

# Échelle d'évaluation du niveau de stress annuel selon Holmes & Rahe

## Introduction

En 1970, deux psychiatres américains Thomas Holmes et Richard Rahe ont créé une échelle d'évaluation qui mesure l'impact des niveaux de stress sur la santé. Ils ont établi un lien entre [les événements/situations](#) de la vie et le [degré de stress](#) chez un individu. Les observations sont quantifiées sur [12 mois](#)

Chaque événement (personnel ou professionnel) potentiellement générateur de stress est associé à un [nombre plus ou moins élevé de points](#) en fonction de sa capacité à engendrer du stress.

## Déroulement du test

Reportez dans la [colonne « moi »](#) le nombre de points correspondant aux événements que vous avez personnellement vécu [au cours des 12 derniers mois](#). Si l'événement s'est présenté à plusieurs occasions [au cours des 12 mois écoulés](#), il faut multiplier le nombre de points par le nombre de fois. Effectuez ensuite [le total de tous vos points](#) qui déterminera votre score à interpréter.

## Interprétation

Le score obtenu correspond à un niveau de stress qui détermine le degré d'influence négative que les situations vécues peuvent avoir sur la santé de la personne dans l'année qui suit les événements.

### Le score obtenu donne les tendances suivantes

- 150 à 190 = 37% de probabilité de voir apparaître un changement significatif dans l'état de santé;
- 200 à 299 = 51% de probabilité de voir apparaître un changement significatif dans l'état de santé;
- 300 et plus = 79% de probabilité de voir apparaître un changement significatif dans l'état de santé.

## Analyse

Un score [supérieur à 300](#) au cours des 12 derniers mois indique que le risque est élevé de développer un trouble de santé dans un avenir proche. Vous venez probablement d'avoir vécu des situations très traumatisantes et il ne faut pas hésiter de se faire aider par un professionnel.

Les risques baissent au fur et à mesure que votre nombre de points diminue, mais un score [entre 100 et 300](#) reste élevé et les conséquences possibles sur votre santé et votre bien-être sont statistiquement significatives. Il est conseillé de prendre votre bien-être en main et d'en améliorer le niveau. (Meilleure hygiène de vie, développement personnel, relaxation, etc.)

[Un score en dessous de 100](#) indique que le risque sur la santé est moins significatif, mais ceci ne doit pas vous empêcher de prendre soins de vous !

## Remarques

Il faut avoir à l'esprit que ces chiffres ne sont que des moyennes et des facteurs de risque statistiques. En effet cette échelle ne prend pas en compte les différences individuelles de réaction aux événements stressantes.

Il est parfois possible qu'une situation qui soit perçue en général comme étant positive déclenche malgré tout un niveau de stress important et, inversement, qu'une situation perçue comme devant être négative, génère plutôt une diminution du niveau général de stress. De telles variations sur le stress peut faire varier évidemment les impacts de ces événements. Ce sont cependant des exceptions.

# Échelle d'évaluation du niveau de stress annuel

Je suis concerné/e sur les 12 derniers mois par :

Événement vécu au cours des 12 derniers mois	Points	Moi
1. Mort du conjoint/enfant	100	
2. Divorce	73	
3. Séparation maritale	65	
4. Emprisonnement	63	
5. Mort d'un membre de la famille	63	
6. Séparation	60	
7. Fiançailles	55	
8. Blessures ou maladie personnelle	53	
9. Mariage	50	
10. Changement du statut d'indépendance ou de responsabilité	50	
11. Conflit ou changement dans les valeurs	50	
12. Licenciement	47	
13. Réconciliation	45	
14. Retraite	45	
15. Changement dans l'état de santé d'un membre de la famille	44	
16. Travailler tout en étant aux études	42	
17. Grossesse	40	
18. Réaménagement professionnel	39	
19. Changement dans les relations sentimentales	39	
20. Avoir un nouveau membre dans la famille	39	
21. Changement dans les finances personnelles	38	
22. Mort d'un ami	37	
23. Changement dans le type de travail, d'orientation professionnelle	37	
24. Changement de fréquence des disputes dans le couple	36	
25. Endettement supérieur à Fr. 20'000.-	35	
26. Changement de responsabilités au travail	30	
27. Départ du foyer d'un fils ou d'une fille	29	
28. Problèmes avec la « belle-famille »	29	
29. Réalisation personnelle incomplète	28	
30. Changement dans les conditions de vie	25	
31. Révision des habitudes personnelles	24	
32. Problèmes avec le patron	23	
33. Changement dans les conditions ou les heures de travail	20	
34. Changement de résidence	20	
35. Changement dans les loisirs	19	
36. Changement dans les activités religieuses	19	
37. Changement dans les activités sociales	18	
38. Situation d'endettement inférieure à Fr. 20'000.-	17	
39. Changement dans les habitudes de sommeil	16	
40. Changement dans les réunions familiales	15	
41. Changement dans les habitudes alimentaires	15	
42. Vacances	13	
43. Noël et la période des fêtes	12	
44. Violations mineures de la loi, contraventions	11	
<b>Total</b>		