

Le test d'échelle de Holmes et Rahe mesure le niveau de stress à une série d'événements sur une échelle de 0 à 100.

	Nombre de fois sur 2 ans	Points total
Mort du partenaire	100	
Divorce	73	
Séparation	65	
Peines de prison	63	
Décès d'un parent proche	63	
Maladie / Accident	53	
Mariage	50	
Licenciement	47	
Réconciliation des partenaires	45	
Retraite	45	
Maladie d'un membre de la famille	44	
Grossesse	40	
Problèmes sexuels	39	
Arrivée d'un nouveau membre dans la famille	39	
Changement d'activité professionnelle	39	
Modification de la situation financière	38	
Mort d'un ami proche	37	
Changement de lieu de travail	36	
Augmentation de conflits dans le couple	35	
Hypothèque supérieur à 10 000€	31	
Résiliation d'une hypothèque ou d'un prêt	30	
Changements dans la responsabilité professionnelle	29	
Départ d'un enfant	29	
Dispute avec un parent par alliance	29	
Performance professionnelle exceptionnelle	28	
Début ou arrêt de travail du partenaire	26	
Entrée à, ou sortie d'école	26	
Changements de conditions de vie	25	
Changements dans les habitudes personnelles	24	
Conflit avec un supérieur hiérarchique	23	
Changements de temps ou de conditions de travail	20	
Déménagements	20	
Changement d'école	20	
Changements d'activités religieuses	19	
Changements d'activités sociales	18	
Hypothèque ou emprunt inférieur à 10 000€	17	
Modification des habitudes de sommeil	16	
Changements dans la fréquence des rencontres familiales	15	
Changements des habitudes alimentaires	15	
Vacances	13	
Noël	12	
Infraction mineure	11	
<b>TOTAL</b>		