

**La gestion du stress :
un instrument « situation-réponse »**

Version française abrégée de l'*UBV*

Manuel

Michael Reicherts, Philippe A. Genoud & Meinrad Perrez

Rapport de recherche

Université de Fribourg / Suisse
Département de Psychologie
Département des Sciences de l'éducation et de la formation

2021

Abstract

The stress and coping process questionnaire (a French version of the "UBV Fragebogen zum Umgang mit Belastungen im Verlauf", Reicherts & Perrez, 1993) is a situation-reaction instrument aiming at the multidimensional assessment of components and processes of stress and coping behavior. The subject evaluates on different scales his/her situation appraisals, emotional reactions, coping objectives and coping behaviors in relation to prototypical stressful situations as presented in three stages (begin, continuation, and positive or negative outcome). The manual gives a summary of theoretical foundations of the questionnaire, its structure and scales, and a number of reliability and validity studies. The results of the studies suggest a great variety of possible applications of the questionnaire as in the clinical domain (e.g. anxiety and depression) as in the domain of health psychology. The instrument also provides intervention-oriented informations and applies to the evaluation of stress and coping treatment programs. The manual, based on French speaking research, presents the French short version, testing material, psychometric characteristics, preliminary reference values and indications for interpretation.

Table des matières

Introduction	5
1. Fondements du questionnaire	6
2. Structure et échelles de l'instrument	7
3. Résultats	11
3.1. Analyses de fidélité	11
3.2. Analyses de validité (réalisées avec différentes versions de l'UBV)	12
3.3. Applications diagnostiques spécifiques : analyse des profils de gestion du stress.....	14
3.4. Analyse de la « fonctionnalité » et de l'efficacité de la gestion du stress	15
4. Indications pour la passation et le dépouillement	15
5. Indications pour l'interprétation des composantes et des variables	16
5.1. Réactions émotionnelles (variables 1_)	16
5.2. Evaluations des situations (variables 2_)	17
5.3. Buts et intentions de gestion (variables 3_)	17
5.4. Comportements de gestion orientés vers soi-même (internes) (variables 4_ et 7_)	18
5.5. Comportements de gestion orientés vers l'environnement (externes) (variables 5_).....	19
5.6. Variables composites	20
6. Interprétation des différences et des changements intra-individuels	20
Bibliographie.....	21
Annexes	23
Matériel (situations, items, échelles et questionnaire complet)	26

Introduction

Le stress et le *coping* – terme anglais désignant l'ajustement, le « faire face » ou la gestion du stress – font partie des domaines les plus importants de la recherche en psychologie. Avec l'intérêt croissant de la recherche psychologique pour la compréhension des processus liés au stress, nombre d'approches et d'instruments d'évaluation ont été développés. Il s'agit dans leur grande majorité de questionnaires se basant essentiellement sur l'auto-description (Perrez & Reicherts, 1987, 1989). Selon la conception théorique et méthodologique sous-jacente ainsi que leur but pratique, ces outils fournissent une grande variété d'informations diagnostiques (Reicherts, 1999).

En examinant plus précisément ces instruments, on constate en premier lieu (1) qu'ils diffèrent selon la présence ou non de références à une situation. Ainsi, certains outils ne renvoient pas à un stress spécifique et se basent donc sur une définition très générale et abstraite d'un état de stress (p.ex. SVF de Janke, Erdmann, & Kallus, 2008). D'autres se rapportent à une situation (ou un événement) spécifique choisi par le sujet (*Ways of Coping Checklist WCCL* de Folkman & Lazarus, 1980) voire à un domaine ciblé comme par exemple des situations de stress relevant d'une maladie (p.ex. *FKV* de Muthny, 1989). Finalement, il existe des instruments qui se réfèrent à diverses situations de stress bien spécifiées (p.ex. *SSKJ* de Eschenbeck, Kohlmann, Lohaus, & Klein-Hessling, 2008).

Lorsque le questionnaire ne prend en compte que le vécu plus ou moins stressant d'une situation, il s'agit d'une conception dite « réactionnelle » du stress dont les déclencheurs, très variés, ne sont pas directement identifiés. De même, les instruments visant un domaine de stress ciblé réduisent quant à eux la panoplie de déclencheurs potentiels à un sous-ensemble de situations (par exemple celles en lien avec une maladie). Dans ce cas, le « macro-stresseur » (p.ex. la maladie) constitue le focus principal de la mesure et d'autres caractéristiques de la situation déclenchante ne sont pas forcément prises en compte. Ce type d'instrument peut toutefois fournir des informations diagnostiques d'une certaine importance théorique et pratique, comme le montrent différentes recherches. Dans le domaine du stress, les instruments orientés vers la situation (cf. Endler & Okada, 1975 ; concernant le principe général des outils S-R ou situation-réaction, Petermann, 1992 ; reposent sur l'idée que certaines caractéristiques spécifiques à la situation qui déclenche le vécu d'un stress sont importantes non seulement pour les émotions éprouvées (par exemple l'anxiété ou la colère comme tonalité affective du stress vécu), mais aussi pour la « fonctionnalité » des réponses en réaction à cette situation (valeur adaptative).

Les instruments se référant à des situations concrètes adoptent un fondement soit plutôt phénoménologique, soit plutôt théorique. La variante phénoménologique utilise comme point de départ des situations concrètes de stress identifiées par le sujet (par exemple un événement imprévu qui perturbe le cours d'une journée déjà chargée), tandis que la variante théorique repose sur des caractéristiques psychologiques d'une situation prototypique (par exemple le fait de se sentir débordé par des demandes de l'entourage) supposées avoir un lien fonctionnel avec les émotions de stress vécu et les comportements pour y faire face. Les événements de stress sont dans ce cas présentés sous forme de situations hypothétiques standardisées.

Les instruments varient également (2) selon le répertoire des comportements (ou réactions) de gestion. Ainsi, certains outils ne prennent en compte que des réponses cognitives, alors que d'autres utilisent également des comportements ou des actions instrumentales, par ex. influençant directement la situation. Un troisième critère de distinction (3) concerne la présence d'autres composantes de gestion du stress proposées par l'instrument comme par exemple les évaluations cognitives de la situation stressante ou les différentes émotions de stress éprouvées. Finalement (4), la structure des outils (format d'item et modalités de réponse par exemple) permet de différencier les outils, tout comme leurs caractéristiques psychométriques (fidélité, validité et standardisation).

1. Fondements du questionnaire

Le présent « Questionnaire de gestion du stress » repose sur l'instrument en langue allemande *Fragebogen zum Umgang mit Belastungen im Verlauf (UBV)* de Reicherts & Perrez, 1993). Il repose sur les bases théoriques et empiriques suivantes :

- (a) S'ajuster à une situation stressante comprend – outre les comportements permettant d'y faire face au sens strict du terme – plusieurs processus qui sont psychologiquement très importants : les évaluations cognitives de la situation stressante, les réactions émotionnelles et les buts ou intentions de gestion que la personne montre vis-à-vis d'une situation perturbant son homéostasie psychologique. La sélection et la mise en œuvre des comportements pour faire face au stress représentent le dernier élément de la séquence. Nous proposons de regrouper ces différents processus et variables sous le terme « gestion du stress ».
- (b) En règle générale, la gestion du stress est liée à des situations spécifiques qui peuvent être définies par diverses caractéristiques psychologiques internes et/ou externes à la personne (la contrôlabilité, la fréquence, la probabilité de réapparition, la durée de la situation, etc.). Les caractéristiques dites « objectives » (ou inhérentes à la situation) sont à distinguer des caractéristiques « subjectives », à savoir celles qui dépendent de la perception de la personne (la contrôlabilité, la probabilité de réapparition ou la durée d'une situation de stress telles que perçues subjectivement par le sujet).
- (c) La gestion du stress représente un processus qui peut être modélisé par des séquences de type situation-réaction. Une séquence type commence (1) par un événement interne ou externe (2) qui est perçu et évalué comme perturbant l'homéostasie, (3) suivi par d'une réaction émotionnelle de stress et – éventuellement – par la génération d'un but de gestion. Ensuite, suivent (4) les comportements de gestion (par exemple influencer la situation, l'éviter, rechercher des informations, atténuer les émotions, etc.), dont (5) les effets sur la situation sont évalués. De telles séquences de situation-réaction sont appelées « épisodes ».

Un épisode n'aboutit pas seulement à un changement dans la manière d'appréhender la situation mais également à une évolution dans les comportements de gestion. En effet, il peut y avoir une nouvelle évaluation de la situation (perçue par exemple comme moins stressante), un autre état affectif (par exemple le sujet se sent soulagé, rassuré), un autre but de gestion (au lieu de viser un changement du stresser, le sujet opte pour son acceptation), ou encore d'autres formes de gestion (le sujet renforce par exemple ses tentatives de calmer ses émotions ou tente de supprimer les informations liées à la situation).

Ces présupposés reposent sur un modèle « situation-comportement » que nous avons développé par ailleurs (Perrez & Reicherts, 1992 ; Reicherts, 1999). Selon ce modèle, il est possible de formuler diverses attentes théoriques que le présent questionnaire permet d'analyser. Le choix et la réalisation des comportements pour faire face à une situation stressante dépend – à partir des caractéristiques objectives de la situation – de l'évaluation subjective de la situation, des émotions éprouvées et des buts de gestion de ce stress. Par exemple, une personne qui perçoit une situation comme fortement stressante (d'une valence négative élevée) et en même temps comme peu contrôlable et peu changeable (par la dynamique inhérente à la situation) devrait éprouver plus d'émotions négatives. Elle devrait également davantage tenter l'évitement afin d'échapper à cette situation (« évitement / fuite » plutôt qu'« influence active ») en essayant de se distancier sur le plan cognitif (« suppression de l'information ») et d'atténuer ou calmer ses fortes émotions négatives (« palliation / régulation des émotions »).

C'est par rapport aux caractéristiques de la situation en question que certains comportements peuvent être caractérisés de fonctionnels à l'adaptation ou non. Dans une situation objectivement peu contrôlable, les comportements d'évitement/fuite peuvent être favorables à l'adaptation, tandis que dans une situation bien contrôlable, ils ne le sont pas. Face à une situation de stress en principe contrôlable (c'est-à-dire avec une probabilité élevée qu'elle soit modifiée favorablement par un comportement instrumental approprié) il est approprié de persévérer dans les efforts pour l'influencer, même si une première tentative n'a pas encore abouti à une amélioration (critère de persistance). Une situation de stress à court terme, telle une dispute (interaction sociale) par exemple, exige d'autres stratégies de gestion que ne le demande une situation à plus long terme (la préparation à un examen stressant, par exemple).

Une gestion du stress appropriée repose donc sur une évaluation adéquate (ou réaliste) de la situation stressante, ainsi que sur des comportements de gestion fonctionnels, en tenant compte des buts individuels de gestion. Comme nous l'avons explicité, ces attentes peuvent être appliquées et analysées en fonction de différents problèmes psychologiques (par exemple des troubles anxieux et dépressifs ; voir les recherches dans le manuel *UBV*, Reicherts & Perrez, 1993).

2. Structure et échelles de l'instrument

L'instrument a été construit avec une visée théorique et pratique. Le but théorique a été d'intégrer différents éléments des théories du stress (Lazarus & Folkman, 1984 ; Perrez

& Reicherts, 1992) et de contrôle (Bandura, 1977 ; Garber, Miller, & Abramson, 1980 ; pour une vue d'ensemble voir aussi Dubois, 1987). Le but pratique a consisté quant à lui à développer un outil diagnostique (Reicherts, 1985) qui s'applique aux domaines de la psychologie clinique et de la santé, mais aussi à d'autres domaines (p.ex. diagnostic de personnalité).

Par conséquent, l'outil doit comporter des situations de stress standardisées (prototypiques) couvrant la vie quotidienne et correspondant à certains paramètres objectifs. Malgré ses caractéristiques et sa structure novatrices, l'outil doit satisfaire aux critères psychométriques classiques (objectivité, fidélité, validité ; Lord & Novick, 1968) ainsi qu'au critère de sensibilité au changement. Autrement dit, après une intervention psychologique appropriée (par exemple une psychothérapie cognitivo-comportementale ou un entraînement à la gestion du stress) l'outil doit être à même de déceler des changements dans la gestion du stress.

Tenant compte de ces contraintes, le questionnaire a été concrétisé sur la base de « situations-réponses » (concernant le principe d'un outil stimulus-réaction, cf. Endler & Okada, 1975 ; Reicherts, 1985) doté d'une structure séquentielle (S-R-S-R) et modulaire. Avec la composante « situation », il propose plusieurs problématiques de la vie quotidienne qui représentent des tracas ou stressors potentiels dans lesquels chacun peut se retrouver. Chaque épisode standardisé (4 épisodes dans la version abrégée, 18 dans la version complète) est conçu en trois phases : la survenue d'un problème ou stress (phase 1), sa poursuite (phase 2) et son dénouement (phase 3) qui comporte un épilogue positif ou négatif.

La composante « réaction » présente – en lien avec la situation proposée – les différents registres de gestion du stress : l'évaluation cognitive des caractéristiques de la situation, les réactions émotionnelles, les buts et les comportements de gestion (répartis en deux groupes), les comportements dirigés vers soi-même (ou intra-psychiques) et les comportements sur le plan environnemental (ou instrumentaux). A la fin de chaque épisode (phase 3), le répondant est questionné sur ses attributions causales concernant le dénouement (positif ou négatif). Quant au format de réponse, le sujet évalue chaque comportement de gestion en spécifiant la probabilité personnelle de (ré)agir de telle ou telle manière à l'aide d'une échelle de Likert à cinq niveaux (« en aucun cas » [0], « vraisemblablement pas » [1], « peut-être » [2], « vraisemblablement » [3], « dans tous les cas » [4]). Selon la structure « situation-réponse », toutes les variables de réaction (par exemple la réponse en termes de « réévaluation ») sont évaluées à plusieurs reprises : les mesures obtenues dans les différentes situations sont ensuite agrégées de manière à ce que chacune constitue une sous-échelle de réaction spécifique. La valeur (moyenne) de cette sous-échelle représente une tendance de gestion à travers plusieurs situations circonscrites. Par exemple, la tendance à réévaluer le stress est analysée en termes de probabilité individuelle (moyenne) de faire face aux situations décrites par des tentatives de relativiser l'importance de la situation, de la réinterpréter en la comparant à d'autres situations vécues ou la voir sous un autre angle, etc. Les différentes tendances de gestion évaluées par cet outil peuvent être considérées comme des caractéristiques de la personne relativement à diverses situations.

Le questionnaire comprend, outre la structure situation-réponse, un petit inventaire de comportements pour la régulation des émotions (inventaire de « palliation / régulation des émotions », présenté à la fin de l'outil) Les items peuvent être regroupés en trois stratégies : « détente active » (p.ex. technique de respiration, défoulement physique, évocation interne de paroles et images rassurantes), « décharge » (p.ex. manger, prier) et « consommation de substances » (p.ex. fumer, boire d'alcool, prendre un médicament).

La version complète du questionnaire comprend neuf épisodes aversifs ainsi que neuf épisodes de type « perte et échec » (dont la source du stress consiste en une perte d'une composante agréable et importante comme la perte d'un ami qui déménage loin ou l'échec d'un projet de vacances). En référence à la théorie comportementale, la distinction entre situations aversives et situations de perte et d'échec correspond aux deux formes de punition (type I et II ; selon Holland & Skinner, 1962).

La version abrégée du questionnaire comprend quant à elle quatre épisodes aversifs dans lesquels la source du stress (perturbation de l'homéostasie) est causée par la survenue d'une composante désagréable (p.ex. reproches du conjoint).

Le tableau 1 présente un épisode stimulus et le tableau 2 un survol des composantes de réaction en lien avec le type de stress et la phase de l'épisode (4 situations aversives pour la version abrégée ; 9 situations aversives et 9 situations de perte/échec pour la version complète).

Tableau 1. Exemple d'un épisode stimulus et son déroulement

1	Survenue	Ces dernières semaines, les échanges avec votre partenaire n'ont pas été faciles. Il y a eu beaucoup de désaccords entre vous. Plus d'une fois, vous avez eu envie de lui faire des reproches, mais vous ne les avez finalement pas exprimés. Lors d'une discussion, votre partenaire vous fait remarquer qu'il/elle vous a trouvé-e très pénible ces derniers temps.
2	Poursuite	Un peu plus tard, votre partenaire réitère ses reproches, sans donner de précision. Vous ne pouvez que supposer ce qui se cache derrière ses remarques. Malgré son attitude de reproche, votre partenaire se comporte de manière ambiguë.
3	Dénouement (négatif)	Ce que voulait dire votre partenaire demeure inexplicé. Vous ne pouvez que supposer de quoi il s'agit effectivement. Chacun de vous a donc gardé ses griefs.

Tableau 2. Structure du questionnaire : composantes de réaction et variables, type et phases de situation (la numération suit la version originale)

Composante de réaction / variable	Phases au cours des épisodes			Type de situation	
	1	2	3	aversive	perte/échec
Réactions émotionnelles [1_]					
[11] Anxiété/nervosité	x	x	x	x	x
[12] Dépressivité	x	x	x	x	x
[13] Agressivité	x	x	x	x	x
[11,12,13] Emotionnalité négative	x	x	x	x	x
Evaluations de situation [2_]					
[21] Changeabilité	x	x		x	x
[22] Contrôlabilité	x	x		x	x
[23] Valence négative	x	x	x	x	x
[24] Familiarité	x			x	x
Buts et intentions de gestion [3_]					
[31] Influencer la situation	x	x		x	
[32] Eviter des conflits	x	x		x	
[33] Prévenir la perte/l'échec	x	x			x
[34] Substituer la perte/l'échec	x	x			x
[35] Rétablir l'équilibre émotionnel	x	x		x	x
[36] Préserver l'estime de soi	x	x		x	x
Comportements de gestion interne [4_] (gestion orientée vers soi-même)					
[41] Suppression d'informations	x	x	x	x	x
[42] Palliation /régulation des émotions	x	x	x	x	x
[43] Recherche d'informations	x	x	x	x	x
[44] Ré-évaluation	x	x	x	x	x
[45] Reproches à autrui	x	x		x	x
[46] Reproches à soi-même	x	x		x	x
[47] Auto-reforcement			x	x	x
[48] Recherche support social			x	x	x
Comportements de gestion externe [5_] (gestion orientée vers l'environnement)					
[51] Passivité (attente, hésitation)	x	x		x	
[52] Evasion (retrait, évitement)	x	x		x	
[53] Influence active sur le stresser	x	x		x	
[54] Evitement actif de la perte/échec	x	x			x
[55] Passivité [situation de perte]		x	x		x
[56] Réorientation active		x	x		x
Attributions causales [6_]					
[61] Attribution interne			x	x	x
[62] Attribution externe : comportement d'autrui			x	x	x
[63] Attribution externe : circonstances			x	x	x
Inventaire de palliation /régulation des émotions [7_] indépendant des situations spécifiques					
[71, 73, 74] Détente active					
[72, 75, 78] Décharge					
[76,77] Consommation de substances					

Tandis que la version originale a été développée en langue allemande (publiée comme test-questionnaire ; Reicherts & Perrez, 1993), des versions de recherche ont été traduites en différentes langues : en anglais (Reicherts & Perrez, 1992), en italien, en danois (Reicherts, Christensen, & Gronlykke, 1991) et en français, utilisées dans diverses études. Le présent manuel en langue française, avec les fondements et la description de l'outil (situations, items, échelles, etc.) se réfère au manuel de la version originale (Reicherts & Perrez, 1993). La version francophone du test (version abrégée avec les épisodes A, B, C, D), les valeurs de fidélité et de référence reposent sur des recherches en langue française.

3. Résultats

Les résultats sont présentés de manière à mettre en évidence les caractéristiques psychométriques de la version française abrégée analysée sur la base d'un échantillon de référence d'adultes francophones.

Les résultats de validité reposent sur une série d'études effectuées dans différents domaines de psychologie clinique et de psychologie de la santé. Certaines de ces études ont également été réalisées à l'aide d'autres versions (p.ex. la version anglaise, la version danoise et la version italienne).

3.1. Analyses de fidélité

Pour la plupart des variables de réponse, les sous-échelles respectives montrent des indices de fidélité acceptables à élevés, qui sont similaires chez les femmes et chez les hommes. Selon la structure du test et le principe des mesures répétées dans différentes situations et à différents stades de l'épisode, on peut distinguer trois indices de fidélité : (1) la consistance interne au travers des situations (homogénéité des mesures entre les situations ; alpha de Cronbach), (2) la stabilité en cours de l'épisode (corrélation entre la phase 1 et la phase 2 des épisodes), et (3) la consistance globale (alpha de Cronbach en amalgamant les valeurs d'une variable de réponse obtenues dans les différentes situations et phases). Pour des raisons de compatibilité, les indices de fidélité se basent uniquement sur les phases 1 et 2 des épisodes. En effet, la troisième phase comporte non seulement un résultat positif ou négatif mais aussi des variables spécifiques au dénouement d'un stress (par exemple des attributions causales du résultat). De plus, d'autres variables de la gestion ne peuvent plus être évaluées après la fin d'un épisode (par exemple l'influence active).

Dans la version complète (à 18 épisodes), les analyses de fidélité effectuées pour la version de langue allemande, montrent des indices élevés. La consistance globale atteint en moyenne $\alpha = .90$, la consistance trans-situationnelle $\alpha = .86$ et la stabilité en cours de l'épisode $r = .91$.

En ce qui concerne la version française à 4 épisodes (version abrégée), la consistance globale moyenne se situe à $\alpha = .81$ ($\alpha = .80$ dans la version allemande). La consistance trans-situationnelle se monte à $\alpha = .72$ en moyenne ($\alpha = .70$ dans la version allemande), et la stabilité en cours de l'épisode à $r = .88$ ($r = .87$ dans la version allemande). Les détails de ces coefficients se trouvent dans le tableau 4 en annexe.

3.2. Analyses de validité (réalisées avec différentes versions de l'UBV)

Les deux types de situation de stress proposés (aversives vs perte/échec) ainsi que la structure à l'intérieur des épisodes (survenue, poursuite et dénouement positif vs négatif) engendrent différentes réactions (Reichert & Perrez, 1992) : la contrôlabilité perçue, le but de gestion ainsi que les tentatives d'influencer le stresser diminuent de la phase 1 à la phase 2 ; ces tendances sont plus marquées dans les situations de perte et d'échec que dans les situations aversives. Quant aux comportements de gestion intra-psychiques, on observe une augmentation de la suppression de l'information et une légère diminution de la recherche d'informations au cours des épisodes (à nouveau plus marquées dans des situations de perte et d'échec) ; la palliation / régulation des émotions et la réévaluation restent à peu près au même niveau. Des effets très importants sont visibles en fonction du dénouement des épisodes : lors d'un dénouement positif, la tendance à la suppression d'information augmente jusqu'au niveau de la recherche d'informations qui, de son côté, diminue ; la réévaluation cognitive augmente aussi tandis que les tentatives de palliation / régulation sont réduites. Ces résultats obtenus dans une étude normative correspondent ainsi bien aux attentes.

La validité prédictive a été évaluée en appliquant le questionnaire avant que les sujets réalisent une auto-observation systématique de leur gestion du stress dans leur vie quotidienne, ceci durant quatre semaines (Perrez & Reichert, 1992). Le système d'auto-observation par mini-ordinateur (COMES ; Perrez & Reichert, 1987, 1992, 2008) repose sur le même modèle théorique et utilise des items similaires aux items du questionnaire. Les tendances de la gestion du stress observées dans la vie quotidienne ont été prédites à partir des variables du questionnaire. Nos résultats indiquent que les corrélations prédictives se montaient à $r = .70$ dans les réactions émotionnelles et à $r = .60$ dans les comportements de gestion intra-psychiques. En ce qui concerne les évaluations de la situation et les comportements de gestion orientés vers l'environnement, les corrélations étaient moins fortes ($r = .30$ pour l'influence active).

Dans une étude quasi-expérimentale et prédictive, différentes situations de stress ont été évoquées dans un jeu de rôle complexe (« system game » ; cf. Schiepek & Reichert, 1992 ; Reichert, 1999). La charge de stress vécu (indice composite du nombre et de la durée des événements que les participants ont rencontrés) a été corrélée aux tendances de gestion évaluées préalablement à l'aide du questionnaire. Chez les personnes démontrant davantage de recherche d'informations, de réévaluation et d'influence active sur le stresser, il y a également une charge de stress éprouvé significativement moins importante lors de l'expérience. De par leur plausibilité théorique, ces résultats amènent un indice de validité supplémentaire.

Dans une étude clinique (Perrez & Reicherts, 1992 ; Reicherts & Perrez, 1992), des patients souffrant d'une dépression majeure (N = 30) ont été comparés avec des sujets d'un échantillon normal (N = 30 ; apparié). Les personnes dépressives ont évalué les situations du questionnaire comme étant plus problématiques (plus de valence négative, moins de contrôlabilité, moins de potentiel de changement), et elles ont décrit des comportements de gestion moins favorables (moins d'influence active, davantage d'évitement/fuite et de passivité, plus d'auto-reproches). Ces résultats répondent également bien aux attentes théoriques.

La sensibilité au changement (et au traitement) a été démontrée – entre autres – dans une étude d'intervention clinique (Reicherts, Christensen, & Gronlykke, 1991). Dans cette recherche, des patients souffrant d'attaques de panique avec agoraphobie ont reçu un traitement cognitivo-comportemental multi-modal pendant 10 semaines. L'évaluation avec le questionnaire a montré des améliorations dans diverses échelles de la gestion du stress. Par exemple, leur évaluation de la contrôlabilité des situations stressantes a sensiblement augmenté, de même que leur tendance à la « détente active », tandis que les fortes réactions affectives – et surtout la forte tendance à l'évitement/fuite – ont sensiblement diminué. Ces changements entre les mesures pré-test et post-test expliquent une part très importante d'amélioration clinique, évaluée par l'indice de mobilité (Chambless et al., 1985), le niveau d'anxiété (anxiété trait ; *STAI* de Spielberger, Gorsuch & Lushene, 1970) et le niveau de dépression (*BDI* de Beck, Ward, Mendelson, Mock & Erbaugh, 1961). La corrélation canonique entre les améliorations cliniques et les changements de gestion du stress se situe à $R = .83$ (correspondant à 72% de variance expliquée). En dépit du fait que ces données ne représentent qu'une covariation concernant les changements respectifs, obtenus durant un traitement complexe, ces résultats mettent en évidence non seulement la sensibilité de la mesure au changement, mais aussi l'importance de la gestion du stress par rapport aux manifestations cliniques et à leur évolution.

Une étude menée dans le milieu bancaire (Reicherts & Aguilar, 1995) a évalué à l'aide de la version française la gestion du stress chez 82 personnes, dont un sous-groupe de cadres et un sous-groupe d'employés. De manière générale, ces sujets ne diffèrent que peu des sujets du groupe normatif ; ils décrivent toutefois un peu moins de réactions émotionnelles et d'intention d'« éviter des conflits ». Concernant les comportements de gestion, c'est seulement la réévaluation qui est un peu plus marquée, surtout chez les femmes travaillant dans le milieu bancaire. Comparé aux employés, les cadres décrivent une réaction émotionnelle (anxieuse) plus faible et évaluent les buts de gestion « éviter des conflits » et « préserver l'estime de soi » comme étant moins importants. En ce qui concerne la régulation des émotions liées au stress, ils semblent avoir moins recours à la « décharge affective » que leurs employés.

Dans cette même recherche, nous avons demandé aux cadres et employés d'évaluer pour eux-mêmes (auto-groupe) et pour les autres (hétéro-groupe) le taux de stress à affronter et les compétences de gestion disponibles. Au niveau de ces évaluations globales, plusieurs différences reflètent des images « stéréotypées » pour lesquelles une analyse détaillée n'a fourni cependant aucune évidence empirique.

3.3. Applications diagnostiques spécifiques : analyse des profils de gestion du stress

Une variante de l'analyse diagnostique particulière est l'étude du profil individuel de gestion du stress (quant à l'évaluation, les réactions émotionnelles, les buts et les comportements de gestion intra-psychiques et instrumentaux). Le profil individuel peut être comparé à une typologie préalable établie empiriquement à l'aide d'analyses en cluster. Ces analyses effectuées sur la base de valeurs standardisées (stanine) dans les études normatives germanophones (N = 205 ; version allemande) donnent une solution stable à quatre clusters qui peuvent servir comme profil de référence (la similarité d'un profil individuel peut être évaluée selon la distance euclidienne ; on attribue au sujet le cluster qui présente la distance la plus proche avec ses données individuelles).

Profil-type 1. Il regroupe des personnes (41%) qui se sentent assez stressées par les situations présentées mais qui, en même temps, confrontent activement le stresser en montrant des comportements « appropriés » sur le plan instrumental et intra-psychique.

Profil-type 2. Les personnes (29%) ayant ce profil décrivent relativement peu de stress par rapport aux situations stimulus. Elles considèrent que les situations évoluent de manière naturelle sans trop d'interventions et ne se confrontent donc guère aux stresser. Elles se contentent d'ignorer la situation (supprimer l'information) et de réévaluer ce qui pourrait les déranger.

Profil-type 3. Dans ce profil (14%) se trouvent des personnes qui sont les moins stressées et qui, en même temps, perçoivent une forte contrôlabilité en envisageant agir activement contre les stresser.

Profil-type 4. Le pattern le moins favorable à la gestion du stress est présent chez les sujets (16%) regroupés dans ce profil. Si leurs réactions affectives sont aussi élevées que celles du profil-type 1, leur perception de contrôle est cependant faible, sans être d'ailleurs compensée par une attente d'évolution positive. Leurs tentatives d'influencer activement la situation sont réduites et les tendances à éviter ou à échapper à la situation, voire à rester passif, sont augmentées. Quant aux comportements de gestion orientés vers soi-même, les efforts de ces sujets pour atténuer leurs émotions (« palliation/ régulation ») et de supprimer l'information sont augmentés tandis que la recherche d'informations diminue. Pris ensemble, et face à ces situations de stress, ce groupe décrit une détresse marquée, un manque d'efficacité personnelle et d'optimisme, ainsi que des comportements de gestion dysfonctionnels (tendances à l'évitement sur le plan externe et interne accompagnées par des reproches envers soi-même et les autres). En ce qui concerne les critères cliniques – dépression (*BDI*), anxiété (*STAI trait*) et bien-être global (*SD-SG* ; Becker, 1984) – les personnes avec ce profil-type 4 présentent des valeurs sensiblement moins favorables que les trois autres groupes. Le pattern cognitif et comportemental de leur gestion de stress est alors à considérer comme un facteur de risque de développer des problèmes et troubles psychologiques ultérieurs.

3.4. Analyse de la « fonctionnalité » et de l'efficacité de la gestion du stress

Nous avons développé une approche permettant d'évaluer la « fonctionnalité » de la gestion du stress (Reicherts, 1999). Dans cette approche nous proposons des règles cognitivo-comportementales qui recommandent certains comportements de gestion en fonction de certains paramètres des situations stressantes. Ces règles d'action sont formulées sous forme de tables de prescription qui peuvent être analysées sur la base d'un certain nombre d'épisodes de stress vécus ou décrits par le sujet (y compris leurs réponses dans le présent questionnaire). La procédure permet ensuite d'évaluer le degré de conformité aux règles.

Ces règles, regroupées dans un algorithme-cadre, ont été fondées dans une série d'études empiriques (Reicherts, 1999). Les études de validation ont pu mettre en évidence que la gestion du stress, conformément à ces règles cognitivo-comportementales, aboutit à de meilleurs effets à court terme, au quotidien (Reicherts & Pihet, 2000). Une gestion efficace du stress a moins d'impact négatif immédiat sur le bien-être, mais amène aussi à une meilleure résolution des problèmes de stress et à un meilleur équilibre émotionnel. D'autre part, la gestion selon ces règles engendre de meilleurs résultats à plus long terme. Les personnes adoptant une telle gestion du stress maîtrisent mieux un événement critique de la vie (étude prospective), vivent un bien-être psychologique plus élevé et éprouvent moins de symptômes corporels. Les résultats d'une étude avec la version courte de l'*UBV* montrent que 75% des sujets non cliniques répondent aux règles (sont « compétents » en termes du modèle), versus 40% des sujets cliniques seulement (Reicherts, 1999, pp. 224-225).

D'autres résultats dans le domaine clinique (Reicherts, 1999) corroborent l'évidence (1) que les sujets souffrant de problèmes et troubles psychologiques gèrent assez mal leur stress (ils sont moins conformes aux règles fonctionnelles). De plus, ils montrent (2) que des interventions pertinentes peuvent modifier leur gestion du stress en augmentant cette fonctionnalité, et finalement (3) que ces changements vont de pair avec des améliorations des symptômes cliniques.

Le présent instrument permet d'analyser dans quelle mesure les évaluations des situations, les buts et les comportements que la personne décrit dans des épisodes standard sont « fonctionnels ». Différentes études de validation étayaient l'importance (validité critérielle, validité de prédiction) de ces règles de gestion en psychologie clinique et en psychologie de la santé.

4. Indications pour la passation et le dépouillement

La consigne générale informe le répondant en ce qui concerne les modalités de la passation. Celui-ci doit notamment répondre à toutes les questions, y compris la question portant sur l'influence active (ceci de manière télégraphique, en 2-3 mots). L'influence active apparaît une variable plus valide lorsque la personne est obligée de faire cet effort actif de réflexion et de formulation.

Le répondant peut remplir le questionnaire de manière autonome, mais il peut être utile d'être à disposition pour répondre à ses éventuelles questions.

Pour le dépouillement, les réponses sont agrégées de la manière suivante :

Calcul des moyennes des 8 items similaires (excepté pour l'item [24] qui n'est présent que 4 fois) des phases 1 et 2 des quatre épisodes (A1, A2, B1, B2, C1, C2, D1 et D2). Les scores obtenus – qui démontrent une fidélité satisfaisante voire bonne au travers les 4 épisodes x 2 phases – peuvent être comparés avec les valeurs de référence de l'outil (de manière « trans-situationnelle »). Attention lors de l'interprétation des réactions émotionnelles (1_) : les valeurs faibles correspondent à des réactions affectives négatives plus marquées.

Les réponses à la phase 3, le dénouement sont analysées séparément pour permettre des comparaisons entre le dénouement positif et négatif, et comprendre son impact sur l'adaptation des attributions causales et les comportements coping à l'issue d'un tel épisode. Il peut alors être intéressant de comparer les scores de la phase 3 avec ceux de la phase 1 et 2 des mêmes épisodes afin d'en faire une analyse plus nuancée lors de l'évolution d'un épisode de stress, notamment pour évaluer l'adaptation du sujet (p.ex. Perrez & Reicherts, 1992).

5. Indications pour l'interprétation des composantes et des variables

Les données (moyennes et écarts-types) de l'échantillon de référence pour cette version française abrégée (dont les caractéristiques se trouvent dans le tableau 3 en annexe) sont détaillées selon le genre dans le tableau 4 (en annexe également).

5.1. Réactions émotionnelles (variables 1_)

Pour les réactions émotionnelles [11, 12, 13] une valeur basse signifie une tendance marquée de la personne à réagir, dans une situation de stress, immédiatement (négativement) sur le plan émotionnel. Les valeurs dans les trois variables, décrivent la façon avec laquelle cela se passe : dans la direction de l'anxiété [11], de la dépressivité [12] ou de l'agressivité [13]. Il y a donc, par exemple, des personnes avec une réaction émotionnelle de stress de type anxieux-déprimé ou de type agressif si leurs valeurs respectives sont plus élevées que la moyenne normative (plus d'un écart-type au-dessus de la valeur normative correspondante). Malgré leur tonalité affective spécifique, les trois variables corrèlent assez fortement entre elles ; elles peuvent donc être également regroupées – par leur moyenne à travers les épisodes et les phases – en une variable composite « émotionnalité négative » qui est très fiable et valide et qui simplifie certaines analyses ou interprétations.

De fortes réactions émotionnelles sont souvent accompagnées par une baisse du bien-être psychique. Une inclinaison vers des réactions de stress négatives doit être considérée comme problématique chez une personne en fonction de ses autres tendances dans la

gestion des épisodes, comme par exemple sa tendance à une influence active sur la situation [53], à l'évitement/fuite [52] ou à la palliation/régulation des émotions [42]. En outre, il y a des liens entre les réactions émotionnelles de stress et l'évaluation de la situation en termes de valence négative [23] ainsi que les reproches à soi-même [46] ou les reproches à autrui [45].

5.2. Evaluations des situations (variables 2_)

Les évaluations de la situation expriment les tendances de la personne à percevoir et interpréter certaines caractéristiques-clés (paramètres) des épisodes stressants.

Une valeur élevée dans la changeabilité [21] peut être comprise comme une tendance de la personne à avoir des attentes positives quant au développement inhérent à la situation problématique, sans intervention de sa part. Si une personne a une valeur élevée dans l'évaluation de la contrôlabilité [22], elle présente alors une tendance à interpréter des situations problématiques comme influençables par ses propres moyens d'agir, y compris la conviction de pouvoir effectuer les comportements nécessaires, en lien avec l'efficacité personnelle (*self-efficacy*) selon Bandura (1977).

Si la personne présente des valeurs basses à la fois dans les mesures de changeabilité [21] et de contrôlabilité [22], cela indique des tendances d'attentes pessimistes et d'impuissance. Au contraire, des valeurs élevées dans la changeabilité et/ou la contrôlabilité sont souvent liées à l'optimisme et à une bonne santé psychique.

Une valeur élevée dans la valence négative [23], indique qu'une personne perçoit un fort impact désagréable (un enjeu négatif) des situations stressantes et leur donne une plus forte signification aversive qu'une personne avec des valeurs basses. Même si l'évaluation de la situation n'est pas identique aux réactions émotionnelles, la valence négative attribuée à situation est corrélée avec les émotions négatives.

La familiarité/fréquence [24] est un indicateur de l'expérience qu'a la personne avec ce type de situations stressantes, du moins tel qu'elle s'en rend compte. C'est un indicateur de la « *face validity* » que les situations proposées évoquent chez le sujet. En outre, une familiarité élevée peut exprimer une plus grande charge de stress (en termes de fréquence) éprouvée par la personne.

5.3. Buts et intentions de gestion (variables 3_)

Les intentions de gestion montrent les buts que la personne considère comme importants dans des situations de stress. Des valeurs basses peuvent indiquer qu'une personne les juge comme peu importants ou alors qu'elle ne les poursuit pas consciemment dans les situations de stress concernées. Dans ce cas, les comportements de gestion (variables 4_) sont plutôt à considérer comme des « réactions » que comme des « actions ».

Si nombre de personnes visent principalement à influencer la situation problématique [31], d'autres par contre cherchent à éviter le conflit [32] dans les situations de stress avec autrui. Si ces buts (influencer la situation et éviter des conflits) sont élevés en même temps, ils peuvent indiquer un conflit et refléter un manque de confiance en soi (par un besoin de contrôle implicitement exprimé).

Pour les personnes qui ont une tendance élevée à rechercher l'équilibre émotionnel [35], cela peut indiquer non seulement que cet équilibre est important en soi, mais également une sensibilité accrue à un éventuel déséquilibre (ou déstabilisation) interne qui perturberait l'homéostasie émotionnelle.

Des valeurs élevées concernant la préservation de l'estime de soi [36] reflètent un besoin marqué de protéger son intégrité personnelle – et son image de soi – dans des situations de stress. Dans un sens plus large, cela peut indiquer que la personne est susceptible d'une irritation « narcissique » dans des situations de stress impliquant autrui.

5.4. Comportements de gestion orientés vers soi-même (internes) (variables 4_ et 7_)

Il s'agit ici de la probabilité subjective de réaliser différents comportements que le sujet évalue. La moyenne de ces probabilités subjectives au travers des situations indique la tendance de personne à réaliser le comportement en question. Par conséquent, on peut parler d'une tendance qu'a le sujet à faire face à des situations stressantes, tendance plus ou moins forte comparée à celle des autres personnes (cf. données de référence).

Dans la suppression de l'information [41] et la recherche d'informations [43] s'articulent des tendances de gestion liées à la représentation cognitive de la situation stressante : ces deux formes de gestion concernent donc l'orientation de l'attention et le contrôle des informations concernant le stressé et ses composantes. Des valeurs élevées de la variable suppression de l'information [41] indiquent une tendance de « défense » cognitive ; la personne a tendance à faire activement abstraction des informations ou à ne pas les laisser s'approcher, en détournant l'attention vers autre chose. A l'inverse, des valeurs marquées quant à la recherche d'informations [43] signifient que la personne a tendance, dans des situations problématiques, à obtenir des informations supplémentaires sur le problème et sur la manière dont elle pourrait (ré)agir. Dans sa formulation, l'item (descripteur) vise surtout les processus cognitifs impliqués dans l'amélioration de la représentation de la situation en question (en mémoire et par réflexion).

Les deux tendances reflètent chacune un état de fonctionnement cognitif. Si la personne décrit à la fois une tendance élevée à la suppression [41] et à la recherche d'informations [43], ceci est un indice d'une oscillation entre les deux états/processus cognitifs.

Une valeur élevée de palliation / régulation des émotions [42] indique un effort actif et prononcé d'atténuer ou de calmer les réactions émotionnelles liées au stress.

La façon de calmer les émotions est différenciée dans l'inventaire à la fin du test. Des valeurs élevées dans la « détente active » [71, 73, 74] sont à considérer comme la variante la plus appropriée de l'atténuation des émotions. Par contre, des valeurs élevées dans la « décharge » [72, 75], et dans la « consommation de substances » comme l'alcool et la nicotine [76, 77, 78] sont plutôt considérées comme défavorables.

La tendance à la réévaluation [44] exprime dans quelle mesure la personne cherche à gérer le stress de manière cognitive, en relativisant et en réduisant l'importance (l'enjeu) de la situation. La réévaluation est particulièrement importante – objectivement et subjectivement – comme stratégie de gestion dans les situations qui sont fréquentes (récurrentes), peu contrôlables mais qui évoluent.

Des valeurs hautes de reproches à soi-même ou d'auto-culpabilisation [46] ainsi que de reproches à autrui [45] représentent généralement des tendances à gérer le stress d'une manière défavorable. Ces tendances sont souvent prononcées en lien avec une réaction émotionnelle marquée face au stress (surtout visible pour les items « dépressivité » [12] et « agressivité » [13]). Les tendances sont d'ailleurs fortement corrélées avec des restrictions du bien-être et des troubles psychiques.

5.5. Comportements de gestion orientés vers l'environnement (externes) (variables 5_)

La passivité [51] couvre des comportements d'attente, d'hésitation ou de résignation face à des situations aversives de stress. Des valeurs élevées sont souvent liées à des indicateurs négatifs du bien-être psychique (pour une meilleure différenciation voir aussi les profils-types d'interprétation).

Les valeurs élevées dans l'évitement/fuite [52] reflètent des tendances se détourner activement de la situation (en s'échappant, en se retirant), ceci pouvant se faire de manière anticipée face à une évolution perçue comme aversive. Cette tendance est souvent corrélée avec certains troubles psychiques (p.ex. troubles anxieux ou dépressifs).

L'influence active sur la situation [53] indique dans quelle mesure une personne tend à intervenir activement dans la situation problématique, à changer ou à atténuer les causes d'un stress ou à résoudre le problème. Des valeurs élevées pour cette tendance comportementale augmentent les chances d'une réduction du stress, surtout lorsqu'il s'agit de stressseurs contrôlables.

Outre les évaluations de gestion active en tant que tels, attribués par le sujet (moyenne des probabilités subjectives), il est intéressant d'analyser la courte description verbale que l'on demande à la personne. Par ce biais, la personne précise d'une manière plus ou moins pertinente sa manière d'agir activement et met en évidence par exemple son répertoire d'action ou ses compétences sociales. Ceci peut aider à différencier le diagnostic individuel quant aux registres de gestion.

5.6. Variables composites

L'instrument permet aussi d'interpréter des variables combinées ou composites pour répondre à certaines questions diagnostiques. Nous avons déjà présenté le regroupement des variables anxiété [11], dépressivité [12] et agressivité [13] en une variable composite libellée « émotionnalité négative », indicateur très robuste sur le plan psychométrique et clinique.

Une autre possibilité consiste à combiner les évaluations de la contrôlabilité [22] et de la changeabilité [21] à l'aide de deux indices composites : (i) le premier consiste en une moyenne des deux valeurs ce qui reflètent « l'espoir brut » concernant une fin positive des situations stressantes ; (ii) le deuxième repose sur la différence entre contrôlabilité et changeabilité qui est à interpréter comme « contrôle net » (ou « surplus de contrôle ») qui dépasse la dynamique positive de la situation en elle-même. Ce deuxième indice composite indique l'attente d'arriver à un résultat positif de gestion grâce à ses propres comportements et sans une évolution spontanée de la situation.

6. Interprétation des différences et des changements intra-individuels

Pour l'interprétation des différences intra-individuelles (entre situations et points de mesure ; p.ex. suivant un traitement) on peut se référer aux analyses du cas singulier (Genoud & Reicherts, 2017 ; Reicherts, Haymoz, & Genoud, 2020).

Bibliographie

- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, *84*, 191-215. doi:10.1037/0033-295X.84.2.191
- Becker, P. (1984). *Fragebogen zur Selbstaktualisierung (SAF) und zur seelischen Gesundheit (SG)*. Trier: Universität, Psychologisches Institut.
- Endler, N.S., & Okada, M. (1975) A multidimensional measure of trait anxiety: The S-R inventory of trait anxiousness. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *43*, 319-329.
- Folkman, S. (1982). An approach to the measurement of coping. *Journal of Occupational Behavior*, *3*, 95-107.
- Eschenbeck, H., Kohlmann, C.-W., Lohaus, A., & Klein-Hessling, J. (2006). Die Diagnostik von Stressbewältigung mit dem "Fragebogen zur Erhebung von Stress und Stressbewältigung im Kindes- und Jugendalter", *Diagnostica*, *52*(3), 131-142.
- Garber, J., Miller, S., & Abramson, L.Y. (1980). On the distinction between anxiety and depression: Perceived control, certainty, and probability of goal attainment. In J. Garber & M.E.P. Seligman (Eds.), *Human Helplessness* (pp. 131-172). New York: Academic Press.
- Genoud, P.A., & Reicherts, M. (Eds.). *L'analyse du cas singulier dans la pratique et la recherche psychosociales*. Weitramsdorf: Edition ZKS.
- Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Lord, F.M., & Novick, M.R. (1968). *Statistical theories of mental test scores*. Reading, Mass: Addison-Wesley.
- Muthny, F.A. (1989). *Freiburger Fragebogen zur Krankheitsverarbeitung (FKV), Handanweisung*. Weinheim: Beltz.
- Perrez, M. & Reicherts, M. (1986). Appraisal, coping, and attribution processes by depressed persons: An S-R-S-R approach. *The German Journal of Psychology*, *10*, 315-326
- Perrez, M., & Reicherts, M. (1987). Coping behavior in the natural setting: A method of computer-aided self-observation. In J.P. Dauwalder, M. Perrez, & V. Hobi (Eds.), *Controversial issues in behavior modification. Annual series of European research in behavior therapy, Vol. 2* (pp. 127-137). Lisse: Swets & Zeitlinger.
- Perrez, M., & Reicherts, M. (1989). Belastungsverarbeitung. Computergestützte Selbstbeobachtung im Feld. *Zeitschrift für Differentielle und Diagnostische Psychologie*, *10*, 129-139.
- Perrez, M., & Reicherts (1992). *Stress, Coping, and health - a situation-behavior approach. Theory, methods, applications* (Foreword by R.S. Lazarus). Seattle: Hogrefe & Huber Publishers.
- Perrez, M., & Reicherts, M. (1996). A computer-assisted self-monitoring procedure for assessing stress-related behavior under real life conditions. In J. Fahrenberg & M. Myrtek (Eds.), *Computer-assisted psychological and psycho-physiological methods in ambulatory assessment and field studies* (pp. 51-68). Seattle: Hogrefe & Huber Publishers.
- Perrez, M., & Reicherts, M. (2008). COMputergestütztes Erfassungs-System (COMES). In Bengel, J., Wirtz M., & Zwingmann, C. (Eds.), *Diagnostische Verfahren in der Rehabilitation* (pp. 122-126). Göttingen: Hogrefe.
- Petermann, F. (1992). Situationsbezogene Diagnostik. In R.S. Jäger & F. Petermann (Eds.), *Psychologische Diagnostik* (2. Aufl.) (S. 268-273). Weinheim: Psychologie Verlags Union.

- Reicherts, M. (1985). Kriteriumsorientierte Messung in der Klinischen Psychologie: Die Entwicklung eines Tests zur Belastungsbewältigung. *Zeitschrift für Klinische Psychologie, Psychopathologie und Psychotherapie*, 33(4), 313-36
- Reicherts, M. (1988). *Diagnostik der Belastungsverarbeitung. Neue Zugänge zu Stress-Bewältigungs-Prozessen*. Bern: Huber.
- Reicherts, M. (1999). *Comment gérer le stress. Le concept des règles cognitivo-comportementales*. Fribourg : Editions Universitaires.
- Reicherts, M., & Aguilar, R. (1995). Stress et maîtrise dans le milieu bancaire. *Nouvelle vision, hiver*, 21-24.
- Reicherts, M., Christensen, S., & Gronlykke, P. (1991). *Analysis and treatment of phobic-panic disorder as deficient stress and coping behavior (Research report No. 84)*. Fribourg/Switzerland: University, Psychological Institute.
- Reicherts, M., Haymoz, S., & Genoud, P.A. (2020). *Diagnostic d'intervention dans le domaine de l'affectivité. Des mesures psychométriques aux séries temporelles*. Höchberg : Edition ZKS.
- Reicherts, M., Käslin, Scheurer, F., Fleischhauer, J., & Perrez, M. (1987). Belastungsverarbeitung bei endogenen Depressiven. *Zeitschrift für klinische Psychologie, Psychopathologie und Psychotherapie*, 35(3), 197-210.
- Reicherts, M., & Perrez, M. (1992). A stimulus-response process questionnaire. In M. Perrez & M. Reicherts (Eds.), *Stress, coping, and health. A situation-behavior approach* (pp. 41-56). Seattle: Hogrefe & Huber Publishers.
- Reicherts, M., & Perrez, M. (1993). *Fragebogen zum Umgang mit Belastungen im Verlauf UBV*. Huber: Bern.
- Reicherts, M., Perrez, M., & Christensen, S. (1989). *Sporgeskema om belastende situationer i hverdagen (S.B.H.). Manual (udkast)*. Kobenhavn: Daghojskolen.
- Reicherts, M., & Pihet, S. (2000). Job newcomers coping with stressful situations. A micro-analysis of adequate coping and well-being. *Swiss Journal of Psychology*, 59, 303-316.
- Schiepek, G., & Reicherts, M. (1992). The System Game as a research paradigm for self-organization processes in complex social systems. In W. Tschacher, G. Schiepek, & Brunner E.J. (eds.), *Self-Organization and Clinical Psychology* (pp. 385-415). Berlin: Springer.

Annexes

Tableau 3. Echantillon de référence (N = 116)

Sexe		
Femmes		51%
Hommes		49%
Age		
20-29		59%
30-49		32%
50-69		9%
moyenne		31.7
écart-type		11.6
Activité professionnelle		
Salariés en emploi		56%
Indépendant		1%
En formation		27%
Retraité		4%
Au chômage		3%
A la maison		4%
Autres		5%
Scolarité		
École primaire		8%
Scolarité obligatoire		13%
Formation/etu/études suppl.		35%
Haute école		29%
Autres suppl.		15%
État civil		
Célibataire		63%
Marié		32%
Séparé / divorcé		4%
Veuf		1%
Enfants		
Sans		67%
Avec		33%
Nombre d'enfants moyenne		1.9
Nationalité		
Suisse		68%
Français		28%
Autre		4%

Tableau 4. Indices de fidélité : Alpha de Cronbach et corrélation phases 1 et 2 de la version française abrégée (4 épisodes : A, B, C, D)

	Consistance totale	Consistance inter-situations	Consistance temporelle (entre phases 1 et 2)	
	Alpha	Alpha	Alpha	r_{12}
Réactions émotionnelles [1_]				
[11] Anxiété/nervosité	.79	.69	.85	.73
[12] Dépressivité	.80	.71	.86	.76
[13] Agressivité	.77	.69	.80	.67
[11,12,13] Emotionnalité négative	.91	.85	.95	.90
Evaluations de situation [2_]				
[21] Changeabilité	.64	.50	.80	.66
[22] Contrôlabilité	.72	.58	.82	.69
[23] Valence négative	.84	.76	.89	.80
[24] Familiarité	.63	.63	-	-
Buts et intentions de gestion [3_]				
[31] Influencer la situation	.72	.58	.82	.70
[32] Eviter des conflits	.78	.66	.87	.78
[35] Rétablir l'équilibre émotionnel	.89	.84	.92	.85
[36] Préserver l'estime de soi	.93	.90	.95	.90
Comportements de gestion interne [4_] (gestion orientée vers soi-même)				
[41] Suppression d'informations	.79	.70	.83	.71
[42] Palliation / régulation des émotions	.92	.88	.95	.92
[43] Recherche d'informations	.77	.65	.86	.76
[44] Ré-évaluation	.80	.67	.89	.81
[45] Reproches à autrui	.82	.73	.90	.82
[46] Reproches à soi-même	.84	.75	.90	.83
Comportements de gestion externe [5_] (gestion orientée vers l'environnement)				
[51] Passivité (attente, hésitation)	.77	.68	.80	.67
[52] Evasion (retrait, évitement)	.75	.64	.85	.73
[53] Influence active sur la situation	.83	.73	.91	.83

Tableau 5. Données de référence (moyennes et écart-type) version abrégée (épisodes : A, B, C, D)

N = 116	Femmes (N = 59)		Hommes (N = 57)		Différence
	M	e.t.	M	e.t.	
Réactions émotionnelles [1_]					
[11] Anxiété/nervosité	1.83	0.66	2.20	0.79	**
[12] Dépressivité	1.88	0.55	2.23	0.62	**
[13] Agressivité	1.67	0.59	2.28	0.80	***
[11,12,13] Emotionnalité négative	1.79	0.52	2.23	0.68	***
Evaluations de situation [2_]					
[21] Changeabilité	1.15	0.64	1.36	0.55	+
[22] Contrôlabilité	2.78	0.67	2.93	0.70	
[23] Valence négative	2.39	0.80	2.83	0.90	**
[24] Familiarité	1.99	0.88	2.19	1.00	
Buts et intentions de gestion [3_]					
[31] Influencer la situation	2.43	0.43	2.37	0.41	
[32] Eviter des conflits	2.34	0.45	2.40	0.42	
[35] Rétablir l'équilibre émotionnel	2.27	0.58	2.36	0.46	
[36] Préserver l'estime de soi	2.42	0.61	2.13	0.66	*
Comportements de gestion interne [4_] (gestion orientée vers soi-même)					
[41] Suppression d'informations	1.01	0.72	1.04	0.63	
[42] Palliation / régulation des émotions	2.03	0.92	1.81	0.96	
[43] Recherche d'informations	3.06	0.54	3.28	0.46	*
[44] Ré-évaluation	2.05	0.73	2.22	0.67	
[45] Reproches à autrui	1.78	0.72	1.59	0.73	
[46] Reproches à soi-même	1.49	0.70	1.49	0.65	
Comportements de gestion externe [5_] (gestion orientée vers l'environnement)					
[51] Passivité (attente, hésitation)	1.13	0.59	1.04	0.59	
[52] Evasion (retrait, évitement)	0.86	0.55	0.86	0.62	
[53] Influence active sur la situation	2.85	0.68	2.90	0.60	
Inventaire de palliation / régulation des émotions [7_]					
[71,73,74] Détente active	2.13	0.65	2.20	0.70	
[72,75,78] Décharge	1.02	0.60	0.82	0.52	+
[76,77] Consommation de substances	0.67	0.85	0.71	0.82	

+ $p < .10$, * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Matériel (situations, items, échelles et questionnaire complet)

Consigne générale

Ce questionnaire retrace la manière de faire face à différents événements stressants. Vous devrez répondre à quatre épisodes, chacun étant partagé en trois phases. La situation vous sera décrite au début de chacune des phases.

Si l'une des situations présentées ne vous est pas familière, imaginez le mieux possible comment vous y feriez face dans la réalité. Répondez de la manière dont vous agiriez et non pas de la manière qui vous apparaît comme la plus "juste".

Faites attention de répondre à chacune des questions et de ne donner qu'une seule réponse par question. Dans le cas où aucune réponse ne vous paraît satisfaisante cochez celle qui se rapproche le plus de votre réaction.

A l'une ou l'autre reprise, on vous demandera de décrire ce que vous feriez et comment vous le feriez, sous la forme "en ". Ici, il suffit de répondre de manière télégraphique par un ou deux mots.

Situations / phases

Consignes :

Phase 1 : Essayez de vous imaginer que vous vous trouvez réellement dans cette situation

Phase 2 : Imaginez maintenant que la situation prenne la tournure suivante

Phase 3 : Imaginez maintenant que la situation se conclue de la manière suivante

- A1 Ces dernières semaines, le contact avec votre partenaire n'a pas été facile. Il y a eu beaucoup de désaccords entre vous. Plus d'une fois, vous avez eu envie de lui faire des reproches, mais vous ne les avez finalement pas exprimés. Lors d'une discussion votre partenaire vous fait supposer qu'il/elle vous a trouvé "très difficile" ces derniers temps.
- A2 Un peu plus tard, votre partenaire répète ses accusations, sans les préciser. Vous ne pouvez que supposer ce qui se cache derrière ses remarques. Malgré son attitude de reproche, votre partenaire se comporte de manière ambiguë.
- A3 Ce que voulait dire votre partenaire demeure inexplicé. Vous ne pouvez que supposer de quoi il s'agit. Chacun de vous a gardé ses griefs.

- B1 Vous vous retrouvez avec quelques collègues de travail. Quelqu'un dans le groupe fait alors allusion au fait que vous vous défiliez dès qu'apparaissent des difficultés dans le travail. Il prétend que parfois vous vous comportez de manière non collégiale.
- B2 Un peu plus tard dans la même réunion, une personne indique que l'important n'est pas de savoir si vous vous êtes comporté en vrai-e collègue ; c'est bien plutôt que vous n'avez pas de véritable intérêt pour le travail. Elle dit que tout cela n'a pas grand-chose à voir avec la collaboration.
- B3 Finalement, vous saisissez ce que voulaient réellement dire vos collègues. Vous avez pu les persuader que vous êtes parfois simplement plus prudent-e qu'eux dans votre façon de travailler.
- C1 Vous avez fait la connaissance de quelqu'un qui vous est sympathique. Vous vous êtes déjà rencontrés quelques fois et vous vous entendez bien. Maintenant, vous discutez avec cette personne d'un sujet spécifique qui vous tient particulièrement à cœur. La personne défend une autre opinion que vous et dit qu'elle trouve votre argumentation "plutôt bizarre".
- C2 Plus tard, la personne vous dit que même en se donnant de la peine, elle n'arrive pas à vous comprendre. Mais bien sûr, vous pourriez encore en discuter longtemps, mais peut-être que tout simplement vous n'êtes pas du même monde.
- C3 Vous parvenez finalement à mieux comprendre les différences entre vous. Vous discuterez tranquillement de ce sujet un autre jour.
- D1 Ces derniers temps vous avez eu une relation tendue avec votre chef. Maintenant, il vous assigne une tâche que vous devrez avoir terminée après-demain. La tâche semble difficile et exige beaucoup de temps. Elle arrive à un très mauvais moment étant donné que vous avez justement beaucoup de travail de routine à effectuer.
- D2 Votre chef vous dit qu'actuellement le travail routinier ne peut pas rester en plan. Alors que vous vous occupez de la nouvelle tâche, il devient évident qu'elle est difficile et longue. Elle ne peut être accomplie que si vous vous concentrez exclusivement sur elle et que si vous effectuez des heures supplémentaires.
- D3 Vous n'avez pas accompli la tâche dans le délai prévu. Le travail de routine est resté en plan.

Items et réponses

1_] Réactions émotionnelles

<i>Dans cette situation, je me sens</i>	Phases
11] inquiet/anxieux – tranquille/équilibré	1,2,3
12] triste/déprimé – joyeux/gai	1,2,3
13] en colère/furieux – calme/paisible	1,2,3

Echelle de réponse :
très (0) / assez (1) / un peu (2) / un peu (3) / assez (4) / très (5)

2_] Evaluations des situations

<i>Mes évaluations de cette situation</i>	Phases
21] La chance que la situation se modifie favorablement d'elle-même, sans mon intervention, est	1,2
22] La chance que je puisse modifier favorablement cette situation est	1,2
23] Le stress dans cette situation est pour moi en général	1,2,3

Echelle de réponse :
très petite (0) / petite (1) / plutôt petite (2) / plutôt grande (3) / grande (4) / très grande (5)

24] J'ai vécu une telle situation	1
-----------------------------------	---

Echelle de réponse :
jamais (0) / une fois (1) / rarement (2) / des fois (3) / souvent (4) / très souvent (5)

3_] Buts et intentions de gestion

<i>Dans cette situation, pour moi le but est</i>	Phases
31] d'aborder franchement le problème avec mon partenaire, mes collègues, cette personne, ou mon chef et de le clarifier	1,2
32] de trouver une entente de manière pacifique	1,2
35] de rester calme et détendu-e	1,2
36] de préserver l'estime de moi-même	1,2

Echelle de réponse :
pas important (0) / plutôt pas important (1) / plutôt important (2) / très important (3)

4_] Comportements de gestion orientés vers soi-même (internes)

<i>Dans cette situation je fais la chose suivante</i>	Phases
41] Je me détache, je pense à autre chose, je ne me laisse pas toucher par la situation	1,2,3
42] Je me calme (en répétant des paroles rassurantes, en respirant à fond, en buvant qch, fumant etc.)	1,2,3
43] Je réfléchis pour comprendre clairement ce qui se passe et comment je peux réagir	1,2,3
44] Je me dis que cette situation n'est pas si grave/importante comparée à d'autres situations	1,2,3
45] Je peste silencieusement contre mon partenaire, mes collègues, cette personne, ou mon chef	1,2
46] Je me fais des reproches	1,2
47] Je me dis que finalement, je ne me suis pas trop mal débrouillé-e	3
48] J'en parle avec quelqu'un en qui j'ai confiance	3

Echelle de réponse :

en aucun cas (0) / vraisemblablement pas (1) / peut-être (2) / vraisemblablement (3) / dans tous les cas (4)

5_] Comportements de gestion orientés vers l'environnement (externes)

<i>Dans cette situation je fais la chose suivante</i>	Phases
51] Je me comporte de manière passive ou hésitante	1,2
52] J'essaie d'échapper à la situation (p.ex. je me détourne, je m'en vais)	1,2
53] J'essaie d'influencer la situation de manière active en [+ réponse courte du sujet]	1,2

Echelle de réponse :

en aucun cas (0) / vraisemblablement pas (1) / peut-être (2) / vraisemblablement (3) / dans tous les cas (4)

6_] Attributions causales

<i>Le fait que la situation se soit terminée ainsi est dû</i>	Phases
61] à mon propre comportement	3
62] au comportement d'autrui	3
63] aux circonstances	3

Echelle de réponse :

pas du tout (0) / partiellement (1) / plutôt (2) / exclusivement (3)

7_] Comportements de gestion orientés vers l'environnement (externes)

<i>Lorsque vous vivez de pareilles situations de stress, comment essayez-vous habituellement de vous calmer ?</i>	Phases
71] Je fais de l'autopersuasion (p.ex. je m'encourage, je me dis "reste calme")	hors
72] Je me tourne vers une force supérieure (p.ex. en priant le ciel)	hors
73] Je me détends physiquement (p.ex. en respirant à fond, en prenant une position confortable)	hors
74] Je me dépense physiquement (p.ex. en bougeant, en faisant du sport)	hors
75] Je mange quelque chose (p.ex. des douceurs, un extra)	hors
76] Je bois de l'alcool (p.ex. de la bière, du vin, de l'eau-de-vie)	hors
77] Je fume (p.ex. une cigarette, une pipe)	hors
78] Je prends un médicament ou un remède (p.ex. un calmant, des gouttes)	hors
79] Je me calme d'une autre manière, en ... [+ réponse courte du sujet]	hors

Echelle de réponse :

jamais (0) / rarement (1) / parfois (2) / souvent (3) / dans tous les cas (4)

Questionnaire UBV - Consignes générales

Ce questionnaire retrace la manière de faire face à différents événements stressants. Vous devrez répondre à quatre épisodes, chacun étant partagé en trois phases. La situation vous sera décrite au début de chacune des phases.

Si l'une des situations présentées ne vous est pas familière, imaginez le mieux possible comment vous y feriez face dans la réalité. Répondez de la manière dont vous agiriez et non pas de la manière qui vous apparaît comme la plus "juste".

Faites attention de répondre à chacune des questions et de ne donner qu'une seule réponse par question. Dans le cas où aucune réponse ne vous paraît satisfaisante cochez celle qui se rapproche le plus de votre réaction.

A l'une ou l'autre reprise, on vous demandera de décrire ce que vous feriez et comment vous le feriez, sous la forme "en ". Ici, il suffit de répondre de manière télégraphique par un ou deux mots.

Essayez de vous imaginer que vous vous trouvez réellement dans cette situation :

Ces dernières semaines, le contact avec votre partenaire n'a pas été facile. Il y a eu beaucoup de désaccords entre vous. Plus d'une fois, vous avez eu envie de lui faire des reproches, mais vous ne les avez finalement pas exprimés. Lors d'une discussion votre partenaire vous fait supposer qu'il/elle vous a trouvé "très difficile" ces derniers temps.

Dans cette situation, je me sens

		très	assez	un peu	un peu	assez	très	
11]	inquiet/anxieux	0	1	2	3	4	5	tranquille/équilibré
12]	triste/déprimé	0	1	2	3	4	5	joyeux/gai
13]	en colère/furieux	0	1	2	3	4	5	calme/paisible

Mes évaluations de cette situation

		très petite	petite	plutôt petite	plutôt grande	grande	très grande
21]	La chance que la situation se modifie favorablement d'elle-même, sans mon intervention, est	0	1	2	3	4	5
22]	La chance que je puisse modifier favorablement cette situation est	0	1	2	3	4	5
23]	Le stress dans cette situation est pour moi en général	0	1	2	3	4	5
		jamais	une fois	rarement	des fois	souvent	très souvent
24]	J'ai vécu une telle situation	0	1	2	3	4	5

Dans cette situation, pour moi le but est

		pas important	plutôt pas important	plutôt important	très important
31]	d'aborder franchement le problème avec mon partenaire et de le clarifier	0	1	2	3
32]	de trouver une entente de manière pacifique	0	1	2	3
35]	de rester calme et détendu-e	0	1	2	3
36]	de préserver l'estime de moi-même	0	1	2	3

Veillez répondre à chaque question de la manière qui vous semble le plus juste !

Dans cette situation je fais la chose suivante

		en aucun cas	vraisemblablement pas	peut-être	vraisemblablement	dans tous les cas
41]	Je me détache, je pense à autre chose, je ne me laisse pas toucher par la situation	0	1	2	3	4
42]	Je me calme (en répétant des paroles rassurantes, en respirant à fond, en buvant qch, fumant etc.)	0	1	2	3	4
43]	Je réfléchis pour comprendre clairement ce qui se passe et comment je peux réagir	0	1	2	3	4
44]	Je me dis que cette situation n'est pas si grave/importante comparée à d'autres situations	0	1	2	3	4
45]	Je peste silencieusement contre mon partenaire	0	1	2	3	4
46]	Je me fais des reproches	0	1	2	3	4
		en aucun cas	vraisemblablement pas	peut-être	vraisemblablement	dans tous les cas
51]	Je me comporte de manière passive ou hésitante	0	1	2	3	4
52]	J'essaie d'échapper à la situation (p.ex. je me détourne, je m'en vais)	0	1	2	3	4
53]	J'essaie d'influencer la situation de manière active en	0	1	2	3	4

Imaginez maintenant que la situation prenne la tournure suivante :

Un peu plus tard votre partenaire répète ses accusations, sans les préciser. Vous ne pouvez que supposer ce qui se cache derrière ses remarques. Malgré son attitude de reproche, votre partenaire se comporte de manière ambiguë.

Dans cette situation, je me sens

		très	assez	un peu	un peu	assez	très	
11]	inquiet/anxieux	0	1	2	3	4	5	tranquille/équilibré
12]	triste/déprimé	0	1	2	3	4	5	joyeux/gai
13]	en colère/furieux	0	1	2	3	4	5	calme/paisible

Mes évaluations de cette situation

		très petite	petite	plutôt petite	plutôt grande	grande	très grande
21]	La chance que la situation se modifie favorablement d'elle-même, sans mon intervention, est	0	1	2	3	4	5
22]	La chance que je puisse modifier favorablement cette situation est	0	1	2	3	4	5
23]	Le stress dans cette situation est pour moi en général	0	1	2	3	4	5

Dans cette situation, pour moi le but est

		pas important	plutôt pas important	plutôt important	très important
31]	d'aborder franchement le problème avec mon partenaire et de le clarifier	0	1	2	3
32]	de trouver une entente de manière pacifique	0	1	2	3
35]	de rester calme et détendu-e	0	1	2	3
36]	de préserver l'estime de moi-même	0	1	2	3

Veillez répondre à chaque question de la manière qui vous semble le plus juste !

Dans cette situation je fais la chose suivante

		en aucun cas	vraisemblablement pas	peut-être	vraisemblablement	dans tous les cas
41]	Je me détache, je pense à autre chose, je ne me laisse pas toucher par la situation	0	1	2	3	4
42]	Je me calme (en répétant des paroles rassurantes, en respirant à fond, en buvant qch, fumant etc.)	0	1	2	3	4
43]	Je réfléchis pour comprendre clairement ce qui se passe et comment je peux réagir	0	1	2	3	4
44]	Je me dis que cette situation n'est pas si grave/importante comparée à d'autres situations	0	1	2	3	4
45]	Je peste silencieusement contre mon partenaire	0	1	2	3	4
46]	Je me fais des reproches	0	1	2	3	4
		en aucun cas	vraisemblablement pas	peut-être	vraisemblablement	dans tous les cas
51]	Je me comporte de manière passive ou hésitante	0	1	2	3	4
52]	J'essaie d'échapper à la situation (p.ex. je me détourne, je m'en vais)	0	1	2	3	4
53]	J'essaie d'influencer la situation de manière active en	0	1	2	3	4

Imaginez maintenant que la situation se conclue de la manière suivante :

Ce que voulait dire votre partenaire demeure inexpliqué. Vous ne pouvez que supposer de quoi il s'agit. Chacun de vous a gardé ses griefs.

Dans cette situation, je me sens

		très	assez	un peu	un peu	assez	très	
11]	inquiet/anxieux	0	1	2	3	4	5	tranquille/équilibré
12]	triste/déprimé	0	1	2	3	4	5	joyeux/gai
13]	en colère/furieux	0	1	2	3	4	5	calme/paisible

Mes évaluations de cette situation

			très petite	petite	plutôt petite	plutôt grande	grande	très grande
23]	Le stress dans cette situation est pour moi en général	0	1	2	3	4	5	

Le fait que la situation se soit terminée ainsi est dû

			pas du tout	partiellement	plutôt	exclusivement
61]	à mon propre comportement	0	1	2	3	
62]	au comportement d'autrui	0	1	2	3	
63]	aux circonstances	0	1	2	3	

Veillez répondre à chaque question de la manière qui vous semble le plus juste !

Dans cette situation je fais la chose suivante

		en aucun cas	vraisemblablement pas	peut-être	vraisemblablement	dans tous les cas
41]	Je me détache, je pense à autre chose, je ne me laisse pas toucher par la situation	0	1	2	3	4
42]	Je me calme (en répétant des paroles rassurantes, en respirant à fond, en buvant qch, fumant etc.)	0	1	2	3	4
43]	Je réfléchis pour comprendre clairement ce qui se passe et comment je peux réagir	0	1	2	3	4
44]	Je me dis que cette situation n'est pas si grave/importante comparée à d'autres situations	0	1	2	3	4
47]	Je me dis que finalement, je ne me suis pas trop mal débrouillé-e	0	1	2	3	4
48]	J'en parle avec quelqu'un en qui j'ai confiance	0	1	2	3	4

Essayez de vous imaginer que vous vous trouvez réellement dans cette situation :

Vous vous retrouvez avec quelques collègues de travail. Quelqu'un dans le groupe fait alors allusion au fait que vous vous défiliez dès qu'apparaissent des difficultés dans le travail. Il prétend que parfois vous vous comportez de manière non collégiale.

Dans cette situation, je me sens

		très	assez	un peu	un peu	assez	très	
11]	inquiet/anxieux	0	1	2	3	4	5	tranquille/équilibré
12]	triste/déprimé	0	1	2	3	4	5	joyeux/gai
13]	en colère/furieux	0	1	2	3	4	5	calme/paisible

Mes évaluations de cette situation

		très petite	petite	plutôt petite	plutôt grande	grande	très grande
21]	La chance que la situation se modifie favorablement d'elle-même, sans mon intervention, est	0	1	2	3	4	5
22]	La chance que je puisse modifier favorablement cette situation est	0	1	2	3	4	5
23]	Le stress dans cette situation est pour moi en général	0	1	2	3	4	5
		jamais	une fois	rarement	des fois	souvent	très souvent
24]	J'ai vécu une telle situation	0	1	2	3	4	5

Dans cette situation, pour moi le but est

		pas important	plutôt pas important	plutôt important	très important
31]	d'aborder franchement le problème avec mes collègues et de le clarifier	0	1	2	3
32]	de trouver une entente de manière pacifique	0	1	2	3
35]	de rester calme et détendu-e	0	1	2	3
36]	de préserver l'estime de moi-même	0	1	2	3

Veillez répondre à chaque question de la manière qui vous semble le plus juste !

Dans cette situation je fais la chose suivante

		en aucun cas	vraisemblablement pas	peut-être	vraisemblablement	dans tous les cas
41]	Je me détache, je pense à autre chose, je ne me laisse pas toucher par la situation	0	1	2	3	4
42]	Je me calme (en répétant des paroles rassurantes, en respirant à fond, en buvant qch, fumant etc.)	0	1	2	3	4
43]	Je réfléchis pour comprendre clairement ce qui se passe et comment je peux réagir	0	1	2	3	4
44]	Je me dis que cette situation n'est pas si grave/importante comparée à d'autres situations	0	1	2	3	4
45]	Je peste silencieusement contre mes collègues	0	1	2	3	4
46]	Je me fais des reproches	0	1	2	3	4
		en aucun cas	vraisemblablement pas	peut-être	vraisemblablement	dans tous les cas
51]	Je me comporte de manière passive ou hésitante	0	1	2	3	4
52]	J'essaie d'échapper à la situation (p.ex. je me détourne, je m'en vais)	0	1	2	3	4
53]	J'essaie d'influencer la situation de manière active en	0	1	2	3	4

Imaginez maintenant que la situation prenne la tournure suivante :

Un peu plus tard votre partenaire répète ses accusations, sans les préciser. Vous ne pouvez que supposer ce qui se cache derrière ses remarques. Malgré son attitude de reproche, votre partenaire se comporte de manière ambiguë.

Dans cette situation, je me sens

		très	assez	un peu	un peu	assez	très	
11]	inquiet/anxieux	0	1	2	3	4	5	tranquille/équilibré
12]	triste/déprimé	0	1	2	3	4	5	joyeux/gai
13]	en colère/furieux	0	1	2	3	4	5	calme/paisible

Mes évaluations de cette situation

		très petite	petite	plutôt petite	plutôt grande	grande	très grande
21]	La chance que la situation se modifie favorablement d'elle-même, sans mon intervention, est	0	1	2	3	4	5
22]	La chance que je puisse modifier favorablement cette situation est	0	1	2	3	4	5
23]	Le stress dans cette situation est pour moi en général	0	1	2	3	4	5

Dans cette situation, pour moi le but est

		pas important	plutôt pas important	plutôt important	très important
31]	d'aborder franchement le problème avec mes collègues et de le clarifier	0	1	2	3
32]	de trouver une entente de manière pacifique	0	1	2	3
35]	de rester calme et détendu-e	0	1	2	3
36]	de préserver l'estime de moi-même	0	1	2	3

Veillez répondre à chaque question de la manière qui vous semble le plus juste !

Dans cette situation je fais la chose suivante

		en aucun cas	vraisemblablement pas	peut-être	vraisemblablement	dans tous les cas
41]	Je me détache, je pense à autre chose, je ne me laisse pas toucher par la situation	0	1	2	3	4
42]	Je me calme (en répétant des paroles rassurantes, en respirant à fond, en buvant qch, fumant etc.)	0	1	2	3	4
43]	Je réfléchis pour comprendre clairement ce qui se passe et comment je peux réagir	0	1	2	3	4
44]	Je me dis que cette situation n'est pas si grave/importante comparée à d'autres situations	0	1	2	3	4
45]	Je peste silencieusement contre mes collègues	0	1	2	3	4
46]	Je me fais des reproches	0	1	2	3	4
51]	Je me comporte de manière passive ou hésitante	0	1	2	3	4
52]	J'essaie d'échapper à la situation (p.ex. je me détourne, je m'en vais)	0	1	2	3	4
53]	J'essaie d'influencer la situation de manière active en	0	1	2	3	4

Imaginez maintenant que la situation se conclue de la manière suivante :

Finalement vous saisissez ce que voulaient réellement dire vos collègues. Vous avez pu les persuader que vous êtes parfois simplement plus prudent-e qu'eux dans votre façon de travailler.

Dans cette situation, je me sens

		très	assez	un peu	un peu	assez	très	
11]	inquiet/anxieux	0	1	2	3	4	5	tranquille/équilibré
12]	triste/déprimé	0	1	2	3	4	5	joyeux/gai
13]	en colère/furieux	0	1	2	3	4	5	calme/paisible

Mes évaluations de cette situation

			très petite	petite	plutôt petite	plutôt grande	grande	très grande
23]	Le stress dans cette situation est pour moi en général	0	1	2	3	4	5	

Le fait que la situation se soit terminée ainsi est dû

			pas du tout	partiellement	plutôt	exclusivement
61]	à mon propre comportement	0	1	2	3	
62]	au comportement d'autrui	0	1	2	3	
63]	aux circonstances	0	1	2	3	

Veillez répondre à chaque question de la manière qui vous semble le plus juste !

Dans cette situation je fais la chose suivante

		en aucun cas	vraisemblablement pas	peut-être	vraisemblablement	dans tous les cas
41]	Je me détache, je pense à autre chose, je ne me laisse pas toucher par la situation	0	1	2	3	4
42]	Je me calme (en répétant des paroles rassurantes, en respirant à fond, en buvant qch, fumant etc.)	0	1	2	3	4
43]	Je réfléchis pour comprendre clairement ce qui se passe et comment je peux réagir	0	1	2	3	4
44]	Je me dis que cette situation n'est pas si grave/importante comparée à d'autres situations	0	1	2	3	4
47]	Je me dis que finalement, je ne me suis pas trop mal débrouillé-e	0	1	2	3	4
48]	J'en parle avec quelqu'un en qui j'ai confiance	0	1	2	3	4

Essayez de vous imaginer que vous vous trouvez réellement dans cette situation :

Vous avez fait la connaissance de quelqu'un qui vous est sympathique. Vous vous êtes déjà rencontrés quelques fois et vous vous entendez bien. Maintenant, vous discutez avec celle personne d'un sujet spécifique qui vous tient particulièrement à cœur. La personne défend une autre opinion que vous et dit qu'elle trouve votre argumentation "plutôt bizarre".

Dans cette situation, je me sens

		très	assez	un peu	un peu	assez	très	
11]	inquiet/anxieux	0	1	2	3	4	5	tranquille/équilibré
12]	triste/déprimé	0	1	2	3	4	5	joyeux/gai
13]	en colère/furieux	0	1	2	3	4	5	calme/paisible

Mes évaluations de cette situation

		très petite	petite	plutôt petite	plutôt grande	grande	très grande
21]	La chance que la situation se modifie favorablement d'elle-même, sans mon intervention, est	0	1	2	3	4	5
22]	La chance que je puisse modifier favorablement cette situation est	0	1	2	3	4	5
23]	Le stress dans cette situation est pour moi en général	0	1	2	3	4	5
		jamais	une fois	rarement	des fois	souvent	très souvent
24]	J'ai vécu une telle situation	0	1	2	3	4	5

Dans cette situation, pour moi le but est

		pas important	plutôt pas important	plutôt important	très important
31]	d'aborder franchement le problème avec cette personne et de le clarifier	0	1	2	3
32]	de trouver une entente de manière pacifique	0	1	2	3
35]	de rester calme et détendu-e	0	1	2	3
36]	de préserver l'estime de moi-même	0	1	2	3

Veillez répondre à chaque question de la manière qui vous semble le plus juste !

Dans cette situation je fais la chose suivante

		en aucun cas	vraisemblablement pas	peut-être	vraisemblablement	dans tous les cas
41]	Je me détache, je pense à autre chose, je ne me laisse pas toucher par la situation	0	1	2	3	4
42]	Je me calme (en répétant des paroles rassurantes, en respirant à fond, en buvant qch, fumant etc.)	0	1	2	3	4
43]	Je réfléchis pour comprendre clairement ce qui se passe et comment je peux réagir	0	1	2	3	4
44]	Je me dis que cette situation n'est pas si grave/importante comparée à d'autres situations	0	1	2	3	4
45]	Je peste silencieusement contre cette personne	0	1	2	3	4
46]	Je me fais des reproches	0	1	2	3	4
		en aucun cas	vraisemblablement pas	peut-être	vraisemblablement	dans tous les cas
51]	Je me comporte de manière passive ou hésitante	0	1	2	3	4
52]	J'essaie d'échapper à la situation (p.ex. je me détourne, je m'en vais)	0	1	2	3	4
53]	J'essaie d'influencer la situation de manière active en	0	1	2	3	4

Imaginez maintenant que la situation prenne la tournure suivante :

Plus tard, la personne vous dit que même en se donnant de la peine, elle n'arrive pas à vous comprendre. Mais bien sûr, vous pourriez encore en discuter longtemps, mais peut-être que tout simplement vous n'êtes pas du même monde.

Dans cette situation, je me sens

		très	assez	un peu	un peu	assez	très	
11]	inquiet/anxieux	0	1	2	3	4	5	tranquille/équilibré
12]	triste/déprimé	0	1	2	3	4	5	joyeux/gai
13]	en colère/furieux	0	1	2	3	4	5	calme/paisible

Mes évaluations de cette situation

		très petite	petite	plutôt petite	plutôt grande	grande	très grande
21]	La chance que la situation se modifie favorablement d'elle-même, sans mon intervention, est	0	1	2	3	4	5
22]	La chance que je puisse modifier favorablement cette situation est	0	1	2	3	4	5
23]	Le stress dans cette situation est pour moi en général	0	1	2	3	4	5

Dans cette situation, pour moi le but est

		pas important	plutôt pas important	plutôt important	très important
31]	d'aborder franchement le problème avec cette personne et de le clarifier	0	1	2	3
32]	de trouver une entente de manière pacifique	0	1	2	3
35]	de rester calme et détendu-e	0	1	2	3
36]	de préserver l'estime de moi-même	0	1	2	3

Veillez répondre à chaque question de la manière qui vous semble le plus juste !

Dans cette situation je fais la chose suivante

		en aucun cas	vraisemblablement pas	peut-être	vraisemblablement	dans tous les cas
41]	Je me détache, je pense à autre chose, je ne me laisse pas toucher par la situation	0	1	2	3	4
42]	Je me calme (en répétant des paroles rassurantes, en respirant à fond, en buvant qch, fumant etc.)	0	1	2	3	4
43]	Je réfléchis pour comprendre clairement ce qui se passe et comment je peux réagir	0	1	2	3	4
44]	Je me dis que cette situation n'est pas si grave/importante comparée à d'autres situations	0	1	2	3	4
45]	Je peste silencieusement contre cette personne	0	1	2	3	4
46]	Je me fais des reproches	0	1	2	3	4
		en aucun cas	vraisemblablement pas	peut-être	vraisemblablement	dans tous les cas
51]	Je me comporte de manière passive ou hésitante	0	1	2	3	4
52]	J'essaie d'échapper à la situation (p.ex. je me détourne, je m'en vais)	0	1	2	3	4
53]	J'essaie d'influencer la situation de manière active en	0	1	2	3	4

Imaginez maintenant que la situation se conclue de la manière suivante :

Vous parvenez finalement à mieux comprendre les différences entre vous. Vous discuterez tranquillement de ce sujet un autre jour.

Dans cette situation, je me sens

		très	assez	un peu	un peu	assez	très	
11]	inquiet/anxieux	0	1	2	3	4	5	tranquille/équilibré
12]	triste/déprimé	0	1	2	3	4	5	joyeux/gai
13]	en colère/furieux	0	1	2	3	4	5	calme/paisible

Mes évaluations de cette situation

			très petite	petite	plutôt petite	plutôt grande	grande	très grande
23]	Le stress dans cette situation est pour moi en général	0	1	2	3	4	5	

Le fait que la situation se soit terminée ainsi est dû

			pas du tout	partiellement	plutôt	exclusivement
61]	à mon propre comportement	0	1	2	3	
62]	au comportement d'autrui	0	1	2	3	
63]	aux circonstances	0	1	2	3	

Veillez répondre à chaque question de la manière qui vous semble le plus juste !

Dans cette situation je fais la chose suivante

		en aucun cas	vraisemblablement pas	peut-être	vraisemblablement	dans tous les cas
41]	Je me détache, je pense à autre chose, je ne me laisse pas toucher par la situation	0	1	2	3	4
42]	Je me calme (en répétant des paroles rassurantes, en respirant à fond, en buvant qch, fumant etc.)	0	1	2	3	4
43]	Je réfléchis pour comprendre clairement ce qui se passe et comment je peux réagir	0	1	2	3	4
44]	Je me dis que cette situation n'est pas si grave/importante comparée à d'autres situations	0	1	2	3	4
47]	Je me dis que finalement, je ne me suis pas trop mal débrouillé-e	0	1	2	3	4
48]	J'en parle avec quelqu'un en qui j'ai confiance	0	1	2	3	4

Essayez de vous imaginer que vous vous trouvez réellement dans cette situation :

Ces derniers temps vous avez eu une relation tendue avec votre chef. Maintenant, il vous assigne une tâche que vous devrez avoir terminée après-demain. La tâche semble difficile et exige beaucoup de temps. Elle arrive à un très mauvais moment étant donné que vous avez justement beaucoup de travail de routine à effectuer.

Dans cette situation, je me sens

		très	assez	un peu	un peu	assez	très	
11]	inquiet/anxieux	0	1	2	3	4	5	tranquille/équilibré
12]	triste/déprimé	0	1	2	3	4	5	joyeux/gai
13]	en colère/furieux	0	1	2	3	4	5	calme/paisible

Mes évaluations de cette situation

		très petite	petite	plutôt petite	plutôt grande	grande	très grande
21]	La chance que la situation se modifie favorablement d'elle-même, sans mon intervention, est	0	1	2	3	4	5
22]	La chance que je puisse modifier favorablement cette situation est	0	1	2	3	4	5
23]	Le stress dans cette situation est pour moi en général	0	1	2	3	4	5
		jamais	une fois	rarement	des fois	souvent	très souvent
24]	J'ai vécu une telle situation	0	1	2	3	4	5

Dans cette situation, pour moi le but est

		pas important	plutôt pas important	plutôt important	très important
31]	d'aborder franchement le problème avec mon chef et de le clarifier	0	1	2	3
32]	de trouver une entente de manière pacifique	0	1	2	3
35]	de rester calme et détendu-e	0	1	2	3
36]	de préserver l'estime de moi-même	0	1	2	3

Veillez répondre à chaque question de la manière qui vous semble le plus juste !

Dans cette situation je fais la chose suivante

		en aucun cas	vraisemblablement pas	peut-être	vraisemblablement	dans tous les cas
41]	Je me détache, je pense à autre chose, je ne me laisse pas toucher par la situation	0	1	2	3	4
42]	Je me calme (en répétant des paroles rassurantes, en respirant à fond, en buvant qch, fumant etc.)	0	1	2	3	4
43]	Je réfléchis pour comprendre clairement ce qui se passe et comment je peux réagir	0	1	2	3	4
44]	Je me dis que cette situation n'est pas si grave/importante comparée à d'autres situations	0	1	2	3	4
45]	Je peste silencieusement contre mon chef	0	1	2	3	4
46]	Je me fais des reproches	0	1	2	3	4
		en aucun cas	vraisemblablement pas	peut-être	vraisemblablement	dans tous les cas
51]	Je me comporte de manière passive ou hésitante	0	1	2	3	4
52]	J'essaie d'échapper à la situation (p.ex. je me détourne, je m'en vais)	0	1	2	3	4
53]	J'essaie d'influencer la situation de manière active en	0	1	2	3	4

Imaginez maintenant que la situation prenne la tournure suivante :

Votre chef vous dit qu'actuellement le travail routinier ne peut pas rester en plan. Alors que vous vous occupez de la nouvelle tâche, il devient évident qu'elle est difficile et longue. Elle ne peut être accomplie que si vous vous concentrez exclusivement sur elle et que si vous effectuez des heures supplémentaires.

Dans cette situation, je me sens

		très	assez	un peu	un peu	assez	très	
11]	inquiet/anxieux	0	1	2	3	4	5	tranquille/équilibré
12]	triste/déprimé	0	1	2	3	4	5	joyeux/gai
13]	en colère/furieux	0	1	2	3	4	5	calme/paisible

Mes évaluations de cette situation

		très petite	petite	plutôt petite	plutôt grande	grande	très grande
21]	La chance que la situation se modifie favorablement d'elle-même, sans mon intervention, est	0	1	2	3	4	5
22]	La chance que je puisse modifier favorablement cette situation est	0	1	2	3	4	5
23]	Le stress dans cette situation est pour moi en général	0	1	2	3	4	5

Dans cette situation, pour moi le but est

		pas important	plutôt pas important	plutôt important	très important
31]	d'aborder franchement le problème avec mon chef et de le clarifier	0	1	2	3
32]	de trouver une entente de manière pacifique	0	1	2	3
35]	de rester calme et détendu-e	0	1	2	3
36]	de préserver l'estime de moi-même	0	1	2	3

Veillez répondre à chaque question de la manière qui vous semble le plus juste !

Dans cette situation je fais la chose suivante

		en aucun cas	vraisemblablement pas	peut-être	vraisemblablement	dans tous les cas
41]	Je me détache, je pense à autre chose, je ne me laisse pas toucher par la situation	0	1	2	3	4
42]	Je me calme (en répétant des paroles rassurantes, en respirant à fond, en buvant qch, fumant etc.)	0	1	2	3	4
43]	Je réfléchis pour comprendre clairement ce qui se passe et comment je peux réagir	0	1	2	3	4
44]	Je me dis que cette situation n'est pas si grave/importante comparée à d'autres situations	0	1	2	3	4
45]	Je peste silencieusement contre mon chef	0	1	2	3	4
46]	Je me fais des reproches	0	1	2	3	4
		en aucun cas	vraisemblablement pas	peut-être	vraisemblablement	dans tous les cas
51]	Je me comporte de manière passive ou hésitante	0	1	2	3	4
52]	J'essaie d'échapper à la situation (p.ex. je me détourne, je m'en vais)	0	1	2	3	4
53]	J'essaie d'influencer la situation de manière active en	0	1	2	3	4

Imaginez maintenant que la situation se conclue de la manière suivante :

Vous n'avez pas accompli la tâche dans le délai prévu. Le travail de routine est resté en plan.

Dans cette situation, je me sens

		très	assez	un peu	un peu	assez	très	
11]	inquiet/anxieux	0	1	2	3	4	5	tranquille/équilibré
12]	triste/déprimé	0	1	2	3	4	5	joyeux/gai
13]	en colère/furieux	0	1	2	3	4	5	calme/paisible

Mes évaluations de cette situation

			très petite	petite	plutôt petite	plutôt grande	grande	très grande
23]	Le stress dans cette situation est pour moi en général	0	1	2	3	4	5	

Le fait que la situation se soit terminée ainsi est dû

			pas du tout	partiellement	plutôt	exclusivement
61]	à mon propre comportement	0	1	2	3	
62]	au comportement d'autrui	0	1	2	3	
63]	aux circonstances	0	1	2	3	

Veillez répondre à chaque question de la manière qui vous semble le plus juste !

Dans cette situation je fais la chose suivante

		en aucun cas	vraisemblablement pas	peut-être	vraisemblablement	dans tous les cas
41]	Je me détache, je pense à autre chose, je ne me laisse pas toucher par la situation	0	1	2	3	4
42]	Je me calme (en répétant des paroles rassurantes, en respirant à fond, en buvant qch, fumant etc.)	0	1	2	3	4
43]	Je réfléchis pour comprendre clairement ce qui se passe et comment je peux réagir	0	1	2	3	4
44]	Je me dis que cette situation n'est pas si grave/importante comparée à d'autres situations	0	1	2	3	4
47]	Je me dis que finalement, je ne me suis pas trop mal débrouillé-e	0	1	2	3	4
48]	J'en parle avec quelqu'un en qui j'ai confiance	0	1	2	3	4

X

Lorsque vous vivez de pareilles situations de stress, comment essayez-vous habituellement de vous calmer ?

	jamais	rarement	parfois	souvent	dans tous les cas
71] Je fais de l'autopersuasion (p.ex. je m'encourage, je me dis "reste calme")	0	1	2	3	4
72] Je me tourne vers une force supérieure (p.ex. en priant le ciel)	0	1	2	3	4
73] Je me détends physiquement (p.ex. en respirant à fond, en prenant une position confortable)	0	1	2	3	4
74] Je me dépense physiquement (p.ex. en bougeant, en faisant du sport)	0	1	2	3	4
75] Je mange quelque chose (p.ex. des douceurs, un extra)	0	1	2	3	4
76] Je bois de l'alcool (p.ex. de la bière, du vin, de l'eau-de-vie)	0	1	2	3	4
77] Je fume (p.ex. une cigarette, une pipe)	0	1	2	3	4
78] Je prends un médicament ou un remède (p.ex. un calmant, des gouttes)	0	1	2	3	4
79] Je me calme d'une autre manière, en	0	1	2	3	4

.....