

# Thèse de doctorat d'ERGONOMIE

## Soutenue en 1998

---

### Rôle des déterminants contextuels et personnels dans l'ajustement aux situations de stress

#### *Thèse de doctorat*

Soutenue par Ponnelle, S.

---

#### Résumé

Depuis les premiers travaux sur le sujet, le stress a été considéré successivement comme un agent déclencheur, une réponse de l'organisme à ce facteur ou encore l'agent et la réponse. Ces différentes définitions du stress s'inscrivent dans une conception médicale qui s'est avérée insuffisante pour comprendre, expliquer et prédire ce phénomène et notamment ses relations avec la santé. Devant les limites de cette approche et dans une perspective psychologique, la dimension cognitive du stress a été explorée. Dès lors, le stress n'est plus envisagé comme une simple relation de cause à effet, mais comme une relation dynamique par le jeu d'un ensemble de processus cognitifs (évaluation de la situation et stratégies d'ajustement ou « coping »).

L'approche cognitive propose un modèle transactionnel du stress qui prend en considération les facteurs dispositionnels, les caractéristiques de la situation et surtout l'activité psychique (cognitive, émotionnelle, comportementale) que les individus mettent en place pour « faire face » ou pour s'ajuster aux expériences stressantes, ou perçues comme telles. Ce concept de « faire face » ou de « coping », concept clé qui permet de comprendre le lien entre le stress et la santé, est au centre de la problématique de cette thèse.

En effet, la façon dont chaque individu, en fonction de ses ressources (personnelles, sociales), perçoit les situations difficiles (*perte, menace, défi*) et les stratégies qu'il emploie pour s'y ajuster peuvent modifier l'impact de ces situations sur la santé. Il existe cependant un désaccord sur les fonctions et les conséquences du coping, et ce désaccord est en partie imputable à la façon dont les stratégies d'ajustement sont analysées et évaluées. Une distinction conceptuelle importante doit en effet être faite entre le coping en tant que réponse à un événement particulier (*stratégie d'ajustement*) et le coping en tant qu'expression privilégiée d'un mode d'adaptation aux expériences stressantes (*style ou disposition de coping*). La compréhension du lien entre le stress et la santé passe par une réflexion sur le concept de coping et il apparaît nécessaire de rechercher les articulations entre les facteurs dispositionnels, les caractéristiques contextuelles et la santé au travers de l'analyse des styles de coping et des stratégies d'ajustement.

Les résultats de cette recherche montrent que les caractéristiques du contexte (nature objective et subjective) et/ou celles de l'individu déterminent la façon dont ces derniers vont s'ajuster aux expériences stressantes et les conséquences sur leur bien être. Il apparaît aussi que le rôle de ces différents déterminants varie selon les fonctions du coping (*orienté sur la tâche, l'émotion ou l'évitement*). Bien qu'il existe un lien entre les styles de coping et les stratégies d'ajustement, ce lien

dépend des circonstances stressantes et ces deux aspects du coping entretiennent des relations particulières dans la dynamique du stress.