

2°)Échelle de stress pour l'Adulte de Holmes et Rahe

ou Échelle d'évaluation sociale de rajustement.

Chacun réagit différemment et les réactions varient en fonction du passé, du patrimoine génétique, de l'état de santé, de l'importance donnée à la situation ou événement qui contribue à l'état de stress. En 1967, les 2 chercheurs américains ont publié une échelle permettant d'évaluer le stress. Ce test permet de déterminer le total de stress éprouvé en cumulant les valeurs relatives d'efforts connues sous le nom d'**échelle d'unités de changement de vie**, pour différents événements.

Un score de 250 ou plus est considéré élevé.

Les personnes ayant une basse tolérance à l'effort peuvent se trouver surchargés avec un score de 150. **Ce test est employé pour déterminer la sensibilité à la maladie.** Avec un score 150 ou moins, vous avez une chance de 37% de tomber sérieusement malade.

Entre 150 et 300 elle va à 51%. Plus de 300, il y a 80% de risque de se retrouver avec une maladie sérieuse dans les 2 années à venir.

Ce test est un outil. Il ne se substitue pas à un diagnostic médical.

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.**

Votre total: Entre 1 et 150 stress modéré, il y a 30 % de risques que votre santé soit altérée au cours de l'année si vous ne gérez pas correctement. Si vous prenez soin d'intégrer dans votre vie des activités de détente et des exercices physiques modérés, tout devrait bien aller.

Entre 150 et 300 points : stress élevé Votre dose de stress est élevée et les probabilités que votre santé soit altérée au cours des 12 mois à venir sont de 50%. Si vous ne prenez pas de mesures pour gérer ce stress, votre organisme en ressentira les effets tôt ou tard.

Votre total: Plus de 300 points : stress très élevé. Votre dose de stress est très élevée. Il y a 80 % de risques que votre santé soit altérée au cours de l'année à venir. Il est primordial que vous vous donniez des façons de vous relaxer, prendre soin de vous, sinon vous risquez de voir des conséquences sérieuses sur votre santé.

Échelle de stress pour l'Adulte de Holmes et Rahe

Date du test :

Événement	Valeur score
Décès du conjoint	100
Divorce	73
Ménopause	60
Séparation amoureuse	65
Probation ou emprisonnement	63
La mort d'un proche parent autre que le conjoint	63
Blessures ou Maladies sérieuses	53
Mariage, ou début d'une relation	50
Perte d'emploi	47
Réconciliation avec le conjoint	45
Retraite	45
Problème de santé d'un membre de la famille immédiat	44
Travaillez plus de 40 heures par semaine	35
Grossesse ou cause de grossesse	35
Difficultés d'ordre sexuelles	39
Venue d'un nouveau membre dans la famille	39
Changement professionnel	39
Changement de situation financière	38
La mort d'un ami (pas d'un membre de famille)	30
Modification du nombre de dispute avec le conjoint (dans un couple)	35
Hypothèque ou prêt pour un but important	30
Forclusion d'hypothèque ou de prêt	30
Sommeil moins de 8 heures par nuit	25
Changement de responsabilités au travail	29
Problème avec la belle famille , ou avec les enfants	29
Réussite personnelle exceptionnelle	28
Le conjoint commence ou arrête son travail	26
Début ou fin d'étude	26
Changement des conditions de vie (visiteurs à la maison, le changement de colocataire, rénovation de la maison)	25
Changement dans les habitudes personnelles (régime, exercice, tabagisme, etc...)	24
Allergies chroniques	20
Problème avec le patron	23
Changement des conditions de travail	20
Déménagement	20
Changement de cycle prémenstruel	15
Changement d'établissement scolaire	20
Changement d'activités religieuses / de loisirs	19

Changement d'activités sociales (plus ou moins qu'avant)	18
Prêt financier mineur	17
Changement de la fréquence des réunions familiales	15
Vacances, voyage	13
Périodes de fêtes de fin d'année	12
Délit mineurs , infraction mineur à la loi	11
autre	...
	TOTAL