SRRS

Échelle de stress de Holmes et Rahe (SRRS)

La SRRS est un outil d'auto-évaluation des événements de vie majeurs conçu pour estimer la charge de réajustement social cumulée sur les 12 derniers mois. Elle repose sur 43 événements de vie, chacun associé à une pondération fixe en unités de changement de vie, afin d'approcher l'impact global du stress récent sur la santé. L'échelle est surtout utilisée en psychologie de la santé, en psychosomatique et dans l'évaluation clinique du contexte de stress. Elle aide à objectiver l'accumulation de changements importants, à enrichir l'anamnèse et à repérer une vulnérabilité potentielle face aux troubles liés au stress. En revanche, elle ne mesure pas directement le stress perçu, l'intensité émotionnelle subjective ni un trouble psychiatrique spécifique.

Nombre de questions	43 questions
Durée estimée	7 minutes
Langue	Français
Nom original	Social Readjustment Rating Scale
Public cible	Adulte
Auteurs	Thomas H. Holmes, Richard H. Rahe (1967)
Catégorie	Stress

Aperçu des 43 questions

Indiquez si vous avez vécu chacun des événements suivants au cours des 12 derniers mois.

Décès du conjoint

Oui Non

Indiquez si vous avez vécu chacun des événements suivants au cours des 12 derniers mois.

Divorce

Oui Non

Indiquez si vous avez vécu chacun des événements suivants au cours des 12 derniers mois.

Séparation conjugale

Oui Non

Indiquez si vous avez vécu chacun des événements suivants au cours des 12 derniers mois.

Emprisonnement

Oui Non

Indiquez si vous avez vécu chacun des événements suivants au cours des 12 derniers mois.

Décès d'un membre proche de la famille

Oui Non

Cotations & interprétations

Chaque item correspond à un événement de vie doté d'un poids prédéfini en unités de changement de vie. Le score total s'obtient en additionnant les valeurs des événements survenus au cours des 12 derniers mois. Les repères classiques sont les suivants : moins de 150 indique une charge de stress plutôt faible, 150 à 299 une charge modérée, et 300 ou plus une charge élevée associée à un risque accru de retentissement somatique lié au stress. L'interprétation doit rester prudente, car l'échelle estime l'exposition aux changements de vie et non la souffrance subjective ou un diagnostic.