

Questionnaire sur le stress

(*LAMOTT, Kenneth, 'Escape from stress, G.P. Putnam/Berklev Windhavew ed., New York, septembre 1975, 183 p., traduit de l'anglais par J.Ménard.)

Changement de vie et taux de stress

Le Dr. Thomas H. Holmes, psychiatre, et ses collègues de la faculté de médecine de l'université de Washington ont élaboré une « échelle d'événement de la vie » qui permet de mesurer le stress psychologique associé à différents changements de la vie.

L'utilisation de cette échelle a démontré qu'il existe un lien entre l'incidence de changements dans une vie et le déclenchement de maladies (dépression nerveuse, problèmes médicaux mineurs).

Parmi la liste des évènements mentionnés ci-dessous, cochez ceux qui ce sont produits durant les deux dernières années de votre vie. Une fois que vous aurez calculé votre pointage total, consultez le tableau, à la fin du questionnaire, pour interpréter vos résultats.

1. Événement de la vie

*Cochez les réponses des évènements qui ce sont produits dans les deux dernières années.

	Valeur en points
<input type="checkbox"/> Décès de son conjoint	100
<input type="checkbox"/> Divorce	73
<input type="checkbox"/> Séparation Conjugale	65
<input type="checkbox"/> Peine d'emprisonnement	63
<input type="checkbox"/> Décès d'un proche parent	63
<input type="checkbox"/> Maladie ou blessure personnelle	53
<input type="checkbox"/> Mariage	50

<input type="checkbox"/>	Congédiement	47
<input type="checkbox"/>	Réconciliation conjugale	45
<input type="checkbox"/>	Retraite	45
<input type="checkbox"/>	Changement dans l'état de santé ou dans le comportement d'un membre de famille	44
<input type="checkbox"/>	Grossesse	40
<input type="checkbox"/>	Difficultés d'ordre sexuel	39
<input type="checkbox"/>	Arrivée d'un nouveau membre dans la famille (naissance, adoption, pensionnaire, etc.)	39
<input type="checkbox"/>	Rajustement dans son travail, son commerce	39
<input type="checkbox"/>	Changement de situation financière	38
<input type="checkbox"/>	Décès d'un ami proche	37
<input type="checkbox"/>	Changement de métier, de profession	36
<input type="checkbox"/>	Dispute avec son conjoint	35
<input type="checkbox"/>	Hypothèque de plus de 10 000\$	31
<input type="checkbox"/>	Saisie d'une hypothèque ou d'un prêt	30
<input type="checkbox"/>	Changement de responsabilités au travail	29
<input type="checkbox"/>	Départ de la maison d'un fils ou d'une fille	29
<input type="checkbox"/>	Problème avec sa belle-famille	29
<input type="checkbox"/>	Réalisation majeure sur le plan personnel	28
<input type="checkbox"/>	Début ou arrêt de travail du conjoint	26
<input type="checkbox"/>	Début ou fin d'études	26
<input type="checkbox"/>	Changement dans ses conditions de vie	25
<input type="checkbox"/>	Révision de ses habitudes de vie	24
<input type="checkbox"/>	Problème avec son patron	23
<input type="checkbox"/>	Changement dans ses conditions ou ses heures de travail	20
<input type="checkbox"/>	Changement de résidence	20
<input type="checkbox"/>	Changement d'école	20
<input type="checkbox"/>	Changement d'activités récréatives	19
<input type="checkbox"/>	Changement dans les pratiques religieuses	19
<input type="checkbox"/>	Changement d'activités sociales	18
<input type="checkbox"/>	Hypothèque de moins de 10 000\$	17
<input type="checkbox"/>	Changement d'habitude de sommeil	16
<input type="checkbox"/>	Changement d'habitudes de réunion de famille	15
<input type="checkbox"/>	Changement d'habitudes alimentaires	15
<input type="checkbox"/>	Vacances	13
<input type="checkbox"/>	Le temps des fêtes	12
<input type="checkbox"/>	Infractions mineures à la loi	11

Total 0

Interprétation

300 et plus :

Si la somme totale de vos points excède 300, vous avez 80% de chance de devenir malade au cours des deux prochaines années. Votre niveau de tolérance à l'anxiété est surchargé. ATTENTION ! Le feu est rouge !

150-300 :

Si vos résultats se situent entre 150 et 300 points, vous avez 57% de chances de devenir malade. PRUDENCE ! Le feu est jaune !

150 et moins :

Si votre pointage total est de moins de 150, vous n'avez que 37% de chances d'être malade durant les deux prochaines années. CONTINUEZ ! Le feu est vert !