



Dr. Ralph E. Schmidt  
E-mail : Ralph.Schmidt@unige.ch

Questionnaire sur le sommeil et la personnalité

Madame, Monsieur,

Ci-joint vous trouverez un questionnaire sur le sommeil et la personnalité.

Nous vous prions de lire les questions attentivement et d'y répondre sincèrement. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. Toutes vos réponses seront traitées de manière confidentielle et anonyme.

D'avance, nous vous remercions de votre précieuse participation.

Tout d'abord nous vous prions de fournir quelques indications personnelles :

- Vous êtes de sexe :
  - Féminin
  - Masculin
- Votre âge : \_\_\_\_\_ ans
- Votre langue maternelle : .....

Si vous n'êtes pas de langue maternelle française, quel est votre niveau de français :

- Faible
- Moyen
- Bon
- Votre formation :
  - Ecole professionnelle
  - Maturité/Bac
  - Université
  - Autres (veuillez préciser): .....

## Questions sur le sommeil

Pour chacune des questions, veuillez encercler le chiffre correspondant à votre réponse.

1. Veuillez estimer la SÉVÉRITÉ actuelle (dernier mois) de vos difficultés de sommeil.

a. Difficultés à s'endormir:

Aucune	Légère	Moyenne	Très	Extrêmement
0	1	2	3	4

b. Réveils nocturnes fréquents et/ou prolongés:

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

c. Problèmes de réveils trop tôt le matin:

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

2. Jusqu'à quel point êtes-vous SATISFAIT(E)/INSATISFAIT(E) de votre sommeil actuel?

Très Satisfait	Satisfait	Plutôt Neutre	Insatisfait	Très Insatisfait
0	1	2	3	4

3. Jusqu'à quel point considérez-vous que vos difficultés de sommeil PERTURBENT votre fonctionnement quotidien (p. ex., fatigue, concentration, mémoire, humeur)?

Aucunement	Légèrement	Moyennement	Très	Extrêmement
0	1	2	3	4

4. À quel point considérez-vous que vos difficultés de sommeil sont APPARENTES pour les autres en termes de détérioration de la qualité de votre vie?

Aucunement	Légèrement	Moyennement	Très	Extrêmement
0	1	2	3	4

5. Jusqu'à quel point êtes-vous INQUIET(ÈTE)/préoccupé(e) à propos de vos difficultés de sommeil?

Aucunement	Légèrement	Moyennement	Très	Extrêmement
0	1	2	3	4

6. Pendant le mois dernier, à quelle fréquence avez-vous eu des troubles du sommeil parce que vous avez eu de MAUVAIS REVES?

PAS AU COURS DU MOIS DERNIER	MOINS D'UNE FOIS PAR SEMAINE	1 OU 2 FOIS PAR SEMAINE	≥ 3 FOIS PAR SEMAINE
0	1	2	3

7. Pendant le mois dernier, combien de fois avez-vous pris des MEDICAMENTS (prescrits par votre médecin ou achetés sans ordonnance) POUR FACILITER VOTRE SOMMEIL?

PAS AU COURS DU MOIS DERNIER	MOINS D'UNE FOIS PAR SEMAINE	1 OU 2 FOIS PAR SEMAINE	≥ 3 FOIS PAR SEMAINE
0	1	2	3

8. Pendant le mois dernier, avez-vous pris des MEDICAMENTS QUI PEUVENT PERTURBER LE SOMMEIL ? (veuillez cocher la case appropriée)

- Oui
- Non

9. Souffrez-vous actuellement d'une MALADIE QUI PEUT PERTURBER LE SOMMEIL? (veuillez cocher la case appropriée)

- Oui
- Non

10. Veuillez cocher les COMPORTEMENTS SURVENANT DURANT VOTRE SOMMEIL que vous, ou quelqu'un d'autre, avez notés au cours du mois dernier :

- Marcher dans mon sommeil
- Mouvements violents
- Tics ou secousses dans les jambes ou dans les bras
- Réveils en sursaut
- Toux fréquente
- Ronflements
- Pauses de la respiration (apnée), période sans respirer
- Palpitations cardiaques
- Réveils à cause de douleurs
- Autres (veuillez préciser): .....

### Questions sur les contenus mentaux au cours de la nuit

Le soir au lit ou suite à des réveils plus tard au cours de la nuit, il arrive que l'on repense à sa vie ou aux journées qui viennent de s'écouler. Ci-après, veuillez indiquer en encerclant le chiffre approprié à quelle fréquence différents types de pensées vous viennent à l'esprit lorsque vous essayez de vous endormir :

	Jamais	Rarement	Parfois	Souvent	Très souvent
1. Après m'être couché(e) le soir, il m'arrive de regretter des choses que j'ai faites.	0	1	2	3	4
2. Après m'être couché(e) le soir, il m'arrive de regretter des choses que je n'ai PAS faites.	0	1	2	3	4
3. Il m'arrive de rêver de choses que j'ai faites et que je regrette.	0	1	2	3	4
4. Il m'arrive de rêver de choses que je regrette de ne PAS avoir faites.	0	1	2	3	4
5. Dans mes rêves, il m'arrive de me comporter comme j'aurais voulu me comporter en réalité.	0	1	2	3	4
6. Suite à des réveils nocturnes, il m'arrive de regretter des choses que j'ai faites.	0	1	2	3	4
7. Suite à des réveils nocturnes, il m'arrive de regretter des choses que je n'ai PAS faites.	0	1	2	3	4

Veuillez décrire en détail un ou plusieurs regrets au(x)quel(s) vous avez récemment repensé le soir ou la nuit au lit. Les regrets peuvent concerner votre vie ou les journées venant de s'écouler. Veuillez situer dans le temps la situation qui a conduit au regret :

1. ....  
.....  
.....  
.....
2. ....  
.....  
.....  
.....
3. ....  
.....  
.....

Maintenant, veuillez indiquer ce que vous faites quand vous repensez à des regrets le soir ou la nuit au lit :

	Jamais	Rarement	Parfois	Souvent	Très souvent
1. Je me dis de ne pas penser au regret maintenant.	0	1	2	3	4
2. A la place du regret, j'évoque des pensées agréables.	0	1	2	3	4
3. A la place du regret, je pense à des soucis passés.	0	1	2	3	4
4. Je me fâche contre moi-même pour avoir ce regret.	0	1	2	3	4
5. J'évoque des images positives à la place du regret.	0	1	2	3	4
6. J'essaie d'écarter le regret de mon esprit.	0	1	2	3	4
7. Je me concentre sur des pensées négatives différentes.	0	1	2	3	4
8. Je me fais des reproches.	0	1	2	3	4
9. A la place du regret, je pense à quelque chose d'autre.	0	1	2	3	4
10. A la place du regret, je me fais du souci pour des choses plus secondaires.	0	1	2	3	4
11. Je me rabaisse moi-même.	0	1	2	3	4
12. J'essaie d'arrêter de penser au regret.	0	1	2	3	4

Les questions ci-dessus mentionnent différentes manières de réagir à des regrets le soir ou la nuit au lit. Si vous avez fait l'expérience d'autres manières de réagir à des regrets, veuillez les décrire ci-après :

.....

.....

Pour finir, veuillez indiquer les moments de la journée auxquels vous repensez le plus souvent à vos regrets, en cochant la ou les case(s) appropriée(s):

- Le matin au lit
- Au cours de la matinée
- Autour de midi
- Au cours de l'après-midi
- Au cours de la soirée
- Le soir au lit
- Au cours de la nuit

## Questions sur la personnalité

Vous trouverez ci-dessous un certain nombre d'énoncés décrivant des manières de se comporter ou de penser. Pour chaque affirmation, veuillez indiquer à quel degré vous êtes d'accord ou non avec l'énoncé. Si vous êtes Tout à fait en désaccord avec l'affirmation encerclez le chiffre 1, si vous êtes Plutôt en désaccord encerclez le chiffre 2, si vous êtes Plutôt d'accord encerclez le chiffre 3, et si vous êtes Tout à fait d'accord encerclez le chiffre 4. Assurez-vous que vous avez indiqué votre accord ou désaccord pour chaque énoncé ci-dessous.

	Tout fait en désaccord	à Plutôt désaccord	en Plutôt accord	Tout à fait d'accord
1. Je réfléchis soigneusement avant de faire quoi que ce soit.	1	2	3	4
2. J'aime parfois faire des choses qui sont un petit peu effrayantes.	1	2	3	4
3. Quand je suis contrarié(e), j'agis souvent sans réfléchir.	1	2	3	4
4. Je préfère généralement mener les choses jusqu'au bout.	1	2	3	4
5. J'aggrave souvent les choses parce que j'agis sans réfléchir quand je suis contrarié(e).	1	2	3	4
6. Ma manière de penser est d'habitude réfléchie et méticuleuse.	1	2	3	4
7. J'achève ce que je commence.	1	2	3	4
8. J'éprouve du plaisir à prendre des risques.	1	2	3	4
9. Une fois que je commence un projet, je le termine presque toujours.	1	2	3	4
10. Quand la discussion s'échauffe, je dis souvent des choses que je regrette ensuite.	1	2	3	4
11. Je me décide après un raisonnement bien mûri.	1	2	3	4
12. Je recherche généralement des expériences et sensations nouvelles et excitantes.	1	2	3	4
13. Parfois je fais des choses sur un coup de tête que je regrette par la suite.	1	2	3	4
14. Je suis une personne productive qui termine toujours son travail.	1	2	3	4
15. Je me réjouis des expériences et sensations nouvelles même si elles sont un peu effrayantes et non-conformistes.	1	2	3	4
16. Avant de me décider, je considère tous les avantages et inconvénients.	1	2	3	4

## Questions sur la personnalité (suite)

Veillez indiquer, pour chacune des propositions suivantes, à quel degré vous êtes d'accord ou non avec l'énoncé. Si vous n'êtes fortement pas d'accord encerclez le chiffre 1, si vous n'êtes pas d'accord encerclez le chiffre 2, si vous n'êtes ni d'accord ni pas d'accord encerclez le chiffre 3, si vous êtes d'accord encerclez le chiffre 4, et si vous êtes fortement d'accord avec l'énoncé encerclez le chiffre 5.

Je me vois comme quelqu'un qui...	Fortement pas d'accord	Pas d'accord	Neutre (ni d'accord, ni pas d'accord)	D'accord	Fortement d'accord
... est réservé.	1	2	3	4	5
... fait généralement confiance aux autres.	1	2	3	4	5
... travaille consciencieusement.	1	2	3	4	5
... est «relaxé», détendu, gère bien le stress.	1	2	3	4	5
... a une grande imagination.	1	2	3	4	5
... est sociable, extraverti.	1	2	3	4	5
... a tendance à critiquer les autres.	1	2	3	4	5
... a tendance à être paresseux.	1	2	3	4	5
... est facilement anxieux.	1	2	3	4	5
... est peu intéressé par tout ce qui est artistique.	1	2	3	4	5

## Questions sur la personnalité (fin)

Consigne : voici une série d'affirmations. Pour chaque affirmation répondez en cochant la case qui décrit le mieux comment vous vous êtes senti(e) durant la semaine écoulée. Assurez-vous bien de ne choisir qu'une seule réponse par affirmation.

- Jamais ; très rarement (moins d'un jour)       Assez souvent (3 à 4 jours)  
 Occasionnellement (1 à 2 jours)       Fréquemment ; tout le temps (5 à 7 jours)

Durant la semaine écoulée (mettez une réponse pour chaque ligne) :

1. J'ai été contrarié(e) par des choses qui d'habitude ne me dérangent pas

- Jamais ; très rarement       occasionnellement       assez souvent       fréquemment ; tout le temps

2. J'ai eu du mal à me concentrer sur ce que je faisais

- Jamais ; très rarement       occasionnellement       assez souvent       fréquemment ; tout le temps

3. Je me suis senti(e) déprimé(e)

- Jamais ; très rarement       occasionnellement       assez souvent       fréquemment ; tout le temps

4. J'ai eu l'impression que toute action me demandait un effort

- Jamais ; très rarement       occasionnellement       assez souvent       fréquemment ; tout le temps

5. J'ai été confiant(e) en l'avenir

- Jamais ; très rarement       occasionnellement       assez souvent       fréquemment ; tout le temps

6. Je me suis senti(e) craintif(ve)

- Jamais ; très rarement       occasionnellement       assez souvent       fréquemment ; tout le temps

7. Mon sommeil n'a pas été bon

- Jamais ; très rarement       occasionnellement       assez souvent       fréquemment ; tout le temps

8. J'ai été heureux(se)

- Jamais ; très rarement       occasionnellement       assez souvent       fréquemment ; tout le temps

**9. Je me suis senti(e) seul(e)**

- Jamais ; très rarement       occasionnellement       assez souvent       fréquemment ; tout le temps

**10. J'ai manqué d'entrain**

- Jamais ; très rarement       occasionnellement       assez souvent       fréquemment ; tout le temps