

Quel est votre niveau de stress?

L'échelle Holmes-Rahe est utilisée pour calculer le niveau de stress et déterminer la probabilité que la santé soit affectée au cours de l'année qui vient. Ne tenez compte que des événements qui se sont produits au cours des 24 derniers mois.

- Décès du conjoint (100)
- Divorce (73)
- Séparation (65)
- Séjour en prison (63)
- Décès d'un proche parent (63)
- Maladies ou blessures personnelles (53)
- Mariage (50)
- Perte d'emploi (47)
- Réconciliation avec le conjoint (45)
- Retraite (45)
- Modification de l'état de santé d'un membre de la famille (44)
- Grossesse (40)
- Difficultés sexuelles (39)
- Ajout d'un membre dans la famille (39)
- Changement dans la vie professionnelle (39)
- Modification de la situation financière (38)
- Mort d'un ami proche (37)
- Changement de carrière (36)
- Modification du nombre de disputes avec le conjoint (35)
- Hypothèque supérieure à un an de salaire (31)
- Saisie d'hypothèque ou de prêt (30)
- Modification de ses responsabilités professionnelles (29)
- Départ de l'un des enfants (29)
- Problème avec les beaux-parents (29)
- Succès personnel éclatant (28)
- Début ou fin d'emploi du conjoint (26)
- Première ou dernière année d'études (26)
- Modification de ses conditions de vie (25)
- Changements dans ses habitudes personnelles (24)
- Difficultés avec son patron (23)
- Modification des heures et des conditions de travail (20)
- Changement de domicile (20)

- Changement d'école (20)
- Changement du type ou de la quantité de loisirs (19)
- Modification des activités religieuses (19)
- Modification des activités sociales (18)
- Hypothèque ou prêt inférieur à un an de salaire (17)
- Modification des habitudes de sommeil (16)
- Modification du nombre de réunions familiales (15)
- Modification des habitudes alimentaires (15)
- Voyage ou vacances (13)
- Noël (12)
- Infractions mineures à la loi (11)

Si d'autres événements ou situations stressantes se sont produits au cours des 24 derniers mois, notez-les en leur accordant une valeur identique à celle d'événements comparables (ex: grève et modification des conditions de vie, conflit avec des collègues de travail et problèmes avec les beaux-parents, etc.). Vous ajouterez leur valeur à celle du total de vos points.

Le barème que nous utilisons est le suivant:

- Moins de 150 points: stress modéré
- Entre 150 et 300 points : stress élevé
- Plus de 300 points : stress très élevé



Christiane Malo, Coach de vie

www.lavoixpsy.com