

Echelle de Holmes et Rahé

Événements vécus au cours des 12 derniers mois

Mort du conjoint	/100
Divorce	/73
Séparation des époux	/65
Mort d'un parent proche	/63
Période de prison	/63
Blessure corporelle ou maladie	/53
Mariage	/50
Licenciement	/47
Réconciliation entre époux	/45
Départ à la retraite	/45
Changement dans la santé d'un membre de la famille	/44
Grossesse	/40
Difficultés sexuelles	/39
Arrivée d'un nouveau membre dans la famille	/39
Changement dans l'univers du travail	/39
Changement au niveau financier	/38
Mort d'un ami proche	/37
Changement de fonction professionnelle	/36
Modification de la fréquence des scènes de ménage	/35
Hypothèque ou emprunt de plus de 3.000 €	/31
Saisie sur hypothèque ou sur prêt	/30
Changement de responsabilité dans le travail	/29
Départ du foyer d'une fille ou d'un fils	/29
Difficultés avec les beaux-parents	/29
Succès exceptionnel	/28
Conjoint commençant ou cessant de travailler	/26
Début ou fin des études	/26
Changement dans les conditions de vie	/25
Changement d'habitudes	/24
Difficultés avec son employeur/son manager	/23
Changement d'horaires ou de conditions de travail	/20
Changement de domicile	/20
Changement de lieu d'étude	/20
Changement dans les loisirs	/19
Changement dans les activités de la paroisse	/19
Changement dans les activités sociales	/19
Hypothèque ou emprunt de moins de 3.000€	/17
Changement dans les habitudes de sommeil	/16
Changement du nombre de réunions de famille	/15
Changement dans les habitudes alimentaires	/15
Vacances	/13
Noël	/12
Infractions mineures à la loi, contraventions	/11

Résultats:

- <150: stress modéré. 30% de risques que votre santé soit altérée au cours de l'année. Prenez soin d'intégrer dans votre vie des activités de détente et des exercices physiques.
- Entre 150 et 300: 50% des personnes ayant eu un score compris entre 150 et 300 points pendant les 12 mois sont tombées gravement malades. Si vous ne prenez pas de mesures pour gérer ce stress, votre organisme en ressentira les effets tôt ou tard.
- >300: 80% des personnes ayant eu un score > à 300 points pendant les 12 mois sont tombées gravement malades. Vos risques de présenter dans un avenir proche, une maladie somatique, sont très élevés. Un score de 300 et plus suppose que vous avez eu à traverser une série de situations particulièrement pénibles et éprouvantes. Ne craignez donc pas de vous faire aider si c'est votre cas. Il est primordial de trouver des façons de vous relaxer sinon vous risquez de voir des conséquences sérieuses sur votre santé.

Faites vos comptes... mais attention : ce ne sont que des moyennes, cette échelle ne prend pas en compte les différences individuelles de réaction à une situation stressante.