|  |  |
| --- | --- |
| Echelle de Holmes et Roche | |
| 0 = stress minimal, 100 = stress maximal | |
| Evénement de la vie | Degré de stress |
| Décès du conjoint | 100 |
| Divorce | 73 |
| Séparation du conjoint | 65 |
| Emprisonnement  Décès d’un membre de la famille proche | 63 |
| Blessure ou maladie | 53 |
| Mariage | 50 |
| Renvoi du travail | 47 |
| Réconciliation avec le conjoint  Retraite | 45 |
| Altération de la santé d’un membre de la famille | 44 |
| Grossesse | 40 |
| Problèmes sexuels  Arrivée d’un nouveau membre dans la famille  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  Fils ou fille quittant la maison  Problèmes avec les beaux-parents | 29 |
| Réalisation personnelle extraordinaire | 28 |
| Conjoint cessant de travailler ou reprenant le travail  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  Changement de résidence  Changement d’école | 20 |
| Changement de loisirs  Changements dans les activités religieuses | 19 |
| Changements dans les activités sociales | 18 |
| Petit emprunt  Changements dans les habitudes de sommeil | 17 |
| Changement du nombre de réunions de famille | 16 |
| Changement des habitudes alimentaires | 15 |
| Vacances | 13 |
| Fêtes de Noël | 12 |
| Infraction mineure à la loi | 11 |
| Parcourez cette liste, relevez tous les facteurs de stress qui vous ont affecté au cours des douze derniers mois :  si votre total est supérieur à 150, vous avec 50 % de risques d’avoir des problèmes de santé ;  si votre total est supérieur à 300, votre risque est de 90 %  - *sauf si vous prenez les mesures nécessaires pour gérer efficacement votre stress.* | |