

DBAS. Inventaire des croyances et attitudes à propos du sommeil

Nom :

Prénom :

Date :

Les énoncés qui suivent reflètent certaines croyance et attitudes concernant le sommeil. Veuillez indiquer, à l'aide de l'échelle de 1 à 5, jusqu'à quel point vous êtes en accord ou en désaccord avec chaque énoncé. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse.					
	Fortement en désaccord	En désaccord	Neutre	En accord	Fortement en accord
1. J'ai besoin de huit heures de sommeil pour me sentir reposé et bien fonctionner pendant la journée	1	2	3	4	5
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.	1	2	3	4	5
3. Je crains que l'insomnie chronique puisse avoir des conséquences sérieuses sur ma santé physique.	1	2	3	4	5
4. Je suis inquiet de perdre le contrôle sur mes habiletés à dormir.	1	2	3	4	5
5. Après une mauvaise nuit de sommeil, je sais que cela va nuire à mes activités quotidiennes le lendemain	1	2	3	4	5
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.	1	2	3	4	5
7. Lorsque je me sens irritable, déprimé ou anxieux pendant la journée, c'est surtout parce que j'ai mal dormi la nuit précédente.	1	2	3	4	5

	Fortement en désaccord	En désaccord	Neutre	En accord	Fortement en accord
8. Quand je dors mal une nuit, je sais que cela dérangera mon horaire de sommeil pour toute la semaine.	1	2	3	4	5
9. Sans une nuit de sommeil adéquate, je peux à peine fonctionner le lendemain	1	2	3	4	5
10. Je ne peux jamais prédire si j'aurai une bonne ou une mauvaise nuit de sommeil.	1	2	3	4	5
11. J'ai peu d'habiletés pour faire face aux conséquences négatives d'un sommeil troublé.	1	2	3	4	5
12. Quand je me sens fatigué, sans énergie ou simplement incapable de bien fonctionner, c'est généralement parce que j'ai mal dormi la nuit précédente.	1	2	3	4	5
13. Je crois que l'insomnie est principalement le résultat d'un déséquilibre physiologique.	1	2	3	4	5
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.	1	2	3	4	5
15. La médication est probablement la seule solution à l'insomnie.	1	2	3	4	5
16. J'évite ou j'annule mes engagements (travail, famille, loisirs) après une mauvaise nuit de sommeil.	1	2	3	4	5