

Convictions personnelles et attitudes sur le sommeil

Nom :

date :

Un certain nombre de croyances et attitudes relatives au sommeil sont décrites ci-dessous. Indiquez dans quelle mesure vous êtes d'accord ou non avec chaque déclaration.

1. J'ai besoin de 8 heures de sommeil pour me sentir reposé et efficace pendant la journée.

Absolument _____ absolument
pas d'accord d'accord

2. Quand je n'ai pas mon propre compte de sommeil une nuit donnée, j'ai besoin de le rattraper le jour suivant par une petite sieste ou la nuit suivante en dormant plus longtemps.

Absolument _____ absolument
pas d'accord d'accord

3. Etant donné que je vieillis, j'ai moins besoin de sommeil.

Absolument _____ absolument
pas d'accord d'accord

4. Je suis inquiet que si je ne dors pas 1 à 2 nuits, il est probable que je ferai une dépression nerveuse.

Absolument _____ absolument
pas d'accord d'accord

5. Je suis au courant que l'insomnie chronique peut avoir de sérieuses conséquences sur ma santé physique.

Absolument _____ absolument
pas d'accord d'accord

6. En passant plus de temps au lit, je vais dormir plus et mieux me sentir le jour suivant.

Absolument _____ absolument
pas d'accord d'accord

7. Quand je n'arrive pas à m'endormir ou que je ne m'endorme pas après une nuit resté éveillé, je dois rester au lit et essayer de me forcer à dormir.

Absolument _____ absolument
pas d'accord d'accord

8. Cela me préoccupe que je puisse perdre le contrôle sur ma capacité de sommeil.

Absolument _____ absolument
pas d'accord d'accord

9. Parce que je vieillis, je devrais aller au lit plus tôt le soir

Absolument _____ absolument
pas d'accord d'accord

10. Après une mauvaise nuit, je sais habituellement qu'il y aura des répercussions sur mes activités du jour suivant.

Absolument _____ absolument
pas d'accord d'accord

11. Afin d'être éveillé et efficace pendant la journée je crois qu'il serait préférable de prendre des somnifères plutôt que d'avoir une mauvaise nuit avec peu d'heures de sommeil.

Absolument _____ absolument
pas d'accord d'accord

12. Quand je me sens fatigué, ennuyé ou irritable dépressif/anxieux pendant la journée ou même non efficace c'est généralement parce que je n'ai pas bien dormi la nuit précédente.

Absolument _____ absolument
pas d'accord d'accord

13. Parce que mon conjoint (ou quelqu'un d'autre) s'endort dès qu'elle touche l'oreiller, ceci jusqu'au matin, je devrais pouvoir faire de même.

Absolument _____ absolument
pas d'accord d'accord

14. Je sens que mon insomnie est due au vieillissement et je ne peux pas faire grand chose face à ce problème.

Absolument _____ absolument
pas d'accord d'accord

15. J'ai quelques fois peur de mourir pendant mon sommeil

Absolument _____ absolument
pas d'accord d'accord

16. Lorsque j'ai passé une bonne nuit de sommeil, je sais que je vais le payer la nuit suivante.

Absolument _____ absolument
pas d'accord d'accord

17. Quand je ne dors pas beaucoup la nuit, je sais que cela perturbera mon sommeil pour toute la semaine.

Absolument _____ absolument
pas d'accord d'accord