



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

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

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