

## ÉCHELLE D'ÉVALUATION DES FACTEURS DE STRESS DE HOLMES-RAHE

ÉVÉNEMENT PERTURBANT LE COURS NORMAL DE L'EXISTENCE		VALEUR MOYENNE	VOTRE SCORE
	<b>COVID</b>	<b>?</b>	
	<b>Décès d'un animal de compagnie</b>	<b>?</b>	
	<b>Mails, SMS, What'sapp (par unité)</b>	<b>0.01</b>	
1.	Décès accidentel du conjoint ou d'un proche	<b>100</b>	
2.	Divorce	<b>73</b>	
3.	Séparation entre les conjoints	<b>65</b>	
4.	Peine de prison	<b>63</b>	
5.	Décès d'un proche parent	<b>63</b>	
6.	Domages corporels accidentels ou maladie	<b>53</b>	
7.	Mariage	<b>50</b>	
8.	Licenciement	<b>47</b>	
9.	Réconciliation avec le conjoint	<b>45</b>	
10.	Mise à la retraite	<b>45</b>	
11.	Modification de l'état de santé d'un membre de la famille	<b>44</b>	
12.	Grossesse	<b>40</b>	
13.	Difficultés d'ordre sexuel	<b>39</b>	
14.	Arrivée d'un nouveau membre de la famille (naissance, adoption)	<b>39</b>	
15.	Problèmes d'ordre commercial ou professionnel	<b>39</b>	
16.	Modification de la situation financière	<b>38</b>	
17.	Décès d'un ami intime	<b>37</b>	
18.	Changement de situation professionnelle	<b>36</b>	
19.	Multiplifications des disputes conjugales	<b>35</b>	
20.	Hypothèque ou dette importante	<b>31</b>	
21.	Saisie d'une hypothèque ou échéance d'un emprunt	<b>30</b>	
22.	Changement dans les responsabilités au travail	<b>29</b>	
23.	Départ d'un fils ou d'une fille du foyer	<b>29</b>	
24.	Mauvaises relations avec les beaux-parents	<b>29</b>	
25.	Exploit personnel marquant	<b>28</b>	
26.	Début ou arrêt de l'activité professionnelle de l'épouse	<b>26</b>	
27.	Début ou fin de scolarité	<b>26</b>	
28.	Modification des conditions de vie	<b>25</b>	
29.	Modification des habitudes personnelles	<b>24</b>	
30.	Difficultés avec le patron	<b>23</b>	
31.	Changement d'horaire ou conditions de travail	<b>20</b>	
32.	Déménagement	<b>20</b>	
33.	Changement d'école	<b>20</b>	
34.	Changement de loisirs	<b>19</b>	
35.	Changement religieux (conversion)	<b>19</b>	
36.	Changement au niveau des activités sociales	<b>18</b>	
37.	Hypothèque ou emprunt d'un montant moins important que le précédent	<b>17</b>	
38.	Changement dans les habitudes de sommeil	<b>16</b>	
39.	Changement dans le nombre de réunions familiales	<b>15</b>	
40.	Modification des habitudes alimentaires (régimes)	<b>15</b>	
41.	Vacances	<b>13</b>	
42.	Fêtes de fin d'année : Noël et Nouvel-An	<b>12</b>	
43.	Infractions mineures de la loi, amendes ou contraventions mineures	<b>11</b>	
	<b>TOTAL DE L'ANNEE ECOULEE</b>		

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.