

Echelle de HOLMES ET RAHE

Évaluez **votre niveau de stress de stress**

Événements de la vie	Niveau de stress	Votre situation
Décès du conjoint	100	
Divorce	73	
Séparation du conjoint	65	
Emprisonnement	63	
Décès d'un membre de la famille proche	63	
Blessure ou maladie	53	
Mariage	50	
Renvoi du travail	47	
Réconciliation avec le conjoint	45	
Retraite	45	
Altération de la santé d'un membre de la famille	44	
Grossesse	40	
Problèmes sexuels	39	
Arrivée d'un nouveau membre dans la famille	39	
Réadaptation professionnelle	39	
Changement de situation financière	38	
Changement du nombre de querelles avec le conjoint	35	
Emprunt logement important	32	
Impossibilité de rembourser un emprunt	30	
Changement des responsabilités professionnelles	29	
Fils ou fille quittant la maison	29	
Problèmes avec les beaux-parents	29	
Réalisation personnelle extraordinaire	28	
Conjoint cessant de travailler ou reprenant le travail	26	
Début ou fin de scolarité	26	
Changement des conditions de vie	25	
Révision des habitudes personnelles	24	
Problèmes avec le patron	23	
Changement des horaires ou des conditions de travail	20	
Changement de résidence	20	
Changement d'école	20	
Changement de loisirs	19	
Changements dans les activités religieuses	19	
Changements dans les activités sociales	18	
Petit emprunt	17	
Changements dans les habitudes de sommeil	17	
Changement du nombre de réunions de famille	16	
Changement des habitudes alimentaires	15	
Vacances Noël	13	
Fêtes de Noël	12	
Infraction mineure à la loi	11	
	Votre total :	

Analyse des résultats :

Si votre score personnel et professionnel de stress vécus **au cours des 12 derniers mois**

- total est **supérieur à 300**, votre risque d'être malade dans l'année à venir est de **80 à 90 %** ...
- total est **supérieur à 150**, vous avez **50 %** de "chance" d'avoir des problèmes de santé
- total est **inférieur à 150**, les **risques existent mais sont limités**

