

2°)Échelle de stress pour l'Adulte

Événement	Valeur score
Décès du conjoint	100
Divorce	73
Ménopause	60
Séparation amoureuse	65
Probation ou emprisonnement	63
La mort d'un proche parent autre que le conjoint	63
Blessures ou Maladies sérieuses	53
Mariage, ou début d'une relation	50
Perte d'emploi	47
Réconciliation avec le conjoint	45
Retraite	45
Problème de santé d'un membre de la famille immédiat	44
Travaillez plus de 40 heures par semaine	35
Grossesse ou cause de grossesse	35
Difficultés d'ordre sexuelles	39
Venue d'un nouveau membre dans la famille	39
Changement professionnel	39
Changement de situation financière	38
La mort d'un ami (pas d'un membre de famille)	30
Modification du nombre de dispute avec le conjoint (dans un couple)	35
Hypothèque ou prêt pour un but important	30
Forclusion d'hypothèque ou de prêt	30
Sommeil moins de 8 heures par nuit	25
Changement de responsabilités au travail	29
Problème avec la belle famille , ou avec les enfants	29
Réussite personnelle exceptionnelle	28
Le conjoint commence ou arrête son travail	26
Début ou fin d'étude	26
Changement des conditions de vie (visiteurs à la maison, le changement de colocataire, rénovation de la maison)	25
Changement dans les habitudes personnelles (régime, exercice, tabagisme, etc...)	24
Allergies chroniques	20
Problème avec le patron	23
Changement des conditions de travail	20
Déménagement	20
Changement de cycle prémenstruel	15
Changement d'établissement scolaire	20
Changement d'activités religieuses / de loisirs	19
Changement d'activités sociales (plus ou moins qu'avant)	18
Prêt financier mineur	17
Changement de la fréquence des réunions familiales	15
Vacances, voyage	13
Périodes de fêtes de fin d'année	12
Délit mineurs , infraction mineur à la loi	11

total		
-------	--	--