

ÉCHELLE D'ÉVALUATION DU STRESS

Le stress, qu'il soit positif ou négatif, peut vous affecter ;
nous vous invitons à évaluer votre niveau de stress avec le test suivant :

Événement vécu	valeur	points	Événement vécu	valeur	points
1. Décès du conjoint	100	_____	18. Exercice d'une activité professionnelle différente	36	_____
2. Divorce	73	_____	19. Modification de la fréquence des querelles avec le conjoint	35	_____
3. Séparation entre les conjoints	65	_____	20. Hypothèque importante	31	_____
4. Peine de prison	63	_____	21. Saisie d'une hypothèque ou d'un emprunt	30	_____
5. Décès d'un proche parent	63	_____	22. Changement dans les responsabilités au travail	29	_____
6. Dommages corporels, /accidentels ou maladie	53	_____	23. Départ d'un fils ou d'une fille du foyer	29	_____
7. Mariage	50	_____	24. Difficultés avec les beaux-parents	29	_____
8. Congédiement	47	_____	25. Actes dignes d'éloge ou succès personnel important	28	_____
9. Réconciliation avec le conjoint	45	_____	26. Début ou arrêt de l'activité professionnelle de l'épouse	26	_____
10. Mise à la retraite	45	_____	27. Début ou fin des études	26	_____
11. Modification de l'état de santé d'un membre de la famille	44	_____	28. Modifications des conditions de vie	25	_____
12. Grossesse	40	_____	29. Modifications des habitudes personnelles	24	_____
13. Difficultés d'ordre sexuel	39	_____	30. Difficultés avec le patron	23	_____
14. Arrivée d'un nouveau membre dans la famille	39	_____	31. Modifications des heures ou conditions de travail	20	_____
15. Réajustement des rapports commerciaux ou professionnels	39	_____	32. Changement de résidence	20	_____
16. Modification de la situation financière	38	_____			
17. Décès d'un ami intime	37	_____			



ÉCHELLE D'ÉVALUATION DU STRESS (suite)

Événement vécu	valeur	points
33. Changement d'école	20	_____
34. Changement dans l'exercice d'activités récréatives	19	_____
35. Changement dans les activités exercées dans le cadre de l'affiliation à une église	19	_____
36. Changement au niveau des activités sociales	18	_____
37. Hypothèque ou emprunt d'un montant moins important	17	_____
38. Changement dans les habitudes de sommeil	16	_____
39. Changement dans le nombre de réunions familiales	15	_____
40. Modifications des habitudes alimentaires	15	_____
41. Vacances	13	_____
42. Noël	12	_____
43. Infractions mineures à la loi	11	_____

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 l'année écoulée.

Si votre total est **inférieur à 150**, votre situation est comparable à celle de la moyenne de la population et vos risques de contracter une maladie grave sont d'environ 30% (ou moins).

Si votre total est **entre 150 et 300**, vous courez environ 50% de risques d'être sujet à une maladie.

Si vous **dépassez 300 points**, vous avez 80 / 90% de risques de subir un changement sérieux de votre état de santé.

Source : C.A.P. Santé Outaouais, Mieux-être en tête, Votre guide d'animation, juin 1994.

