



ECHELLE D'ÉVALUATION DU NIVEAU DE STRESS Selon Thomas Holmes et Richard Rahe

Cette évaluation est sur 12 mois, elle résulte du lien que Holmes et Rahe ont pu établir entre les évènements, situations de la vie et le degré de stress chez un individu, en 1967. À cela ils ont attribué des notes en fonction de la probabilité que cet évènement ou situation engendre un stress pouvant avoir des conséquences sur notre santé ou notre bien-être.

Chaque évènement a une valeur. Une valeur est attribuée à chaque évènement qui est survenu au cours des 12 derniers mois. Il suffit d'additionner ces valeurs pour établir un nombre final. Si un évènement s'est répété plusieurs fois, on n'oublie pas de multiplier la valeur par ce nombre de fois.

REMARQUE

Les évènements nous impactent différemment. Mais il arrive que nous ne prenions pas conscience de la situation stressante. Pour autant elle peut entraîner des conséquences. Symptômes, maladies psychosomatiques, mal-être sont autant de signes que l'esprit nous envoie pour attirer notre attention. Un évènement heureux comme la naissance d'un enfant est aussi pourvoyeur de stress.

**Grâce à la grille ci-après,
calculez sur les 12 derniers mois, les évènements auxquels vous avez été exposé.**

Il faut garder à l'esprit que ces résultats ne sont que des moyennes et ne sont pas forcément significatifs.

1.	Mort du conjoint	100	
2.	Divorce	73	
3.	Séparation du conjoint	65	
4.	Emprisonnement	63	
5.	Décès d'un membre de la famille proche	63	
6.	Blessures ou maladie personnelle	53	
7.	Mariage	50	
8.	Licenciement	47	
9.	Réconciliation	45	
10.	Retraite	45	
11.	Changement dans l'état de santé d'un membre de la famille	44	
12.	Grossesse	40	
13.	Problèmes sexuels	39	
14.	Avoir un nouveau membre dans la famille	39	
15.	Réadaptation professionnelle	39	
16.	Changement dans la situation financière	38	
17.	Changement du nombre de querelle avec le conjoint	35	
18.	Emprunt logement important	32	
19.	Impossibilité de rembourser un emprunt	30	
20.	Changement de responsabilité au travail	29	
21.	Départ du foyer d'un fils ou d'une fille	29	
22.	Problèmes avec la « belle-famille »	29	
23.	Réalisation personnelle extraordinaire	28	
24.	Conjoint cessant de travailler ou reprenant le travail	26	
25.	Début ou fin de la scolarité	26	
26.	Changement dans les conditions de vie	25	
27.	Révision des habitudes personnelles	24	
28.	Problèmes avec le patron	23	
29.	Changement dans les conditions ou les heures de travail	20	
30.	Changement de résidence	20	
31.	Changement d'école	20	
32.	Changement dans les loisirs	19	
33.	Changement dans les activités religieuses	19	
34.	Changement dans les activités sociales	18	
35.	Petit emprunt	17	
36.	Changement dans les habitudes de sommeil	16	
37.	Changement dans les réunions familiales	15	
38.	Changement dans les habitudes alimentaires	15	
39.	Vacances	13	
40.	Noël et la période des fêtes	12	
41.	Violations mineures de la loi, contravention	11	
TOTAL			

INTERPRETER LES RÉSULTATS

- En dessous de 150 :

pas de risque significatif mais ne vous empêchez pas de prendre soin de vous.

- Entre 150 et 300 :

de possibles conséquences sur la santé et le bien-être sont là, prenez soin de vous (méditation, relaxation, développement personnel...).

- Supérieur à 300 :

Vous avez sûrement du vivre durant ces 12 derniers mois une ou des situations très stressantes, traumatisantes. Il y a un risque que votre santé soit altérée prochainement. Faites-vous aider afin de prendre vraiment soin de vous rapidement.