

## Échelle de l'impact de l'encombrement sur la qualité de vie de l'ICD (ÉIEQV) Version destinée aux organisateurs professionnels

### Description de l'échelle

L'Échelle de l'impact de l'encombrement sur la qualité de vie (ÉIEQV) a été élaborée par l'*Institute for Challenging Disorganization*® (ICD®) en tant qu'outil d'autoévaluation qui mesure le sentiment ou l'évaluation subjective, d'une personne; des *conséquences* de l'encombrement sur la qualité de sa vie dans divers domaines, y compris les relations avec les autres, la détresse psychologique, les répercussions financières de l'encombrement, et les défis physiques ou les conditions de vie difficiles créés par l'encombrement qui entravent les objectifs de vie ou l'exécution des tâches quotidiennes avec des conséquences négatives pour son bien-être, ses objectifs de vie et son impression de contrôle sur son environnement.

Afin d'appliquer l'échelle chez un client, remettez-lui la version ICD® Clutter Quality of Life Scale- Client Version. Comptabilisez les résultats, de 1 à 7 pour chaque énoncé. L'échelle doit être notée comme une échelle sommée avec une fourchette de 18 (faible impact de l'encombrement sur la qualité de vie subjective) à 126 (fort impact de l'encombrement sur la qualité de vie subjective). Une compréhension plus approfondie de la situation du client et une indication à savoir si une assistance supplémentaire serait de mise pour s'adresser à son problème d'encombrement pourrait venir de l'examen de la version couleur de ce document. Ceci pourrait mettre en évidence un ou plusieurs des domaines de perception suivants du client sur sa qualité de vie.

L'application de l'ÉIEQV à différents stades du projet d'organisation pourrait s'avérer utile pour mesurer les progrès.

## Échelle de l'impact de l'encombrement sur la qualité de vie de l'ICD

Dans quelle mesure l'encombrement, défini comme une « surabondance de biens », a-t-il une incidence sur votre vie et votre bien-être actuels?

Veillez lire chaque énoncé ci-dessous et indiquer dans quelle mesure vous êtes en accord.

### Échelle

Totalement en désaccord	En désaccord	Un peu en désaccord	Ni en accord ni en désaccord	Un peu en accord	En accord	Totalement en accord
1	2	3	4	5	6	7

1. Je m'inquiète de ce que les autres pourraient penser de moi s'ils étaient au courant de l'encombrement dans ma maison.
2. Je dois déplacer des choses pour accomplir des tâches chez moi.
3. J'achète souvent des choses que j'ai déjà parce que je ne sais pas où elles sont chez moi.
4. Le désordre dans ma maison me dérange.
5. J'évite que des gens viennent chez moi à cause de l'encombrement.
6. J'essaie d'éviter de penser à l'encombrement de ma maison.
7. Je n'utilise pas les espaces de ma maison comme je le voudrais à cause du désordre.
8. Ma vie de famille a souffert de l'encombrement de ma maison.
9. Je me sens dépassé par le désordre dans ma maison.
10. Je m'inquiète de l'encombrement de ma maison.
11. À cause de l'encombrement, je n'arrive pas à trouver des objets quand j'en ai besoin.
12. J'ai contracté des dettes que je ne peux pas vraiment me permettre parce que j'ai trop de biens.
13. Je me sens coupable quand je pense au désordre dans ma maison.
14. Je dois être prudent lorsque je marche dans ma maison afin d'éviter de trébucher sur des objets.
15. J'ai négligé de m'occuper des choses qui doivent être faites chez moi à cause du désordre.
16. Je ne reçois pas autant de membres de ma famille que je ne le voudrais à cause du fouillis dans ma maison.
17. J'ai payé des factures en retard plus d'une fois au cours des trois derniers mois parce qu'elles s'étaient perdues dans le désordre.
18. Je me sens déprimé par le désordre dans ma maison.

## Code de couleurs : domaines de qualité de vie affectés

### Habitabilité de l'espace

- Je dois déplacer des objets pour accomplir des tâches chez moi. [É2]
- Je n'utilise pas les espaces de ma maison comme je le voudrais à cause de l'encombrement. [É7]
- À cause de l'encombrement, je n'arrive pas à trouver des objets quand j'en ai besoin. [É11]
- Je dois faire attention lorsque je marche dans ma maison afin d'éviter de trébucher sur des objets. [É14]
- J'ai négligé de m'occuper de choses qui doivent être faites chez moi à cause de l'encombrement. [É15]

### Émotionnel

- L'encombrement dans ma maison me dérange. [É4]
- J'essaie d'éviter de penser à l'encombrement de ma maison. [É6]
- Je me sens dépassé par l'encombrement chez moi. [É9]
- L'encombrement de ma maison m'inquiète. [É10]
- Je me sens coupable quand je pense à l'encombrement dans ma maison. [É13]
- L'encombrement dans ma maison me déprime. [É18]

### Social

- Je m'inquiète de ce que les autres pourraient penser de moi s'ils étaient au courant de l'encombrement dans ma maison. [É1]
- J'évite que des gens viennent chez moi à cause de l'encombrement. [É5]
- Ma vie de famille a souffert de l'encombrement de ma maison. [É8]
- Je ne reçois pas autant de membres de ma famille que je ne le voudrais à cause de l'encombrement dans ma maison. [É16]

### Finances

- J'achète souvent des choses que j'ai déjà parce que je ne sais pas où elles sont chez moi. [É3]
- J'ai contracté des dettes que je ne peux pas vraiment me permettre parce que j'ai trop de biens. [É12]
- J'ai payé des factures en retard plus d'une fois au cours des trois derniers mois parce qu'elles s'étaient perdues dans l'encombrement. [É17]