

Activité 4-2 : Préoccupations et incidence

Il peut être difficile de faire un premier pas en avant lorsqu'on ne connaît pas la cause de ses inquiétudes, de ses préoccupations et de la détresse qu'on ressent.

Vous trouverez ci-dessous la première version d'un outil que nous appelons l'**Échelle des préoccupations et de l'incidence (EPI)**. Cet outil, qui s'adresse aux familles aux prises avec des troubles concomitants, vous permettra de vous rendre compte à quel point votre vie est touchée lorsqu'un membre de votre famille est aux prises avec ces troubles et à quel point vous pensez à cette personne et vous vous inquiétez à son sujet. L'échelle n'a pas encore été mise à l'essai de façon officielle. Nous vous la présentons pour que vous puissiez déterminer les effets de vos préoccupations sur les divers aspects de votre vie et non pour que vous puissiez interpréter le résultat que vous obtiendrez en l'utilisant. En répondant aux énoncés, vous pourriez vous rendre compte que vous avez cessé de vous faire du mauvais sang et que vous avez adopté un style de vie plus calme, mieux équilibré et plus sain sur le plan émotionnel. Indiquez dans quelle mesure vous êtes d'accord ou non avec chaque énoncé. Encerclez le 1 si vous êtes tout à fait d'accord, le 2 si vous êtes d'accord, le 3 si vous êtes en désaccord et le 4 si vous êtes tout à fait en désaccord.

Dans quelle mesure êtes-vous d'accord ou en désaccord avec les énoncés suivants ?	Tout à fait d'accord	D'accord	En désaccord	Tout à fait en désaccord	Je ne sais pas
Je ne peux m'empêcher de me faire du souci au sujet de la maladie du membre de ma famille.	1	2	3	4	9
Je maintiens un style de vie sain et équilibré.	1	2	3	4	9
J'ai de la difficulté à ne pas penser à la maladie mentale et aux problèmes liés à l'utilisation d'une substance du membre de ma famille.	1	2	3	4	9
J'ai l'impression que je me préoccupe uniquement de la maladie mentale et des problèmes liés à l'utilisation d'une substance du membre de ma famille.	1	2	3	4	9
La maladie du membre de ma famille est au cœur de ma routine.	1	2	3	4	9
Je suis beaucoup plus angoissé(e) ces jours-ci.	1	2	3	4	9
Je prends le temps de faire des choses pour moi et de me distraire.	1	2	3	4	9
J'ai toujours l'impression que je n'en fais pas assez pour le membre de ma famille qui est malade.	1	2	3	4	9

Parfois, j'ai l'impression que la maladie du membre de ma famille m'étouffe.	1	2	3	4	9
Je me concentre tellement sur les problèmes du membre de ma famille qui est malade que j'ai de la difficulté à trouver le temps nécessaire pour m'occuper des autres membres de ma famille.	1	2	3	4	9
J'ai très peu de temps et d'énergie pour fréquenter mes amis.	1	2	3	4	9
Ma santé physique (p. ex., alimentation, sommeil et repos) s'est détériorée depuis que je compose avec les problèmes de santé mentale et liés à l'utilisation d'une substance du membre de ma famille.	1	2	3	4	9
J'ai de la difficulté à me sentir bien sur le plan émotionnel depuis que le membre de ma famille a des problèmes de santé mentale et liés à l'utilisation d'une substance.	1	2	3	4	9
Je suis capable de faire face aux problèmes de santé mentale et aux problèmes liés à l'utilisation d'une substance du membre de ma famille.	1	2	3	4	9
J'estime qu'il est normal pour les membres de la famille d'être en colère ou d'avoir du ressentiment à l'égard d'un être cher qui est malade.	1	2	3	4	9