



QUESTIONNAIRE DE STRESS - HOLMES ET RAHE

Entourez les numéros de phrase pour lesquelles vous avez rencontré l'évènement durant les 24 derniers mois, sans interprétation, un simple constat.

- 1 Décès du conjoint
- 2 Divorce
- 3 Ménopause
- 4 Séparation amoureuse
- 5 Probation ou emprisonnement
- 6 La mort d'un proche parent autre que le conjoint
- 7 Blessures ou Maladies sérieuses
- 8 Mariage, ou début d'une relation
- 9 Perte d'emploi
- 10 Réconciliation avec le conjoint
- 11 Retraite
- 12 Problème de santé d'un membre de la famille immédiat
- 13 Travaillez plus de 40 heures par semaine
- 14 Grossesse ou cause de grossesse
- 15 Difficultés d'ordre sexuelles
- 16 Venue d'un nouveau membre dans la famille
- 17 Changement professionnel
- 18 Changement de situation financière
- 19 La mort d'un ami (pas d'un membre de famille)
- 20 Modification du nombre de dispute avec le conjoint (dans un couple)
- 21 Hypothèque ou prêt pour un but important
- 22 Forclusion d'hypothèque ou de prêt
- 23 Sommeil moins de 8 heures par nuit
- 24 Changement de responsabilités au travail
- 25 Problème avec la belle famille, ou avec les enfants
- 26 Réussite personnelle exceptionnelle
- 27 Le conjoint commence ou arrête son travail
- 28 Début ou fin d'étude
- 29 Changement des conditions de vie (visiteurs à la maison, changement de colocataire, rénovation...)
- 30 Changement dans les habitudes personnelles (régime, exercice, tabagisme, ...)
- 31 Allergies chroniques
- 32 Problème avec le patron
- 33 Changement des conditions de travail
- 34 Déménagement
- 35 Changement de cycle prémenstruel
- 36 Changement d'établissement scolaire
- 37 Changement d'activités religieuses / de loisirs
- 38 Changement d'activités sociales (plus ou moins qu'avant)
- 39 Prêt financier mineur
- 40 Changement de la fréquence des réunions familiales
- 41 Vacances, voyage
- 42 Périodes de fêtes de fin d'année
- 43 Délits mineurs, infraction mineure à la loi