



**Conseil Scientifique**  
Domaine de la Santé

# PRISE EN CHARGE DES INSOMNIES

**EN MÉDECINE GÉNÉRALE**

ANNEXE 2 - INDEX DE SÉVÉRITÉ DE L'INSOMNIE  
(ISI)

## ANNEXE 2 : INDEX DE SÉVÉRITÉ DE L'INSOMNIE (ISI)

Nom :

Date :

Pour chacune des questions, veuillez encercler le chiffre correspondant à votre réponse.				
<b>1- Veuillez estimer le SÉVÉRITÉ actuelle (dernier mois) de vos difficultés de sommeil</b>				
a. Difficultés à s'endormir				
Aucune	Légère	Moyenne	Très	Extrêmement
0	1	2	3	4
b. Difficulté à rester endormi(e)				
0	1	2	3	4
c. Problèmes de réveils trop tôt le matin				
0	1	2	3	4
<b>2. Jusqu'à quel point êtes-vous SATISFAIT(E)/INSATISFAIT(E) de votre sommeil actuel?</b>				
Très Satisfait	Satisfait	Plutôt Neutre	Insatisfait	Très Insatisfait
0	1	2	3	4
<b>3. Jusqu'à quel point considérez-vous que vos difficultés de sommeil PERTURBENT votre fonctionnement quotidien (p.ex. fatigue, concentration, mémoire, humeur)?</b>				
Aucunement	Légèrement	Moyennement	Très	Extrêmement
0	1	2	3	4
<b>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?</b>				
Aucunement	Légèrement	Moyennement	Très	Extrêmement
0	1	2	3	4
<b>5. Jusqu'à quel point êtes-vous INQUIET(ÉTÉ)/préoccupé(e) à propos de vos difficultés de sommeil?</b>				
Aucunement	Légèrement	Moyennement	Très	Extrêmement
0	1	2	3	4

© C. Morin (1993)



**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 sub-clinique (légère)

15-21 = Insomnie clinique (modérée)

22-28 = Insomnie clinique (sévère)