



## Index de Sévérité de l'Insomnie (ISI)

Pour chacune des questions, veuillez encercler le chiffre correspondant à votre réponse.

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

#### a. Difficultés à s'endormir :

Aucune	Légère	Moyenne	Très	Extrêmement
0	1	2	3	4

#### b. Difficultés à rester endormi(e) :

Aucune	Légère	Moyenne	Très	Extrêmement
0	1	2	3	4

#### c. Problèmes de réveils trop tôt le matin :

Aucune	Légère	Moyenne	Très	Extrêmement
0	1	2	3	4

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

Aucune	Légère	Moyenne	Très	Extrêmement
0	1	2	3	4

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

Aucune	Légère	Moyenne	Très	Extrêmement
0	1	2	3	4

### 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 ?

Aucune	Légère	Moyenne	Très	Extrêmement
0	1	2	3	4

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

Aucune	Légère	Moyenne	Très	Extrêmement
0	1	2	3	4



#### Échelle de correction/interprétation :

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 légère

15-21 = Insomnie modérée

22-28 = Insomnie sévère