

Programme Je Redeviens Zen

Echelle de stress selon Thomas Holmes & Richard Rahe*

- ✓ Cochez les événements qui se sont produits au cours des 24 derniers mois

- 1 Décès du conjoint (100 pts)
- 2 Divorce (73 pts)
- 3 Séparation (65 pts)
- 4 Séjour en prison (63 pts)
- 5 Décès d'un proche parent (63 pts)
- 6 Maladies ou blessures personnelles (53 pts)
- 7 Mariage (50 pts)
- 8 Perte d'emploi (47 pts)
- 9 Réconciliation avec le conjoint (45 pts)
- 10 Retraite (45 pts)
- 11 Modification de l'état de santé d'un membre de la famille (44 pts)
- 12 Grossesse (40 pts)
- 13 Difficultés sexuelles (39 pts)
- 14 Ajout d'un membre dans la famille (39 pts)
- 15 Changement dans la vie professionnelle (39 pts)
- 16 Modification de la situation financière (38 pts)
- 17 Mort d'un ami proche (37 pts)
- 18 Changement de carrière (36 pts)
- 19 Modification du nombre de disputes avec le conjoint (35 pts)
- 20 Hypothèque supérieure à un an de salaire (31 pts)
- 21 Saisie d'hypothèque ou de prêt (30 pts)
- 22 Modification de ses responsabilités professionnelles (29 pts)
- 23 Départ de l'un des enfants (29 pts)



Programme Je Redeviens Zen

- 24 Problème avec les beaux-parents (29 pts)
- 25 Succès personnel éclatant (28 pts)
- 26 Début ou fin d'emploi du conjoint (26 pts)
- 27 Première ou dernière année d'études (26 pts)
- 28 Modification de ses conditions de vie (25 pts)
- 29 Changements dans ses habitudes personnelles (24 pts)
- 30 Difficultés avec son patron (23 pts)
- 31 Modification des heures et des conditions de travail (20 pts)
- 32 Changement de domicile (20 pts)
- 33 Changement d'école (20 pts)
- 34 Changement du type ou de la quantité de loisirs (19 pts)
- 35 Modification des activités religieuses (19 pts)
- 36 Modification des activités sociales (18 pts)
- 37 Hypothèque ou prêt inférieur à un an de salaire (17 pts)
- 38 Modification des habitudes de sommeil (16 pts)
- 39 Modification du nombre de réunions familiales (15 pts)
- 40 Modification des habitudes alimentaires (15 pts)
- 41 Voyage ou vacances (13 pts)
- 42 Noël (12 pts)
- 43 Infractions mineures à la loi (11 pts)

1. {0 et 150} => stress modéré ==> 30 % risque d'avoir un problème de santé

2. {150 et 300} => stress élevé ==> 50 % risque d'avoir un problème de santé

3. > 300 : stress très élevé ==> 90 % risque d'avoir un problème de santé

Pensez à gérer votre stress régulièrement

1. Prenez des décisions pour gérer votre stress et soulager votre organisme
2. Risques sérieux de santé. Il est grand temps de mettre en place un plan spécial gestion du stress

*Psychiatres

