ÉCHELLE D'ÉVEIL AVANT LE SOMMEIL (PSAS)

Pré-Sleep Arousal Scale — Version française d'évaluation de l'hyperéveil au coucher

***Réseau Morphée** — Prise en charge des troubles du sommeil • https://reseau-morphee.fr/*

Nom / Prénom : ..... **Date :** .... / .... / 20.... **Âge / Genre :** .....

Consignes : Veuillez décrire l'intensité de chacun des symptômes suivants lorsque vous essayez de vous endormir. Cochez **une seule réponse par affirmation** sur l'échelle de 1 à 5 ci-dessous.

1 Pas du tout	2 Légèrement	3 Modérément	4 Beaucoup	5 Extrêmement

SCORE SOMATIQUE (Items 1 à 8) — Hyperéveil Physique / Corporel

N°	Affirmation / Symptôme au moment du coucher	1	2	3	4	5
1	Le cœur s'emballe, bat la chamade ou bat irrégulièrement					
2	Une sensation d'agitation et de nervosité dans votre corps					
3	Un essoufflement (sensation du souffle court) ou une respiration laborieuse					
4	Une sensation de contraction, de tension dans les muscles					
5	Une sensation de froid dans les mains, les pieds ou le corps					
6	Avoir des maux d'estomac (sensation de nervosité, d'estomac noué, brûlures, nausée, etc.)					
7	La transpiration dans les paumes de vos mains ou d'autres parties de votre corps					
8	Une sensation de sécheresse dans la bouche ou la gorge					

SOUS-TOTAL SCORE SOMATIQUE (Somme des items 1 à 8) : [ ] / 40

SCORE COGNITIF (Items 9 à 16) — Hyperéveil Mental / Pensées

N°	Affirmation / Symptôme au moment du coucher	1	2	3	4	5
9	Une inquiétude à propos de la capacité de vous endormir					
10	Revoir les événements de la journée ou y réfléchir					
11	Les pensées déprimantes ou anxieuses					
12	S'inquiéter de problèmes autres que le sommeil					
13	Être alerte mentalement, actif					
14	Vous ne pouvez pas éteindre vos pensées					
15	Les pensées continuent à tourner dans votre tête					
16	Être distrait par les sons, le bruit ambiant (ex. tic-tac d'horloge, bruits domestiques, circulation)					

SOUS-TOTAL SCORE COGNITIF (Somme des items 9 à 16) : [ ] / 40

SYNTHÈSE ET INTERPRÉTATION DES SCORES PSAS

Score Somatique (Items 1 à 8) : [ ] / 40
Score Cognitif (Items 9 à 16) : [ ] / 40
SCORE TOTAL PSAS (1 à 16) : [ ] / 80

Interprétation clinique :

- **Score élevé (> 20 par sous-échelle) :** Témoigne d'un hyperéveil significatif au moment du coucher.
- **Prise en charge ciblée :** Le PSAS permet de distinguer la composante somatique (tension musculaire, palpitations) de la composante cognitive (ruminations, inquiétudes) afin d'adapter la prise en charge.

Télécharger ce questionnaire en PDF

Scannez le QR code pour obtenir la version PDF imprimable du PSAS.

Le Réseau Morphée remercie ses patients partenaires de recherche pour la validation du PSAS en version française Narciso et coll: Journal of Sleep Research 2026