

## CROYANCES ET ATTITUDES CONCERNANT LE SOMMEIL (CAS)

**Nom:** \_\_\_\_\_

**Date:** \_\_\_\_\_

Plusieurs énoncés reflétant les croyances et les attitudes des gens concernant le sommeil sont énumérés ci-dessous. S'il-vous-plaît, veuillez indiquer jusqu'à quel point vous êtes personnellement en accord ou en désaccord avec chaque énoncé. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse. Pour chaque phrase, encerclez le chiffre correspondant à votre estimation personnelle. Essayez d'utiliser l'échelle entière plutôt que d'utiliser uniquement ses extrémités. S'il-vous-plaît, veuillez répondre à toutes les questions même si vous n'avez pas de difficulté de sommeil. Pour chacune des questions, veuillez vous référer à l'échelle ci-dessous.

Fortement en désaccord

Fortement en accord

0   1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

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

0   1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

2. 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   1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

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

0   1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

4. Je m'inquiète lorsque je passe une nuit ou deux sans dormir. Je pourrais faire une crise de nerfs.

0   1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

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

0   1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

6. En passant plus de temps au lit, je dors habituellement plus longtemps et je me sens mieux le lendemain.

0   1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

Fortement en désaccord Fortement en accord

0    1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

7. Lorsque j'ai de la difficulté à m'endormir ou à me rendormir après un réveil nocturne, je devrais rester au lit et essayer davantage.

0    1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

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

0    1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

9. Parce que je vieillis, je dois aller au lit plus tôt dans la soirée.

0    1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

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

0    1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

11. Afin d'être éveillé et de bien fonctionner le jour, je crois qu'il serait mieux de prendre une pilule pour dormir plutôt que d'avoir une mauvaise nuit de sommeil.

0    1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

12. Lorsque je me sens irritable, déprimé(e) ou anxieux(se) pendant la journée, c'est surtout parce que j'ai mal dormi la nuit précédente.

0    1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

13. Parce que mon/ma conjoint(e) s'endort aussitôt qu'il/elle se couche et reste endormi(e) toute la nuit, je devrais être capable d'en faire autant.

0    1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

14. Je pense que l'insomnie est essentiellement le résultat du vieillissement et peu de choses peuvent être faites pour ce problème.

0    1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

15. J'ai parfois peur de mourir pendant mon sommeil.

0    1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

Fortement en désaccord Fortement en accord

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

16. Quand j'ai une bonne nuit de sommeil, je sais que j'en payerai le prix la nuit suivante.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

17. Quand je dors mal une nuit, je sais que cela dérangera mon horaire de sommeil pour toute la semaine.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

18. Sans une nuit de sommeil adéquate, je peux à peine fonctionner le lendemain.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

19. Je ne peux jamais prédire si j'aurai une bonne ou une mauvaise nuit de sommeil.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

20. J'ai peu d'habiletés pour faire face aux conséquences négatives d'un sommeil troublé.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

21. Quand je me sens fatigué(e), sans énergie ou simplement incapable de bien fonctionner, c'est généralement parce que j'ai mal dormi la nuit précédente.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

22. Je deviens envahi(e) par mes pensées la nuit et souvent je sens que je n'ai pas le contrôle sur ces pensées.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

23. Je crois que je peux encore mener une vie satisfaisante malgré des difficultés de sommeil.

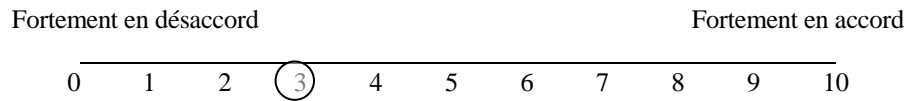
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

24. Je crois que l'insomnie est principalement le résultat d'un déséquilibre hormonal.

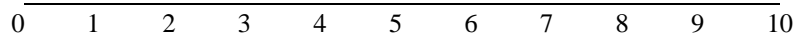
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

25. Je crois que l'insomnie est en train de ruiner ma capacité à jouir de la vie et m'empêche de faire ce que je veux.

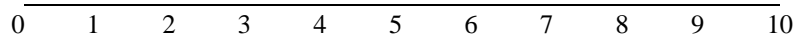
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



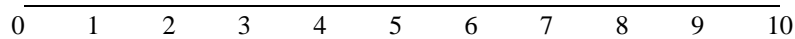
26. Un verre d'alcool avant l'heure du coucher est une bonne solution aux difficultés de sommeil.



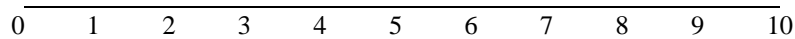
27. La médication est probablement la seule solution à l'insomnie.



28. Mon sommeil se détériore continuellement et je ne crois pas que quelqu'un puisse m'aider.



29. Habituellement, lorsque je n'ai pas bien dormi, ça affecte mon apparence physique.



30. J'évite ou j'annule mes engagements (sociaux, familiaux) après une mauvaise nuit de sommeil.

