ISI-3 — insomnie

ADULTE · Évaluation actuelle · Au cours du dernier mois

3 questions. Satisfaction, retentissement et inquiétude concernant le sommeil, total 0–12. Sélection Wells / Thakral ; repère de recherche ≥7. Études en anglais, sans étalonnage de cette extraction française.

Ce formulaire porte sur le dernier mois. Estimez la sévérité des difficultés, votre satisfaction et leurs effets sur votre quotidien. Forme abrégée : répondre à chaque question. Les repères de la version longue ne sont pas transposés.

Date : _____ Initiales (facultatif) : _____

1. 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)

2. Jusqu'à quel point considérez-vous que vos difficultés de sommeil perturbent votre fonctionnement quotidien (fatigue, concentration, mémoire, humeur) ?

○ Aucunement
○ Légèrement
○ Moyennement
○ Très
○ Extrêmement

3. Jusqu'à quel point êtes-vous inquiet(ète) / préoccupé(e) à propos de vos difficultés de sommeil ?

○ Aucunement
○ Légèrement
○ Moyennement
○ Très
○ Extrêmement

Cotation et lecture du résultat

Satisfaction, retentissement et inquiétude concernant le sommeil, total 0–12. Sélection Wells / Thakral ; repère de recherche ≥7. Études en anglais, sans étalonnage de cette extraction française.

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.

Thakral et al. (2021). ISI-3: Evaluation of a brief screening tool for insomnia. Sleep Medicine, 82, 104–109.

https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8141095/