

Inventaire des difficultés de sommeil

Ce questionnaire d'exploration décrit les difficultés de sommeil (endormissement, réveils nocturnes ou précoces, retentissement en journée) et ce qui les entretient : activation au coucher, inquiétudes et croyances sur le sommeil, habitudes et rythme. Il reprend les cibles de la thérapie cognitive et comportementale de l'insomnie et aide à choisir par où commencer. Deux questions repèrent des signes à orienter vers un médecin : ronflements ou sensation de manquer d'air, sensations désagréables dans les jambes au repos.

Nombre de questions	26 questions
Durée estimée	6 minutes
Langue	Français
Nom original	Sleep Difficulties Inventory
Public cible	Adulte
Catégorie	Troubles du sommeil

Aperçu des 26 questions

Au cours du dernier mois, à quelle fréquence est-ce vrai pour vous ?

Une fois la lumière éteinte, le sommeil tarde à venir.

Jamais | Rarement | Parfois | Souvent | Très souvent

Au cours du dernier mois, à quelle fréquence est-ce vrai pour vous ?

Mon sommeil est entrecoupé de réveils.

Jamais | Rarement | Parfois | Souvent | Très souvent

Au cours du dernier mois, à quelle fréquence est-ce vrai pour vous ?

Je me réveille fatigué(e), comme si je n'avais pas dormi.

Jamais | Rarement | Parfois | Souvent | Très souvent

Au cours du dernier mois, à quelle fréquence est-ce vrai pour vous ?

Une fois couché(e), je pense à mes soucis ou à ce que j'ai à faire le lendemain.

Jamais | Rarement | Parfois | Souvent | Très souvent

Au cours du dernier mois, à quelle fréquence est-ce vrai pour vous ?

Le soir, je redoute le moment d'aller me coucher.

Jamais | Rarement | Parfois | Souvent | Très souvent

Faites passer vos questionnaires en ligne

Envoyez un lien à votre patient : il répond depuis son téléphone ou son ordinateur, et vous recevez les résultats cotés par email.

Voir le questionnaire sur mentaal.org ›

Cotations & interprétations

Cotation

Chaque affirmation est cotée de 0 (jamais) à 4 (très souvent) selon sa fréquence au cours du dernier mois. Chacun des six domaines du bloc « Insomnie » réunit 4 affirmations réparties dans le questionnaire, soit un score de 0 à 16. Les deux signes du bloc « Repérage médical » (ronflements ou sensation de manquer d'air, sensations dans les jambes) sont chacun évalués par une seule affirmation, cotée de 0 à 4, en fin de questionnaire.

Lecture du profil

Il n'y a pas de score global : les domaines sont classés du plus au moins marqué au sein de chaque bloc, chacun avec ce qu'il recouvre et les points à explorer en entretien. Endormissement, réveils nocturnes et précoces et retentissement en journée décrivent la plainte ; activation au coucher, inquiétudes et croyances sur le sommeil, habitudes et rythme décrivent ce qui l'entretient, les cibles de la thérapie cognitive et comportementale de l'insomnie. Un signe fréquent dans le repérage médical appelle un avis médical, en particulier avant toute restriction du temps passé au lit.

Points de vigilance

Le questionnaire ne recherche pas la somnolence dans la journée : s'endormir sans le vouloir, en particulier au volant, n'est pas typique de l'insomnie et demande un avis médical. Une insomnie accompagne souvent une dépression, un trouble anxieux ou une douleur, et peut être entretenue par le café, l'alcool, les somnifères ou d'autres médicaments : à rechercher en entretien.

Limites

Ce questionnaire d'exploration n'a pas fait l'objet d'une validation psychométrique et ne comporte pas de seuils. Il soutient l'entretien clinique et ne pose pas de diagnostic.

Exemple de cotation

Cotation

INSOMNIE

Endormissement 13 / 16

Difficulté à trouver le sommeil en début de nuit, malgré la fatigue.

À explorer : les heures de coucher et d'endormissement, ce que la personne fait quand le sommeil tarde (rester au lit, se relever, regarder un écran), ce qui l'aide ou la gêne.

Pour approfondir : ISI, PSQI.

Retentissement en journée 11 / 16

Effets du mauvais sommeil sur l'énergie, la concentration et l'humeur dans la journée.

À explorer : ce que la personne attribue au sommeil, les activités réduites ou annulées, une somnolence dans la journée (s'endormir sans le vouloir, au volant), qui demande un avis médical.

Pour approfondir : ESS (somnolence), MFI-20 (fatigue).

Habitudes et rythme 8 / 16

Habitudes qui entretiennent l'insomnie, souvent prises pour compenser le manque de sommeil : temps passé au lit, siestes, écrans au lit.

À explorer : les heures de coucher et de lever en semaine et le week-end, le temps passé au lit, les siestes, le café, l'alcool et les somnifères, les écrans le soir.

Réveils nocturnes et précoces 7 / 16

Réveils pendant la nuit ou trop tôt le matin, suivis d'une difficulté à se rendormir.

À explorer : le nombre et la durée des réveils, ce qui les provoque (douleur, envie d'uriner, bruit, pensées), l'heure du réveil définitif ; un réveil précoce avec une humeur basse oriente vers une dépression.

Pour approfondir : ISI, PSQI.

Activation au coucher 4 / 16

Pensées et tension physique qui maintiennent éveillé au moment de dormir, effort pour trouver le sommeil.

À explorer : le contenu des pensées au lit (soucis, programme du lendemain, sommeil lui-même), les signes de tension, la transition entre les activités du soir et le coucher.

Pour approfondir : Inventaire des ruminations et des inquiétudes.

Inquiétudes et croyances sur le sommeil 3 / 16

Inquiétude de ne pas dormir, surveillance de la nuit et conséquences redoutées d'un mauvais sommeil.

À explorer : les conséquences redoutées d'une mauvaise nuit (santé, travail, humeur), la durée de sommeil jugée nécessaire, ce que la personne fait pour se protéger d'une mauvaise nuit.

Pour approfondir : DBAS-16.

REPÉRAGE MÉDICAL

Ronflements et manque d'air 3 / 4

Signes qui peuvent évoquer un syndrome d'apnées du sommeil.

À explorer : les ronflements et les pauses respiratoires remarqués par l'entourage, la somnolence dans la journée, les maux de tête au réveil ; à orienter vers un médecin.

Sensations dans les jambes 0 / 4

Besoin de bouger les jambes le soir au repos, qui peut évoquer un syndrome des jambes sans repos.

À explorer : le moment où les sensations apparaissent, leur soulagement par le mouvement, leur effet sur l'endormissement ; à orienter vers un médecin.

Aucun seuil clinique ni psychométrique validé n'est actuellement établi pour ce test. Les résultats doivent donc être considérés comme des indicateurs exploratoires, destinés à soutenir l'entretien clinique, et non comme des éléments diagnostiques.

Vous êtes psychologue ?

Avec Mentaal, disposez d'informations pertinentes pour accompagner vos patients.

- Tests standardisés
- Cotation automatique
- Résultats reçus par e-mail

Essayer gratuitement | Voir tous les questionnaires

★★★★★

“Sceptique au départ, je ne peux finalement plus me passer de cet outil dans ma pratique.”

Elodie C. - Psychologue TCC