STRESS STRUCTUREL/STRESS CONJONCTUREL :

quand le verre est trop plein…

***Echelle de Holmes et Rahé***

*1967, ces 2 psychiatres mettent en lumière les résultats d’une étude qu’ils ont réalisée sur 5000 patients et qui portait sur le lien possible à faire entre déclenchement de la maladie et évènement stressant.*

Voici une liste d’évènements auxquels ont été attribués des points. Additionnez les points aux évènements qui vous correspondent et lisez la légende en fin de page.

Mort du conjoint/100

Divorce/73

Séparation maritale/65

Emprisonnement/63

Mort d’un parent proche/663

Maladie ou blessure personnelle/53

Mariage/50

Congédiement/47

Réconciliation maritale/45

Retraite/45

Changement dans la santé d’un proche/44

Grossesse/40

Difficultés sexuelles/39

Addition d’un nouveau membre dans la famille/39

Problèmes dans les affaires/39

Mort d’un ami intime/37

Changement d’emploi ou de carrière/36

Augmentation du nombre de disputes avec le conjoint/35

Hypothèque supérieure à un an de salaire/31

Saisie en raison d’une hypothèque ou d’un emprunt/30

Changement dans ses responsabilités au travail/29

Départ de la maison de l’un de ses enfants/29

Ennuis avec la belle-famille/29

Réalisation personnelle extraordinaire/28

Début ou fin d’emploi du conjoint/26

Commencer ou finir l’école/26

Modifications de ses conditions de vie (visiteurs à la maison, changement de colocataire, rénovation de la maison)/25

Changement dans ses habitudes personnelles/24

Difficultés avec son patron/23

Changement dans ses heures ou conditions de travail/20

Changement de domicile/20

Changement d’école/20

Changement du type ou de la quantité de loisirs/19

Modification des activités religieuses/19

Modification des activités sociales/18

Hypothèque ou prêt inférieur à un an de salaire/17

Changement des habitudes de sommeil/16

Changement dans le nombre de réunion familiales/15

Changement dans les habitudes alimentaires/15

Vacances/13

Noël/12

Infraction mineure à la loi/11

Votre total : si d’autres évènements ou situations stressantes se sont produites au cours des 24 derniers mois et qu’ils ne sont pas mentionnés ici, notez-les et accordez-leur une valeur identique à celle d’éléments comparables de la liste (ex : grève et modification des conditions de vie, conflit avec des collègues de travail,…) puis ajoutez leur valeur au total de vos points.

***Résultats :***

* *0-150 points : vous vivez un stress modéré, ce résultat correspond à un risque de 30% que votre santé soit altérée au cours de l’année.*
* *150-300 points : votre stress est élevé, le risque que votre santé soit altérée au cours des 12 mois à venir est de 50%. Il convient d’apprendre à gérer ce stress et organiser votre environnement pour le diminuer.*
* *300 points et plus : votre dose de stress est très élevée, les risques que votre santé soit altérée dans l’année sont de 80%. Vous relaxer, vous détendre et réduire le taux de stress est primordial.*