

## COMMENT MESURER VOTRE STRESS ?

(L'échelle d'évaluation du réajustement social des Dr Thomas Holring et Richard Rahe).

Evènement	Score de changement de vie
1. Mort d'un conjoint	100
2. Divorce	73
3. Séparation	65
4. Emprisonnement	63
5. Mort d'un proche	63
6. Maladie ou accident personnel	53
7. Mariage	53
8. Excitation au travail	47
9. Réconciliation du couple	45
10. Retraite	45
11. Changement de santé d'un membre de la famille	44
12. Grossesse	40
13. Problèmes sexuels	39
14. Augmentation de la taille de la famille	39
15. Réajustement dans le travail	39
16. Changement d'état financier	38
17. Mort d'un ami proche	37
18. Changement de direction de travail	36
19. Changement du nombre de discussion dans le couple	35
20. Hypothèque ou emprunt pour un achat important	31
21. Saisie d'une hypothèque ou d'un emprunt	30
22. Changement de responsabilité dans le travail	29
23. Un fils ou une fille quittant la maison	29
24. Problème avec les beaux enfants/parents	29
25. Exploit personnel marquant	28
26. Conjoint qui commence ou arrête de travailler	26
27. Début ou fin de scolarité	26
28. Changement dans les conditions de vie	25
29. Problème avec le patron	23
30. Changement des heures ou conditions de travail	20
31. Déménagement	20
32. Changement d'école	20
33. Changement dans les habitudes personnelles	19
34. Changement des habitudes dans les loisirs	19
35. Changement dans les activités religieuses	19
36. Changement dans les activités sociales	18
37. Hypothèque ou emprunt pour un achat moins important	17
38. Changement des habitudes de sommeil	16
39. Changement du nombre de réunions familiales	15
40. Vacances	13
41. Période de Noël	12
42. Violations mineures de la loi	11

Votre score

Mode d'emploi :

Additionnez les scores des différents évènements vécus lors de la dernière année.

De 0 à 150	Pas de problème significatif
De 150 à 199	Crise de vie légère (33 % de chance de maladie)
De 200 à 299	Crise de vie modérée (50 % de chance de maladie)
300 et plus	Crise de vie majeure (80 % de chance de maladie)

La bonne nouvelle :

La bonne nouvelle, c'est que ça ne marche pas ! En effet, comme nous l'avons dit plus haut, ce n'est pas l'évènement qui est important, mais la représentation que l'on en a.

Retenons tout de même que l'être humain est construit pour résister au stress et au changement... jusqu'à une certaine limite au-delà de laquelle le corps et le mental ne suivent plus : c'est l'accident, l'arrêt cardiaque, la maladie.