

Echelle de Holmes et Rahe

sur les conséquences médicales de la survenance d'évènements générateurs de stress

Évènements vécus au cours des 12 derniers mois	Valeur	Nombre de fois	Vos points
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 / de l'association	19		
Changement dans les activités sociales	19		
Hypothèque ou emprun 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		