

ECHELLE DE STRESS

(adaptée de Social/Réajustement Kating Scale/ Thomas Holmes et Richard Rahe)

DECES DU CONJOINT.....	1002
DIVORCE.....	603
MENOPAUSE /ANDROPAUSE.....	604
SEPARATION D'UN CONJOINT VIVANT.....	605
SURIS OU PEINE DE PRISON.....	606
DECES D'UN MEMBRE DE LA FAMILLE AUTRE QU'UN CONJOINT.....	607
BLESSURE OU MALADIE SERIEUSE.....	456
MARIAGE OU ETABLISSEMENT D'UNE RELATION DE COUPLE A LONG TERME.....	459
PERTE D'UN EMPLOI.....	4510
RECONCILIATION D'UN MARIAGE ou D'UNE RELATION DE COUPLE.....	4011
RETRAITE.....	4012
CHANGEMENT DANS LA SANTE D'UN MEMBRE DE LA FAMILLE IMMEDIATE.....	4013
HEURES DE TRAVAIL DEPASSANT 40 H PAR SEMAINE.....	3514
GROSSESSE OU CAUSER UNE GROSSESSE.....	3515
DIFFICULTES SEXUELLES.....	3516
APPORT D'UN NOUVEAU MEMBRE DE LA FAMILLE.....	3517
CHANGEMENT DE POSTE AU TRAVAIL OU D'UNE ENTREPRISE.....	3518
CHANGEMENT DE STATUT FINANCIER.....	3519
DECES D'UN AMI PROCHE (pas un membre de la famille).....	3020
CHANGEMENT DANS LE NOMBRE D'ARGUMENTS avec conjoint ou partenaire.....	3021
HYPOTHEQUE OU PRET POUR UNE FIN IMPORTANTE.....	2522
FORCLUSION OU PRET.....	2523
DORMIR MOINS DE 8 H PAR NUIT.....	2524
CHANGEMENT DANS RESPONSABILITES DANS LE TRAVAIL.....	2525
DIFFICULTES AVEC LES ENFANTS.....	2526
ACCOMPLISSEMENT PERSONNEL EXCEPTIONNEL.....	2527
CONJOINT DEBUTANT OU ABANDONNANT UN EMPLOI.....	2028
DEBUT OU FIN DES ETUDES.....	2029
CHANGEMENT DANS CONDITIONS DE VIE (visiteurs chez soi, changement de personne avec qui l'on habite, rénovation de la maison).....	2030
CHANGEMENT DANS LES HABITUDES DE VIE (diètes, exercices, cigarettes).....	2031
ALLERGIES CHRONIQUES.....	2032
DIFFICULTES AVEC L'EMPLOYEUR.....	2033
CHANGEMENT DANS LES HEURES ET LES CONDITIONS DE TRAVAIL.....	1534
DEMENAGEMENT.....	1535
CHANGEMENT DANS LES ETUDES.....	1537
CHANGEMENT DANS LES ACTIVITES RELIGIEUSES.....	1538
CHANGEMENT DANS LES ACTIVITES SOCIALES (plus ou moins qu'avant).....	1539
PRET FINANCIER MINEUR.....	1040
CHANGEMENT DANS LA FREQUENCE DES REUNIONS FAMILIALES.....	1041
VACANCES.....	1042
SAISON DES VACANCES D'HIVER.....	1041
INFRACTION JUDICIAIRE MINEURE.....	1025