



# Croyances et attitudes concernant le sommeil (CAS) – Cotation et interprétation

## Cotation :

- Faire la moyenne des réponses aux questions 1 à 30. (**Attention!** Le score à la question 23 doit être inversé : 10 - chiffre encerclé.)

## Interprétation :

- Un score plus élevé indique un niveau d'endossement plus élevé aux croyances et attitudes qui contribuent à l'insomnie ;
- Il n'y a pas de score seuil validé.

## Utilisation en intervention :

- Le questionnaire peut être très utile pour identifier des cibles d'intervention (c.-à-d., croyances et attitudes à aborder avec le client) ;
- Les questions peuvent être regroupées en thèmes pour faciliter l'intervention :
  - } Attentes irréalistes sur les besoins de sommeil ou le fonctionnement diurne (questions 1, 13, 16, 17) ;
  - } Mauvaises attributions des causes de l'insomnie (questions 3, 9, 14, 24) ;
  - } Perceptions exagérées des conséquences de l'insomnie (questions 5, 10, 12, 15, 18, 21, 23, 25, 29, 30) ;
  - } Conceptions erronées des pratiques bénéfiques pour le sommeil (questions 2, 6, 7, 11, 26, 27) ;
  - } Inquiétudes excessives et sentiment de perte de contrôle (questions 4, 8, 19, 20, 22, 28).
- Pour un client donné, il peut être pertinent de discuter plus spécifiquement des éléments endossés à un niveau élevé (ex. : plus de 5/10).

## Pour en savoir plus :

Morin, C. M. (1993). *Insomnia: Psychological assessment and management*. New York: Guilford.

Carney, C. E., Edinger, J. D., Morin, C. M., Manber, R., Rybarczyk, B., Stepanksi, E. J., Wright, H, & Lack, L. (2010). Examining maladaptive beliefs about sleep across insomnia patient groups. *Journal of Psychosomatic Research*, 68, 57-65.

Morin, C. M., Vallières, A., & Ivers, H. (2007). Dysfunctional beliefs and attitudes about sleep : Validation of a brief version (DBAS-16). *Sleep*, 30, 1547-1554.