

Echelle du stress de Holmes et Rahe

- 1- Cocher les évènements survenus au cours des derniers mois.
- 2- Additionner les UCV pour obtenir le total.

| Evènements | UCV | Oui |
|--|-----|-----|
| Décès de l'époux ou de l'épouse | 100 | |
| Divorce | 73 | |
| Séparation conjugale | 65 | |
| Sentence d'emprisonnement | 63 | |
| Décès d'un proche | 63 | |
| Accident ou maladie professionnelle | 53 | |
| Mariage | 50 | |
| Licenciement | 47 | |
| Réconciliation du couple | 45 | |
| Changement dans l'état de santé d'un proche | 44 | |
| Grossesse | 40 | |
| Problèmes sexuels | 39 | |
| Arrivée d'un nouveau membre dans la famille | 39 | |
| Réaménagement professionnel | 39 | |
| Changement de situation financière | 39 | |
| Décès d'un ami proche | 38 | |
| Changement d'orientation professionnelle | 37 | |
| Augmentation des disputes conjugales | 36 | |
| Hypothèque ou prêt de plus de 10000 euros | 35 | |
| Saisie de biens immobiliers | 31 | |
| Changement de responsabilités au travail | 30 | |
| Départ du foyer d'un enfant | 29 | |
| Problème avec la belle-famille | 29 | |
| Exploit remarquable | 28 | |
| L'épouse qui retourne sur le marché du travail | 26 | |
| Début ou fin de la scolarité/d'une formation | 26 | |
| Changement d'habitudes de vie | 25 | |
| Révisions de ses habitudes personnelles | 24 | |
| Problème avec le patron | 23 | |
| Changement dans l'horaire ou les conditions de travail | 20 | |
| Changement de résidence | 20 | |
| Changement d'école | 20 | |
| Changement de loisirs | 19 | |
| Changement dans les activités religieuses | 19 | |
| Changements dans les activités sociales | 19 | |
| Hypothèque ou prêt de moins de 10000 euros | 17 | |
| Changement des habitudes de sommeil | 16 | |
| Changement dans le nombre de réunions familiales | 15 | |
| Changement des habitudes alimentaires | 15 | |
| Vacances | 13 | |
| Célébration de Noël ou autres fêtes religieuses | 12 | |
| Délits mineurs (contraventions, etc.) | 11 | |
| TOTAL | | |

Plus le score obtenu est élevé plus le niveau de stress potentiel est important (Entre 150 et 300 UCV : stress modéré ; supérieur à 300 UCV : stress élevé).