ISI — sévérité de l'insomnie

ADULTE · Évaluation actuelle · Au cours du dernier mois

Sept questions sur les difficultés de sommeil et leurs conséquences. Un score sur 28 avec les quatre bandes du formulaire fourni.

Ce formulaire porte sur le dernier mois. Estimez la sévérité des difficultés, votre satisfaction et leurs effets sur votre quotidien.

Date : _____ Initiales (facultatif) : _____

Choisissez une réponse par ligne.	Aucune	Légère	Moyenne	Très importante	Extrêmement importante
1. Veuillez estimer la sévérité actuelle de vos difficultés à vous endormir.	○	○	○	○	○
2. Veuillez estimer la sévérité actuelle de vos difficultés à rester endormi(e).	○	○	○	○	○
3. Veuillez estimer la sévérité actuelle de vos problèmes de réveils trop tôt le matin.	○	○	○	○	○

4. Jusqu'à quel point êtes-vous satisfait(e) / insatisfait(e) de votre sommeil actuel ?

○ Très satisfait(e)
○ Satisfait(e)
○ Plutôt neutre
○ Insatisfait(e)
○ Très insatisfait(e)

Choisissez une réponse par ligne.	Aucunement	Légèrement	Moyennement	Très	Extrêmement
5. Jusqu'à quel point considérez-vous que vos difficultés de sommeil perturbent votre fonctionnement quotidien (fatigue, concentration, mémoire, humeur) ?	○	○	○	○	○
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 ?	○	○	○	○	○
7. Jusqu'à quel point êtes-vous inquiet(ète) / préoccupé(e) à propos de vos difficultés de sommeil ?	○	○	○	○	○

Cotation et lecture du résultat

Sept items 0–4 ; total 0–28. Repères du formulaire : 0–7 absence d'insomnie significative signalée ; 8–14 subclinique ; 15–21 modérée ; 22–28 sévère.

Score / remarques : _____

Pour obtenir le calcul détaillé et réunir plusieurs échelles dans un dossier, passez les questionnaires gratuitement sur tousTDAH.fr/questionnaires.html.

© C. Morin, 1993. Index de Sévérité de l'Insomnie : formulaire français et interprétation fournis.