

Echelle du stress de Holmes et Rahe

Je suis concerné.e par (sur les 24 derniers mois) :

	UCV	Nombre de fois	Nombre de points
Décès du conjoint	100		
Divorce	75		
Séparation	65		
Sentence d'emprisonnement	63		
Décès d'un proche	63		
Chômage	63		
Accident, blessure corporelle ou maladie	53		
Mariage	50		
Licenciement	47		
Réconciliation du couple	45		
Retraite	45		
Changement dans l'état de santé d'un proche	44		
Grossesse	40		
Problèmes sexuels	39		
Arrivée d'un nouveau membre de la famille	39		
Réaménagement professionnel	39		
Changement de situation financière	39		
Décès d'un ami proche	38		
Changement d'orientation/de fonction professionnelle	37		
Augmentation des disputes conjugales	36		
Hypothèque ou prêt de plus de 200 000€	31		
Saisie de biens immobiliers	31		
Changement de responsabilités au travail	30		
Départ du foyer d'un enfant	29		
Difficultés avec la belle-famille	29		
Succès exceptionnel, exploit remarquable	28		
Début ou fin d'activité professionnelle ou de scolarité	26		
Changement de conditions de vie, d'habitudes de vie	25		
Révision de ses habitudes personnelles	24		
Difficultés avec le patron	23		
Changement d'horaire ou de conditions de travail	20		
Changement de résidence	20		
Changement de lieu d'étude	20		
Changement dans les loisirs	19		
Changement dans les activités sociales	19		
Changement dans les activités religieuses	19		
Hypothèque ou prêt de moins de 200 000€	17		
Changement des habitudes de sommeil	16		
Changement dans le nombre de réunions familiales	15		
Changement dans les habitudes alimentaires	15		
Vacances	13		
Célébration de Noël ou autre fête religieuse	12		
Délits mineurs (contraventions, ...)	11		



Sources :

Journal of Psychosomatic Research, 1967, par Thomas H.Holmes et Richard H.Rahe.

<https://kinesiologie.link/champs-applications/gestion-du-stress/test-des-docteurs-thomas-h-holmes-et-richard-h-rahe/>

<https://kinesiologie.link/champs-applications/gestion-du-stress/echelle-devaluation-du-stress-de-holmes-t-et-rahe-r/>