

## Echelle de Holmes et Rahe

### Mesure des facteurs de stress en fonction du changement

Il s'agit d'une échelle subjective d'appréciation des évènements critiques de la fin familiale, personnelle, professionnelle et financière. Elle se base sur les résultats d'une étude réalisée en 1970 aux Etats-Unis. Elle permet d'évaluer le niveau de stress que l'on est susceptible de subir en fonction des évènements de sa vie. Chaque évènement est en effet assorti d'un nombre plus ou moins élevé de points en fonction de sa propension à engendrer du stress. Les statistiques montrent que les personnes exposées au stress pendant 24 mois ont une probabilité élevée de voir leur santé physique ou mentale impactée.

Remarque importante : ce ne sont que des moyennes, cette échelle ne prend pas en compte les différences individuelles de réaction à une situation stressante.

<u>Evènements vécus au cours des 24 derniers mois</u>	<u>Valeur</u>	<u>Vos points</u>
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 10.000 €	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	19	
Changement dans les activités sociales	19	
Hypothèque ou emprunt de moins de 10.000€	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

### Remarques :

Si votre score personnel et professionnel de stress vécus au cours des 24 derniers mois dépasse 300, cela suppose que vous avez eu à traverser une série de situations particulièrement pénibles et éprouvantes. Ne craignez donc pas de vous faire aider si c'est votre cas.

Ces risques diminuent en même temps que votre score total. Toutefois si votre score est compris entre 300 et 100, les risques que votre santé physique ou mentale puisse être impactée est significatif. Prenez soin de vous. Ce n'est pas la peine d'en rajouter.

En dessous de 100, le risque se révèle peu important.

Il est important de nuancer les résultats avec les points suivants :

- Cette échelle a été établie sur des critères propres à la population Nord-Américaine en 1970 qui ne sont pas forcément transposables tels qu'ils en Europe à notre époque.
- Parmi les items listés, 4 sur les 12 les plus "stressants" renvoient à des événements a priori "heureux" : mariage, grossesse, réconciliation, retraite

