



## Insomnia Severity Index (ISI)

### ✦ Quand utiliser cette échelle ?

Réalisez cette auto-évaluation **avant de commencer le protocole TCC-I** (pour établir votre score de départ), puis **à la fin de chaque semaine** pour suivre vos progrès. Une baisse de **6 points ou plus** est considérée comme une amélioration cliniquement significative.

### 🔍 Comment interpréter vos résultats ?

- **0 – 7** : Absence d'insomnie cliniquement significative.
- **8 – 14** : Insomnie légère.
- **15 – 21** : Insomnie modérée.
- **22 – 28** : Insomnie sévère.

#### 1. Difficulté à s'endormir (au cours des 2 dernières semaines) :

- ☐ Aucune   ☐ Légère   ☐ Modérée   ☐ Sévère   ☐ Très sévère

#### 2. Difficulté à rester endormi(e) (au cours des 2 dernières semaines) :

- ☐ Aucune   ☐ Légère   ☐ Modérée   ☐ Sévère   ☐ Très sévère

#### 3. Réveil trop précoce (au cours des 2 dernières semaines) :

- ☐ Aucune   ☐ Légère   ☐ Modérée   ☐ Sévère   ☐ Très sévère

#### 4. À quel point êtes-vous satisfait(e) de votre sommeil actuel ?

- ☐ Très satisfait(e)   ☐ Satisfait(e)   ☐ Assez satisfait(e)   ☐ Insatisfait(e)   ☐ Très insatisfait(e)

#### 5. Dans quelle mesure votre trouble du sommeil interfère-t-il avec votre quotidien ?

- ☐ Pas du tout   ☐ Un peu   ☐ Modérément   ☐ Beaucoup   ☐ Énormément

#### 6. À quel point votre trouble du sommeil est-il visible par les autres ?

- ☐ Pas du tout   ☐ Un peu   ☐ Modérément   ☐ Beaucoup   ☐ Énormément

#### 7. À quel point êtes-vous inquiet(e) ou préoccupé(e) par votre sommeil ?

- ☐ Pas du tout   ☐ Un peu   ☐ Modérément   ☐ Beaucoup   ☐ Énormément

