

# ÉCHELLE D'ÉVALUATION DES FACTEURS DE STRESS DE HOLMES-RAHE

La liste ci-dessous est une échelle typique permettant de mesurer les répercussions des changements survenant dans l'existence. Faites le total des points obtenus pour tous les événements qui sont survenus dans votre vie pendant l'année écoulée. Si votre total est inférieur à 150, votre situation est comparable à celle de la moyenne de la population et vos risques de contracter une maladie grave sont d'environ 30 % (ou moins). Si votre total est entre 150 et 300, vous courez environ 50 % de risques d'être sujet à une maladie. Si vous dépassez 300 points, vous avez 80/90 % de risques de subir un changement sérieux de votre état de santé.

ÉVÉNEMENT PERTURBANT LE COURS NORMAL DE L'EXISTENCE		VALEUR MOYENNE	VOTRE SCORE
1.	Décès du conjoint	<b>100</b>	
2.	Divorce	<b>73</b>	
3.	Séparation entre les conjoints	<b>65</b>	
4.	Peine de prison	<b>63</b>	
5.	Décès d'un proche parent	<b>63</b>	
6.	Dommmages corporels accidentels ou maladie	<b>53</b>	
7.	Mariage	<b>50</b>	
8.	Licenciement	<b>47</b>	
9.	Réconciliation avec le conjoint	<b>45</b>	
10.	Mise à la retraite	<b>45</b>	
11.	Modification de l'état de santé d'un membre de la famille	<b>44</b>	
12.	Grossesse	<b>40</b>	
13.	Difficultés d'ordre sexuel	<b>39</b>	
14.	Arrivée d'un nouveau membre de la famille (naissance, adoption)	<b>39</b>	
15.	Problèmes d'ordre commercial ou professionnel	<b>39</b>	
16.	Modification de la situation financière	<b>38</b>	
17.	Décès d'un ami intime	<b>37</b>	
18.	Changement de situation professionnelle	<b>36</b>	
19.	Multiplifications des disputes conjugales	<b>35</b>	
20.	Hypothèque ou dette importante	<b>31</b>	
21.	Saisie d'une hypothèque ou échéance d'un emprunt	<b>30</b>	
22.	Changement dans les responsabilités au travail	<b>29</b>	
23.	Départ d'un fils ou d'une fille du foyer	<b>29</b>	
24.	Mauvaises relations avec les beaux-parents	<b>29</b>	
25.	Exploit personnel marquant	<b>28</b>	
26.	Début ou arrêt de l'activité professionnelle de l'épouse	<b>26</b>	
27.	Début ou fin de scolarité	<b>26</b>	
28.	Modification des conditions de vie	<b>25</b>	
29.	Modification des habitudes personnelles	<b>24</b>	
30.	Difficultés avec le patron	<b>23</b>	
31.	Changement d'horaire ou conditions de travail	<b>20</b>	
32.	Déménagement	<b>20</b>	
33.	Changement d'école	<b>20</b>	
34.	Changement de loisirs	<b>19</b>	
35.	Changement religieux (conversion)	<b>19</b>	
36.	Changement au niveau des activités sociales	<b>18</b>	
37.	Hypothèque ou emprunt d'un montant moins important que le précédant	<b>17</b>	
38.	Changement dans les habitudes de sommeil	<b>16</b>	
39.	Changement dans le nombre de réunions familiales	<b>15</b>	
40.	Modification des habitudes alimentaires (régimes)	<b>15</b>	
41.	Vacances	<b>13</b>	
42.	Fêtes de fin d'année : Noël et Nouvel-An	<b>12</b>	
43.	Infractions mineures de la loi, amendes ou contraventions mineures	<b>11</b>	