

Index de Sévérité de l'Insomnie (ISI)

L'index de sévérité de l'insomnie ou ISI est un questionnaire à cinq questions qui permet d'évaluer la sévérité d'une insomnie.¹

Nom du patient : Date :/...../.....

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) :

0 ————— 1 ————— 2 ————— 3 ————— 4

c. Problèmes de réveils trop tôt le matin :

0 ————— 1 ————— 2 ————— 3 ————— 4

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

Très Satisfait Satisfait Plutôt Neutre Insatisfait Très Insatisfait
 0 ————— 1 ————— 2 ————— 3 ————— 4

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

Aucunement Légèrement Moyennement 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 ?

Aucunement Légèrement Moyennement 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 ?

Aucunement Légèrement Moyennement 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

15-21 = Insomnie clinique (modérée)

8-14 = Insomnie sub-clinique (légère)

22-28 = Insomnie clinique (sévère)

Référence :

1. Centre d'étude des troubles du sommeil. Université LAVAL. <http://www.cets.ulaval.ca/sites/cets.ulaval.ca/files/insomnie.pdf>

Source : Copyright C. Morin (1993)