

Chapitre 1

DÉVELOPPEMENT HISTORIQUE : LE MODÈLE TRANSACTIONNEL DU STRESS DE LAZARUS

LES ÉVALUATIONS COGNITIVES

Émergence du modèle transactionnel

Le modèle transactionnel de Lazarus est basé sur une conception de l'homme comme un organisme pensant et actif face aux situations. Il *interagit* avec son environnement. Ce courant marque une rupture avec une conception comportementaliste radicale d'un homme perçu comme un organisme passif, qui *réagit* aux stimuli de l'environnement.

Le champ du stress est celui qui a le plus bénéficié des apports transactionnels. Lazarus (1995) considère que les études traditionnelles sur le stress basées sur l'identification des déterminants et des conséquences du stress sont d'un intérêt mineur pour comprendre les ressources des personnes et leur capacité à gérer les situations. Il va mettre l'accent d'une part sur les évaluations cognitives et d'autre part sur le coping.

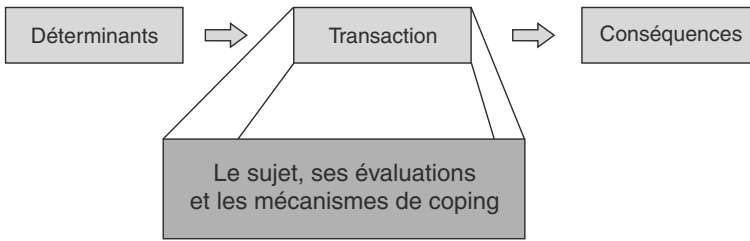


Figure 1.1. Centration sur le sujet au cours d'une transaction.

Les travaux de Lazarus sur le stress et le coping peuvent être scindés en 3 périodes (Lazarus, 2001) : les premières formalisations dans les années 60 et 70, le travail d'élaboration de Lazarus et Folkman en 1984, et dans les années 90, les extensions du modèle aux émotions. Les publications de Lazarus (Lazarus et Cohen-Charash, 2001) font aujourd'hui une place de plus en plus importante aux émotions. Lazarus a publié ses premiers travaux sur le stress dans les années 50 (Lazarus, Deese et Osler, 1952). Dans les années 60, il a conduit à Berkeley une série de recherches en laboratoire en manipulant différentes variables d'exposition à des vidéos : commentaires pendant ou avant l'exposition à des stimuli considérés comme des sources de stress (Lazarus, 1993). Il a étudié les modes de pensée des participants lors d'entretiens suivant immédiatement l'exposition. Des indicateurs physiologiques sont modifiés par les différents degrés des variables manipulées et notamment par les consignes d'évaluation.

Le stress, processus transactionnel

D'autres auteurs ont également mené des recherches dans cette orientation. Steptoe et Vögele (1986) ont mis en évidence de fortes variations du rythme cardiaque lors de l'exposition à des vidéos sur les accidents professionnels. Ils montrent que des participants pour lesquels la consigne avant le film est d'intellectualiser ou d'observer la dynamique interpersonnelle du groupe présentent des fréquences cardiaques plus faibles que les participants sans consigne. La notion essentielle qui émerge de ces travaux réside dans l'importance d'un processus complexe d'évaluation. Il y a un enchaînement : cognitions et émotions, puis mise en œuvre de mécanismes adaptatifs face à la situation. Cet ensemble constitue le stress, défini comme un processus transactionnel entre la personne et l'environnement.

Parmi les principaux contributeurs à cette approche, Folkman (1984) considère le stress comme n'étant pas réductible aux caractéristiques de l'environnement ou de l'individu et n'étant ni un stimulus, ni une réponse. Le stress se définit comme une interaction entre la personne et l'environnement, cette relation étant évaluée par l'individu comme pouvant compromettre son bien-être et nécessitant de ce fait la mise en œuvre de ses ressources, celles-ci étant évaluées comme suffisantes ou non. Ce processus est en changement constant, chacun des éléments le constituant entretenant des relations réciproques avec les autres. Ces propriétés du processus justifient qu'on parle de modèle transactionnel du stress, et non « seulement » de modèle interactionniste du stress. C'est la convergence des appréciations des enjeux de la situation et de ses propres possibilités face à ces enjeux qui établit la signification individuelle de la transaction. Cet accent mis sur la notion d'évaluation témoigne bien de l'appartenance du modèle transactionnel aux théories cognitives du stress. Il faut remarquer que nous oscillons entre les appellations « théorie cognitive du stress » et « théorie cognitive des émotions ». En effet, pour Lazarus (2000), stress et émotion devraient être considérés comme un seul et même thème.

Évaluations primaire et secondaire

Le modèle transactionnel (figure 1.2) distingue l'évaluation primaire et l'évaluation secondaire ainsi que les stratégies d'ajustement. Cet enchaînement est en fait une boucle qui ne prend fin que lorsque l'environnement ne représente plus un danger, une menace ou un défi.

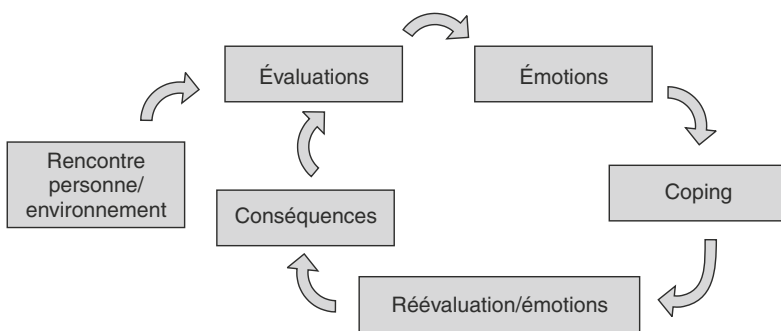


Figure 1.2. Le modèle transactionnel dans les années 80.

Les évaluations cognitives correspondent à l'ensemble des processus de pensée par lesquels une personne développe une « compréhension » personnelle d'une rencontre particulière avec son environnement.