

Quel est votre niveau de stress?

L'échelle Holmes-Rahe est utilisée pour calculer le niveau de stress et déterminer la probabilité que la santé soit affectée au cours de l'année qui vient. Ne tenez compte que des événements qui se sont produits au cours des 24 derniers mois.

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Décès du conjoint (100) | <input type="checkbox"/> Départ de l'un des enfants (29) |
| <input type="checkbox"/> Divorce (73) | <input type="checkbox"/> Problème avec les beaux-parents (29) |
| <input type="checkbox"/> Séparation (65) | <input type="checkbox"/> Succès personnel éclatant (28) |
| <input type="checkbox"/> Séjour en prison (63) | <input type="checkbox"/> Début ou fin d'emploi du conjoint (26) |
| <input type="checkbox"/> Décès d'un proche parent (63) | <input type="checkbox"/> Première ou dernière année d'études (26) |
| <input type="checkbox"/> Maladies ou blessures personnelles (53) | <input type="checkbox"/> Modification de ses conditions de vie (25) |
| <input type="checkbox"/> Mariage (50) | <input type="checkbox"/> Changements dans ses habitudes personnelles (24) |
| <input type="checkbox"/> Perte d'emploi (47) | <input type="checkbox"/> Difficultés avec son patron (23) |
| <input type="checkbox"/> Réconciliation avec le conjoint (45) | <input type="checkbox"/> Modification des heures et des conditions de travail (20) |
| <input type="checkbox"/> Retraite (45) | <input type="checkbox"/> Changement de domicile (20) |
| <input type="checkbox"/> Modification de l'état de santé d'un membre de la famille (44) | <input type="checkbox"/> Changement d'école (20) |
| <input type="checkbox"/> Grossesse (40) | <input type="checkbox"/> Changement du type ou de la quantité de loisirs (19) |
| <input type="checkbox"/> Difficultés sexuelles (39) | <input type="checkbox"/> Modification des activités religieuses (19) |
| <input type="checkbox"/> Ajout d'un membre dans la famille (39) | <input type="checkbox"/> Modification des activités sociales (18) |
| <input type="checkbox"/> Changement dans la vie professionnelle (39) | <input type="checkbox"/> Hypothèque ou prêt inférieur à un an de salaire (17) |
| <input type="checkbox"/> Modification de la situation financière (38) | <input type="checkbox"/> Modification des habitudes de sommeil (16) |
| <input type="checkbox"/> Mort d'un ami proche (37) | <input type="checkbox"/> Modification du nombre de réunions familiales (15) |
| <input type="checkbox"/> Changement de carrière (36) | <input type="checkbox"/> Modification des habitudes alimentaires (15) |
| <input type="checkbox"/> Modification du nombre de disputes avec le conjoint (35) | <input type="checkbox"/> Voyage ou vacances (13) |
| <input type="checkbox"/> Hypothèque supérieure à un an de salaire (31) | <input type="checkbox"/> Noël (12) |
| <input type="checkbox"/> Saisie d'hypothèque ou de prêt (30) | <input type="checkbox"/> Infractions mineures à la loi (11) |
| <input type="checkbox"/> Modification de ses responsabilités professionnelles (29) | |

Si d'autres événements ou situations stressantes se sont produits au cours des 24 derniers mois, notez-les en leur accordant une valeur identique à celle d'événements comparables (ex: grève et modification des conditions de vie, conflit avec des collègues de travail et problèmes avec les beaux-parents, etc.). Vous ajouterez leur valeur à celle du total de vos points. ÉVALUATION : 300 et Plus : Stress très élevé, il faut s'en occuper, 150 et plus : attention de ne pas vous surmener! Moins de 100 : stress modéré.

Source utilisée pour le questionnaire : http://www.passeportsante.net/fr/VivreEnSante/Tests/Fiche.aspx?doc=stress_ts

