

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

ÉVÉNEMENT PERTURBANT LE COURS NORMAL DE L'EXISTENCE		VALEUR MOYENNE	VOTRE SCORE
1.	Décès accidentel du conjoint ou d'un proche	100	
	<i>Décès d'un animal de compagnie</i>	?	
2.	Divorce	73	
3.	Séparation entre les conjoints	65	
4.	Peine de prison	63	
5.	Décès d'un proche parent	63	
6.	Domages corporels accidentels ou maladie	53	
7.	Mariage	50	
8.	Licenciement	47	
9.	Réconciliation avec le conjoint	45	
10.	Mise à la retraite	45	
11.	Modification de l'état de santé d'un membre de la famille	44	
12.	Grossesse	40	
13.	Difficultés d'ordre sexuel	39	
14.	Arrivée d'un nouveau membre de la famille (naissance, adoption)	39	
15.	Problèmes d'ordre commercial ou professionnel	39	
16.	Modification de la situation financière	38	
17.	Décès d'un ami intime	37	
18.	Changement de situation professionnelle	36	
19.	Multiplications des disputes conjugales	35	
20.	Hypothèque ou dette importante	31	
21.	Saisie d'une hypothèque ou échéance d'un emprunt	30	
22.	Changement dans les responsabilités au travail	29	
23.	Départ d'un fils ou d'une fille du foyer	29	
24.	Mauvaises relations avec les beaux-parents	29	
25.	Exploit personnel marquant	28	
26.	Début ou arrêt de l'activité professionnelle de l'épouse	26	
27.	Début ou fin de scolarité	26	
28.	Modification des conditions de vie	25	
29.	Modification des habitudes personnelles	24	
30.	Difficultés avec le patron	23	
31.	Changement d'horaire ou conditions de travail	20	
32.	Déménagement	20	
33.	Changement d'école	20	
34.	Changement de loisirs	19	
35.	Changement religieux (conversion)	19	
36.	Changement au niveau des activités sociales	18	
37.	Hypothèque ou emprunt d'un montant moins important que le précédent	17	
38.	Changement dans les habitudes de sommeil	16	
39.	Changement dans le nombre de réunions familiales	15	
40.	Modification des habitudes alimentaires (régimes)	15	
41.	Vacances	13	
42.	Fêtes de fin d'année : Noël et Nouvel-An	12	
43.	Infractions mineures de la loi, amendes ou contraventions mineures	11	
	Mails, SMS, What'sapp	0.01	
	TOTAL DE L'ANNEE ECOULEE		

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.