

Échelle de Croyances et Attitudes Concernant le Sommeil (CAS-16)

Quelques énoncés reflétant les croyances et les attitudes des gens concernant le sommeil sont énumérés ci-dessous. Veuillez indiquer 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 énoncé, encerclez le chiffre correspondant à votre ÉVALUATION PERSONNELLE. Utilisez l'échelle entière plutôt qu'uniquement ses extrémités. Veuillez répondre à toutes les questions même si vous n'avez pas de difficultés de sommeil.

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

Fortement en désaccord Fortement en accord

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.

Fortement en désaccord Fortement en accord

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Fortement en désaccord Fortement en accord

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Fortement en désaccord Fortement en accord

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Fortement en désaccord Fortement en accord

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

6. 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.

Fortement en désaccord Fortement en accord

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

7. 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.

Fortement en désaccord Fortement en accord

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Fortement en désaccord Fortement en accord

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Fortement en désaccord Fortement en accord

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Fortement en désaccord Fortement en accord

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Fortement en désaccord Fortement en accord

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

12. 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.

Fortement en désaccord Fortement en accord

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

13. Je crois que l'insomnie est principalement le résultat d'un déséquilibre physiologique.

Fortement en désaccord Fortement en accord

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

14. 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.

Fortement en désaccord Fortement en accord

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Fortement en désaccord Fortement en accord

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

16. J'évite ou j'annule mes engagements (travail, famille, loisirs) après une mauvaise nuit de sommeil.

Fortement en désaccord Fortement en accord

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

© Charles M. Morin (1993).