

Guide : l'art de faire au bon moment selon votre chronotype

Qu'est-ce qu'un chronotype ?

C'est l'ensemble des caractéristiques d'une personne déterminant sur une journée les moments où elle peut dormir ou travailler de manière optimale.

Till Roenneberg, professeur en chronobiologie de renommée mondiale, propose un court exercice permettant d'identifier rapidement votre chronotype, en observant vos habitudes de sommeil durant votre temps libre (ex. vacances).

Maintenant, répondez à ces 3 questions :

- Quelle est votre heure de coucher habituelle ?
- Quelle est votre heure de lever habituelle ?
- Quel est le point milieu entre ces 2 heures ?



Alouette, hibou ou entre les 2

Votre réponse se situe entre minuit et 3 heures du matin ?

Vous seriez une alouette, un oiseau du matin, comme 14 % de la population.

Votre réponse se situe entre 6 heures du matin et minuit ?

Vous seriez un hibou, un oiseau de nuit, comme 21 % de la population.

Votre réponse se situe entre 3 et 6 heures du matin ?

Vous seriez entre les deux, comme 65 % de la population.



L'agenda optimal ?

	Alouette	Hibou	Entre les 2
Tâches analytiques	Début de matinée	Fin d'après-midi et soirée	Première partie et milieu de matinée
Problèmes à résolutions créatives	Fin d'après-midi ou début de soirée	Matinée	Deuxième partie d'après-midi et début de soirée
Faire bonne impression	Matinée		
Prise de décisions	Début de matinée	Fin d'après-midi et soirée	Première partie et milieu de matinée

💡 Pour un petit coup de pouce côté moral : il est recommandé de faire des activités telles que la course, la nage ou la marche **en matinée**.