

## 1. ECHELLE DE ZARIT-12, FRANÇAIS

Echelle de Zarit, version à 12 items, traduction française validée pour la Belgique (MAPI Research Institute, 2007).

Instructions : vous trouverez ci-dessous une liste de questions qui décrivent ce que les gens ressentent parfois lorsqu'ils prennent soin d'une autre personne. Pour chaque question, indiquez la fréquence à laquelle vous vous sentez de telle manière : jamais, rarement, parfois, assez souvent ou presque toujours. Il n'y a pas de bonnes réponses, ni de mauvaises réponses.

Question	Possibilités de réponse
1. Avez-vous l'impression que vous n'avez pas assez de temps pour vous à cause du temps que vous passez auprès de votre parent (e) ?	0. Jamais 1. Rarement 2. Parfois 3. Assez souvent 4. Presque toujours
2. Vous sentez-vous stressé(e) car vous devez à la fois prendre soin de votre parent(e) et essayer de faire face à d'autres responsabilités familiales ou professionnelles ?	0. Jamais 1. Rarement 2. Parfois 3. Assez souvent 4. Presque toujours
3. Ressentez-vous de la colère vis-à-vis de votre parent(e) quand vous êtes avec lui/elle ?	0. Jamais 1. Rarement 2. Parfois 3. Assez souvent 4. Presque toujours
4. Avez-vous l'impression que votre parent(e) perturbe actuellement vos relations avec d'autres membres de la famille ou avec des amis ?	0. Jamais 1. Rarement 2. Parfois 3. Assez souvent 4. Presque toujours
5. Vous sentez-vous stressé(e) quand vous êtes avec votre parent(e) ?	0. Jamais 1. Rarement 2. Parfois 3. Assez souvent 4. Presque toujours
6. Avez-vous l'impression que votre santé s'est dégradée parce que vous prenez soin de votre parent(e) ?	0. Jamais 1. Rarement 2. Parfois 3. Assez souvent 4. Presque toujours
7. Avez-vous l'impression de ne pas avoir autant de temps	0. Jamais

pour vous et vos proches que vous le souhaiteriez à cause de votre parent(e) ?	1. Rarement 2. Parfois 3. Assez souvent 4. Presque toujours
8. Avez-vous l'impression que votre vie sociale s'est dégradée parce que vous prenez soin de votre parent(e) ?	0. Jamais 1. Rarement 2. Parfois 3. Assez souvent 4. Presque toujours
9. Avez-vous l'impression d'avoir perdu le contrôle de votre vie depuis que vous prenez soin de votre parent(e) ?	0. Jamais 1. Rarement 2. Parfois 3. Assez souvent 4. Presque toujours
10. Avez-vous l'impression de manquer d'assurance par rapport à ce qu'il faut faire pour votre parent(e) ?	0. Jamais 1. Rarement 2. Parfois 3. Assez souvent 4. Presque toujours
11. Avez-vous l'impression que vous devriez en faire plus pour votre parent(e) ?	0. Jamais 1. Rarement 2. Parfois 3. Assez souvent 4. Presque toujours
12. Avez-vous l'impression que vous pourriez mieux prendre soin de votre parent(e) ?	0. Jamais 1. Rarement 2. Parfois 3. Assez souvent 4. Presque toujours