

Différents auteurs font mention de l'échelle suivante qui représente le niveau de stress lié à une série d'événements.

Mort du partenaire	100
Divorce	73
Séparation	65
Peine de prison	63
Mort d'un parent proche	63
Accident ou maladie	53
Mariage	50
Licenciement	47
Réconciliation du couple	45
Retraite	45
Changement d'état de santé	44
Grossesse	40
Problèmes sexuels	39
Arrivée d'un nouveau membre de 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 des conflits avec le partenaire	35
Hypothèque supérieure à 50 000€	31
Résiliation d'une hypothèque ou d'un prêt	30
Changement dans les responsabilités	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/sortie de l'école	26
Changement des conditions de vie	25
Changement dans les habitudes personnelles	24
Conflit avec un supérieur hiérarchique	23
Changement de temps ou de conditions de travail	20
Déménagement	20
Changement d'école	20
Changement de passe-temps	19
Changement d'activités religieuses	19
Changement d'activités sociales	18
Hypothèque ou emprunt inférieur à 50 000€	17
Modification des habitudes de sommeil	16
Changement dans la fréquence des rencontres familiales	15
Changement des habitudes alimentaires	15
Vacances	13
Noël	12
Infraction mineure	11

Source T.H. Holmes et R.H. Rahe dans le *Journal Of Psychosomatic Research*, 1967

Ce document est annexé au billet [Le phénomène du stress.](#)