

Échelle d'ajustement social de Holmes et Rahe

Les traumas

Le stress, reliés aux relations humaines peut se mesurer. En 1967, deux scientifiques, Holmes et Rahe, ont étudié les niveaux de stress causés par des événements de vie. Les voici, sur une échelle de zéro à 100.

Qu'il s'agisse d'un examen, un conflit interpersonnel, etc, ce syndrome se manifeste pour tout changement.

| | |
|---|-----|
| Mort du conjoint | 100 |
| Divorce | 73 |
| Séparation conjugale | 65 |
| Emprisonnement | 65 |
| Décès d'un proche parent | 63 |
| Blessure ou maladie physique | 53 |
| Mariage | 50 |
| Perte d'emploi | 47 |
| Réconciliation conjugale | 45 |
| Retraite | 45 |
| Maladie du conjoint | 44 |
| Maladie d'un proche | 44 |
| Grossesse | 40 |
| Naissance | 39 |
| Arrivée d'un nouveau membre dans la famille | 39 |
| Modification de la situation financière | 38 |
| Mort d'un ami intime | 37 |

| | |
|--|----|
| Changement de travail | 35 |
| Modification du nombre de disputes avec le conjoint | 35 |
| Modification de responsabilités professionnelles | 29 |
| Départ de la maison d'un enfant | 29 |
| Difficultés avec la belle famille | 29 |
| Début ou arrêt de travail du conjoint | 26 |
| Début ou fin de scolarité | 26 |
| Changement dans les conditions de vie | 25 |
| Changement des habitudes personnelles | 24 |
| Conflits avec employeur | 23 |
| Déménagements | 20 |
| Changement des loisirs | 19 |
| Changement des activités sociales | 18 |
| Changement dans les habitudes de sommeil ou repos | 15 |
| Changement du nombre de personnes vivant dans la famille | 15 |
| Petites infractions de la loi | 11 |

Photo de la charte

[\[+\]](#)

Liens intéressants

[\[+\]](#)