

RECONNAITRE SON INDICE DE STRESS



Holmes et Rahe

Sur un horizon de deux ans, je suis concerné(e) par :

Événement	SCORE	MOI
Mort du conjoint	100	
Divorce	73	
Séparation	65	
Fin de détention en prison	63	
Décès d'un membre de la famille	63	
Accident ou maladie professionnelle	53	
Mariage	50	
Licenciement	47	
Réconciliation de couple	45	
Mise à la retraite	45	
Changement de l'état de santé d'un membre de la famille	44	
Grossesse	40	
Difficultés sexuelles	39	
Entrée d'un nouveau membre dans la famille	39	
Réaménagement professionnel	39	
Changement de statut financier	39	
Décès d'un amis proche	38	
Changement d'orientation professionnelle	37	
Changement de fréquence des disputes conjugales	36	
Hypothèque élevée	35	
Échéance d'emprunt ou saisie d'hypothèque	31	
Changement de responsabilités au travail	30	
Départ du foyer d'un enfant	29	
Ennuis avec la justice	29	
Réalisation personnelle incomplète	28	
Début ou fin de travail de sa femme	26	
Début ou fin de scolarité	26	
Changement dans les conditions de vie	25	
Révision de ses habitudes professionnelles	24	
Difficulté avec son patron ou associé	23	
Changement d'horaires ou de conditions de travail	20	
Changement de résidence	20	
Changement d'école	20	
Changement de distraction	19	
Changement d'activités religieuses	19	
Changement d'activités sociales	18	
Hypothèque sous la norme (équivalente à moins de 1 an de salaire)	17	
Changement dans les habitudes de sommeil	16	
Changement dans les fréquences de rencontres familiales	15	
Changement dans les habitudes alimentaires	15	
Vacances ou voyage	13	
Fêtes	12	
Violations mineures de la loi	11	
TOTAL		

* Si la réponse est OUI = Inscrivez le pointage

Résultats :

>150

Stress raisonnable :

Prenez soins de vous en faisant des exercices physiques, de la relaxation et de la détente.

150<199

Stress modéré :

37% des sujets ayant eu ce score sont tombés malades l'année suivante. Un stress chronique peut apparaître. Des changements doivent être fait.

200<300

Stress élevé :

Forte probabilité de conséquences sur la santé. 50% des sujets ayant eu ce score sont tombés malades.

Le stress deviendra chronique dans les 6 prochains mois sauf si des mesures adéquates sont prises. Consultez un médecin.

<300

Stress excessif :

Votre santé physique et morale est en jeu. Vous avez besoin d'aide et risquez des dommages physiques, psychologiques et émotionnels. Consultez un médecin.