



## 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
1.	Décès du conjoint	100
2.	Divorce	73
3.	Séparation entre les conjoints	65
4.	Peine de prison	63
5.	Décès d'un proche parent	63
6.	Dommmages corporels accidentels ou maladie	53
7.	Mariage	50
8.	Congédiement	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	39
15.	Réajustement des rapports commerciaux ou professionnels	39

*Stress et Burnout – Ass. Canadienne pour la santé mentale – Avril 1994, P. 61-62*



Pierrette Desrosiers  
PSYCOACHING

Pierrette Desrosiers, M.Ps.

Psychologue du travail – Conférencière – Coach d'affaires

<b>ÉVÉNEMENT PERTURBANT LE COURS NORMAL DE L'EXISTENCE</b>		<b>VALEUR MOYENNE</b>
<b>16.</b>	Modification de la situation financière	<b>38</b>
<b>17.</b>	Décès d'un ami intime	<b>37</b>
<b>18.</b>	Exercice d'une activité professionnelle différente	<b>36</b>
<b>19.</b>	Modification de la fréquence des querelles avec le conjoint	<b>35</b>
<b>20.</b>	Hypothèque importante	<b>31</b>
<b>21.</b>	Saisie d'une hypothèque ou d'un emprunt	<b>30</b>
<b>22.</b>	Changement dans les responsabilités au travail	<b>29</b>
<b>23.</b>	Départ d'un fils ou d'une fille du foyer	<b>29</b>
<b>24.</b>	Difficultés avec les beaux-parents	<b>29</b>
<b>25.</b>	Acte digne d'éloges ou succès personnel important	<b>28</b>
<b>26.</b>	Début ou arrêt de l'activité professionnelle de l'épouse	<b>26</b>
<b>27.</b>	Début ou fin des études	<b>26</b>
<b>28.</b>	Modification des conditions de vie	<b>25</b>
<b>29.</b>	Modification des habitudes personnelles	<b>24</b>
<b>30.</b>	Difficultés avec le patron	<b>23</b>
<b>31.</b>	Modification des heures ou conditions de travail	<b>20</b>
<b>32.</b>	Changement de résidence	<b>20</b>
<b>33.</b>	Changement d'école	<b>20</b>
<b>34.</b>	Changement dans l'exercice d'activités récréatives	<b>19</b>
<b>35.</b>	Changement dans les activités exercées dans le cadre de l'affiliation à une église	<b>19</b>
<b>36.</b>	Changement au niveau des activités sociales	<b>18</b>
<b>37.</b>	Hypothèque ou emprunt d'un montant moins important	<b>17</b>
<b>38.</b>	Changement dans les habitudes de sommeil	<b>16</b>
<b>39.</b>	Changement dans le nombre de réunions familiales	<b>15</b>
<b>40.</b>	Modification des habitudes alimentaires	<b>15</b>
<b>41.</b>	Vacances	<b>13</b>
<b>42.</b>	Noel	<b>12</b>
<b>43.</b>	Infractions mineures de la loi	<b>11</b>

*Stress et Burnout – Ass. Canadienne pour la santé mentale – Avril 1994, P. 61-62*



*Pierrette Desrosiers*  
**PSYCOACHING**  
**Pierrette Desrosiers, M.Ps.**

*Psychologue du travail – Conférencière – Coach d'affaires*