



A Insatisfaction par rapport à la quantité ou à la qualité du sommeil.

B Présence d'au moins un des symptômes suivants :

- Difficulté à initier le sommeil (temps d'endormissement d'au moins 30 minutes);
 - Difficulté à maintenir le sommeil (durée totale des éveils nocturnes d'au moins 30 minutes);
 - Éveil matinal prématuré (dernier éveil au moins 30 minutes avant l'heure de lever prévue);
 - Impression de ne pas être reposé malgré un nombre d'heures de sommeil adéquat.
-

C Les difficultés de sommeil sont présentes au moins trois nuits par semaine.

D Les difficultés de sommeil sont présentes depuis au moins trois mois.

E Les difficultés de sommeil sont accompagnées d'une détresse marquée ou d'une répercussion sur le fonctionnement diurne comme indiqué par au moins un des éléments suivants :

- Fatigue ou manque d'énergie;
- Difficultés d'attention, de concentration ou de mémoire;
- Perturbation de l'humeur (tristesse, irritabilité);
- Diminution de la motivation ou de la prise d'initiative;
- Préoccupation ou inquiétude par rapport à l'insomnie ou à ses conséquences;
- Symptômes physiques (maux de tête, tension musculaire, problèmes gastro-intestinaux);
- Perturbation du fonctionnement occupationnel (travail, études, bénévolat);
- Perturbation du fonctionnement social ou familial.

Étant donné que plusieurs des problèmes suivants font partie de la symptomatologie du TCC, ils doivent être exacerbés par la présence de difficultés de sommeil ou lors des journées suivant des nuits d'insomnie pour être considérés ici comme faisant partie des conséquences de l'insomnie.

F Les difficultés de sommeil surviennent en dépit de circonstances adéquates pour le sommeil (période de temps à consacrer au sommeil suffisante, environnement minimalement propice au sommeil).

G Les symptômes ne sont pas mieux expliqués par un autre trouble du sommeil.

Sources : 1) American Academy of Sleep Medicine. (2005). *The international classification of sleep disorders* (2nd ed.). Westchester, IL: Auteur. 2) American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). Washington, DC: Auteur. 3) Edinger, J. D. et al. (2004). Derivation of research diagnostic criteria for insomnia: Report of an American Academy of Sleep Medicine Work Group. *Sleep*, 27, 1567-1596. 4) World Health Organization. (1992). *International classification of diseases* (10th ed.). Genève, Suisse: Auteur.