose le rapport

Ce questionnaire original n’est pas une échelle de sommeil cliniquement validée. Il montre des tendances de réponse sans identifier insomnie, apnée ou autres causes. Il ne mesure pas objectivement la durée du sommeil et n’évalue pas l’aptitude à conduire. Les difficultés persistantes ou importantes justifient une évaluation médicale quel que soit le résultat. Il ne recommande ni changement de médicament ni restriction du sommeil.

Vos réponses sont résumées selon les règles fixes expliquées ici. Les exemples renvoient aux numéros indiqués. Aucune détection ou évaluation automatique de maladie.

Garder les limites à l’esprit

Le dépistage et la réflexion personnelle ne remplacent pas une évaluation médicale ou psychologique. Les questions de réflexion originales ne sont pas validées cliniquement. Chaque page explique sa méthode et ses limites.

Un profil ne couvre pas tous les aspects d’une personne. C’est un instantané des réponses. Les décisions importantes de relation, carrière ou vie ne devraient pas en dépendre seules.

Si vous souhaitez du soutien

Si des symptômes vous affectent, demandez l’aide d’un professionnel de santé qualifié. En cas de danger immédiat, contactez les services d’urgence locaux ou rendez-vous aux urgences. Les informations d’aide sont accessibles sans adresse e-mail ni paiement.

Ouvrir les informations générales d’aide

Version du questionnaire : 2026-10-29.27 | Format du rapport : 2026-10-29.28

ANNEXE / VOTRE RAPPORT

Toutes vos réponses

Chaque réponse calculée reste vérifiable. Les questions passées sont explicitement signalées.

1 **Lorsque je veux dormir, mes pensées m'occupent longtemps.**
Endormissement | Plutôt vrai

2 **Je reste éveillé même si j'avais sommeil avant de me coucher.**
Endormissement | Tout à fait vrai

3 **En attendant de m'endormir, je reviens régulièrement à l'heure qu'il est.**
Endormissement | En partie vrai

4 **Le passage de l'éveil au sommeil me semble difficile.**
Endormissement | Plutôt vrai

5 **Lorsque je peux dormir, je m'endors généralement sans grande difficulté.**
Endormissement | Pas du tout vrai | score inversé

6 **Si je me réveille pendant ma période de sommeil, j'ai du mal à me rendormir.**
Éveil pendant les périodes de sommeil | En partie vrai

7 **Le matin, je me souviens de plusieurs périodes d'éveil prolongées.**
Éveil pendant les périodes de sommeil | Tout à fait vrai

8 **Je me réveille plus tôt que prévu et n'arrive pas à dormir pendant le temps restant.**
Éveil pendant les périodes de sommeil | Plutôt vrai

9 **Mon sommeil me semble souvent interrompu plutôt que continu.**
Éveil pendant les périodes de sommeil | Plutôt faux

10 **Après un bref réveil, je me rendors généralement facilement.**
Éveil pendant les périodes de sommeil | Pas du tout vrai | score inversé

11 **Au lever, je me sens peu reposé même si j'ai eu le temps de dormir.**
Vécu diurne | Tout à fait vrai

12 **La fatigue complique mon attention lors d'une tâche quotidienne.**
Vécu diurne | Plutôt vrai

13 **Parce que je me sens épuisé, je reporte des choses que je ferais autrement.**
Vécu diurne | Tout à fait vrai

Toutes vos réponses / SUITE

14 **Après ma période habituelle de sommeil, je me sens généralement assez reposé pour commencer la journée.**

Vécu diurne | Pas du tout vrai | score inversé

15 **Avant de dormir, je me demande déjà si je vais encore rester éveillé.**

Pensées sur le sommeil | Plutôt faux

16 **Après une nuit difficile, je reviens sans cesse à ses conséquences pour la journée.**

Pensées sur le sommeil | En partie vrai

17 **L'inquiétude concernant mon prochain sommeil influence fortement mes projets de journée.**

Pensées sur le sommeil | Plutôt vrai

18 **Je peux généralement accepter une nuit moins reposante sans y penser toute la journée.**

Pensées sur le sommeil | En partie vrai | score inversé