

Echelle de Holmes et Rahe

sur les conséquences médicales de la survenance d'évènement générateurs de stress

Les résultats de cette étude réalisée en 1970 aux Etats-Unis, permettent d'évaluer le niveau de stress que l'on est susceptible de subir en fonction des évènements de sa vie. Chaque évènement est en effet assorti d'un nombre plus ou moins élevé de points en fonction de sa propension à engendrer du stress. Les statistiques montrent que les personnes exposées au stress pendant 12 mois ont une probabilité élevée de tomber malade en fonction du nombre de points acquis sur cette échelle d'évaluation.

Ainsi 37% des personnes ayant eu un score compris entre 150 et 200 points pendant les 12 mois sont tombées gravement malade cette année là, 50% pour celles ayant un score compris entre 200 et 300 points et 80% pour celles ayant un score supérieur à 300 points.

Faites vos comptes... mais attention : ce ne sont que des moyennes, cette échelle ne prend pas en compte les différences individuelles de réaction à une situation stressante.

<u>Evènements vécus au cours des 12 derniers mois</u>	<u>Valeur</u>	<u>Vos points</u>
Mort du conjoint	100	
Divorce	73	
Séparation des époux	65	
Mort d'un parent proche	63	
Période de prison	63	
Blessure corporelle ou maladie	53	
Mariage	50	
Licenciement	47	
Réconciliation entre époux	45	
Départ à la retraite	45	
Changement dans la santé d'un membre de la famille	44	
Grossesse	40	
Difficultés sexuelles	39	
Arrivée d'un nouveau membre dans la famille	39	
Changement dans l'univers du travail	39	
Changement au niveau financier	38	
Mort d'un ami proche	37	
Changement de fonction professionnelle	36	
Modification de la fréquence des scènes de ménage	35	
Hypothèque ou emprunt de plus de 3.000 €	31	
Saisie sur hypothèque ou sur prêt	30	
Changement de responsabilité dans le travail	29	
Départ du foyer d'une fille ou d'un fils	29	
Difficultés avec les beaux-parents	29	
Succès exceptionnel	28	
Conjoint commençant ou cessant de travailler	26	
Début ou fin des études	26	
Changement dans les conditions de vie	25	
Changement d'habitudes	24	
Difficultés avec son employeur/son manager	23	
Changement d'horaires ou de conditions de travail	20	
Changement de domicile	20	
Changement de lieu d'étude	20	
Changement dans les loisirs	19	
Changement dans les activités de la paroisse	19	
Changement dans les activités sociales	19	
Hypothèque ou emprunt de moins de 3.000€	17	
Changement dans les habitudes de sommeil	16	

Changement du nombre de réunions de famille	15
Changement dans les habitudes alimentaires	15
Vacances	13
Noël	12
Infractions mineures à la loi, contraventions	11

Analyse des résultats :

Si votre score personnel et professionnel de stress vécus au cours des 12 derniers mois dépasse 300, vos risques de présenter dans un avenir proche, une maladie somatique, sont très élevés.

Un score de 300 et plus suppose que vous avez eu à traverser une série de situations particulièrement pénibles et éprouvantes. Ne craignez donc pas de vous faire aider si c'est votre cas.

Ces risques diminuent en même temps que votre score total. Toutefois si votre score est compris entre 300 et 100, les risques que se déclenche une éventuelle maladie somatique demeure statistiquement significatif. Prenez soin de vous. Ce n'est pas la peine d'en rajouter.

En dessous de 100, le risque se révèle peu important. La somme des stress rencontrés en une année est trop peu importante pour ouvrir la voie à une maladie somatique.

D'après Christiane Donati, *Le stress Intelligent*, éd. DEMOS, 2002