



- Salariés aidants -

FICHE N°11

Autodiagnostic de votre « charge » d'aidant à l'échelle de Zarit

Les aidants ne mesurent pas la portée de leur aide, de ce qui leur arrive et du degré d'épuisement qui les guette ou qu'ils sont en train de traverser sans s'en apercevoir. Ils ont tendance à minimiser les tâches qui leur incombent et à faire passer leurs besoins en second plan.

Et pourtant, l'énergie qu'ils déploient chaque jour pour accompagner leur proche est très importante. La charge psychologique et émotionnelle qui en découle l'est tout autant. Souvent, ils ignorent les signaux d'alerte (fatigue, stress, surcharge mentale...) que leur corps leur envoie. L'étude Ocirp / Viavoice 2022 : « Salariés aidants, RH, RSE et dialogue social »*, révèle que :

- 58% des aidants salariés sont en difficulté physique et morale.
- 57 % déclarent que leur situation impacte leur équilibre de vie (plus 8 points par rapport à 2021)

Selon le Baromètre des aidants de la Fondation April 2022**, cet accompagnement a un impact direct sur les aidants qui sont à 70 % des actifs. Ils gèrent donc le plus souvent également en parallèle leur carrière et leur vie familiale.

Ainsi, cet investissement de temps et d'émotions entraîne des conséquences sur la vie des aidants :

- 29 % le ressentent sur leur moral et la qualité de leur sommeil,
- 27% le ressentent sur leur santé

Il existe un outil d'autoévaluation rapide et simple pour savoir où vous en êtes dans la charge vécue et ressentie en tant qu'aidant : "l'Inventaire du fardeau de Zarit". En 22 questions simples, vous pourrez très rapidement rendre objectif ce que vous ressentez.

Il va permettre de mesurer la charge émotionnelle, physique et financière ressentie, et d'agir en conséquence afin de mieux (ré)organiser votre quotidien, en prenant soin de vous.

Le but est de mieux connaître vos limites et de dépasser vos réticences naturelles à demander de l'aide adaptée en entreprise comme dans votre vie personnelle.

Le questionnaire de l'échelle de Zarit***

Le questionnaire suivant présente une liste d'affirmations caractérisant l'état habituel des personnes qui ont la charge quotidienne d'un proche en situation de vulnérabilité.

Cette grille permet une évaluation de cette charge pouvant aller de légère à modérée jusqu'à sévère.

Vous devez choisir une note de 0 à 4 pour répondre à chaque question en indiquant si vous ressentez cet état.

A quelle fréquence vous arrive-t-il de...	Jamais 0	Rarement 1	Quelques fois 2	Assez souvent 3	Presque toujours 4
1. Sentir que votre parent vous demande plus d'aide qu'il n'en a besoin ?					
2. Sentir que le temps consacré à votre parent ne vous en laisse pas assez pour vous ?					
3. Vous sentir tirillé entre les besoins de votre parent et vos autres responsabilités familiales ou professionnelles ?					
4. Vous sentir embarrassé par le(s) comportement(s) de votre parent ?					

5. Vous sentir en colère quand vous êtes en présence de votre parent ?					
6. Sentir que votre parent nuit à vos relations avec d'autres membres de la famille ?					
7. Avoir peur de ce que l'avenir réserve à votre parent ?					
8. Sentir que votre parent est dépendant de vous ?					
9. Vous sentir tendu en présence de votre parent ?					
10. Sentir que votre santé s'est détériorée à cause de votre implication auprès de votre parent ?					
11. Sentir que vous n'avez pas autant d'intimité que vous aimeriez à cause de votre parent ?					
12. Sentir que votre vie sociale s'est détériorée du fait que vous prenez soin de votre parent ?					

13. Vous sentir mal à l'aise de recevoir des amis à cause de votre parent ?					
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 puisse compter ?					
15. Sentir que vous n'aurez pas assez d'argent pour prendre soin de votre parent encore longtemps compte tenu de vos dépenses ?					
16. Sentir que vous ne serez plus capable de prendre soin de votre parent encore bien longtemps ?					
17. Sentir que vous avez perdu le contrôle de votre vie depuis la maladie de votre parent ?					
18. Souhaiter pouvoir laisser le soin de votre parent à une autre personne ?					
19. Sentir que vous ne savez pas quoi faire pour votre parent ?					

20. Sentir que vous devriez en faire plus pour votre parent ?					
21. Sentir que vous pourriez donner de meilleurs soins à votre parent ?					
22. En fin de compte, vous arrive-t-il de sentir que les soins à votre parent sont une charge, un fardeau ?					
Sous totaux					

Total	
-------	--

Si le score est

- entre 0 et 20 points, la charge est considérée très faible voire nulle,
- entre 21 et 40 points, la charge est légère,
- entre 41 et 60 points, la charge est modérée à sévère
- entre 60 et 88 points, la charge est sévère

Un score important ou ayant fortement augmenté entre deux passages du test, permet de mettre en évidence que le fardeau ressenti par vous est devenu trop important et qu'il est temps de trouver des solutions pour vous soutenir.

Point de vigilance : le résultat de ce test n'a qu'une valeur indicative : il ne constitue en aucun cas un diagnostic.

→ Sources

* Etude Ocirp/viavoice 2022 : « Salariés aidants, RH, RSE et dialogue social »*,
https://www.ocirp.fr/sites/default/files/2022_10_synthese_etude_ocirp_salaries_aidants.pdf

** Baromètre des Aidants Fondation April/BVA 2022 <https://www.fondation-april.org/comprendre/barometre-et-etudes-aidants>

*** Au début des années 80, le docteur Steven Zarit a développé le Zarit Burden Interview pour évaluer le fardeau subi par les soignants des personnes âgées atteintes de démence et des personnes handicapées.