

Echelle de Holmes et Rahe

Le stress dû à l'adaptation au changement

Critères de correction:

de	0 -150 points	pas de risques de maladie ou d'accident
de	151 - 199 points	30-35% de risques de maladies ou d'accident
de	200 - 299 points	50-55% de risques de maladie ou d'accident
de	300 points et plus	80% de risques de maladie ou d'accident

Il est aussi utile de vérifier si le bilan des situations qui nous stressent est positif ou négatif. Pour ce faire, pour chaque situation cochée, mettre les signes -- - 0 + ++ selon que nous la vivons bien ou mal. Ainsi, par exemple le fait de partir en vacances peut être bien vécu par la personne et se voir attribué un ++. Faire ensuite le total de ces signes.

Je suis concerné-e par : (sur deux ans)

		Nombre de fois	Nombre de points
Mort du/de la conjoint-e	100		
Séparation des conjoints	65		
Divorce	63		
Période de prison	63		
Chômage	63		
Mort d'un parent proche	63		
Blessure corporelle ou maladie	53		
Mariage	50		
Licenciement	47		
Réconciliation entre conjoints	45		
Prendre sa retraite	45		
Changement dans la santé d'un membre de la famille	44		
Grossesse	40		
Difficultés sexuelles	39		
Arrivée de quelqu'un dans la famille	39		
Changement quelconque dans l'univers de travail	39		
Changement au niveau financier	38		
Mort d'un ami	37		
Changement de fonction professionnelle	36		
Modification du nombre de scènes de ménage	35		
Hypothèques de plus de 200'000.--	31		
Saisie sur hypothèques ou sur prêt	30		
Changement de responsabilité dans le travail	29		
Un fils, une fille quitte le foyer	29		
Difficultés avec les beaux-parents	29		
Succès exceptionnel	28		
Début ou fin d'activité professionnelle	26		
Changement de conditions de vie	25		
Changements d'habitudes	24		
Difficultés avec le patron	23		
Changement d'horaire ou de conditions de travail	20		
Changement de résidence	20		
Changement de lieu d'études	20		
Changement dans les loisirs	19		
Changement dans les activités sociales	18		
Hypothèques ou prêt de moins de 200'000.--	17		
Changement dans les habitudes de sommeil	16		
Changement du nombre de réunions de familles	15		
Changements dans les habitudes alimentaires	15		
Vacances	13		
Noël	12		
Contraventions	11		

Chaque occasion de stress est affectée d'un certain nombre de points. Multipliez ce nombre par le nombre d'occasions présentées dans votre vie depuis deux ans. Inscrivez, pour chaque ligne où vous êtes concerné-e les points «acquis ». C'est votre colonne personnelle. Faites le total.