

Échelle du stress

Des épreuves aux tracasseries.

À QUELLE QUANTITÉ DE CHANGEMENTS ÊTES VOUS CONFRONTÉ ?

Mort d'un conjoint	100
Divorce	73
Séparation d'avec sa femme son mari	65
Temps passé en prison	63
Mort d'un parent proche	63
Blessure ou maladie	53
Mariage	50
Licenciement	47
Réconciliation avec sa femme son mari	45
Retraite	45
Ennui de sante d'un parent proche	44
Grossesse	40
Problèmes sexuels	39
Arrivée d'un nouveau membre dans la famille	39
Problèmes professionnels	39
Modification de situation financière	38
Mort d'un ami intime	37
Changement de situation professionnelle	36
Multiplication des disputes conjugales	35
Hypothèque ou dette de plus de 15 000 euros	31
Saisie d'une hypothèque ou échéance d'un emprunt	30
Changement de responsabilités professionnelles	29
Fils ou fille qui quitte la maison	29
Problèmes avec les beaux-parents	29
Exploit personnel marquant	28

<u>Conjoint se mettant à travailler ou s'arrêter</u>	<u>26</u>
<u>Début ou fin de scolarité</u>	<u>26</u>
<u>Changement de condition de vie</u>	<u>25</u>
<u>Modifications d'habitudes personnelles</u>	<u>24</u>
<u>Difficultés avec un patron</u>	<u>23</u>
<u>Changements d'horaires et de conditions de travail</u>	<u>20</u>
<u>Déménagement</u>	<u>20</u>
<u>Changement d'école</u>	<u>20</u>
<u>Changement de loisirs</u>	<u>19</u>
<u>Changement religieux</u>	<u>19</u>
<u>Changement d'activités sociales</u>	<u>18</u>
<u>Hypothèque ou prêt de moins de 15 000 euros</u>	<u>17</u>
<u>Changement dans les habitudes de sommeil</u>	<u>16</u>
<u>Changement de rythme des réunions de famille</u>	<u>15</u>
<u>Changement des habitudes alimentaires</u>	<u>15</u>
<u>Vacances</u>	<u>13</u>
<u>Noel</u>	<u>12</u>
<u>Amendes ou Contraventions</u>	<u>11</u>