

INDEX DE SÉVÉRITÉ DE L'INSOMNIE (ISI)

Test conçu par Charles Morin (1993). Ce questionnaire mesure la sévérité de votre insomnie. 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.

0	1	2	3	4
Aucune	Légère	Moyenne	Très	Extrêmement

1. Veuillez estimer la sévérité actuelle (dernier mois) de vos difficultés de sommeil

a) Difficultés à s'endormir

--	--	--	--	--

b) Difficultés à rester endormi(e)

--	--	--	--	--

c) Problèmes de réveils trop tôt le matin

--	--	--	--	--

2. Jusqu'à quel point êtes-vous SATISFAIT(E)/INSTAUSFAIT(E) de votre sommeil actuel ?

--	--	--	--	--

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

--	--	--	--	--

4. 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 ?

--	--	--	--	--

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

--	--	--	--	--

Interprétez les résultats :

Additionner le score des sept items (1a+1b+1c+2+3+4+5) = _____

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)