

L'échelle Holmes-Rahe des facteurs de stress de la vie*

Au cours de la dernière année, avez-vous éprouvé :

ÉVÉNEMENT DE LA VIE	INCIDENCE SUR LA VIE (UNITÉS) ↓	VOTRE POINTAGE
Décès du conjoint ou de la conjointe	100	_____
Divorce	73	_____
Séparation conjugale	65	_____
Emprisonnement ou détention dans un autre établissement	63	_____
Décès d'un membre de la famille proche	63	_____
Blessure ou maladie grave	53	_____
Mariage	50	_____
Congédiement	47	_____
Réconciliation conjugale	45	_____
Prise de la retraite	45	_____
Changement important de l'état de santé ¹ d'un membre de la famille	44	_____
Grossesse	40	_____
Difficultés sexuelles	39	_____
Nouveau membre de la famille ²	39	_____
Rajustement important du plan d'activités d'une entreprise	39	_____
Changement important sur le plan financier ³	38	_____
Décès d'un ami proche	37	_____
Changement de carrière volontaire	36	_____
Changement sur le plan de la fréquence des disputes conjugales ³	35	_____
Contracter un prêt hypothécaire ⁴	31	_____
Forclusion d'une hypothèque ou d'un prêt	30	_____
Changement important sur le plan des responsabilités professionnelles ⁵	29	_____
Enfant adulte qui quitte le foyer ⁶	29	_____
Ennuis avec la belle-famille	29	_____
Réalisation personnelle exceptionnelle	28	_____
Changement d'emploi du conjoint ou de la conjointe ⁷	26	_____
Début ou fin d'une éducation formelle	26	_____
Changement important des conditions de vie ⁸	25	_____
Changement sur le plan des habitudes personnelles ⁹	24	_____
Ennuis avec le patron	23	_____
Changements importants sur le plan du nombre d'heures de travail et des conditions de travail	20	_____
Changements de résidence	20	_____
Nouvelle école	20	_____
Changement important sur le plan des activités de loisir ¹⁰	19	_____
Changement important sur le plan de l'activité religieuse	19	_____
Changement important sur le plan des interactions sociales	18	_____
Contracter un prêt (p. ex. : pour une voiture)	17	_____
Changement important sur le plan des habitudes de sommeil	16	_____
Changement important sur le plan des interactions sociales familiales	15	_____
Changement important du régime alimentaire ¹¹	15	_____
Vacances	13	_____
Principaux jours fériés	12	_____
Infractions mineures à la loi ¹²	11	_____

VOTRE POINTAGE TOTAL _____

Faites le total de vos points pour connaître votre score.

Moins de 150 points signifie une incidence relativement faible sur la vie et une faible sensibilité aux problèmes de santé provoqués par le stress.

De 150 à 300 points signifie une probabilité d'environ 50 % de connaître de sérieux problèmes de santé dans les deux prochaines années.

Plus de 300 points signifie plus de 80 % de chances de connaître de sérieux problèmes de santé dans les deux prochaines années, selon le modèle statistique de prédiction Holmes-Rahe.

* Abrégé par souci de brièveté

- 1 ou du comportement
- 2 naissance, adoption, adulte plus âgé qui emménage dans le domicile familial
- 3 plus fréquentes ou moins fréquentes qu'à l'habitude
- 4 pour un logement ou une entreprise
- 5 promotion ou rétrogradation
- 6 mariage, université, service militaire
- 7 commencer à travailler ou arrêter de travailler à l'extérieur du foyer
- 8 nouvelle maison, réaménagements, détérioration
- 9 vêtements, fréquentations, arrêter de fumer
- 10 beaucoup plus ou beaucoup moins qu'à l'habitude
- 11 augmentation ou diminution de la quantité, heures, environnement
- 12 contraventions, infractions mineures

Tiré de : Journal of Psychosomatic Research, volume 11, numéro 2, Thomas H. Holmes et Richard H. Rahe, The Social Readjustment Rating Scale, 213-218, Copyright (2018). Fourni par Gestionnaires d'actifs Bridgehouse avec la permission de Elsevier.

DIVULGATION

À TITRE INFORMATIF SEULEMENT.

Gestionnaires d'actifs Bridgehouse^{MC} est une marque de commerce de Les Associés en Placement Brandes et Cie (Bridgehouse). Les renseignements fournis proviennent de sources considérées comme fiables, cependant, Bridgehouse n'est pas responsable des éventuelles erreurs ou omissions contenues dans ce document. Bridgehouse ne sera en aucun cas responsable pour toute perte ou tout dommage subis ou soufferts dont il serait allégué qu'ils résultent de l'utilisation ou de la mauvaise utilisation ou du fait d'avoir fait confiance à l'information ci-incluse. Ce matériel ne doit pas être interprété comme des conseils juridiques, financiers, médicaux ou autres, et il peut ne pas refléter les pensées et les opinions de Bridgehouse. Les informations fournies n'ont pas pour but de remplacer les conseils professionnels. Si vous croyez avoir besoin d'un avis médical, veuillez consulter un professionnel de la santé.

POUR DISTRIBUTION AUX INVESTISSEURS PAR DES COURTIERIS INSCRITS SEULEMENT.

La santé mentale et le bien-être financier

L'échelle Holmes-Rahe des facteurs de stress de la vie



Gestionnaires d'actifs Bridgehouse | www.bridgehousecanada.com

À TITRE INFORMATIF SEULEMENT.

Gestionnaires d'actifs Bridgehouse^{MC} est une marque de commerce de Les Associés en Placement Brandes et Cie (Bridgehouse). Les renseignements fournis proviennent de sources considérées comme fiables, cependant, Bridgehouse n'est pas responsable des éventuelles erreurs ou omissions contenues dans ce document. Bridgehouse ne sera en aucun cas responsable pour toute perte ou tout dommage subis ou soufferts dont il serait allégué qu'ils résultent de l'utilisation ou de la mauvaise utilisation ou du fait d'avoir fait confiance à l'information ci-incluse. Ce matériel ne doit pas être interprété comme des conseils juridiques, financiers, médicaux ou autres, et il peut ne pas refléter les pensées et les opinions de Bridgehouse. Les informations fournies n'ont pas pour but de remplacer les conseils professionnels. Si vous croyez avoir besoin d'un avis médical, veuillez consulter un professionnel de la santé.

POUR DISTRIBUTION AUX INVESTISSEURS PAR DES COURTIERS INSCRITS SEULEMENT.