



Les évènements de vie stressants

L'échelle de Holmes et Rahe, créée dans les années 1970, reste encore aujourd'hui une référence dans l'évaluation du niveau de stress. Elle répertorie différents événements de vie auxquels nous pouvons être confrontés et attribue à chacun un certain "poids" en points, en fonction de l'impact potentiel sur notre équilibre psychologique et physiologique.

■ Je ne suis pas partisane des étiquettes. Cependant, réaliser ce petit point peut être éclairant. Même si vous n'avez pas eu l'impression d'être particulièrement stressé(e) ces derniers mois, il est possible qu'un événement précis ait marqué votre parcours et favorisé l'apparition ou l'intensification d'un trouble anxieux.

En effet, l'anxiété secondaire à un élément déclencheur est une réalité très courante : un deuil, une séparation, un changement professionnel ou familial peuvent parfois laisser une empreinte forte, même si le stress ressenti "sur le moment" ne semblait pas insurmontable.

■ Ce questionnaire n'est pas un diagnostic médical mais un outil de réflexion. Il vous aide à identifier la somme des changements que vous avez vécus récemment, et à prendre conscience de leur possible impact sur votre état émotionnel.

IMPORTANT : Tenez compte uniquement des événements qui se sont produits au cours des 24 derniers mois.

Je suis concerné-e par (sur 2 ans)	Points attribués	Nbre de fois	Nbre de points
Mort du conjoint	100		
Divorce	73		
Séparation	65		
Période d'emprisonnement	63		
Mort d'un membre de la famille immédiate	63		
Blessure ou maladie	53		
Mariage	50		
Congédiement	47		
Réconciliation conjugale	45		
Début de la retraite	45		
Modification de l'état de santé d'un membre de la famille immédiate	44		
Grossesse	40		
Difficultés sexuelles	39		

Arrivée d'un nouveau membre de la famille	39		
Réajustement sur le plan des affaires	39		
Changement de situation financière	38		
Perte d'un ami intime	37		
Changement de type de travail	36		
Saisie reliée à une hypothèque ou à un prêt	30		
Changement des responsabilités au travail	29		
Départ d'un fils ou d'une fille du foyer	29		
Difficultés avec les beaux-parents	29		
Succès personnel extraordinaire	28		
Entrée ou sortie de l'épouse du marché du travail	26		
Début ou fin de la fréquentation scolaire	26		
Changement dans les conditions de vie	25		
Révision des habitudes personnelles	24		
Difficultés avec le patron	23		
Déménagement	20		
Changement d'école	20		
Changement dans les loisirs	19		
Changement des activités paroissiales	19		
Changement des activités sociales	18		
Changement des habitudes de sommeil	16		
Changement des habitudes alimentaires	15		
Vacances	13		
Noël	12		
Violation mineure de la loi	11		
		Total	

Interprétation

La liste ci-dessus est une échelle typique permettant de mesurer les répercussions des changements survenant dans l'existence. Faites le total des points obtenus pour tous les événements survenus dans votre vie pendant les 24 derniers mois.

- Total < 150 : situation comparable à la moyenne, environ 30% (ou moins) de risques.
- $150 \leq \text{Total} \leq 300$: environ 50% de risques d'être sujet à une maladie.
- Total > 300 : 80–90% de risques de changement sérieux de votre état de santé.

■ ■ Ce test n'est pas un diagnostic médical. En cas de doute ou de difficulté, consultez un professionnel de santé.