

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 |
| 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 |
| 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 | |