

ECHELLE D'UNITES DE STRESS (Miller & Rahe)

EVENEMENTS POSITIFS ET NEGATIFS DE STRESS

Survenus au cours des 24 derniers mois :

EVENEMENT	VALEUR
SANTE	
Blessure ou maladie qui vous a maintenu au lit plus d'1 semaine ou hospitalisation	74
Blessure ou maladie n'exigeant pas de maintien au lit ou d'hospitalisation	44
Accident	48
Travaux importants sur la dentition	26
Changements importants dans vos habitudes alimentaires	27
Changements importants dans vos habitudes de sommeil	26
Changement de type ou quantité d'activité de détente / de sport	28
TRAVAIL	
Changement pour un nouveau type de travail, d'activité	51
Changement dans vos heures de travail ou leurs conditions	35
Plus de responsabilités à votre travail	29
Moins de responsabilités	21
Une promotion	31
Un déclassement	42
Un transfert	32
Problèmes professionnels avec votre supérieur hiérarchique	29
Avec vos collègues	35
Avec vos collaborateurs	35
Autres problèmes professionnels	28
Affaire nécessitant des adaptations importantes	60
Retraite	52
Licenciement	68
Renvoi de votre travail	79
Cours par correspondance pour vous aider dans votre travail	18
MAISON & FAMILLE	
Changements importants dans vos conditions de vie	42
Changement de résidence dans la même ville	25
Dans une autre ville ou département	47
Modification du nombre de réunions familiales +/-	25
Changement dans la composition de la famille	25
Changement important de la santé d'un membre de la famille ou de son comportement	55
Mariage	50
Attente d'un bébé	67

Fausse couche ou avortement	65
Naissance d'un enfant	66
Adoption d'un enfant	65
Un parent venant habiter chez vous	59
Commencement ou arrêt de l'activité de votre conjoint	46
Modification du nombre de disputes avec le conjoint	50
Divorce de vos parents	59
Remariage d'un de vos parents	50
Séparation d'avec votre conjoint pour des raisons liées au travail	53
Pour des problèmes maritaux	76
Divorce	96
Naissance de petits-enfants	43
Mort de votre conjoint	119
De votre enfant	123
D'un frère ou d'une sœur	102
D'un parent	100
Commencement ou fin de l'école ou du collège de votre enfant	38
Changement de collège ou d'école de votre enfant	35
Enfant quittant la maison pour aller en pension	15
Pour se marier	20
Pour d'autres raisons	19
VIE SOCIALE	
Modifications de vos convictions politiques	24
Modifications de vos croyances religieuses	29
Modifications de vos activités sociales	27
Vacances, voyage	24
Nouvelle amitié	37
Engagement face au mariage	45
Problèmes avec sa petite amie ou son petit ami	39
Difficultés sexuelles	44
Se brouiller avec un ou une amie	47
Violation mineure de la loi	20
Avoir été détenu en prison	75
Mort d'un ami proche	70
Une décision importante pour votre avenir	51
Réalisation personnelle importante	36
FINANCIER	
Augmentation des revenus familiaux	38
Diminution des ressources pour la famille	60
Difficultés pour les investissements ou les crédits	56

Perte ou dommage dans des biens personnels	43
Modération des achats	12
Achats importants	11
Perte de vos droits sur une hypothèque ou un prêt	13

Si d'autres situations ou évènements se sont produits au cours des 24 derniers mois

notez-les en leur accordant une valeur identique à celle d'évènements comparables.

INTERPRÉTATION DE VOS POINTS :

Votre total : **entre 1 et 250 : stress modéré**

Si vous prenez soin d'intégrer dans votre vie des activités de détente et des exercices physiques modérés, tout devrait bien aller.

Votre total : **Entre 250 et 500 points : stress élevé**

Si vous ne prenez pas de mesures pour gérer ce stress, votre organisme pourrait en ressentir les effets .

Votre total : **Plus de 500 points : stress très élevé**

Votre dose de stress est très élevée. Il est primordial que vous vous donniez des façons de vous relaxer, prendre soin de vous, sinon vous risquez de voir des conséquences sérieuses sur votre santé.
