

*L'échelle d'évaluation du stress
Holmes-Rahe*



Gérer votre stress, une fois pour toute !
L'échelle d'évaluation du stress
d'Holmes-Rahe (1967).

Cochez tous les événements que vous avez vécus au cours des douze derniers mois et faites le total de vos points.

Événements vécus	Valeur	Vous
Décès du conjoint ou d'un enfant	100	
Divorce	73	
Séparation entre conjoints	65	
Emprisonnement	63	
Décès d'un membre de votre famille	63	
Accident ou maladie	53	
Mariage	50	
Licenciement	47	
Réconciliation	45	
Départ à la retraite	45	
Problème de santé d'un membre de votre famille	44	
Grossesse	40	
Troubles sexuels	39	
Arrivée d'un nouveau membre dans votre famille (adoption)	39	
Changement de fonction	39	
Changement de situation financière	38	
Décès d'un ami proche	37	
Changement de travail	36	
Disputes fréquentes entre conjoints	35	
Emprunt hypothécaire élevé	31	
Saisie immobilière	30	
Changement de responsabilités professionnelles	29	
Enfant quittant la maison	29	
Problèmes avec la belle-famille	29	
Début ou cessation d'activité de votre conjoint	28	
Dépassement de vos limites	26	
Entrée à l'école ou fin d'études	26	
Changements de conditions de vie	25	
Changements dans vos attitudes personnelles	24	
Problèmes avec votre patron	23	
Changements d'horaire, conditions de travail	20	

Changement de résidence	20	
Changements à l'école	20	
Changements dans vos loisirs	19	
Changements dans vos activités paroissiales	18	
Changements dans vos activités sociales	18	
Changements dans vos habitudes de sommeil	16	
Changements dans la fréquence des réunions familiales	15	
Changements de vos habitudes alimentaires	15	
Vacances	13	
Noël	12	
Violations mineures de la loi	11	
Divers		

Votre total personnel :

Barème :

Moins de 150 points : stress modéré, feu vert.

Bonne maîtrise et tolérance au stress. Vous courez peu de risques d'être atteint d'une maladie liée au stress.

Entre 150-300 points : stress élevé, feu jaune.

Vous avez dû traverser une période difficile dernièrement, de la pression, votre tolérance au stress n'est pas acquise. Vous devez prendre soin de vous et de mettre les moyens en place pour diminuer votre niveau de stress.

Plus de 300 points : stress très élevé, feu rouge.

Soyez vigilant, évitez d'ajouter d'autres éléments stressants dans votre vie. Vous courez la chance de contacter une maladie due au stress. Réagissez ! Identifiez les causes de votre stress et prenez des moyens de les réduire.