

### QUESTIONNAIRE SUR LE SOMMEIL

Problème d'endormissement ? Réveils nocturnes et/ou réveils matinaux précoces ? Fatigue excessive avec sensation de sommeil non réparateur ?

Vous êtes peut-être atteint d'insomnie...

**> Pour le savoir et connaître son degré de sévérité, répondez au questionnaire**

### QUESTIONNAIRE

#### INDEX DE SEVERITE DE L'INSOMNIE

*Test conçu par Charles Morin (1993)*

Ce questionnaire mesure la sévérité actuelle (dernier mois) de vos difficultés de sommeil. Pour chacune des questions, veuillez noter le chiffre correspondant à votre réponse. Additionnez ensuite le score des sept items et référez-vous à l'échelle de correction afin d'interpréter votre résultat

**1. J'ai des difficultés à m'endormir ?**

0 Aucune/1 Légères/2 Moyennes/3 Très grosse/4 Extrêmes

**2. J'ai des difficultés à rester endormi(e) ?**

0 Aucune/1 Légères/2 Moyennes/3 Très grosse/4 Extrêmes

**3. J'ai des problèmes de réveils tôt le matin ?**

0 Aucun/ 1 Légers/2 Moyens/3 Très gros/4 Extrêmes

**4. Jusqu'à quel point êtes-vous SATISFAIT(E)/INSATISFAIT(E) de votre sommeil actuel ?**

0 Très satisfait/1 satisfait/2 plutôt neutre/3 insatisfait/4 très satisfait

**5. Jusqu'à quel point considérez-vous que vos difficultés de sommeil PERTURBENT votre fonctionnement quotidien ? (p. ex., fatigue, concentration, mémoire, humeur)**

0 Aucunement/1 Légèrement/2 Moyennement/3 Très/4 Extrêmement

**6. À quel point considérez-vous que vos difficultés de sommeil sont APPARENTES pour les autres en termes de détérioration de la qualité de votre vie ?**

0 Aucunement/1 Légèrement/2 Moyennement/3 Très/4 Extrêmement

**7. Jusqu'à quel point êtes-vous INQUIET(ÈTE)/préoccupé(e) à propos de vos difficultés de sommeil ?**

0 Aucunement/1 Légèrement/2 Moyennement/3 Très/4 Extrêmement

## **INTERPRÉTEZ LES RÉSULTATS**

Additionner le score des sept items = \_\_\_\_\_

Le score total varie entre 0 et 28.

**0-7** = Absence d'insomnie

**8-14** = Insomnie sub-clinique (légère)

**15-21** = Insomnie clinique (modérée)

**22-28** = Insomnie clinique (sévère)