

INVENTAIRE DE STRESS DE VIE

(Holmes-Rahe)

Pour chaque événement qui s'est produit au cours des vingt-quatre derniers mois, indiquez la valeur donnée dans la colonne "Résultat personnel"
Si un événement s'est produit plus d'une fois, vous pouvez inscrire un maximum de deux fois la valeur.

Coaching

Événement	Valeur	Résultat personnel	Événement	Valeur	Résultat personnel
1. Décès du conjoint	100		23. Départ du foyer d'un enfant (mariage, études, etc.)	29	
2. Divorce	73		24. Problèmes avec la belle-famille	29	
3. Séparation conjugale	65		25. Grande réussite personnelle	29	
4. Détention en prison ou dans une autre institution	63		26. Reprise ou abandon du travail par le conjoint	26	
5. Décès d'un parent proche	63		27. Début ou fin des études	26	
6. Blessure ou maladie grave	53		28. Changement des conditions de vie (construction d'une nouvelle maison, rénovations, etc.)	25	
7. Mariage	50		29. Changement des habitudes (habillement, transport, etc.)	24	
8. Congédiement	47		30. Problèmes avec le supérieur	23	
9. Réconciliation conjugale	45		31. Changement important des heures ou des conditions de travail	20	
10. Départ à la retraite	45		32. Changement de domicile	20	
11. Changement de l'état de santé d'un membre de la famille	44		33. Changement d'établissement scolaire	20	
12. Grossesse	40		34. Changement du genre et de la fréquence des loisirs	19	
13. Problèmes sexuels	39		35. Changement des activités religieuses	19	
14. Accroissement de la famille (Naissance, adoption, etc.)	39		36. Changement des activités sociales (cinéma, danse, rencontres, etc.)	18	
15. Modification de l'état des affaires (faillite, etc.)	39		37. Hypothèque ou prêt peu élevé (par ex.: automobile, téléviseur, etc.)	17	
16. Changement dans la situation financière (bien mieux ou pire qu'avant)	38		38. Changement des habitudes de sommeil	16	
17. Décès d'un ami intime	37		39. Changement de la fréquence des réunions familiales	15	
18. Changement de poste	36		40. Changement des habitudes alimentaires (quantité, heures des repas, etc.)	15	
19. Augmentation ou diminution des scènes de ménage	35		41. Vacances	13	
20. Hypothèque ou prêt élevé (par exemple : maison, commerce)	35		42. Noël	12	
21. Demande de remboursement d'hypothèque ou de prêt (peut mener à une saisie, etc.)	31		43. Infractions mineures (contraventions, etc.)	11	
22. Modification des responsabilités professionnelles (promotion, mutation latérale, etc.)	29				
TOTAL DES POINTS				=	

INTERPRÉTATION DES RÉSULTATS

- Si votre total dépasse 300 points, vous avez alors 80% des chances de vivre des changements de santé importants au cours de la prochaine année.
- Entre 150 et 300 points, les changements sont modérés et vous avez 50% de chances d'éprouver des problèmes d'adaptation.
- Si vous obtenez moins de 150 points, votre vie comporte peu de changements et votre susceptibilité à la maladie est faible, c'est-à-dire de l'ordre de 30%