**ÉCHELLE DE ZARIT OU INVENTAIRE DU FARDEAU.**

Le score total qui est la somme des scores obtenus à chacun de 22 items, varie de 0 à 88. Un score inférieur ou égal à 20 indique une charge faible ou nulle ; un score entre 21 et 40 indique une charge légère ; un score entre 41 et 60 indique une charge modérée ; un score supérieur à 60 indique une charge sévère.

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 fréquence il vous arrive de vous sentir ainsi : jamais, rarement, quelquefois, assez souvent, presque toujours.

Il n’y a ni bonne, ni mauvaise réponse.

Cotation :

0 = jamais 1 = rarement 2 = quelquefois 3 = assez souvent 4 = presque toujours

À quelle fréquence vous arrive-t-il de…

Sentir que votre aidé vous demande plus d’aide qu’il n’en a besoin ? 0 1 2 3 4

Sentir que le temps consacré à votre aidé ne vous en laisse pas assez pour vous ? 0 1 2 3 4

Vous sentir tiraillé entre les soins à votre aidé et vos autres responsabilités (familiales ou de travail) ? 0 1 2 3 4

Vous sentir embarrassé par les comportements de votre aidé ? 0 1 2 3 4

Vous sentir en colère quand vous êtes en présence de votre aidé ? 0 1 2 3 4

Sentir que votre aidé nuit à vos relations avec d’autres membres de la famille ou des amis ? 0 1 2 3 4

Avoir peur de ce que l’avenir réserve à votre aidé ? 0 1 2 3 4

Sentir que votre aidé est dépendant de vous ? 0 1 2 3 4

Vous sentir tendu en présence de votre aidé ? 0 1 2 3 4

Sentir que votre santé s’est détériorée à cause de votre implication auprès de votre aidé ? 0 1 2 3 4

Sentir que vous n’avez pas autant d’intimité que vous aimeriez à cause de votre aidé ? 0 1 2 3 4

Sentir que votre vie sociale s’est détériorée du fait que vous prenez soin de votre aidé ? 0 1 2 3 4

Vous sentir mal à l’aise de recevoir des amis à cause de votre aidé ? 0 1 2 3 4

Sentir que votre aidé semble s’attendre à ce que vous preniez soin de lui comme si vous étiez la seule personne sur qui il puisse compter ? 0 1 2 3 4

Sentir que vous n’avez pas assez d’argent pour prendre soin de votre aidé encore longtemps compte tenu de vos autres dépenses ? 0 1 2 3 4

Sentir que vous ne serez plus capable de prendre soin de votre aidé encore bien longtemps ? 0 1 2 3 4

Sentir que vous avez perdu le contrôle de votre vie depuis la maladie de votre aidé ? 0 1 2 3 4

Souhaiter pouvoir laisser le soin de votre aidé à quelqu’un d’autre ? 0 1 2 3 4

Sentir que vous ne savez pas trop quoi faire pour votre aidé ? 0 1 2 3 4

Sentir que vous devriez en faire plus pour votre aidé ? 0 1 2 3 4

Sentir que vous pourriez donner de meilleurs soins à votre aidé? 0 1 2 3 4

En fin de compte, à quelle fréquence vous arrive-t-il de sentir que les soins à votre aidé sont une charge, un fardeau ? 0 1 2 3 4