

Échelle pour mesurer le stress chez l'enfant, par Elkind

Échelle de Elkind

Stress subi	Points
Mort des parents	100
Divorce des parents	73
Séparation des parents	65
Voyage professionnel d'un parent	63
Mort d'un membre de la famille immédiate	63
Maladie ou blessure de l'enfant	53
Remariage d'un parent	50
Réconciliation des parents	45
Entrée de la mère sur le marché du travail	45
Changement de l'état de santé d'un membre de la famille	44
Grossesse de la mère	40
Difficultés scolaires	39
Naissance d'un frère ou d'une sœur	39
Adaptation à faire à l'école (nouvel d'enseignant ou nouvelle classe)	39
Changement de la situation financière de la famille	38
Maladie ou blessure d'un ami proche	37
Nouvelle activité ou changement d'activité parascolaire	36
Changement du nombre de querelles entre frères et sœurs	35
Menaces de violence à l'école	31

Vol de biens personnels	30
Changement de responsabilités à la maison	29
Départ de la maison d'une sœur ou d'un frère plus âgé	29
Difficultés avec les grands-parents	29
Réussite personnelle exceptionnelle	28
Déménagement dans une autre ville ou une autre partie de la ville	26
Arrivée ou perte d'un animal de compagnie	25
Changement des habitudes personnelles	24
Difficultés avec l'enseignant	24
Changement d'horaire avec la gardienne ou au service de garde	20
Déménagement dans une nouvelle maison	20
Changement des habitudes de jeu	19
Vacances avec la famille	19
Changement d'amis	18
Séjour dans un camp de vacances	17
Changement des habitudes de sommeil	16
Changement du nombre des réunions de famille	15
Changement des habitudes alimentaires	15
Changement du nombre d'heures passées à regarder la télévision	13
Réception d'anniversaire	12
Punition pour n'avoir pas «dit la vérité»	11

Si l'enfant obtient moins de 150 points, Elkind estime qu'il a subi un stress moyen.

De 150 à 300 points, la possibilité qu'il manifeste des symptômes de stress est supérieure à la moyenne.

Plus de 300 points, il y a de grandes possibilités que sa santé ou son comportement présentent des changements importants.