

## Échelle de l'impact de l'encombrement sur la qualité de vie de l'ICD® (ÉIEQV)

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

L'Échelle de l'impact de l'encombrement sur la qualité de vie (ÉIEQV) a été conçue par l'*Institute for Challenging Disorganization*® (ICD®) pour aider les gens à évaluer par eux-mêmes l'impact de l'encombrement sur leur bien-être personnel. L'échelle comprend 18 énoncés. Veuillez lire attentivement chaque énoncé et encercler la réponse qui représente le mieux vos sentiments. N'oubliez pas qu'il n'y a pas de « bonnes » ou de « mauvaises » réponses. Votre réponse honnête à chaque déclaration est ce qui compte.

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.

**Totalement en désaccord 1 2 3 4 5 6 7 Totalement en accord**

2. Je dois déplacer des choses pour accomplir des tâches chez moi.

**Totalement en désaccord 1 2 3 4 5 6 7 Totalement en accord**

3. J'achète souvent des choses que j'ai déjà parce que je ne sais pas où elles sont chez moi.

**Totalement en désaccord 1 2 3 4 5 6 7 Totalement en accord**

4. Le désordre dans ma maison me dérange.

**Totalement en désaccord 1 2 3 4 5 6 7 Totalement en accord**

5. J'évite que des gens viennent chez moi à cause de l'encombrement.

**Totalement en désaccord 1 2 3 4 5 6 7 Totalement en accord**

6. J'essaie d'éviter de penser à l'encombrement de ma maison.

**Totalement en désaccord 1 2 3 4 5 6 7 Totalement en accord**

7. Je n'utilise pas les espaces de ma maison comme je le voudrais à cause du désordre.  
**Totalement en désaccord 1 2 3 4 5 6 7 Totalement en accord**
8. Ma vie de famille a souffert de l'encombrement de ma maison.  
**Totalement en désaccord 1 2 3 4 5 6 7 Totalement en accord**
9. Je me sens dépassé par le désordre dans ma maison.  
**Totalement en désaccord 1 2 3 4 5 6 7 Totalement en accord**
10. Je m'inquiète de l'encombrement de ma maison.  
**Totalement en désaccord 1 2 3 4 5 6 7 Totalement en accord**
11. À cause de l'encombrement, je n'arrive pas à trouver des objets quand j'en ai besoin.  
**Totalement en désaccord 1 2 3 4 5 6 7 Totalement en accord**
12. J'ai contracté des dettes que je ne peux pas vraiment me permettre parce que j'ai trop de biens.  
**Totalement en désaccord 1 2 3 4 5 6 7 Totalement en accord**
13. Je me sens coupable quand je pense au désordre dans ma maison.  
**Totalement en désaccord 1 2 3 4 5 6 7 Totalement en accord**
14. Je dois être prudent lorsque je marche dans ma maison afin d'éviter de trébucher sur des objets.  
**Totalement en désaccord 1 2 3 4 5 6 7 Totalement en accord**
15. J'ai négligé de m'occuper des choses qui doivent être faites chez moi à cause du désordre.  
**Totalement en désaccord 1 2 3 4 5 6 7 Totalement en accord**
16. Je ne reçois pas autant de membres de ma famille que je ne le voudrais à cause du fouillis dans ma maison.  
**Totalement en désaccord 1 2 3 4 5 6 7 Totalement en accord**
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.  
**Totalement en désaccord 1 2 3 4 5 6 7 Totalement en accord**
18. Je me sens déprimé par le désordre dans ma maison.  
**Totalement en désaccord 1 2 3 4 5 6 7 Totalement en accord**