


# Échelle des croyances et attitudes dysfonctionnelles à propos du sommeil (CAS)

L'échelle des croyances et attitudes dysfonctionnelles concernant le sommeil est un outil d'autoévaluation destiné à identifier les croyances erronées qui peuvent contribuer à l'insomnie. Ce questionnaire aide à l'évaluation cognitive et cognitive-comportementale des troubles du sommeil en mettant en lumière les pensées et attitudes non fonctionnelles que les patients peuvent avoir au sujet de leur sommeil.

| | |
|---|---|
| Nombre de questions | 16 questions |
| Durée estimée | 10 minutes |
| Langue | Français |
| Nom original | Dysfunctional Beliefs and Attitudes about Sleep Scale |
| Public cible | Adulte |
| Auteurs | Charles M. Morin, Marta M. Vallieres, Sylvie Ivers (2007) |
| Catégorie | Global |

## Aperçu des 16 questions

J'ai besoin de huit heures de sommeil pour me sentir reposé(e) et pour bien fonctionner pendant la journée.

0 - Fortement en désaccord | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 - Fortement en accord

Lorsque je ne dors pas suffisamment durant la nuit, j'ai besoin de récupérer le jour suivant en faisant une sieste, ou la nuit suivante, en dormant plus longtemps.

0 - Fortement en désaccord | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 - Fortement en accord

Je crains que l'insomnie chronique puisse avoir des conséquences sérieuses sur ma santé physique.

0 - Fortement en désaccord | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 - Fortement en accord

Je suis inquiet(ète) de perdre le contrôle sur mes habiletés à dormir.

| 0 - Fortement en désaccord | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 - Fortement en accord |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|

Après une mauvaise nuit de sommeil, je sais que cela va nuire à mes activités quotidiennes le lendemain.

| 0 - Fortement en désaccord | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 - Fortement en accord |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|

## Cotations & interprétations

Les participants notent leurs accords envers chaque énoncé sur une échelle de Likert. Un score élevé indique la présence de croyances dysfonctionnelles significatives concernant le sommeil. Les scores totaux peuvent être utilisés pour cibler des interventions thérapeutiques spécifiques.

## Utilisation

Cet outil n'est pas disponible sur Mentaal. Pour accéder à ce questionnaire, merci de vous rendre sur le site du distributeur officiel, Mapi Research Trust, et de soumettre une demande sur ePROVIDE™

Accéder à ePROVIDE™