ÉCHELLE D'ÉVALUATION DU STRESS

Additionnez les stresseurs (positifs ou négatifs) qui sont présents actuellement dans votre vie

Événements de la vie	Valeur	Point
Mort du conjoint	100	
Divorce	73	
Séparation	65	
Période d'emprisonnement	63	
Mort d'un membre de la famille immédiate	63	
Blessure ou maladie	53	
Mariage	50	
Congédiement	47	
Réconciliation conjugale	45	
Début de la retraite	45	
Modification de l'état de santé d'un membre de la famille immédiate	44	
Grossesse	40	
Difficultés sexuelles	39	
Arrivée d'un nouveau membre de la famille	39	
Réajustement sur le plan des affaires	39	
Changement de situation financière	38	
Perte d'un ami intime	37	
Changement de type de travail	36	
Saisie reliée à une hypothèque ou à un prêt	30	
Changement des responsabilités au travail	29	
Départ d'un fils ou d'une fille du foyer	29	
Difficultés avec les beaux-parents	29	
Succès personnel extraordinaire	28	
Entrée ou sortie de l'épouse du marché du travail	26	
Début ou fin de la fréquentation scolaire	26	
Changement dans les conditions de vie	25	
Révision des habitudes personnelles	24	
Difficultés avec le patron	23	
Déménagement	20	
Changement d'école	20	

Changement dans les loisirs	19	
Changement des activités paroissiales	19	
Changement des activités sociales	18	
Changement des habitudes de sommeil	16	
Changement des habitudes alimentaires	15	
Vacances	13	
Noël	12	
Violation mineure de la loi	11	
Total		

Interprétation

La liste ci-dessus est une échelle typique permettant de mesurer les répercussions des changements survenant dans l'existence.

Faites le total des points obtenus pour tous les événements survenus dans votre vie pendant l'année écoulée.

Si votre total est **inférieur à 150** : votre situation est comparable à celle de la moyenne de la population et vos risques de contracter une maladie grave sont d'environ 30% (ou moins).

Si votre total est entre **150 et 300**, vous courez environ 50% de risques d'être sujet à une maladie.

Si vous dépassez **300 points**, vous avez 80 / 90% de risques de subir un changement sérieux de votre état de santé.

Références bibliographique

Holmes, T. H. et Robe, R. H. (1993). The social readjustment rating scale. Journal of psychosomatic Research, vol 11, 213-218

Reproduit avec l'autorisation des concepteurs du guide de pratique : éducation psychologique et autosoins
Équipe de santé mentale de première ligne (ESM1L)
Drummond du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec et la collaboration du Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Centre

Centre intégré de santé et de services sociaux des Îles
Québec