

Échelle d'évaluation du niveau de stress annuel

<http://www.coach-hypnose-paris.fr/fr/coaching>

Repérez les événements de vie auxquels vous avez été confronté(e) dans les derniers 12 à 18 mois et reportez le total des points en bas de tableau.

1. Décès du conjoint/enfant	100
2. Divorce	73
3. Séparation du conjoint	65
4. Peine de prison	63
5. Décès d'un membre de la famille	63
6. Blessures ou maladie	53
7. Mariage	50
8. Licenciement ou dépôt de bilan	47
9. Passage à la retraite	45
10. Consommation de drogue	49
11. Changement dans la consommation d'alcool	47
12. Réconciliation avec un proche	45
13. Changement dans l'état de santé d'un membre de la famille	44
14. Travailler tout en étant aux études	42
15. Expatriation ou repatriation	42
16. Grossesse	40
17. Changement d'orientation scolaire	40
18. Changement dans les relations sentimentales	39
19. Avoir un nouveau membre dans la famille	39
20. Difficultés d'ordre sexuel	39
21. Changement dans les responsabilités et/ou l'autonomie au travail	39
22. Changement de la situation financière	38
23. Décès d'un ami intime	37
24. Changement de type d'activité dans le travail	36
25. Changement du nombre de disputes dans le couple	35
26. Prise d'hypothèque importante	31
27. Difficultés pour rembourser un emprunt	30
28. Départ d'un enfant du foyer	29
29. Problèmes avec la "belle-famille"	29
30. Réussite personnelle digne d'éloges	28
31. Début ou fin d'activité professionnelle du conjoint	26
32. Début ou fin des études	26
33. Changement dans les conditions de vie	25
34. Modification des habitudes personnelles	24
35. Difficultés avec le patron	23
36. Changement dans les conditions ou les heures de travail	20
37. Changement de résidence	20
38. Changement d'institution scolaire	20
39. Changement dans les activités de loisirs	19
40. Changement dans les pratiques religieuses	19
41. Changement dans les activités sociales	18
42. Changement dans l'endettement	17
43. Changement dans les habitudes de sommeil	16
44. Changement dans les réunions familiales	15
45. Changement dans les habitudes alimentaires	15
46. Vacances	13
47. Fête de Noël et/ou du Nouvel An	12
48. Infractions mineures à la loi	11
Total	

Interprétation des résultats

Le total obtenu correspond à un niveau de stress qui détermine le degré d'influence négative que les situations vécues dans l'année écoulée (parfois quelques mois avant) peuvent avoir sur la santé de la personne. Les études¹ qui sont à la base de ces données suggèrent que plus le niveau de stress obtenu est élevé et plus la personne a des risques de voir apparaître des modifications significatives de son état de santé général. Les pourcentages indiquent donc le niveau de risque de voir apparaître de tels changements dans l'année qui suit les événements.

Probabilité de voir apparaître un changement significatif dans l'état de santé:

- moins de 150 points : votre situation est comparable à celle de la moyenne de la population et votre risque pour la santé est inférieur à 30%.
- de 150 à 190 points : risque pour la santé d'environ 40 %
- de 200 à 299 points : risque pour la santé d'environ 50 %
- de 300 points et plus : risque pour la santé supérieur à 80%

NB. Dans certains cas, il est possible qu'une situation qui soit perçue de façon générale comme étant positive déclenche quand même un niveau de stress important et, inversement, qu'une situation perçue comme devant être négative, permette plutôt une diminution du niveau général de stress. De telles variations sur le stress peuvent faire varier évidemment les impacts de ces événements. Ce sont cependant des exceptions.

¹ Rahe, Q.H. , Holmes, T.-H. (1967), The Social Reajustment Rating Scale, *Journal of Psychosomatic Research*, 11, 213-218.

Thomas Holmes et Richard Rahe ont établi une relation entre les événements de la vie et le degré du stress chez un individu ainsi que de l'impact de ces niveaux de stress sur la santé. Ils ont quantifié leurs observations sur une échelle qui porte leur nom Holmes-Rahe.