

# 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

[\[+\]](#)