

Échelle d'ajustement social de Holmes et Rahe (1967)

Rang	Évènements de la vie	Degré de stress
1.	Mort du conjoint	100
2.	Divorce	73
3.	Séparation conjugale	65
4.	Emprisonnement	63
5.	Mort d'un proche dans la famille	63
6.	Maladie ou blessures personnelles	53
7.	Mariage	50
8.	Congédiement	47
9.	Réconciliation du couple marié	45
10.	Retraite	45
11.	Maladie d'un membre de la famille	44
12.	Grossesse	40
13.	Difficultés sexuelles	39
14.	Addition d'un nouveau membre dans la famille	39
15.	Changement de travail ou d'emploi	39
16.	Changement d'état financier	38
17.	Mort d'un ami proche	37
18.	Changement de domaine dans le travail	36
19.	Changement dans la fréquence des disputes conjugales	35 31
20.	Hypothèque de plus de 10 000\$ (en 1967)	30
21.	Emprunt	29
22.	Changement de responsabilité au travail	29
23.	Enfant qui quitte la maison	29
24.	Problème avec la justice	28
25.	Succès personnel marquant	26
26.	Femme qui entre sur le marché du travail ou qui en sort	26 25
27.	Début ou fin de l'année scolaire	24
28.	Changement des conditions de vie	23
29.	Transformation des habitudes de vie	20
30.	Problèmes avec le patron	20
31.	Changement des heures ou des conditions de travail	20
32.	Changement de résidence	19
33.	Changement d'école	19
34.	Changement dans les loisirs	18
35.	Changement dans les activités régulières	17
36.	Changement dans les activités sociales	15
37.	Emprunt de moins de 10 000\$ (en 1967)	15
38.	Changement d'habitude de sommeil	14
39.	Changement du nombre de membres de la famille	13
40.	Changement d'habitudes alimentaires	12
41.	Vacances	11
42.	Congé de Noël	
43.	Violation mineure de la loi	