# Echelle de Holmes et Rahe

# Le stress dû à l’adaptation au changement

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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.

# 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.