



Prof. Dr. med. Johannes Mathis
1. Schweizer Praxis für Schlafmedizin
johannes.mathis@hin.ch
www.schlafwachmedizin.ch
GLN-Nr.760100090355
ZSR P581602

Neurozentrum Bern
Schänzlistrasse 45
3013 Bern
T 031 330 60 70
F 031 330 60 74
www.neurozentrum-bern.ch



Index de Sévérité de l'Insomnie (ISI)

Nom: _____

Date de naissance: _____

Date actuelle: _____

Encerclez le chiffre correspondant à chacune des questions.

1. Merci d'estimer la **sévérité** actuelle de vos difficultés de sommeil.

Aucun Léger Moyen Très Extrêmement	= 15-30 min = 30-45 min = 45-90 min = 90-120 min > 120 min	<i>Aucun</i>	<i>Léger</i>	<i>Moyen</i>	<i>Très</i>	<i>Extrêmement</i>
Difficultés à s'endormir		0	1	2	3	4
Réveils nocturnes fréquents ou prolongés		0	1	2	3	4
Problème 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

Veuillez indiquer, pour chacune des cinq affirmations, laquelle se rapproche le plus de ce que vous avez ressenti au cours des deux dernières semaines. Notez que le chiffre est proportionnel au bien-être.						
Au cours des deux dernières semaines	Tout le temps	La plupart du temps	La moitié du temps	Moins de la moitié du temps	De temps en temps	Jamais
Je me suis senti(e) bien et de bonne humeur	5	4	3	2	1	0
Je me suis senti(e) calme et tranquille	5	4	3	2	1	0
Je me suis senti(e) plein(e) d'énergie et vigoureux(se)	5	4	3	2	1	0
Je me suis réveillé(e) en me sentant frais(che) et dispos(e)	5	4	3	2	1	0
Ma vie quotidienne a été remplie de choses intéressantes	5	4	3	2	1	0