

2.9



Inventaire de Zarit, échelles de charge en soin

Voici une liste d'énoncés qui reflètent comment les gens se sentent parfois quand ils prennent soin d'autres personnes. Pour chaque énoncé, indiquez À QUELLE FREQUENCE il vous arrive de vous sentir ainsi : JAMAIS ; RAREMENT ; QUELQUEFOIS ; ASSEZ SOUVENT ou PRESQUE TOUJOURS. Il n'y a ni bonne ni mauvaise réponse.

0: JAMAIS

1: RAREMENT

2: QUELQUEFOIS

3: ASSEZ SOUVENT

4: PRESQUE TOUJOURS

INVENTAIRE DE ZARIT (1)

À quelle fréquence vous arrive t-il de ...	
1. Sentir que votre parent demande plus d'aide qu'il en a besoin ?	0 1 2 3 4
2. Sentir qu'à cause du temps consacré à votre parent, vous n'avez plus assez de temps pour vous ?	0 1 2 3 4
3. Vous sentir tiraillé(e) entre les soins à votre parent et les autres responsabilités familiales ou de travail ?	0 1 2 3 4
4. Vous sentir embarrassé(e) par les comportements de votre parent ?	0 1 2 3 4
5. Vous sentir en colère lorsque vous êtes en présence de votre parent ?	0 1 2 3 4
6. Sentir que votre parent nuit à vos relations avec d'autres membres de la famille ou des amis ?	0 1 2 3 4
7. Avoir peur de ce que l'avenir réserve à votre parent ?	0 1 2 3 4
8. Sentir que votre parent est dépendant de vous ?	0 1 2 3 4
9. Vous sentir tendue quand vous êtes avec votre parent ?	0 1 2 3 4
10. Sentir que votre état de santé s'est détérioré à cause de votre implication auprès de votre parent ?	0 1 2 3 4
11. Sentir que vous n'avez pas autant d'intimité que vous aimeriez à cause de votre parent ?	0 1 2 3 4
12. Sentir que votre vie sociale s'est détériorée du fait que vous prenez soin de votre parent ?	0 1 2 3 4

INVENTAIRE DE ZARIT (2)

À quelle fréquence vous arrive t-il de ...					
13.	Vous sentir mal à l'aise de recevoir des amis à cause de votre parent ?	0	1	2	3 4
14.	Sentir que votre parent semble s'attendre à ce que vous preniez soin de lui comme si vous étiez la seule personne sur qui il pouvait compter ?	0	1	2	3 4
15.	Sentir que vous n'avez pas assez d'argent pour prendre soin de votre parent compte tenu de vos autres dépenses ?	0	1	2	3 4
16.	Sentir que vous ne serez plus capable de prendre soin de votre parent encore bien longtemps ?	0	1	2	3 4
17.	Sentir que vous avez perdu le contrôle de votre vie depuis l'accident de votre parent ?	0	1	2	3 4
18.	Souhaiter pouvoir laisser le soin de votre parent à quelqu'un d'autre ?	0	1	2	3 4
19.	Sentir que vous ne savez pas trop quoi faire pour votre parent ?	0	1	2	3 4
20.	Sentir que vous devriez en faire plus pour votre parent ?	0	1	2	3 4
21.	Sentir que vous pourriez donner de meilleurs soins à votre parent ?	0	1	2	3 4
22.	En fin de compte, à quelle fréquence vous arrive t-il de sentir que les soins de votre parent sont un fardeau, une charge ?	0	1	2	3 4

Référence :

Bocquet H. et al., 1996.