

la minute PSYCHOLOGIQUE

PROGRAMME D'AIDE AUX EMPLOYÉS, GESTION DE CRISES, POST-TRAUMATIQUE

GRUPE
RENAUD

minute psychologique, n° 2

Échelle de stress

Le stress prend une place prépondérante dans nos vies : on entend abondamment parler du stress et de ses effets possibles, on mène des vies stressantes, on tente de gérer ce stress. Bref, cette notion est omniprésente aujourd'hui.

Afin de mieux s'y retrouver, il peut être souhaitable de se positionner sur le point de départ, c'est-à-dire de prendre davantage conscience de notre propre stress et de le quantifier pour pouvoir y remédier efficacement. Pour ce faire, nous vous proposons l'échelle de stress Holmes-Rahe (1967) qui quantifie les sources possibles de stress. Cochez tous les événements vécus au cours des 24 derniers mois.

- Décès du conjoint (100)
- Divorce (73)
- Séparation (65)
- Séjour en prison (63)
- Décès d'un proche parent (63)
- Maladies ou blessures personnelles (53)
- Mariage (50)
- Perte d'emploi(s) (47)
- Réconciliation avec le conjoint (45)
- Retraite (45)
- Modification de l'état de santé d'un membre de la famille (44)
- Grossesse (40)
- Difficultés sexuelles (39)
- Ajout d'un membre dans la famille (39)
- Changement dans la vie professionnelle (39)
- Modification de la situation financière (38)
- Mort d'un ami proche (37)
- Changement de carrière (36)
- Modification du nombre de disputes avec le conjoint (35)
- Hypothèque supérieure à un an de salaire (31)
- Saisie d'hypothèque ou de prêt (30)
- Modification de ses responsabilités professionnelles (29)



- Départ de l'un des enfants (29)
- Problème avec les beaux-parents (29)
- Succès personnel éclatant (28)
- Début ou fin d'emploi du conjoint (26)
- Première ou dernière année d'études (26)
- Modification des conditions de vie (25)
- Changements des habitudes personnelles (24)
- Difficultés avec son patron (23)
- Modification de l'horaire et des conditions de travail (20)
- Changement de domicile (20)
- Changement d'école (20)
- Changement du type ou de la quantité de loisirs (19)
- Modification des activités religieuses (19)
- Modification des activités sociales (18)
- Hypothèque ou prêt inférieur à un an de salaire (17)
- Modification des habitudes de sommeil (16)
- Modification du nombre de réunions familiales (15)
- Modification des habitudes alimentaires (15)
- Voyage ou vacances (13)
- Noël (12)
- Infractions mineures à la loi (11)



la minute PSYCHOLOGIQUE

PROGRAMME D'AIDE AUX EMPLOYÉS, GESTION DE CRISES, POST-TRAUMATIQUE

GROUPE
RENAUD



Si, au cours des 24 derniers mois, un événement que vous considérez stressant est survenu mais qu'il n'est pas identifié dans la liste ci-dessus, vous pouvez l'ajouter en lui accordant la même valeur qu'un événement comparable déjà présent. Calculez maintenant le total des valeurs entre parenthèses des situations vécues en utilisant les barèmes suivants :

- **Moins de 150 points** : stress modéré; ce score indiquerait un risque évalué à 30% d'avoir, dans les prochains mois, des problèmes de santé liés au stress.
- **Entre 150 et 300 points** : stress élevé; ce score indiquerait un risque évalué à 51 % d'avoir, dans les prochains mois, des problèmes de santé liés au stress.
- **Plus de 300 points** : stress très élevé; ce score indiquerait un risque évalué à 80 % d'avoir, dans les prochains mois, des problèmes de santé liés au stress.

Bien entendu, cette échelle se veut un indicateur quant aux sources de stress et il s'avère important de relativiser et de prendre en compte d'autres facteurs dans l'évaluation globale de notre stress. Certains événements peuvent engendrer une dose de stress, mais posséder toutefois une signification très positive pour l'individu. Par exemple, un mariage est une situation fort heureuse qui se veut néanmoins prenante pour les futurs époux en matière de préparation, de logistique, de choix communs, etc. Dans un autre ordre

d'idées, un individu qui change d'emploi devra faire preuve d'adaptation, interagir au quotidien avec de nouvelles personnes et faire de nouveaux apprentissages, ce qui sera très exigeant, surtout au cours de la période de transition. Toutefois, ce changement peut en même temps avoir une valeur très positive et engendrer des améliorations notables à plusieurs points de vue.

Il s'agit en fait d'une réaction neurochimique qui permet à notre être de se mobiliser et de s'activer, voire même de se réaliser. Toutefois, l'interprétation que l'on porte sur la source de ce stress en soi et le niveau de contrôle perçu sont des facteurs tout aussi importants pouvant transformer un stress positif en un stress négatif.

Si votre résultat à cette échelle de stress vous paraît élevé, si vous constatez que vous avez récemment traversé plusieurs situations ardues et que vous éprouvez des difficultés face au stress, un professionnel peut vous aider à trouver des stratégies efficaces.

**Pour contacter
votre programme d'aide
en tout temps:
1 888 687-9197**

AUTEURE

Marie-Claude Boulet, psychologue

