

## Echelle d'ajustement social De HOLMES et RAHE

---

Cette échelle s'intéresse à la « dose » de stress en fonction du changement vécu par un sujet donné.

Mort d'un conjoint	100
Divorce	73
Séparation conjugale	65
Temps passé en prison	63
Mort d'un proche dans la famille	63
Blessure ou maladie	53
Mariage	50
Licenciement	47
Reprise de vie conjugale	45
Mise à la retraite	45
Ennui de santé d'un parent proche	44
Grossesse.	40
Problèmes sexuels	39
Arrivée d'un nouveau membre dans la famille	39
Difficultés professionnelles significatives	39
Modification de situation financière	38
Mort d'un ami intime	37
Changement de situation professionnelle	36
Multiplication de disputes conjugales	35
Hypothèque ou dette importante	31
Changement de responsabilités professionnelles	29
Fils (ou fille) quittant la maison	29
Problèmes avec les beaux-parents	29
Exploit personnel marquant	28
Conjoint se mettant à travailler ou s'arrêtant	26
Début ou fin de scolarité	26
Changement de conditions de vie	25
Modification d'habitudes personnelles	24
Difficultés avec un patron	23
Changements d'horaires ou de conditions de travail	20
Déménagement	20
Changement d'école	20
Changement de loisirs	19
Changement religieux	19
Changement d'activités sociales	18
Hypothèque ou emprunt minime	17
Changement dans les habitudes de sommeil	16
Changement de rythme des réunions de famille	15
Changement des habitudes alimentaires	15
Vacances	13
Noël	12
Amendes ou contraventions	11

(Réf. Holmes T.H., Rahe R.H., 1967)

## Comment se servir de l'échelle De HOLMES et RAHE

---

Additionnez le nombre de points correspondant aux événements de vie qui se sont produits pour vous dans les 12 derniers mois.

Attention, ces résultats n'ont qu'une valeur statistique indicative. Ils peuvent très bien ne pas correspondre à votre cas particulier (si vous disposez de bonnes stratégies de gestion du stress ou de nombreux modérateurs de stress).

→ **Si votre total se situe entre 150 et 199**

Vous avez 35 % de sur-risque de maladie bénigne dans les deux ans qui viennent si vous ne faites rien pour gérer votre stress.

→ **Si votre total se situe entre 200 et 299**

Vous avez 50 % de sur-risque de maladie bénigne dans les deux ans qui viennent. Vous auriez avantage à gérer efficacement votre stress.

→ **Si votre total est supérieur à 300**

Vous avez 80 % de sur-risque de maladie sérieuse dans les deux ans qui viennent. Vous devez être attentif à bien gérer votre stress.