

Franch Dibouès

*Clinical psychologist
Integrative psychotherapy & CBT*

ÉCHELLE DE SOMNOLENCE D'EPWORTH

Consigne de passation :

Afin de pouvoir mesurer chez vous une éventuelle somnolence dans la journée, voici quelques situations relativement usuelles, où nous vous demandons d'évaluer le risque de vous assoupir. Aussi, si vous n'avez pas été récemment dans l'une de ces situations, essayez d'imaginer comment cette situation pourrait vous affecter.

Pour répondre, utilisez l'échelle suivante en entourant **le chiffre le plus approprié** pour chaque situation :

- 0** = aucune chance de somnoler ou de s'endormir
- 1** = faible chance de s'endormir
- 2** = chance moyenne de s'endormir
- 3** = forte chance de s'endormir

Franch Dibouès

Psychologist
CBT, EMDR, hypnosis

Anima Resources (Arc91)
104 Towner Road
Townerville
Singapore 327827

+65 9645 9141
fdiboues@free.fr

Situation	Chance de s'endormir			
Assis en train de lire	0	1	2	3
En train de regarder la télévision	0	1	2	3
Assis, inactif dans un lieu public (cinéma, théâtre, réunion)	0	1	2	3
Comme passager d'une voiture (ou transport en commun) roulant sans arrêt pendant une heure	0	1	2	3
Allongé l'après-midi lorsque les circonstances le permettent	0	1	2	3
Étant assis en parlant avec quelqu'un	0	1	2	3
Assis au calme après un déjeuner sans alcool	0	1	2	3
Dans une voiture immobilisée depuis quelques minutes	0	1	2	3

TOTAL :

Interprétation des résultats à l'Échelle d'Epworth :

Total (de 0 à 24) :

- En dessous de 8 : vous n'avez pas de dette de sommeil.
- De 9 à 14 : vous avez un déficit de sommeil, revoyez vos habitudes.
- Si le total est supérieur à 15 : vous présentez des signes de somnolence diurne excessive. Consultez votre médecin afin de déterminer si vous êtes atteint d'un trouble du sommeil, sinon, pensez à changer vos habitudes.