



# Questionnaire de Vis-Morgen

**Nuit du ..... au .....**

*Prière de remplir ce questionnaire le matin après le petit-déjeuner*

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

(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)

Très frais et plein d'énergie \_\_\_\_\_ Extrêmement fatigué et sans entrain

**2/ Comment avez-vous dormi cette nuit ?**

(Idem)

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 :**

.....  
 .....  
 .....

CENTRE DU SOMMEIL ET DE LA VIGILANCE HÔTEL-DIEU, PARIS