

## STRESS, RÉACTIONS COGNITIVES ET COMPORTEMENTALES Une analyse en termes de psychologie sociale

G. MOSER

*Laboratoire de Psychologie de l'Environnement URA CNRS 1270,  
Université René Descartes, 28 rue Serpente, 75006 Paris*

### RÉSUMÉ :

Les conceptions traditionnelles du stress le définissant soit comme une source contraignante, soit comme la réaction de l'individu, ne permettent pas d'expliquer la complexité des comportements de l'individu face à une situation aversive. Une définition psychosociale se référant à l'interaction individu-situation, permet de faire intervenir des processus médiateurs d'ordre cognitif et d'en analyser le fonctionnement. Considérer comme primordial, dans l'analyse des effets des conditions aversives, le contrôle et la perception du contrôle, débouche sur une conception conditionnelle de la relation entre situation aversive et comportement. Ce n'est qu'une excitation d'intensité moyenne, et perçue comme telle par l'individu, qui permet l'intervention de processus cognitifs. La mise en œuvre de ces processus s'opère alors à deux niveaux : un premier niveau de perception et d'évaluation de la stimulation aversive, et un deuxième niveau de stratégies de faire face qui se concrétisent par l'intervention de différents aspects du contrôle dans la régulation des effets de la situation, et qui débouchent sur des stratégies comportementales adéquates et efficaces. Une stimulation trop intense, au contraire, empêche l'intervention de processus cognitifs et au demeurant l'engagement dans une tentative de faire face, et entraîne par conséquent des réactions émotives et comportementales désorganisées et inadaptées à la situation.

*Mots-clés* : stress, interaction individu-situation, contrôle cognitif et comportemental.

### SUMMARY : **Stress, cognitive and behavioral reactions : a psychosociological analyses**

G. MOSER (*Journal de Thérapie Comportementale et Cognitive*, 1995, 5, 3, 69-75)

Traditional conceptions on stress, which define it either as a restricting source or as a reaction on the part of the individual, cannot explain the complexity of the individual's behaviors when faced with an aversive situation. A psychosocial definition based on the interaction between the individual and the situation, allows cognitive mediatory processes to be introduced and the way in which they work to be analysed. Emphasizing the role of control and perception of control, leads to a conditional conception of the relationship between an aversive situation and behavior. Only excitation of average intensity, and which is perceived as such by the individual, allows cognitive processes to intervene. The implementation of these processes operates on two levels : on the first level there is the perception and evaluation of the aversive stimulation and on the second, coping strategies which are concretized by the intervention of various aspects of control in the regulation of the effects of the situation, and which lead to adequate and effective behavioral strategies. Stimulation which is too intense, on the other hand, prevents the intervention of cognitive processes, notwithstanding attempts to cope, and consequently results in emotive and disorganised behavioral reactions which are ill-adapted to the situation.

*Key words* : stress, individual-situation interaction, cognitive and behavioral control.

Le stress est un terme à la mode, largement passé dans le langage courant. Qui ne se dit pas stressé par la vie qu'il mène ou les conditions qui l'entourent ? Manifestement le stress n'est pas un terme univoque, et si nous voulons analyser et expliquer la complexité

des réactions de l'individu face au stress, il nous faut d'abord nous entendre sur la signification que nous voulons lui donner. En effet, le terme de stress est employé aussi bien pour désigner des conditions particulières fort diverses, les réponses spécifiques des

individus, que des expériences qui leur sont propres et qui résultent de la perception de la situation à laquelle ils sont exposés.

## QU'EST-CE QUE LE STRESS ?

En schématisant, on peut distinguer essentiellement deux traditions de recherche sur le stress : la tradition physiologique (le stress en tant que condition aversive ou en tant que réponse spécifique de l'individu) et la tradition psychosociologique qui considère le stress comme une variable relationnelle entre l'individu et la situation.

### a) Le stress comme source de nuisance

Selon cette optique, le stress est une variable de l'environnement physique ou social. Il est alors défini comme une stimulation de forte intensité. Mais cette définition ne rend pas compte des situations dans lesquelles l'absence de stimulation peut être stressante. Aussi certains auteurs considèrent-ils comme stressants le caractère extrême de la stimulation, plutôt que son caractère excessif.

Cannon (1932, 1936) a le premier mis l'accent sur le fait que des changements physiologiques associés à l'exposition au stress constituaient un pattern de réponse particulier. Selon cet auteur, l'organisme a un système de réponses automatiques d'urgence lui permettant de combattre ou d'éviter une situation aversive. Toute condition aversive affecte directement les mécanismes homéostatiques de l'organisme, et l'homéostasie se réfère à la nécessité pour l'organisme interne de se maintenir à l'intérieur de certaines limites malgré les fluctuations de l'environnement. Les stress exercent une contrainte provoquant un effondrement physiologique du sujet. Les réponses physiologiques et psychologiques représentent un dysfonctionnement considéré comme le résultat de l'exposition de l'individu à un stress. Cette conception pose un certain nombre de problèmes : (1) il est implicitement admis que ce qui représente un stress pour un individu particulier est stressant pour tout le monde ; (2) il n'existe pas de moyen simple de déterminer quel est le seuil de tolérance, ou le niveau à partir duquel le stimulus devient stressant.

### b) Le stress comme réponse

Les définitions basées sur la réponse du sujet considèrent qu'un organisme est exposé à des conditions stressantes, lorsqu'il manifeste des signes ou des comportements de contrainte. Ainsi le stress est défini à partir des réponses comportementales caractéristiques du stress.

Pour Selye (1956, 1975), le stress est la réponse de l'organisme aux exigences de l'environnement. Les agressions tant psychologiques que physiologiques entraînent des effets spécifiques ainsi que des réactions

physiologiques non-spécifiques. Les effets non-spécifiques, que Selye appelle le « syndrome d'adaptation générale », se décomposent en trois stades : alarme, résistance, épuisement. Ce modèle a trois conséquences : (1) les réponses à un stress spécifique sont non seulement fonction de l'ampleur du stress en question mais également de la présence simultanée d'autres événements stressants ; (2) certains coûts ou effets pathogènes peuvent résulter des processus d'adaptation eux-mêmes, et (3) l'organisme dispose d'une quantité limitée d'énergie adaptative. Si la capacité limite est atteinte, des effets nocifs s'ensuivent. La difficulté de cette conception réside dans la distinction entre une réponse typique au stress et une réponse qui ne l'est pas. Pour Selye, une réponse physiologique au stress se caractérise par un état indifférencié d'excitation élevée et d'activité hormonale. Le stress peut ainsi être identifié en mesurant les réponses physiologiques et comportementales de l'individu. Cependant, bien que la présence de catécholamines (noradrénaline ou adrénaline) ou d'hormones corticoïdes (cortisol) puisse démontrer l'existence d'une exposition à un stimulus stressant, leur sécrétion n'est pas immédiate. En outre la réponse du sujet peut être anticipatoire, et est souvent dissociée temporellement de l'exposition à une situation aversive.

Les définitions partant de la réponse au stress sont insensibles aux paramètres temporels de l'exposition au stress et ne prennent pas en compte les variations éventuelles. En outre, se baser sur la réponse est problématique en raison des fortes variations interindividuelles des réactions à une même situation. A l'exception des stimulus intenses, aucune situation n'est stressante pour tout le monde et de la même manière pour tous, quel que soit le moment ou les circonstances. L'existence de différences individuelles de réaction au stress est certainement la difficulté majeure des définitions centrées sur le stimulus ou la réponse, dans la mesure où le chercheur doit se limiter à des données normatives, ce qui revient à admettre implicitement que l'individu est passif face à une situation aversive. Considérer le stress comme la résultante d'une interaction particulière entre l'individu et la situation permet de répondre à certaines de ces critiques.

### c) Les définitions relationnelles

L'approche relationnelle permet de mettre l'accent sur l'interprétation par l'individu de la situation et sur l'estimation qu'il fait de ses propres capacités à y faire face. Dans cette optique, le stress, est fondamentalement relationnel et ne peut être réduit ni à sa composante situationnelle, ni à sa composante individuelle. Cela permet de mettre l'accent sur la dimension cognitive intermédiaire entre le stimulus aversif et la réponse de l'individu, et de considérer le stress comme étant le résultat d'une relation dynamique entre l'individu et les exigences situationnelles, les ressources

individuelles et sociales pour faire face à ces demandes, et la perception par l'individu de cette relation. C'est un processus par lequel des événements qui menacent le bien-être d'un organisme provoquent de la part de celui-ci des réponses variées, entre autres des comportements d'ajustement face à cette menace. La réaction qu'ils provoquent est la réponse au stress caractérisée par des changements physiologiques, des modifications émotionnelles, et des comportements spécifiques. Ces processus impliquent l'ensemble de la situation, y compris la menace, la perception de la menace, les processus d'ajustement (coping) et l'adaptation qui en résulte. Ce cadre théorique conduit à définir le stress de la manière suivante : « le stress est le résultat de l'appréhension individuelle de la situation et de la réaction envers cet environnement qui lui fait suite » (Baum, Singer et Baum, 1982).

Essentiellement trois auteurs ont apporté des contributions intéressantes quant à la conception interactionnelle du stress : Richard Lazarus, Tom Cox et Shirley Fisher.

Pour Lazarus (1966 ; 1976) il y a stress quand une situation a été évaluée par le sujet comme impliquante et comme excédant ses ressources adaptatives. L'auteur distingue trois processus d'appréhension d'une situation potentiellement stressante : interprétation et codage de l'élément stressant, réponses possibles à la perception de la demande, et évaluation des conséquences de la réponse de l'individu. L'évaluation primaire est le terme utilisé pour décrire l'appréciation de l'élément stressant. Ces éléments sont évalués par rapport à leur menace potentielle et à leur nocivité. L'évaluation primaire dépend donc de variables situationnelles et individuelles. Elle concerne des croyances en l'autoefficacité ou la maîtrise possible et la centralité des besoins ou des buts menacés par l'élément stressant ainsi que des variables situationnelles telles que l'imminence de la nocivité, l'amplitude du stressor, son ambiguïté, sa durée et son éventuelle contrôlabilité. Dans un deuxième temps, des processus d'évaluation secondaires entrent en jeu : le sujet évalue alors ses propres ressources émotionnelles et comportementales pour faire face à la situation. Ces processus de faire-face peuvent revêtir différentes formes telles que la recherche d'informations, l'action, ou les activités palliatives. Cette analyse a trois conséquences : (1) la perception par l'individu des exigences de l'environnement et de ses propres ressources pour y faire face est la variable critique qui détermine la nature de la réponse au stress (les conditions objectives de l'environnement ne sont importantes que dans la mesure où elles déclenchent ces processus d'évaluation primaires et secondaires) ; (2) les situations stressantes ne sont pas uniformément nocives (ou aversives). Des variables intermédiaires personnelles et sociales modulent les effets du stress. Cette modulation intervient aussi bien sur les processus d'évalua-

tion primaires que secondaires. Ainsi par exemple, le sentiment de pouvoir maîtriser une situation a pour conséquence que la source de stress est perçue comme moins menaçante (évaluation primaire) et/ou donne le sentiment à l'individu que davantage de possibilités de faire-face sont à sa disposition (évaluation secondaire). (3) Les éléments stressants ont un impact beaucoup plus différencié sur l'individu, impact qui s'ajoute aux impacts physiologiques mis en avant par Cannon et Selye. L'évaluation de la situation aversive, des symptômes comme la nervosité, la tension ou l'anxiété et les détériorations de la performance sont autant d'éléments qui contribuent à l'instauration d'un stress.

Selon Cox (1978), il y a stress quand il y a « déséquilibre entre la perception des exigences et la perception de la capacité à faire face à ces exigences ». L'état d'équilibre ou de déséquilibre n'est pas réalisé entre les exigences et les capacités objectives, mais entre la perception de ces deux éléments. Les processus médiateurs concernent l'évaluation cognitive de la situation potentiellement stressante et l'estimation que peut avoir l'individu de ses possibilités à lui faire face, l'état de déséquilibre étant accompagné d'une expérience subjective de stress.

Fisher (1984) suggère une approche du stress centrée sur la perception du contrôle personnel. Selon l'auteur, deux paradigmes distincts rendent compte de la réaction de stress. Le premier concerne le cas où le sujet est impliqué dans l'accomplissement d'une tâche dans des conditions stressantes. Le second représente le cas où le sujet fait face à une tâche à laquelle il attache de l'importance, et s'aperçoit alors de son incapacité à mener à bien cette tâche. La tâche devient alors elle-même une condition du stress. Quelle que soit la situation, l'intention qui accompagne le comportement est importante. Dans le cas du premier paradigme, le but que s'est fixé l'individu peut atténuer, minimiser ou contrecarrer les effets du stress. Dans le cas du deuxième paradigme, le but peut être de rétablir le contrôle sur la tâche par des efforts compensatoires si l'individu se perçoit insuffisamment compétent. Mais le contrôle n'affecte pas uniquement la perception que l'individu a de la situation, bien plus, le stress peut être utilement défini en termes de contrôle personnel (Fisher, 1986) : il correspond alors à une situation où des conditions internes et externes désagréables ne peuvent être modifiées par l'individu. C'est notamment le cas si la demande excède ses capacités. Le coût de la tentative de contrôle, si elle est inefficace, représente ainsi un facteur de stress additionnel. Si le déséquilibre n'est que faible, un individu peut s'engager dans un comportement pour rétablir l'équilibre dans la mesure où il perçoit la réversibilité de la situation comme possible. Si au contraire l'individu se trouve face à un état de déséquilibre important, la correction, ou le rétablissement d'un état équilibré se-

raient trop coûteux. En outre le coût du comportement de l'individu doit être comparé au coût de l'inaction. En outre, les individus qui se sentent fortement menacés sous-évaluent leurs possibilités de contrôle, et ont donc tendance à ne pas s'engager dans des comportements de contrôle.

Le fait de considérer le contrôle comme un facteur déterminant du stress implique que : (1) l'individu doit être conscient des bénéfices que peut apporter un contrôle instrumental, et par conséquent se trouver devant le choix de s'engager ou non dans une telle tentative de contrôle ; (2) les bénéfices qu'apporte le contrôle doivent être plus importants que ceux qui résultent de la seule possibilité de prédire l'apparition de la stimulation en question ; (3) la perception du contrôle doit avoir des effets égaux mais pas plus importants que n'en a le contrôle objectif (en d'autres termes, si une personne a le contrôle sans le savoir les effets sont les mêmes que s'il n'y avait pas de contrôle) et (4) l'individu doit être capable d'apprécier ses possibilités de contrôle (sinon les bénéfices sont équivalents à ceux dûs à l'intervention du hasard).

Tenir compte de la perception du contrôle sur des conditions situationnelles indésirables ou inadéquates permet de concevoir le stress comme une modification de l'équilibre homéostatique qui résulte de la perception d'une perte de contrôle temporaire ou permanente. Cette définition s'applique aussi bien aux conséquences de l'exposition à des situations aversives, qu'à des circonstances dans lesquelles l'individu prend conscience de son incapacité à faire face. Ces situations créent un état de déséquilibre qui provoque un sentiment de perte de contrôle. L'individu tente alors de restaurer la situation en essayant de résoudre par des mesures comportementales ou cognitives le déséquilibre perçu. Si cette tentative est infructueuse ou trop coûteuse, un état de stress accru s'instaure produisant à son tour une excitation supplémentaire. Les conditions stressantes peuvent alors être considérées comme des problèmes auxquels l'individu est confronté, et par conséquent comme un défi à sa capacité de contrôle. En outre la perception qu'il a de sa compétence à faire face est un facteur important qui peut expliquer les différences interindividuelles de réaction potentielle à un stress donné. Les stratégies susceptibles d'être mises en œuvre sont variées : différents types de contrôle peuvent intervenir dans différentes circonstances, et il y a différentes manières d'exercer le contrôle, dont certaines sont efficaces et d'autres, au contraire, ont des conséquences néfastes pour l'individu.

Les conceptions interactionnelles du stress excluent de facto une relation de cause à effet entre situation stressante et réponse du sujet. Comment dès lors prédire les comportements ? En d'autres termes, peut-on identifier des facteurs cognitifs qui font office de médiateurs systématiques ?

## STRESS ET COMPORTEMENTS, UNE RELATION COMPLEXE

Les facteurs médiateurs opèrent à différents niveaux. L'appréhension cognitive du stress dépend des connaissances et expériences individuelles de l'individu par rapport au stress en cause (son histoire d'exposition), de sa vulnérabilité individuelle, et éventuellement du support social dont il bénéficie. En outre, la mise en œuvre de certaines formes de faire-face dépend des préférences, selon les individus et les groupes sociaux, dans le recours à des ressources spécifiques. L'appréhension du stress va conditionner l'état émotionnel en contribuant à la relation entre l'individu et les conditions de la situation. Il en va de même pour les processus mis en œuvre par l'individu pour faire face. Certains individus ont ainsi des capacités adaptatives supérieures à celles des autres.

Les facteurs susceptibles de figurer comme médiateurs des effets des situations stressantes sont aussi bien des facteurs de personnalité, c'est-à-dire des styles individuels de réaction, et notamment le comportement de type A, que des phénomènes cognitifs qui ont trait à la perception et aux attitudes envers les conditions environnementales.

### a) Les différences individuelles de réaction au stress

Quelles sont les conditions physiques et sociales qui apparemment prédisposeraient certains individus, dans des circonstances précises, à s'habituer à des stress chroniques, alors que d'autres augmenteraient leur réactance ? Plusieurs recherches suggèrent que l'étendue des menaces sur la santé et/ou l'importance des buts avec lesquels le stress interfère influencerait la manière dont les individus font face à la situation (Stokols, 1979). Mais on sait mal quelles sont les conditions susceptibles de provoquer chez certains individus un sentiment général de perte de contrôle ou de maîtrise sur la situation, connu sous le nom d'« impuissance acquise ». Les études concernant le comportement face au stress des personnalités de type A donne cependant un certain début de réponse.

Le « comportement de type A » désigne un ensemble de conduites caractérisées par un style particulier de réaction au stress : le fait de se sentir constamment en compétition, le sentiment d'urgence temporelle, et l'agressivité (Jenkins, 1976). Les individus de type A travaillent souvent à la limite de leurs capacités et relèvent le défi s'ils sont confrontés à des situations difficiles. Il s'avère que, chez les individus ayant ce type de comportement, le risque de maladies cardio-vasculaires est plus que doublé par rapport aux risques chez des individus ne présentant pas ces mêmes caractéristiques. Le pouvoir prédictif de ce comportement a été maintes fois démontré. Même si de brèves expositions à des stress incontrôlables entraînent chez les individus de type A un effort accru pour contrôler la situa-

tion, une exposition prolongée à ces mêmes conditions provoque des réponses d'abandon ou de désarroi explicites. Cependant cette vulnérabilité des individus de type A à l'impuissance acquise se manifeste uniquement dans les cas où l'incontrôlabilité est évidente. Du point de vue biologique, la plus grande réactivité des individus de type A semble déboucher sur un mécanisme auto-entretenu, la sécrétion accrue de catécholamines, le déficit magnésique et l'hypersensibilité au stress potentialisant mutuellement leurs effets. C'est la persistance de tels effets au cours des années qui est susceptible d'entraîner chez ces individus une baisse accusée de la magnésémie avec toutes les conséquences qui en découlent : hypertension, spasme coronaire, infarctus.

Il s'avère que le contrôle représente aussi bien une médiation cognitive systématique générale qu'une variable médiatrice individuelle, dans la mesure où certains individus recherchent davantage la maîtrise sur leur environnement. A cela s'ajoutent des différences interculturelles, en effet, chaque culture génère des possibilités d'apprentissage de réactions spécifiques au stress, et des possibilités d'adaptation différenciées.

#### **b) Le rôle de la perception et des attitudes face au stress**

Le rôle de la perception et l'importance de l'évaluation individuelle des stress environnementaux est parfaitement illustrée par le décalage qui existe entre source sonore et perception de bruit, et entre densité et sentiment de surpeuplement. Ainsi, la perception qu'ont les professeurs de l'interférence du bruit dans leurs salles de classe prédit, à niveaux objectifs de bruit constants, les performances des enfants à des tâches d'attention.

Les processus cognitifs mis en jeu dans la perception du stress interviennent également dans l'attitude envers les situations potentiellement stressantes. L'attitude fonctionne ainsi comme médiateur additionnel entre le stress objectif et la réaction de l'individu. L'effet médiateur des attentes de l'individu est illustré par les études montrant que l'anticipation de la densité ou du bruit entraîne des réactions similaires à l'exposition effective à ces conditions. Ces effets s'observent aussi bien sur la performance post-exposition, que sur l'état d'excitation physiologique et les comportements de faire-face mis en œuvre.

Les réactions de l'individu sont en outre dépendantes du climat social. Ce dernier intervient selon trois dimensions : (1) une dimension relationnelle rendant compte de la manière dont l'individu est engagé dans la situation et de la quantité de support social que lui permet la situation ; (2) une dimension de développement personnel, c'est-à-dire les possibilités qu'offre la situation pour que l'individu puisse se réaliser, et (3) une dimension de maintien du système qui reflète le degré d'ordre, de contrôle et de clarté dans

la situation. L'influence de facteurs organisationnels tels que le climat social, la pression du travail à accomplir et les structures de rôle lors d'expositions à des situations stressantes a été largement démontré (McGrath, 1976 ; Zimring, 1982). L'environnement hospitalier illustre l'importance de ces facteurs organisationnels en même temps que celle de l'influence de l'environnement bâti sur le comportement humain et sur le sentiment de vulnérabilité et d'impuissance acquise des patients. De même, l'interaction des variables de climat social avec l'aspect physique et l'aspect architectural de l'environnement est un meilleur prédicteur du comportement que l'un ou l'autre de ces facteurs pris isolément.

Manifestement, les processus médiateurs entre les conditions situationnelles et la réponse de l'individu sont essentiellement d'ordre cognitif (évaluation, attribution etc.) et se concrétisent par l'intervention des différents aspects du contrôle. Le contrôle effectif et la perception de contrôle jouent ainsi un rôle prépondérant dans la régulation des effets des stress (Glass et Singer, 1972 ; Averill, 1973). Les recherches sur le bruit et sur la densité ont montré que, lorsque ces stressors sont imprévisibles, ils produisent davantage d'effets négatifs sur l'homme. En outre, l'existence d'un contrôle effectif ou perçu sur les conditions stressantes réduit significativement leur impact aversif. Enfin, l'« impuissance acquise » est imputable à l'exposition chronique à des sources de stress incontrôlables. Face à une source de stress, le contrôle porte soit sur la situation même par des actions soit contre la source, soit contre la (ou les) personne(s) responsable(s) de l'émission du stimulus (fermer la fenêtre pour ne pas entendre le bruit ou dire à la personne qui occasionne le bruit de bien vouloir l'arrêter), soit il consiste à réduire les effets de la condition aversive par l'intermédiaire de l'ajustement du comportement de l'individu à la situation, ou par l'illusion de pouvoir faire face à cette condition. Dans tous les cas, c'est la perception par l'individu du contrôle qu'il peut exercer qui détermine sa réaction aux conditions situationnelles, que celui-ci concerne les comportements possibles ou les conditions dans lesquelles l'individu s'engage dans le comportement.

Trois mécanismes semblent donc jouer un rôle important et déterminer largement les réactions des individus face au stress : (1) la médiation, par un certain nombre de variables intermédiaires individuelles, de la relation entre la perception et l'appréciation cognitive du stress ; (2) les processus spécifiques mis en œuvre par l'individu pour faire face, et (3) la prise en compte des interrelations entre ces différentes étapes en tant que processus qui peuvent eux-même introduire des changements à tous moments. Expliquer et analyser les réactions individuelles face au stress implique donc nécessairement l'intégration de ces différents facteurs.

Considérer comme primordial, dans l'analyse des effets des conditions aversives, la relation individu-situation, et plus particulièrement la perception du contrôle, débouche sur une conception conditionnelle de la relation entre situation aversive et comportement.

### STRESS ET COMPORTEMENT, UN MODÈLE CONDITIONNEL

Afin d'expliquer la variété des réactions de l'individu face une situation stressante, il est nécessaire de faire une distinction entre les situations qui font intervenir des processus cognitifs et celles qui, soit ne nécessitent pas, soit empêchent l'intervention de tels processus. La prise en compte d'une intervention conditionnelle des processus cognitifs et de la référence au contexte pour l'appréciation de la stimulation nocive permet de proposer un modèle général des effets des situations potentiellement stressantes, basé sur l'intensité relative des stimulations et sur la mobilisation conditionnelle d'opérations cognitives (Moser, 1992) (Fig. 1).

Toute stimulation aversive produit une activation neurovégétative, et l'intensité de cette excitation, médiatisé par la perception que l'individu va en avoir,

conditionne l'intervention des processus cognitifs et comportementaux d'adaptation à la situation. Le contrôle, si l'intensité de la stimulation rend possible son intervention, constitue ainsi une régulation cognitive de l'excitation neurovégétative.

Une stimulation trop faible provoque une excitation neurovégétative négligeable et ne fait pas intervenir d'élaboration cognitive en raison de la non-perception de la stimulation par l'individu. Elle ne fait pas intervenir chez l'individu, des tentatives de faire face activement, celles-ci n'étant pas nécessaires. Cependant, une telle situation entraîne des réactions automatiques adaptatives dont l'individu ne prend, la plupart du temps, pas conscience, telles que une diminution de l'attention, une réduction des contacts oculaires et de la distance interpersonnelle, ainsi qu'une activation psychomotrice.

La stimulation trop intense, au contraire, produit une activation élevée. En raison de l'urgence qu'elle impose à la réponse, elle empêche l'intervention d'activités cognitives. L'individu, bien que percevant cette stimulation, n'a pas les moyens de faire intervenir des processus cognitifs pour faire face, en raison de la trop forte excitation neurovégétative. On assiste alors à des réactions automatiques désorganisées : manifestations de colère ou d'agressivité, expressions de vive émotion en relation avec une situation déterminée, etc.. Il s'agit aussi bien d'expressions émotives que de comportements-types ayant fait l'objet d'apprentissages antérieurs, qui s'actualisent par un processus de généralisation sans discrimination, et s'avèrent de ce fait inadaptés à la situation.

Si l'activation produite par le stimulus est moyenne, elle permet l'intervention d'opérations cognitives à deux niveaux : premièrement sous forme de perception, d'identification et d'évaluation de la situation aversive, et deuxièmement, sous forme de processus cognitifs débouchant sur un comportement adaptatif faisant intervenir les différentes modalités de contrôle en fonction des paramètres de la situation. En effet, le contrôle suppose l'intervention de mécanismes cognitifs, et n'est possible que si l'excitation n'est pas trop élevée.

L'évaluation de la situation aversive s'effectue par rapport à une norme qui représente une sensibilité individuellement, socialement et culturellement construite, et qui diffère selon la situation. A ce niveau, d'éventuels mécanismes d'attribution contribuent à cette évaluation. L'ensemble de ces opérations aboutit à la perception d'un niveau subjectif de stimulation. L'individu considère alors le niveau de stimulation auquel il est exposé dans la situation comme étant d'intensité faible, donc négligeable, moyenne ou bien forte. Cette évaluation va déterminer à son tour l'intervention de processus cognitifs de la manière suivante : Si l'individu considère que la stimulation est faible, voire négligeable, aucune tentative de contrôle

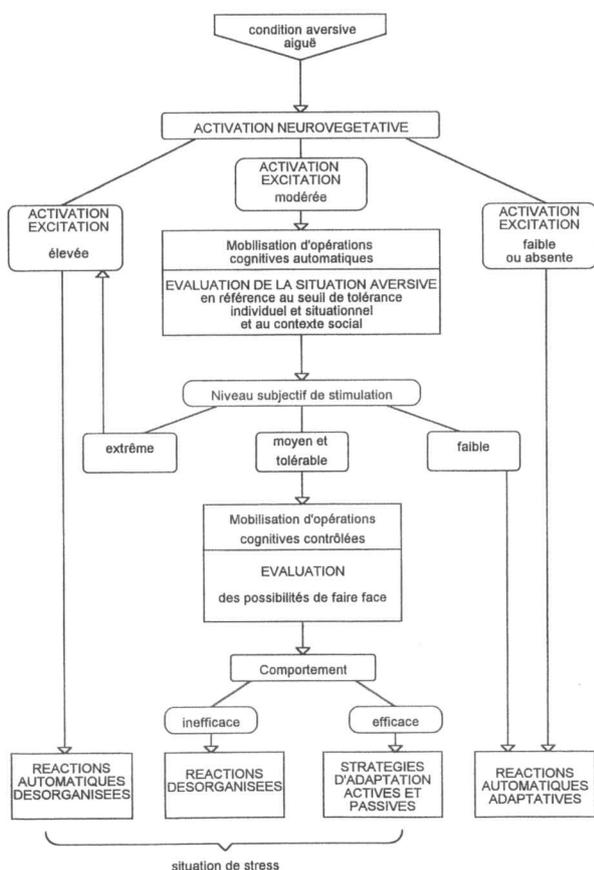


Fig. 1. - Mécanismes entrant en jeu face à une condition aversive.

va intervenir. Si la stimulation est considérée comme menaçante, l'individu s'engage dans des comportements qui sont autant de stratégies d'adaptation à la situation stressante. Ces comportements de contrôle sont nécessairement plus complexes que les réactions automatiques. Ils représentent aussi bien des stratégies actives (actions envers la source de l'inconfort, comportements de protection ou même d'agression instrumentale), que des stratégies passives qui se traduisent par exemple par un évitement des interactions avec autrui, un repli sur soi, et une sauvegarde de l'intimité. Si les tentatives de contrôles s'avèrent inefficaces, c'est-à-dire que les stratégies mises en œuvre par l'individu pour faire face à la situation ne sont pas couronnées de succès, il en résulte un sentiment de perte de contrôle qui augmente d'autant l'excitation neurovégétative. En effet, le stress résultant d'un effort d'adaptation inefficace engendre alors soit des réactions automatiques désorganisées, soit un comportement de réactance qui se traduit par le désarroi et un sentiment d'impuissance acquise.

Ainsi, au-delà du seuil auquel on assiste à une élaboration cognitive de la situation, le comportement change de nature et devient une réaction émotive et automatique au stress. Ce seuil diffère vraisemblablement selon les comportements, selon les individus, ainsi que selon les mécanismes mis en œuvre. Mais il est aussi et surtout dépendant de la situation dans son ensemble. En d'autres termes, on peut s'attendre à ce que les réactions à une situation aversive ne soient pas de même nature selon le contexte de leur émergence. Par conséquent, ce n'est que lors d'une excitation neurovégétative relativement modérée et d'un niveau subjectif de stimulation apprécié comme se situant dans les limites du tolérable, que l'individu peut mobiliser des activités cognitives qui lui permettent d'évaluer les possibilités de faire face à la situation. Les opérations intervenant dans le cas d'une excitation neurovégétative modérée correspondent à ce que Lazarus appelle l'« évaluation primaire ». Cependant, contrairement aux conceptions de Lazarus, nous estimons que cette évaluation primaire n'intervient que quand le stimulus aversif se situe à l'intérieur de certains seuils, seuils qui diffèrent selon les conditions générales sur lesquelles se greffent les stimulations aiguës. Le stress peut dès lors être défini comme « l'ensemble des processus mis en œuvre par l'intermédiaire de l'excitation neurovégétative produite par une stimulation aversive et perçue comme telle par l'individu, soit sous forme de réactions médiatisées par des processus cognitifs quelle que soit leur efficacité, soit sous forme de réactions automatiques désorganisées, quand une stimulation trop intense empêche toute élaboration cognitive ».

### CONCLUSION

Une définition psychosociale qui considère le stress comme un concept relationnel permet utilement

d'analyser les différentes réactions suite à une exposition à des situations aversives. En effet, concevoir le stress comme la résultante de l'interaction individu-situation, permet de mettre l'accent sur les facteurs médiateurs, et au demeurant d'introduire la notion de contrôle et ses différentes modalités d'exercice. Les mécanismes cognitifs régulateurs complexes qui interviennent dans l'appréhension des situations potentiellement stressantes pour l'individu qui y est exposé, ne sont mis en œuvre que sous certaines conditions. Aussi n'est-il pas surprenant que les comportements que l'on peut mettre en évidence face à une situation stressante sont variés et complexes. Ces comportements sont le résultat de l'intervention simultanée de plusieurs mécanismes et sont de nature différente selon l'intensité de l'excitation neurovégétative d'une part, et selon le succès ou l'échec des stratégies adaptatives mises en œuvre dans le cas de l'intervention des processus de contrôle, d'autre part, le stress étant défini comme l'ensemble des processus intervenant face à une situation aversive.

### RÉFÉRENCES

- AVERILL J.R. – Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress. *Psychological Bulletin*, 1973, 80, 286-303.
- BAUM A., SINGER J.E., BAUM C. – Stress and the environment. In G.W. Evans (Ed.), *Environmental stress* (pp. 15-44). Cambridge University Press, New York, 1982.
- CANNON W.B. – *The wisdom of the body*. Norton, New York, 1932.
- CANNON W.B. – *Bodily changes in pain, hunger, fear and rage*. Appleton-Century-Crofts, New York, 1936.
- COX T. – *Stress*. Macmillan Press, London, 1978.
- FISHER S. – *Stress and the Perception of Control*. Lawrence Erlbaum Associates Ltd, London, 1984.
- FISHER S. – *Stress and Strategy*. Lawrence Erlbaum Associates Ltd, London, 1986.
- GLASS D.C., SINGER J.E. – *Urban Stress : Experiments on noise and social stressors*. Academic Press, New York, 1972.
- JENKINS C.D. – Recent evidence supporting psychological and social risk factors for coronary disease. *New England Journal of Medicine*, 1976, 294, 987-994 ; 1033-1038.
- LAZARUS R.S. – *Psychological stress and the coping process*. McGraw-Hill, New York, 1966.
- LAZARUS R.S. – *Patterns of Adjustment*. McGraw-Hill, New York, 1976.
- MCGRATH J. – *Social and psychological factors in stress*. Holt, Reinhardt & Winston, New York, 1974.
- MOSER G. – *Les stress urbains*. Armand Colin, Paris, 1992.
- SELYE H. – *The stress of life*. McGraw-Hill, New York, 1956.
- SELYE H. – Confusion and controversy in the stress field. *Journal of Human Stress*, 1975, 1, 37-44.
- STOKOLS D. – A congruence analysis of stress. In I. Sarason et C. Spielberger (Eds.), *Stress and Anxiety (Vol. 6)*, pp. 27-53). Hemisphere, New York, 1979.