

**MINISTERE DE L'ENSEIGNEMENT SUPERIEUR ET DE LA
RECHERCHE SCIENTIFIQUE**

UNIVERSITE D'ORAN
FACULTE DES SCIENCES SOCIALES
DEPARTEMENT DE PSYCHOLOGIE ET DES SCIENCES DE L'EDUCATION

Mémoire de magistère en psychologie

**Thème : COPING ET LOCUS DE CONTROLE CHEZ
LES FEMMES SALARIEES
(ANALYSE DIFFERENTIELLE)**

Présenté par : Zohra CHABANE

Sous la direction du : Pr. Mohamed MEZIANE

Les membres du jury :

- Moutassem Mimouni Badra	Professeur	Présidente
- Mekki Ahmed	Maître de conférence	Examineur
- Bakhtaoui Bouledjraf	Maître de conférence	Examineur
- Ferrahi Fayçal	Maître de conférence	Invité d'Honneur

Année universitaire : 2010-2011

Remerciements

Je tiens à remercier en premier mon encadreur, Mr le professeur Meziane Mohamed qui a su se montrer patient avec moi. Ma reconnaissance s'adresse à lui pour tous les efforts qu'il a déployés afin que ce travail voie le jour.

J'exprime ma reconnaissance à tous les enseignants collègues et ami(es) qui m'ont soutenu (es) dans la réalisation de ce travail.

A mon neveu Benfriha .M et mes amis Ferahi. F. Cheded. K pour leur aide précieuse.

A mes étudiants de la graduation pour leur collaboration, dans un contexte de la recherche universitaire.

Remerciements et respects aux membres du jury qui ont bien voulu nous honorer par leur présence.

Dédicace

*A toutes celles et tous ceux qui ont été ébréché(es) vif (ves)
dans leur vie.*

Z. Chabane

Résumé

COPING ET LOCUS DE CONTROLE CHEZ LES FEMMES SALARIEES (Etude Différentielle)

Mots clés : 1-Charge de travail 2-Stress 3-Modèle transactionnel 4-stratégie 5- coping 6- loc of control.

Notre étude examine les différentes stratégies mises en œuvre par les femmes salariées pour faire face aux situations stressantes. et leur perception sur les évènements de vie quotidiens à savoir leurs attitudes vis – à vis des échelles du locus of control.

Le but de cette étude est de faire connaître sur le plan théorique l'importance de la théorie transactionnelle de LAZARUS ET FOLKMAN, 1984. Sur le plan pratique déceler le niveau de la vulnérabilité des femmes face aux situations stressantes afin de développer des plans d'intervention contre le stress quotidien des femmes qui sont confrontées aux difficultés de la gestion de la double journée de travail car concilier entre l'intérieur et l'extérieur est particulièrement stressant afin de prévenir les conséquences néfastes sur leur santé et leur bien-être psychologique.

L'étude consiste dans une première étape en la vérification des qualités psychométriques du test de coping appelé (C. I. S. S) « coping inventory of stressfull situations » de James Endler et Norman Parker- adaptation de J. P. Rolland ECPA France et du test du locus of control de Levenson appelé l'IPAH) adaptation française de SYLVIE JUTRAS. Canada. Notons à ce niveau qu'une adaptation en langue arabe du C. I. S. S (la première en Algérie a été réalisée par notre équipe de recherche composée des enseignants ; F. Ferrahi ; K. Kebdani ; M. Kouidri et moi –même au niveau du centre de recherche en anthropologie sociale et culturelle (CRASC ; 2005(. La traduction du C. I. S. S de la langue anglaise vers la langue arabe a été élaborée par Mme F. Frioui et Mme Z. Chabane. Département de psychologie, université d'Oran (2005).

La traduction du locus of control en langue arabe a été réalisée par Mme Chabane. Z avec la collaboration de Melle Marouche. A et Hazouti. S (étudiantes de 4eme année de graduation) dans le département de psychologie ; Université d'Oran Algérie 2005. Notons que les qualités

psychométriques validité, fidélité, et sensibilité des deux tests sont satisfaisantes de - 0, 61 à 0,69 pour le loc of control et entre - 0, 74 et 0, 88 pour le coping. Les résultats sont comparables aux résultats obtenus par les auteurs des questionnaires de la version Anglaise et Française pour le loc of control et pour le coping version Française et Américaine.

Les résultats de l'étude qualitative, auprès de quarante deux de femmes ayant composé l'échantillon de notre enquête, confirment l'hypothèse centrale de notre recherche à savoir l'éducation des femmes semblent jouer un rôle déterminant dans le choix des stratégies de coping face aux situations stressantes. Elles utilisent toutes la dimension « tâche » comme stratégie de faire face aux situations problématiques dans la vie quotidienne et ont toutes un locus of control « interne » dans leurs perceptions sur les événements de vie quotidiens

Par ailleurs les résultats de notre recherche laissent apparaître des différences individuelles aux deux tests de l'échantillon de nos femmes et entre les différentes professions ils se focalisent surtout chez les femmes policières ; voir les résultats de la pré-enquête ou ces femmes utilisent la stratégie de « l'évitement » en premier par rapport aux autres stratégies. Aussi les techniciennes supérieures de la santé et les chargés de l'administration chez qui une grande vulnérabilité est apparue (voir analyse des données dans la partie pratique).

Il existe une différence moyenne entre les femmes dans le groupe par rapport à la variable « niveau d'étude et la variable subjectif « émotion » et également entre « le niveau d'étude et la dimension évitement » et « niveau d'étude et la dimension distraction ». La variable « profession donne une différence moyenne entre les femmes au niveau de « l'émotion. » L'ancienneté, l'âge et le nombre d'enfants ne donnent pas de différence moyenne entre la catégorie de femmes. par contre. L'ancienneté donne une différence moyenne au niveau du loc of control « externe autres – puissants » au niveau de l'âge, niveau d'étude et externe chance, profession et loc of control externe « – autres – puissants » et enfin ancienneté et externe – autres – puissants ». (tous avec une différence moyenne significative à 0, 05).

Table des Matières

Résumé.....	4
Chapitre I: Introduction et méthodologie.....	10
Introduction :.....	10
PARTIE THEORIQUE :.....	20
Chapitre 2 : Approches théoriques.....	22
1. L'évolution du travail féminin en Algérie de 1991 à 2007.....	22**
2. Le concept de stress :.....	29
2. 1. Le modèle biologique de Selye.....	29
2. 1.1. Les réactions physiologiques.....	31
2. 1.2. Les limites du modèle de Selye.....	32
2.2. Le stress est une réaction naturelle à un stimulus extérieur ou intérieur selon H. Laborit.....	34
2. 3. Définition du stress chez Lazarus.....	38
3. LE COPING.....	40
3. 1 Origines du concept de coping.....	41
3. 2 La recherche sur le coping.....	42
4- Le modèle transactionnel du stress et du coping.....	44
4-1. L'évaluation cognitive.....	45
4-1. 1. L'évaluation primaire ou stress perçu.....	46
4-1. 2. L'évaluation secondaire ou contrôle perçu.....	47
4-2. Le processus de coping.....	49
4-2. 1. Fonctions du coping : problème vs. émotion.....	51
4. 3. STRESS ET ANXIETE : QUELLE DIFERENCE ?.....	54
4. 3. 1. Anxiété état, et anxiété – trait.....	56
4. 3. 2. Lien possible entre stress chronique et anxiété état.....	56
4. 3. 3. Différences stress – anxiété :.....	58
4. 3. 4. Différence entre coping et mécanismes de défense :.....	59
4. 3. 5. DIFFERENCE ENTRE COPING ET ADAPTATION.....	60
4. 4. Coping et adaptation.....	61
Conclusions relatives au modèle transactionnel.....	62
5. Instruments de mesure.....	64
5. 1. Corrélats d'un coping adapté.....	66
5. 1. 2. Les traits de personnalité.....	66
5. 1. 3. L'intelligence.....	67
5. 1. 4. L'intelligence émotionnelle.....	68

5. 2. Le support social	68
5. 3. Confiance en soi et concepts similaires.....	69
5. 4. Locus of control	70
5. 4. 1. Définition :	70
5. 4. 2. Echelles de mesure du locus of control.....	71
Chapitre III : Méthodologie pratique	80
1- Méthodologie	80
1.1. Pré- enquête :	80
1.2. Définition des variables opérationnelles	81
2. Caractéristique des enquêtées	85
2. Présentation de l'enquête	95
1-1. Le choix de la méthode utilisée	95
1-2. Caractéristiques sociodémographiques de la population enquêtée	96
Chapitre V : Résultats et analyse.....	99
1. Etude qualitative : Analyse des Résultats de l'entretien	99
2. Etude Quantitative.....	105
2.1. Présentation des Instruments de mesure : deux échelles (CISS et loc of control).....	106
2.2. Résultats et Analyse des échelles.....	107
2.2.1. Présentation des résultats des dimensions du Coping (C. I. S. S) en relation avec l'âge.....	107
2.2.2. Présentation des résultats du « Loc of control » de la variable âge et les dimensions du loc of control.	111
Conclusion loc of control :	162
Conclusion Générale	164
: المراجع باللغة العربية.....	171
Références bibliographiques	172
ANNEXES	175
Techniques de gestion du stress	175
Conseils à prodiguer pour les femmes salariées.....	178

Liste des tableaux

TABLEAU 1 : PROPORTION DES FEMMES OCCUPEES SELON LES GROUPES D'AGE	22
TABLEAU 2 : PROPORTION DES FEMMES OCCUPEES PARMI LES FEMMES EN AGE DE TRAVAILLER SELON LE NIVEAU D'INSTRUCTION ET LE MILIEU DE RESIDENCE	23
TABLEAU 3 : REPARTITION DES FEMMES OCCUPEES SELON LA SITUATION MATRIMONIALE	24
TABLEAU 4 : CARACTERISTIQUES DE L'ECHANTILLON DE LA PRE- ENQUETE	85
TABLEAU 5 : FIDELITE POUR L'ECHELLE DU COPING (CISS) TAB 8	86
TABLEAU 6 FIDELITE ET VALIDITE DU LOCUS OF CONTROL :	87
TABLEAU 7 : LES QUALITES PSYCHOMETRIQUES DE L'ECHELLE DE COPING (CISS)	87

TABLEAU 8 : REPARTITION DE L'ECHANTILLON DANS LES DIFFERENTS SECTEURS	88
TABLEAU 9 : ETUDE AMERICAINE VALEUR (A) POUR LA FIDELITE :	89
TABLEAU 10 : 12 MOYENNES ET ECARTS -TYPE DE L'EHELLE DU COPING (CISS) DONNEES AMERICAINES (FEMMES)	89
TABLEAU 11 : FIDELITE DE L'ETUDE FRANÇAISE COEFFICIENT A DE CRONBACH DES 3 ECHELLES DU COPING (CISS)	90
TABLEAU 12 : MOYENNE + ECART - TYPE CHEZ LES FEMMES (ETUDES FRANÇAISES)	90
TABLEAU 13 : COEFFICIENT A DE CRONBACH POUR L'ETUDE ALGERIENNE	91
TABLEAU 14 : VARIABLE SITUATION FAMILIALE	91
TABLEAU 15 : RESULTATS DE L'ECHANTILLON DE NAFTAL (W. SAIDA)	92
TABLEAU 16 ! RESULTATS DE L'ECHANTILLON DES FEMMES POLICIERES (ORAN(92
TABLEAU 17 : ECHANTILLON DE L'ETUDE DU CRASC (2005-2007) ORAN	93
TABLEAU 18 : CATEGORIE SOCIOPROFESSIONNELLES	96
TABLEAU 19 : RECAPITULAT1DES DIFFERENTES MALADIES CHRONIQUES	101
TABLEAU 20 : CROISEMENT AGE DIMENSIONS COPING ET LOCUS OF CONTROL	107
TABLEAU 21 : CROISEMENT ENTRE NIVEAU D'ETUDES ET DIMENSIONS DU COPING ET LE LOC OF CONTROL	113
TABLEAU 22	114
TABLEAU 23/ : TEST DES TAB 2 COMPARAISONS MULTIPLES DU SCHEFFE VARIABLE NIVEAU D'ETUDES ET LES DIMENSIONS DU COPING ET LE LOC OF CONTROL	116
TABLEAU 24 : CROISEMENT PROFESSION ET LES DIMENSIONS DU COPING ET DU LOC OF CONTROL	128
TABLEAU 25 !	129
TABLEAU 26 : <i>DU TEST DES DIFFERENCES</i> MOYENNES DU SCHEFFE TAB NO 27	130
TABLEAU 27/ RECAPITULATIF DES DIFFERENCES MOYENNES ENTRE LES ECHELLES DE LOCUS OF CONTROL	168
TABLEAU 28 : DE L'INDICE D'HOMOGENEITE DU TEST DE COPING.	187
TABLEAU 29 : DE L'INDICE D'HOMOGENEITE DU TEST DE LOC OF CONTROL	189
TABLEAU 30: STATISTIQUES DESCRIPTIVES DES DIMENSIONS DU COPING ET DU LOC OF CONTROL	190
TABLEAU 31 :CORRELATIONS ENTRE LES DIFFERENTES DIMENSIONS DU COPING ET DU LOC OF CONTROL	192
TABLEAU 32 : CORRELATIONS ENTRE LES DIFFERENTES DIMENSIONS DU COPING ET DU LOC OF CONTROL (SUITE)	193
TABLEAU 33 :CONSISTANCE INTERNE DE L'EHELLE DU COPING (HOMOGENEITE INTERNE DES ITEMS	194
TABLEAU 34 :CONSISTANCE INTERNE DE L'EHELLE DU LOC OF CONTROL (HOMOGENEITE INTERNE DES ITEMS)	197

Liste des figures :

FIGURE 1 : LES TROIS STADES DU SYNDROME GENERAL D'ADAPTATION (D'APRES SELYE, 1956)	31
FIGURE 2 :MODELE TRANSACTIONNEL (LAZARUS ET FOLKMAN (1984)	49
FIGURE 3 : MODELE DE M. B. SCHWEITZER (2003)	51
FIGURE 4 : DIFFERENCES ENTRE STRESS ET ANXIETE (A. CARTON CARON 2006)	59
FIGURE 5 : COPING ET MECANISMES DE DEFENSE	60
FIGURE 6 : COPING ET ADAPTATION	61

Chapitre I : Introduction et méthodologie

Chapitre I: Introduction et méthodologie

Introduction :

Le présent travail porte sur les stratégies de coping que les femmes salariées de différents secteurs adoptent pour faire face à des situations stressantes dans leur vie quotidienne. Et leur perception vis – à vis des évènements de leur vie (leur loc of control)

Notre intérêt pour le coping en général, et pour la recherche sur le coping des femmes en particulier provient du fait que ce mécanisme joue un rôle très important dans la relation entre le stress et la santé et stress et adaptation dans le travail.

Nous considérons que les femmes subissent beaucoup de charges physiques au quotidien ; ainsi, avoir à faire face à un double stress, celui de la vie personnelle et celui du foyer ; les femmes sont à cet égard les plus touchées, puisqu'elles ont un double «métier ». A leur activité professionnelle se superposent la charge des tâches domestiques et l'éducation des enfants.

Si les pères modernes ont beaucoup changés et qu'ils sont prêts, aujourd'hui, à prendre en charge une partie de ce domaine (champ des tâches domestiques et celui de la cuisine), autrefois réservé au monde féminin. Et si quelques papas sont devenus maître dans la façon de donner le biberon à leur enfant ou de préparer le petit déjeuner. et quand ça leur plaît le « repas », 16, 34 % des hommes à Oran déclarent préparer le repas du soir, c'est ce qu'a montré l'enquête menée au niveau du CRASC (B. Moutassem-Mimouni 2010), l'éducation et la santé des enfants ainsi que l'intendance de la maison demeurent un champ réservé exclusivement à la femme salariée.

Notre enquête montre que 60% à 70% des femmes enquêtées déclarent que leur charge de travail quotidienne empiète sur leur vie privée, « trop de choses à faire à la fois » disent les unes, lourdeur de la charge de travail « car pas assez de

temps dans la journée » répliquent les autres. Le temps apparaît ici comme le stresser numéro un à 95% des femmes interrogées et elles se sentent souvent dans un état de fatigue prononcée par un excès de travail.

43% des femmes occupées, parmi elles, 80% sont employées dans le secteur de l'éducation et de la santé et 58% de l'effectif du secteur public de la santé est constitué de femmes (statistique CNES 2009). Comme on peut le constater à travers ce rapport, la question de la femme Algérienne face au marché du travail montre bien des progrès considérables qui ont été réalisés, et cette évolution va avoir des conséquences sur le fonctionnement de notre société dans le domaine du travail. Ce qui reste à réaliser de nos jours c'est envisager un aménagement de la journée de travail de la femme salariée afin qu'elle puisse allier « le dedans et le dehors » sans pour autant détériorer sa santé et son bien – être.

Problématique

Incontestablement, la femme travaille beaucoup dans le monde entier, ce qui la rend plus vulnérable en cas de difficultés face aux situations stressantes qu'elle peut rencontrer dans sa vie quotidienne. C'est en ce sens que nous pensons que le stress l'affecte particulièrement car elle doit au quotidien penser à concilier l'activité professionnelle et les obligations familiales. C'est un cerveau qui ne s'arrête jamais et qui ne se repose pas.

D'autres éléments entrent en jeu pour augmenter les sources de stress au travail à savoir :

- 1- La course après la performance en moins de temps.

Nous faisons allusion ici à la notion de performance professionnelle et l'obligation de prouver qu'elle est capable de bien gérer son travail et de tenir « comme il se doit » son foyer. cette situation est encore plus contraignante pour les femmes Algériennes, qui doivent faire toujours encore plus pour pouvoir être reconnues et cela dans un temps record ! Le sentiment de manquer de temps et

que la journée ne suffit pas afin de réaliser toutes les tâches quotidiennes qui leurs incombent sont largement exprimées par les femmes qui travaillent.

2- Les frustrations et les conflits professionnels

Ce deuxième problème est spécifique à certains postes de travail où les femmes rencontrent des frustrations professionnelles liées aux conditions de travail (exemple techniciennes de la santé, chargées d'administration) des postes qui exigent beaucoup d'endurance et une forte résilience. les femmes rencontrent dans leur travail des problèmes relationnels (ex : harcèlement, agression verbale ou physique) et qui contribuent à rendre les femmes plus vulnérables et ne savent toujours pas comment y faire – face, parce que non préparées.

3- La non- reconnaissance des efforts déployés au travail.

« Ils » (sous – entendu les chefs) ne nous demandent jamais notre avis « may ichawrounech ou ma issaksounechet, ma ihaoussouch a3layna » déplorent certaines de nos enquêtées. c'est comme si nous étions « khiyal » '(ombre en arabe) devant eux. Le modèle du déséquilibre entre l'effort et la récompense de Siegrist appelé « ERI » est rencontré presque dans toute l'échelle hiérarchique. Selon ce dernier, le stress au travail résulte d'un gros effort dépensé en combinaison avec une faible récompense obtenue. D'après Siegrist des conséquences médicales dommageables, comme un risque cardio-vasculaire, prévalent dans les professions ou les contraintes contextuelles défendent aux travailleurs de réduire les conditions « coût – élevé ; gain – faible » ; une faible réciprocité implique par ailleurs une faible estime de soi.

Face à toutes ces situations –problèmes, nous nous demandons comment ces femmes arrivent – elles à gérer leur quotidien ? et quelles sont les moyens mis en œuvre pour y faire face ?

C'est à travers ces problèmes que nous avons dégagé les questionnements suivants :

1- Quels types de stratégie de faire – face aux situations stressantes, les femmes utilisent –elles ? autrement quelles sont les stratégies qu’elles mettent en avant pour faire – face à une situation problématique ?

2- Les caractéristiques sociodémographiques ont –elles une influence sur le choix de la stratégie – coping ?

3- Comment les femmes salariées perçoivent-elles leurs difficultés quotidiennes de la vie ?

4- Quelles dimensions caractérisent les femmes salariées dans le test du « locus of control ».

Les variables retenues dans notre recherche sont :

1- La variable indépendante ici « l’éducation » est une variable qui a une incidence sur la variable dépendante.

2- Les variables objectives retenues sont :

- l’âge
- Le niveau d’études
- La profession
- Ancienneté
- Nombre d’enfants.

3- Les variables dépendantes ici que le chercheur mesure sont :

- Le coping et dedans nous cherchons à mesurer la tâche ; l’émotion ; l’évitement.

- Le locus of control et dedans nous cherchons à mesurer l'internalité ; l'externalité et dans cette dernière les dimensions « autres – puissants et chance.

Hypothèses théoriques et opérationnelles du coping

Nous avons retenu dans notre recherche les hypothèses suivantes :

1-H1- La surcharge de travail physique et ou mental oriente le comportement de la femme salariée à l'utilisation de la stratégie de faire- face « tâche » ce qui logiquement débouchera vers l'hypothèse opérationnelle suivante :

H01 -Plus la femme a des charges lourdes de travail plus elle utilise la stratégie « résolution de problème » et ou tâche face aux situations stressantes.

2-H2 -Les caractéristiques sociodémographiques : âge, ancienneté, le nombre d'enfants, la profession et le niveau d'étude influencent les réactions de faire – face aux situations stressantes dans la vie quotidienne.

HO2- Plus l'on avance dans l'âge et plus les différences apparaissent entre les différentes catégories socioprofessionnelles (l'hypothèse a été infirmée vu le résultat F de l'anova = 1, 321 non significatif pour 0, 05 et F du tableau = 3, 24).

3-H3-La profession et ou les différents postes de travail semblent influencer sur les stratégies de faire – face aux situations stressantes.

H03 – Plus le poste de travail n'offre pas de tâches gratifiantes, plus la profession est vécue comme dévalorisante donc stressante et plus la stratégie

utilisée est celle de l'émotion (a été donc confirmée avec un F du tableau = 2, 62 et F = 2, 62 à un niveau de 0, 05.

4-H4- Le niveau d'étude de la femme salariée semble influencer sur les stratégies de coping.

H04-Plus le niveau d'études est élevé et moins la femme utilise la stratégie de faire – face « émotion plus distraction plus évitement plus diversion. (a été confirmée(ou F = 3, 969 F du tableau = 2, 85 pour l'émotion. F= 4, 74 et F du tableau = 2, 85 pour l'évitement = 6'22, F du tableau = 2, 85 pour la distraction. F= 2, 53, F du tableau = 2, 85 pour la diversion. Hypothèse confirmée avec une différence moyenne significative au niveau de 0, 05.

Hypothèses théoriques et opérationnelles du loc of control.

1- H1 Les femmes salariées appréhenderont les évènements de la vie avec la norme d'internalité.

H01-Plus les femmes occupent des professions de niveau supérieur et plus elles sont interna - listes (hypothèse moitié confirmée et moitié infirmée. Il existe une différence moyenne au niveau de la dimension « externe – autres puissants » exap ou F= 7, 79 et F du tableau = 2, 62.

2-H2 -Les femmes salariées ayant un certain nombre d'années d'ancienneté au travail sont beaucoup plus internalistes.

H02 – plus le nombre d'années d'ancienneté des femmes salariées est important et plus les salariées ont tendance à avoir un loc of control « externe – autres puissants » Autrement dit plus le nombre d'années d'ancienneté croît et moins elles sont interna listes, la différence est significative à 0, 05

3-H3- la variable 'niveau d'études' influe sur les perceptions des femmes salariées dans de ce qui leur arrive dans leur vie quotidienne. -

Ho3- plus le niveau d'étude des femmes est élevé et plus elles sont interna listes (hypothèse infirmée compte – tenu des résultats obtenus). Il existe une différence significative à 0, 05 en faveur des femmes ayant un niveau d'études très élevé de bac +7 et plus dans la dimension « externe du loc of control « au niveau de la croyance « externe – autres – puissants « exap ».

Objectifs de la recherche

1-Faire connaître les deux outils du coping et celui du loc of control indispensable pour l'étude et la mesure de la vulnérabilité de la personne afin de l'aider à préserver sa santé et son bien – être.

2-repérer les différences individuelles dans le choix des stratégies de coping pour faire –face à divers situations vécus comme stressantes.

3- Sensibiliser à l'importance de l'utilisation des deux outils dans l'évaluation de l'état du stress professionnel chez les différentes catégories de population.

Buts de la recherche

1-adapter les deux outils de mesure du coping et du loc of control dans notre population afin de connaître les différentes personnalités qui en ressortent.

2-tester la consistance interne (homogénéité) ; la fidélité, la validité et la sensibilité des deux tests.

3-Développer des plans d'intervention pour lutter contre le stress des femmes qui travaillent afin de prévenir ses conséquences néfastes sur la santé.

Définitions opérationnelles des concepts de la recherche

1- Le stress :

Le stress est une réponse non spécifique de l'organisme à toute demande qui lui est faite (Selye 1958).

Le stress est une cause ; il est ce qu'il arrive à l'homme, pas ce qui arrive en lui. C'est un ensemble de causes pas de symptômes. (Symonds).

Le stress est une interaction. il est un état psychologique qui est le reflet d'un vaste processus d'interaction entre la personne et son environnement (Cox).

Le stress est une transaction ; il est une relation particulière entre la personne et un environnement évalué comme dépassant les capacités pour y faire – face, donc éminemment dangereux (Lazarus 1984 in D. Steiler p. 16 ; 2010).

Nous retenons la définition de Lazarus et Folkman 1984 sur le stress elle nous paraît la plus complète car elle prend l'individu dans toute sa totalité.

2-La charge de travail :

Ensemble de contraintes subies au cours d'une tâche déterminée ; (dictionnaire de médecine –p. 157 Paris, 1982). Notons à ce niveau que les conditions générales de travail influencent beaucoup la charge de travail.

3-Coping :

Le coping est l'ensemble des efforts cognitifs et comportements, constamment changeants permettant de gérer les exigences internes ou externes, spécifiques à une situation, qui entravent ou excèdent les ressources d'une personne ;(Lazarus et Folkman 1984 ; p. 284). Il est synonyme de résilience et de compétences sociales.

Les stratégies de coping :

La stratégie sur le plan cognitif et conscient est l'art de conduire une armée à la victoire. Mais qui a la victoire en négociation ? La préparation stratégique consiste alors à disposer d'une ligne directrice permettant au fur et à mesure d'exprimer les besoins et les ressources.

1-stratégies centrées sur le problème (plan de résolution, combativité, affrontement etc.....)

2-Stratégies centrées sur l'émotion (évitement, fuite, minimisation du problème, etc.....)

3-Stratégies centrées sur le soutien social est l'ensemble des perceptions et représentations d'un individu quant à la qualité de ses relations interpersonnelles, Gentry Kobasa 1984, p. 287).

4-Transaction : le concept de transaction emprunte à l'économie – la transaction est un échange négocié – et au droit – la transaction est une technique de prévention et / ou de résolution non judiciaire des conflits.

La transaction sociale comprend alors à la fois de l'échange, de la négociation et de l'imposition (ou rapport de force(. »Transactus » en latin veut dire conduire et qui rentre dans le cadre conceptuel du coping.

Les dimensions du loc of control :

5-Locus of control ou le lieu de contrôle ou (loc) : croyance généralisée de l'individu dans le fait que le cours des événements et leur issue dépendent ou non de soi (Rotter, 1966). Cette dimension de la personnalité consiste en une évaluation cognitive à priori (M. Bruchon Schweitzer 2003).

- Le loc interne : ce qui arrive dans ma vie dépend de mon comportement, de mes capacités, de mes efforts.
- Le loc externe : ce qui survient dans ma vie dépend de facteurs extérieurs que je ne contrôle pas : hasard, chance, destin, personnages tout – puissants.

PARTIE THEORIQUE :

Chapitre II : Approches théoriques

- L'évolution du travail féminin en Algérie de 1991 à 2007
- Approches du stress, du coping et du locus of control :
 1. Le stress selon différentes théories
 2. Le coping chez Lazarus & Folkman ; 1968 1984 et M. Bruchon Schweitzer 2003
 3. Le locus of control de Levenson

Chapitre 2 : Approches théoriques

1. L'évolution du travail féminin en Algérie de 1991 à 2007

L'évolution du travail féminin en Algérie a été au cœur des réformes depuis la généralisation de l'alphabétisation (donc de l'instruction) dans tous les plans quinquennaux depuis l'indépendance. Le travail féminin augmente sans cesse et c'est ce qui a contribué à changer le paysage de la société Algérienne avec la scolarisation des filles et la participation croissante de la femme au travail. Ce qui motive notre intérêt à inscrire au début de ce chapitre les différentes statistiques retenues de 1998 à 2007.

Tableau 1 : Proportion des femmes occupées selon les groupes d'âge

Ages	urbain			Rural	
	Occupée (a)	Pop total (b)	(a / b)	Occupée (a)	Pop total (b)
15-24	125	2180	5, 7	56	1578
25-34	402	1748	23, 0	118	1242
35-44	320	1358	23, 5	80	758
45-54	163	923	17, 7	32	546
55 et +	35	1110	3, 1	16	669
TOTAL	1044	7318	14, 3	303	4793

Source : Collections Statistiques N° 139 - Enquête Emploi - auprès des ménages (2007)

(a / b)	ensemble Occupée (a)	pop tale (b)	(a / b)
3, 6	181	3758	4, 8
9, 5	520	2991	17, 4
10, 6	400	2115	18, 9
5, 9	195	1. 49	13, 3
2, 4	51	1779	2, 8
Total 6, 3	1347	12. 111	11, 1

au illisible

- **Il s'agit des femmes âgées de 15 ans et + :**

Le plus grand nombre de femmes occupées est enregistré au niveau des tranches d'âges 25 à 34 et de 35 à 44.

L'activité féminine augmente avec l'accroissement de l'âge ; jusqu'à l'âge de 44 ans où elle amorce un déclin pour chuter à partir de 55 ans. Cette constatation est valable pour le milieu urbain mais ne l'est pas pour la zone rurale où la chute de l'activité féminine des femmes rurale est observée à partir de 45 ans.

Tableau 2 : Proportion des femmes occupées parmi les femmes en âge de travailler selon le niveau d'instruction et le milieu de résidence

	URBAIN	RURAL	TOTAL
Sans instruction	6, 5	3, 6	5, 1
Primaire/ alphabétisé	9, 3	5, 3	7, 5
Moyen	10, 5	6, 5	8, 9
Secondaire	17, 5	9, 4	15, 3
Supérieur	34, 8	20, 0	31, 5
Total	14, 3	6, 3	11, 1

Source : Collections Statistiques N° 139 - Enquête Emploi - auprès des ménages (2007)

On peut relever que l'occupation féminine est étroitement liée avec l'instruction. La proportion des femmes occupées augmente avec l'accroissement du niveau d'instruction. Plus la femme est instruite plus ses chances d'être occupée augmente. Sur l'ensemble des femmes en âge de travailler de niveau universitaire, 31, 5% Sont occupées, alors que la proportion des femmes occupées parmi les femmes analphabètes n'est que de 5, 1%.

Pour les femmes, l'accès au monde du travail est conditionné en grande partie par l'instruction. S'agit-il d'une exigence du marché du travail ? les femmes préfèrent-elles ne pas s'aventurer pour chercher du travail si elles ne sont pas instruites ?.

Tableau 3 : Répartition des femmes occupées selon la situation matrimoniale

	Occupée (a)	%	TOTAL (b)	a/b
Mariée	558	41, 5	5812	9, 6
Célibataire	640	47, 5	5108	12, 5
Divorcée/ séparée	88	6, 6	289	30, 6
Veuves	60	4, 5	903	6, 7
Total	1347	100	12. 111	11, 1

Source : Collections Statistiques N° 139 - Enquête Emploi - auprès des ménages (2007) (p30)

Il s'agit du total des femmes âgées de 15ans et plus par situation matrimoniale. Les plus forts proportions d'occupées parmi les femmes en âge de travailler sont observées chez les femmes divorcées et séparées. « 30, 6% de l'ensemble des femmes divorcées ou séparées, âgées de 15ans et plus sont occupées ». Il s'agit probablement des femmes contraintes d'exercer une activité marchande pour subvenir à leurs besoins et aux besoins de leur progéniture, pour celle qui ont des enfants.

Les proportions des occupées parmi les mariées et les célibataires, en âge de travailler sont respectivement de 9, 6%, et 12, 5%.

Les femmes occupées sont plus présentes dans le secteur public sur l'ensemble des femmes occupées, 54, 8% Travaillent dans le secteur public et 45, 2% dans le privé.

Conclusion : L'étude sur l'évolution du travail féminin nous a permis de relever les conclusions suivantes :

- 1- La participation de la femme au travail a connu une nette progression depuis 1987 pour les tranches de 25 – 34 et 34 - 45 ce sont les tranches d'âge où il y a un accroissement notable.
- 2- Un déclin commence à apparaître à l'âge de 54 ans.
- 3- Les niveaux d'instruction prédominants sont le niveau supérieur avec une proportion de 34,8% des femmes occupées, suivi du niveau secondaire,

enfin le niveau moyen. Plus la femme est instruite plus elle a des chances d'avoir un emploi.

Tout ceci nous amène à penser que les femmes actuellement ont beaucoup évoluées en Algérie, de part leur socialisation à l'extérieur de la famille (école, lycée, université) et dans le monde du travail (Entreprise) ce qui logiquement va les aider à adopter des stratégies de faire-face au problème pour gérer leurs difficultés au travail.

Les différentes approches scientifiques sur le stress et le coping

Les études sur le stress couvrent des approches scientifiques très différentes, quel que soit le champ théorique, chacun cherche à connaître les mécanismes qui le déclenchent.

Les recherches au plan physiologique montrent que l'organisme met en place une série de réactions pour tenter de préserver un état d'équilibre. Ce processus complexe illustré, en premier lieu, au travers du syndrome d'urgence de Canon(1928), puis en suite par le syndrome général d'adaptation de Selye(1956), parviennent à montrer que les réactions initiales, mises en place pour réagir au stress, deviennent, au bout d'un certain temps, des facteurs de risque dans l'apparition de la maladie. Ce qui était au départ, une source d'adaptation devient ensuite une source de perturbation. Cette mutation dans le temps, permet de comprendre pourquoi au delà d'une certaine période, les organismes stressés parviennent à ne plus être efficaces. Des niveaux d'intensités trop importants, des périodes de stress trop longues amènent un certain nombre de dysfonctionnements qui s'installent insidieusement. C'est le cas, par exemple de certains mécanismes physiologiques qui se mettent en veille après avoir été hyper-sollicités. Les phénomènes inflammatoires et immunologiques en constituent un exemple ;(S Carton Caron 2006).

Prenons un exemple pour mieux saisir l'évolution des adaptations au stress. Imaginons un sujet qui s'adapte à une situation de stress en augmentant momentanément sa fréquence cardiaque pour solliciter le système adrénergique. Dans un premier temps, cette réponse à court terme constitue une adaptation efficace.

Cependant s'il s'agit d'un sportif, cette réaction est plus problématique. Si l'athlète n'est pas engagé dans une épreuve, il n'est pas gênant d'avoir une fréquence cardiaque maximale. Cependant si cet état se prolonge durant l'effort, il paraît difficile pour ce sportif de pouvoir faire face à la fois aux demandes physiques de l'effort et aux conséquences physiologiques du stress.

Selon Carton Caron ; 2006 La prise en compte de ces données biologiques, même si elle est intéressante, ne peut pas amener une compréhension complète du stress et ses mécanismes. Les modèles physiologiques cherchent à comprendre les régularités des réactions, alors que le psychologue s'intéresse aussi et surtout à la variabilité interindividuelle. L'expérience stressante est très différente d'un sujet à l'autre. Chacun dispose de vécus originaux, d'apprentissages différents qui induisent des lectures distinctes des événements.

Certains se laissent submerger par les situations. D'autres parviennent à rester efficaces parce qu'ils y apposent des modes de réaction adaptées qui préservent leur santé. Les différentes approches biologiques n'expliquent pas toujours ce différent, même si la complexité des processus mis en jeu et leurs effets interactifs laissent entrevoir de multiples réactions possibles.

D'autres approches telles que les modèles transactionnels du stress de Lazarus et Folkman (1984a, 1985b), d'Endler (1993) nous permettent d'avoir un point de vue complémentaire.

L'ensemble de ces travaux nous montre que le stresser n'existe pas à priori mais qu'il est le résultat d'une transaction effectuée entre le sujet et son environnement, et dans laquelle on doit intégrer de multiples paramètres. Certains événements sont stressants pour certains, pas pour d'autres, des événements à priori identiques peuvent même devenir plus ou moins stressants pour un même individu. Il est important d'envisager le fonctionnement du sujet de façon dynamique et de tenir compte d'une variabilité interindividuelle.

La variabilité interindividuelle des situations stressantes peut être comprise par le concept d'évaluation cognitive, qui, constitue un élément central dans la compréhension du stress. L'introduction de cette notion, permet de mieux expliquer comment les individus peuvent percevoir ou non un sentiment de menace pour une

même situation. Certains schémas d'analyse amènent parfois des interprétations systématiquement stressantes, et l'exposition répétée au stress n'est pas salutaire pour la santé. Des champs de connaissance issus à la fois de la médecine et de la psychologie. Montrent et permettent de mieux comprendre les mécanismes qui peuvent déclencher certaines pathologies suite à des événements stressants. Bruchon-Schweitzer et Dantzer (1994) insèrent dans leurs travaux, les notions de prédateurs, de modérateurs, ainsi que les critères d'ajustement dans le stress derrière ces notions, on trouve l'idée que les sujets disposent de caractéristiques personnelles, de fragilités ou à l'inverse de résistances différentes face aux situations. Toutes ces données tentent de montrer que l'environnement social et/ou humain peut modérer ou amplifier l'impact d'un phénomène.

L'état actuel des connaissances sur le stress concerne différents champs théoriques. Les sciences biologiques et les sciences humaines mobilisent des savoirs théoriques et pratiques qui rendent compte de la complexité du stress. Dans notre étude. Nous serons amenés à présenter l'ensemble de ces connaissances en les approfondissant à des degrés différents. En effet, l'étude du stress dans un contexte du travail nous oblige à mobiliser à la fois des données qui rendent compte à la fois du fonctionnement physiologique et psychologique.

Mais notre préoccupation première sera de réfléchir sur les stratégies ou encore les modes d'affrontement que le sujet met en place pour minimiser ou réduire les effets d'une situation jugée comme stressante.

Quelle que soit la nature du stress, et son intensité, les données théoriques montrent que le sujet déploie un arsenal de stratégies pour tenter de faire face aux perturbations dont il est victime. Indépendamment du résultat, Lazarus et Folkman (1984) désignent sous le nom de coping les efforts cognitifs et comportementaux du sujet, pour aménager (réduire, minimiser, contrôler ou tolérer) la demande de la situation stressante. Ceci tend à montrer que les individus s'organisent spontanément pour atténuer l'impact du stress. Mais l'origine de ces fonctionnements est l'objet de discussions animées. Il existe aujourd'hui un débat théorique qui s'est installé autour de ce concept de coping. Billing et Moos (1981), Bolger (1990), Endler (1988) montrent que certains traits de personnalité prédisposent le sujet à utiliser certaines

formes d'affrontement. Ceci laisserait entrevoir une certaine stabilité des stratégies indépendamment de la nature de l'événement. Lazarus et Folkman (1984) soutiennent l'idée d'un coping beaucoup plus contextuel, sans pour autant rejeter catégoriquement l'influence des traits de personnalité.

Ceci signifie qu'un même sujet est astreint à des contraintes différentes lorsqu'il passe d'un travail à un autre. Même si certaines se recouvrent. Il ne bénéficie pas toujours des mêmes ressources, des compétences, pour pouvoir faire face aux situations stressantes, et l'on peut supposer qu'il n'adopte pas toujours les mêmes modes d'affrontement.

On peut donc penser qu'il existe une variabilité intra-individuelle dans l'utilisation des stratégies de coping en fonction du type de situations, la rencontre avec des situations diverses nous permettra d'étudier le stress et les modes d'affrontement sous différents angles. La diversité des contextes nous aidera à repérer si les contraintes, si différentes soient-elles, infléchissent ou non le choix des stratégies.

L'un des objectifs de notre travail est de pouvoir montrer qu'il existe une variabilité inter-individuelle dans la mise en œuvre des stratégies de coping. Nous espérons pouvoir expliquer pourquoi et comment un même sujet mobilise des stratégies différentes lorsqu'il est dans des situations distinctes. Cette motivation ne fait que s'insérer dans une réflexion plus générale ; celle qui consiste à croire que les individus ne réagissent pas toujours de la même manière. Au plan psychologique dans les approches cognitives, ceci reviendrait à penser que les structures mentales ne sont pas stables et que, d'une certaine manière, elles s'ajustent aux événements.

D'autres approches telles que les modèles transactionnels du stress de Lazarus et Folkman(1984, 1985), et d'Endler(1993) nous permettent d'avoir un point de vue complémentaire. L'ensemble de ces travaux nous montre que le stresser n'existe pas à priori, mais qu'il est le résultat d'une transaction effectuée entre le sujet et son environnement, et dans laquelle, on doit intégrer de multiples paramètres. Certains événements sont stressants pour certains, pas pour d'autres. Des événements à priori identiques peuvent même devenir plus ou moins stressants pour un même individu. Il

est important d'envisager le fonctionnement du sujet de façon dynamique et tenir compte d'une variabilité interindividuelle.

Mais heureusement pour nous nos défenses sont efficaces et solides, souples également, c'est à dire assez diversifiées et assez souples pour permettre un jeu pulsionnel suffisant, n'opprimant pas le ça et tenant compte de la réalité sans inquiéter le sur moi tout en permettant au moi de s'enrichir constamment dans une relation à l'autre.

Le stress n'est pas le fruit du hasard, l'absence ou la diminution du stress et de la fatigue est l'une des clefs essentielles de l'épanouissement. Pour nous, le stress est une réponse naturelle à un stimulus extérieur ou intérieur qui agresse notre cerveau et notre corps.

Pour comprendre comment notre cerveau réagit, il faut savoir que le système endocrinien possède l'originalité propre de ne rien créer dans l'organisme, mais de moduler à l'aide d'hormones, pratiquement toutes les réactions normales de notre organisme(Y.Nasse ; 2003)

La présentation des connaissances sur le stress dans notre étude s'est limitée aux différents champs dans le domaine biologique Nous avons retenu le modèle de Selye (1956), sur le plan physiologique nous avons préféré prendre l'orientation de H. Laborit (étant un neurophysiologiste) et dans le domaine psychologique nous avons opté pour la théorie transactionnelle de Lazarus et Folkman(1984 -2002)et M. B. Schweitzer(2004)

2. Le concept de stress :

2. 1. Le modèle biologique de Selye

Pour Selye, le stress est une réponse non spécifique de l'organisme à toute demande qui lui est faite.

Les travaux de ce physiologiste Canadien se situent dans la continuité de ceux de Cannon. Il s'intéresse lui aussi aux différents mécanismes de régulation qui existent lorsqu'un organisme

doit faire face à une situation difficile. Alors qu'il travaillait sur l'étude des hormones stéroïdes sur des rats, il fut très vite intrigué par des réactions systématiques et non spécifiques de l'organisme face à des agents stressants. Indépendamment de la nature de l'événement, Selye est fasciné par la similitude des mécanismes mis en jeu. Qu'il s'agisse de choc septique, de choc hémorragique, de brûlures... etc., il constate un ensemble de manifestations équivalentes, à savoir une atrophie du thymus et des ganglions lymphatiques, des ulcérations gastriques et duodénales, une augmentation de l'épaisseur du cortex surrénalien...etc. Ces différentes réactions ayant en commun la particularité d'être agressives, constantes et stéréotypées avec un unique but : rétablir l'homéostasie.

Sa découverte (1936) fut d'avoir nommé ces différents processus d'adaptation sous le nom de : syndrome général d'adaptation (SGA), ce qui représentait la première théorie non spécifique de la maladie. Selon lui, le stress est défini comme : « un ensemble de réponses non spécifiques à des événements à des situations et événements aversifs, à des exigences et demandes de l'environnement » (Selye 1956). Autrement dit, à chaque fois que notre environnement change, notamment dans le cas où les contraintes qu'il nous impose sont élevées, l'être humain déclenche une réaction de stress.

Il étudia la dynamique de cette réaction et proposa trois stades : une phase d'alarme, une phase de résistance, une phase d'épuisement conduisant éventuellement jusqu'à la mort.

La première phase débute avec la rencontre de l'agent stressant (chaleur, froid, faim, situation nouvelle et anxiogène). Selye estime la durée de cette première phase entre 6 et 48 heures. Sur le plan physiologique, on constate durant cette période une décharge d'adrénaline qui s'accompagne d'une augmentation de la fréquence cardiaque, une baisse du tonus musculaire, et plus généralement une augmentation de l'activité des glandes surrénales. C'est une réaction d'urgence qui peut s'apparenter à une réaction de survie développée par l'organisme. Ceci correspond à l'effet direct de l'agent stressant sur l'organisme.

La deuxième phase arrive 48 heures après l'agression. Les symptômes antérieurs disparaissent. Le corps mobilise de nouveaux systèmes (hypophysaire, hypothalamus, adrénérique...) parce que les ressources des premiers sont épuisées. Ces secondes réactions correspondent à une réponse interne de stimulation des défenses. La mise en œuvre de ces systèmes pouvant laisser des lésions.

La dernière phase (au-delà de 3 mois) peut s'apparenter à un stade de dépassement puisque les différentes ressources mobilisées lors des phases précédentes n'ont pas suffi pour rétablir l'équilibre du milieu intérieur. L'organisme s'épuise, c'est l'abandon des réponses internes et le début de différents désordres somatiques (ulcères, hypertension). Selye évoque même la possibilité pour le sujet de mourir d'épuisement.

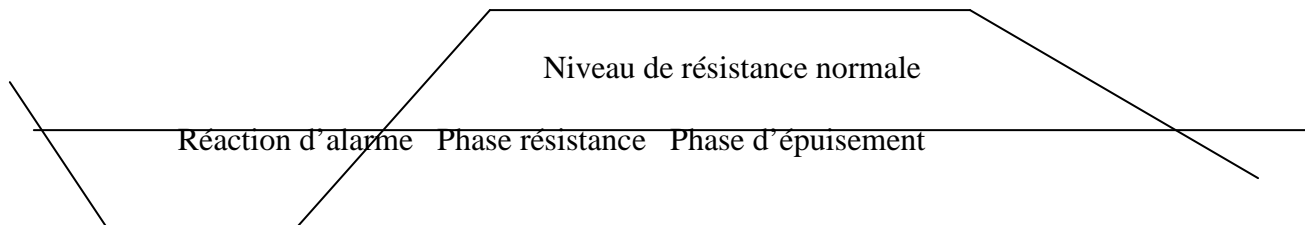


Figure 1 : Les trois stades du syndrome général d'adaptation (d'après Selye, 1956)

Comme on le voit, Selye n'envisageait qu'une dimension physiologique du stress, puisque aucune pensée, aucune émotion ne figure dans son modèle. Cependant la notion clé (syndrome général d'adaptation) a apporté au modèle le succès qu'on lui connaît. En effet, le modèle devenait applicable pour tout individu, indépendamment de la nature de l'événement rencontré. Cependant, le modèle qu'il développe tout au long de ses travaux laisse présager l'organisme n'a pas nécessairement les ressources pour affronter des stress de longue durée. Les efforts réalisés pour maintenir un équilibre physiologique représentent une charge importante pour l'organisme. Cependant, si l'on peut admettre l'idée générale d'un coût, celle d'une variabilité inter – individuelle n'est pas envisagée.

2. 1.1. Les réactions physiologiques

Si l'on reprend les données théoriques de Selye, on peut schématiser les différents systèmes physiologiques mobilisés durant la phase de stress.

Les premières réactions qui interviennent sont mises en jeu par les glandes surrénales et donc la libération des hormones surrénaliennes (médullosurrénales soit la partie centrale, et corticosurrénales partie périphérique). La médullo – surrénale libère de l'adrénaline et de la noradrénaline sous l'influence du système sympathique (ortho). Ceci va avoir pour conséquences l'augmentation de la fréquence cardiaque, de la mobilisation du glucose vers certains organes... Toutes ces réactions vont avoir pour effet de mettre en éveil l'ensemble de l'organisme, ce qui représente à court terme une activité adaptative.

Les corticosurrénales libèrent des corticoïdes. L'ensemble de ces réactions arrivant dans un contexte d'urgence.

Le second niveau de réponse intervient par l'activité de l'hypothalamus qui mobilise les hormones hypophysaires (dans un délai de 20 heures) et stimule la formation réticulée.

Enfin, le système limbique est lui aussi mobilisé. On sait en effet qu'il intervient comme un facteur de mémorisation des expériences passées. Il module les réactions comportementales en fonction des réponses antérieures et permet de donner l'intensité émotionnelle d'une situation. Dans le domaine sportif, il est intéressant de savoir que les conditions de stress amènent une réminiscence des expériences passées. Ainsi, dans un contexte perçu comme stressant, on sait que le sujet peut réactiver des souvenirs, que ceux – ci soient douloureux ou non. La rappel des blessures, des échecs ou à l'inverse de pensées positives peuvent orienter différemment l'attention du sportif.

2. 1.2. Les limites du modèle de Selye

Dans sa terminologie, Selye différencie les notions « d'eu – stress » et de « distress ». La première dénomination correspondrait à une vue positive du stress qui s'accompagne d'une augmentation des ressources physiologiques du sujet, voire des performances. La seconde évoque davantage les perturbations et l'ensemble des conséquences négatives du stress. La différenciation de ces termes est particulière. Elle correspond à un point de vue qui correspond à l'idée des physiologistes. Le stress se confond d'une certaine manière à l'idée de stimulus. Dans son modèle en trois étapes, on peut penser que l'eu – stress correspond à la réaction d'urgence développée par l'organisme alors que le distress serait liée aux deux suivantes : la phase de résistance et celle d'épuisement.

Cette distinction nous interpelle par rapport aux discours tenus dans le milieu sportif. De façon spontanée, les athlètes font d'emblée référence à deux formes de stress. L'un qui leur permettrait de se surpasser et de réaliser des performances, l'autre, à l'inverse qui les conduirait à faire des contres – performances. Dans les mentalités des sportifs, il y a une confusion entre l'agent stressant (par exemple l'enjeu d'une compétition) et ses effets (niveau de concentration perturbé par des pensées gênantes), et Selye lui aussi ne se montre pas clair sur le concept de stress en employant une telle typologie.

Mais la critique majeure adressée à Selye n'est pas celle que l'on vient d'évoquer. Elle est liée au fait qu'il n'intègre à aucun moment la dimension psychologique dans son modèle. Le

stress est appréhendé exclusivement dans une dimension biologique, il se manifeste par des perturbations physiologiques liées à des productions hormonales anormalement élevées. Seuls, les indices physiologiques constituent les éléments de mesure de l'intensité du stress. Le niveau des catécholamines et des corticoïdes permettrait par exemple d'évaluer l'intensité du stress perçu. Or, certaines modifications biologiques relevées par Selye peuvent être obtenues en dehors d'événements stressants et en réaction notamment à un effort physique. Dans sa conception, la maladie est la conséquence des événements perturbateurs. On ne peut pas se satisfaire que d'indicateurs exclusivement physiologiques pour évaluer le phénomène stressant.

Dans son analyse, les modifications comportements ne sont pas définies, les schémas d'interprétation sont ignorés et les mécanismes cognitifs mis en jeu sont absents. Selye ne prend pas en compte les processus intermédiaires (perceptifs, cognitifs, affectifs) qui peuvent moduler l'impact des stressseurs sur l'organisme du sujet. Or, une même situation peut donner lieu à des réactions diverses en fonction des sujets. Dans son modèle, les différences interindividuelles, voir intra – individuelles face à un même stressseur sont inexistantes.

Les réactions qu'il décrit sont liées à un niveau de stress ou d'agression très important, ce qui rend difficilement transposable son analyse au stress de la vie quotidienne. Selye ne s'intéresse pas au stress chronique, c'est-à-dire à des événements stressants dont l'intensité est moindre mais donc la fréquence est beaucoup plus importante. Même s'il évoque le fait que « toute activité biologique cause usure et destruction, elle laisse des cicatrices chimiques irréversibles qui vont s'accumuler pour constituer les signes du vieillissement », on ne connaît pas précisément quels sont ces mécanismes d'usure, et comment ils affectent la santé du sujet stressé. Les effets cumulatifs du stress ne sont pas étudiés. Or, les travaux actuels sur la psychologie de la santé montrent entre autre que l'impact additif de certains événements stressants est toxique (Bruchon – Schweitzer, Dantzer, 1994). Rivolier (1993) évoque lui aussi cet aspect cumulatif en précisant que les effets des stressseurs cycliques sont semblables à ceux d'un stressseur chronique si le niveau d'équilibre personnel ne parvient plus jamais à être atteint.

Malgré ces aspects critiques, note Carton Caron (2006) ce modèle reste la base de départ des recherches sur le stress. Au – delà de l'aspect général et exclusivement adaptatif des réactions physiologiques déployées par le sujet, le modèle propose un aspect chronologique dans les stratégies d'adaptation. Cette dimension du modèle, moins connue reste cependant

très intéressante. En effet, Selye montre que la durée de confrontation à l'événement stressant est un paramètre important à prendre à compte dans l'étude du stress.

2.2. Le stress est une réaction naturelle à un stimulus extérieur ou intérieur selon H. Laborit.

Selon T. Yves Nasse est dans la même orientation du Pr Laborit Le stress peut être considéré comme l'interaction entre agression et réaction de l'organisme face à cette agression. Le stress est devenu psycho-émotionnel. si les agressions peuvent être multiples et diverses, corps et cerveau réagissent biologiquement toujours de la même façon.

Le stress permanent dont la fatigue est une résultante, la fatigue peut se manifester par la mélancolie, le spleen, l'angoisse, le stress, l'anxiété, ce sont les cinq doigts d'une main. Le surmenage, l'insomnie, les chocs émotionnels, les traumatismes, les idées noires, qui provoquent des dérèglements de l'humeur, font partie de l'autre main. Nous pensons ici à nos enquêtées qui n'arrêtaient pas de se plaindre de cette fatigue quotidienne à la fin de la journée. » je rentre tous les jours crevée à la maison disent l'une d'entre – elles « et je ne prends rien comme remède contre cet état !!!!.

La fatigue n'est qu'un simple maillon de la chaîne qui deviendra, plus tard, si elle n'est pas stoppée, un état ou un syndrome dépressif souligné par T. Y. Nasse.

C'est Henri Laborit – médecin et biologiste (inventeur des neuroleptiques(qui a proposé le modèle le plus complet du stress, dont les données sont encore source de références., Il distingue deux types de stress : un premier purement physiologique et un second psychosocial (T. Y. Nasse 2005).

Le stress purement physiologique qu'il nomme « choc » est un état d'alarme de l'organisme face à une agression physique de l'environnement. C'est une réaction physiologique aspécifique qui est toujours la même quelque soit l'agression ou le stresser ; c'est une réaction qui a été déjà décrite par Selye.)

L'agresseur peut être un agent infectieux, un choc physique (traumatisme crânien lors d'un AVP ou un bruit insupportable lors d'une explosion...).

La réaction physiologique sera toujours la même, c'est pourquoi elle est dite aspécifique. Il y'a une perturbation de l'équilibre du milieu intérieur ; une perturbation de l'homéostasie liée à l'irruption de l'agent agresseur. Alors se met en route rapidement la réaction d'alarme, cette réaction met en route deux systèmes neuroendocriniens.

Le système réagissant en premier dans les premières secondes est le système adrénosympathique. Le Système nerveux périphérique particulier, il contrôle le fonctionnement des organes internes comme le cœur, les vaisseaux, les poumons, le système digestif, l'appareil urogénital. Ce système est constitué d'une part par la chaîne des ganglions du système sympathique. Ce sont des satellites des différents organes qui, par circuit nerveux, envoient dans ces organes des catécholamines (adrénaline et noradrénaline) pour modifier leur fonctionnement : c'est la réponse nerveuse. D'autre part, par la médullosurrénale qui sécrète des catécholamines Et les envoie par voie nerveuse aux différents organes : c'est la réponse humorale (cf. T. Y. Nassé & Laborit ; 1986)A ce système nerveux périphérique est couplé un centre nerveux spécifique au sein du système nerveux spécifique au sein du système nerveux central, le locus coeruleus qui sécrète essentiellement de la noradrénaline dans la phase d'alarme d'un stress.

La sécrétion des catécholamines et la stimulation qu'elles engendrent au sein des organes comme au sein du centre nerveux provoquent les réactions suivantes :

- Vasoconstriction des vaisseaux périphériques pour préserver le flux sanguin aux organes principaux (cœur, poumon, et cerveau)
- Augmentation de la tension artérielle et accélération du cœur.
- Accélération de l'oxygène des organes et des muscles
- Vascularisation préférentielle des muscles. .

Au sein du système nerveux central se manifestent deux phénomènes physiologiques fondamentaux : concentration de l'attention et augmentation de la vigilance. Ces phénomènes physiologiques permettent la fuite ou la lutte, les catécholamines induisent également un état d'anxiété pouvant aller jusqu'à l'angoisse, état faisant intervenir le système limbique qui gouverne l'affectivité. Cet état d'anxiété ou d'angoisse sera d'autant plus élevé si le sujet ne peut passer à

l'action, s'il y a inhibition de l'action. Il s'agit alors d'une inhibition en tension « inhibition en tension » (T. Y. Nasse 2006), ces connaissances sur le plan physiologique et les conséquences qui en découlent sur le plan physiologique sont importants pour les psychologues qui s'intéressent aux techniques de la gestion du stress afin de diminuer les niveaux d'anxiété, d'angoisse et de stress.

Le système qui réagit en second dans les premières minutes est le système neuroendocrinien : c'est le système hypothalamo –hypophyso- surrénalien. C'est un système à trois étage avec des boucles de rétroaction entre les étages. La glande endocrine est la corticosurrénale (au – dessus du rein(; elle sécrète le « cortisol », ce dernier joue un rôle majeur dans l'homéostasie du milieu intérieur en maintenant le taux de sel, le volume plasmatique et par conséquent la tension artérielle. Le cortisol permet également le maintien de l'activité musculaire et intellectuelle (l'hypocorticisme se traduit par une grande asthénie T. Y. Nasse 2006). La sécrétion de cortisol est contrôlée par l'ACTH produit par l'hypophyse antérieure. L'hypophyse constitue le second étage. . Le troisième étage est constitué par l'hypothalamus qui sécrète le C. R. F(le cortico-realising-factor) qui contrôle la sécrétion de l'ACTH HYPOPHYSAIRE. Cet étage est celui du cerveau neuro-végétatif lui-même coiffé par le système limbique pouvant ^être considéré comme le cerveau affectif.

D'autres termes la réaction de fuite ou de lutte est une réponse instinctive et réflexe non appris, par contre l'inhibition de l'action est une réponse conditionnée, c'est-à-dire supposant un apprentissage, ce qui est intéressant, c'est que le cortisol active le système inhibiteur de l'action (SIA).

Sous l'action du cortisol et se traduit par de l'anxiété et de l'angoisse, elle marque le deuxième temps de la réaction se stress qu'avait décrit Selye.

C'est le temps de la reconstitution de l'homéostasie du milieu intérieur à l'aide du cortisol. Selye l'avait appelé la phase de résistance.

Le stress psycho sociologique

Ce mécanisme est beaucoup plus complexe. Ce n'est pas une réaction physiologique, ni un mécanisme instinctif (un comportement stéréotypé) à une agression extérieure mais un phénomène interactif, le stress psychosocial fait intervenir la mémoire, l'apprentissage, donc le cerveau affectif et limbique (l'émotion, la mémoire, l'imagination, et l'association d'images), le cerveau primitif (hypothalamus et tronc cérébral) assure une homéostasie physiologique. Le cerveau limbique et affectif assure une homéostasie émotionnelle et psychique : l'harmonie des émotions et la sérénité. L'angoisse peut se résoudre par la fuite, la lutte ou l'agressivité défensive (panique, agressivité défensive), comportement qui peuvent devenir secondairement gratifiants. La gratification et le sentiment de plaisir sont engendrés au sein du cerveau par la sécrétion d'endorphines. Lors d'un combat ou d'une compétition sportive, état de stress intense et prolongé, le sportif blessé ne ressent pas la douleur grâce à la sécrétion d'endorphines.

Par contre au repos, après l'effort, la douleur va apparaître. D'où l'idée de faire fabriquer mentalement par les patients cette endorphine pour faire disparaître la fatigue, le stress et la dépression.

Le système limbique est le centre de l'affectivité ou plutôt de la mémoire à long terme. Les expériences mémorisées le sont dans deux systèmes distincts et en opposition :

- le faisceau de la récompense et du renforcement : c'est le **medial forbrain bundle (MFB)**.

- le faisceau de la punition : **le periventricular system (PVS)**.

- La représentation imaginaire est le résultat de l'action, le MFB est activé. L'intention fait appel à la mémoire des expériences antérieures. En d'autres termes, le MFB est activé quand l'homéostasie émotionnelle et psychique est rétablie, c'est le circuit dit de la récompense, celles qui font appel aux présentations imaginaires positives et agréables. On pourrait appeler le MFB le circuit de la positivation : la dopamine et la noradrénaline qui sont les neurohormones stimulant l'action, en effet il anticipe la récompense pour faciliter l'action efficace.

- Le PVS au contraire est le système de la punition : il se met en route lors des stimulations aversives et se traduit par un sentiment de frustration, cela donne la

fuite, la lutte (agressivité défensive) ou inhibition. Le Pvs réalise une connexion entre les structures corticales et limbiques, ce système est cholinergique : la neurohormone est l'acétylcholine. L'inhibition de l'action suppose la mémorisation d'expériences désagréables où l'action a rencontré des échecs douloureux. La psychologie de victimes de traumatisme s'explique par l'excitation récurrente de leur PVS qui se traduit par l'inhibition de l'action, par contre les représentations imaginaires sont traitées par un réseau supplémentaire : le néocortex.

Chez l'humain le cortex cérébral est le lieu où s'élaborent les images et les concepts. Le cortex cérébral fabrique des représentations imaginaires à partir des éléments mémorisés, le cerveau est le chef d'orchestre philharmonique le plus puissant au monde, le plus joyeux lumineux et inventif, passant de la mémoire immédiate à la mémoire ancienne avec une rapidité incroyable, rien ne peut s'effacer dans notre cerveau, par contre la perte de la mémoire (de certains événements) peut être la cause d'un stress, ou l'anxiété ou malheureusement due à une maladie plus grave (T. Y. Nassa 2006).

Conclusion : Comment une anxiété banale et légère, donnant une angoisse qui surchauffe le cerveau et notre corps, va mettre en marche la chaîne du stress, et aboutir à la dépression si rien n'est fait. Le stress est un fléau que l'on peut identifier et surtout grâce aux nouvelles techniques d'imagerie mentale et surtout grâce aux découvertes sur les hormones du stress,

Le stress est une transaction : une relation particulière entre la personne et son environnement évalué comme menaçant, Lazarus & Folkman 1984

2. 3. Définition du stress chez Lazarus

A partir des années 60, le stress a commencé à être considéré comme une partie intégrante de la condition humaine au sens où selon (Lazarus & Folkman 1984), chaque individu rencontre forcément tout au long de son existence un certain nombre d'événements stressants qui l'affectent, et auxquels il doit s'ajuster. Hypothèse a alors été émise par des auteurs comme Holmes et Rahe (1967) d'un lien causal entre des changements de vie, ou plus

précisément des évènements qui entraînent un changement de vie à différents niveaux et une augmentation de vulnérabilité des individus face à la maladie.

Certains auteurs ont émis l'hypothèse selon laquelle l'impact des tracas quotidien ou « daily hassles » sur la santé des individus serait plus important que celui des évènements de vie (Krauner, Coyne, Schaefer, & Lazarus 1981 & Lazarus & Folkman, 1984). Ces tracas font référence aux petits problèmes de tous les jours, tel un enfant qui ne veut s'habiller le matin avant d'aller à l'école ou une dispute conjugale (Lazarus & Folkman, 1984). C'est ce qui intéresse notre recherche.

**« Ce ne sont pas les évènements qui perturbent les hommes, mais l'idée qu'ils s'en font »
Manuel d'Epictète, 1^{er} siècle après Jésus – Christ. (in P. Legeron ; travail stress
et adaptation p 69).**

3. LE COPING

Nous nous sommes inspiré ici de la revue littérature faite par Hazanov Boskovitch en 2003 sur le concept de coping. De manière générale le coping se réfère à tout ce qu'une personne met en œuvre pour faire face à une situation stressante. De nombreuses définitions ont été données de ce concept, qui diffère les unes des autres principalement quant au statut qui lui est accordé (préférence stable ou variable dépendante de la situation), quant à son contenu (efforts conscients vs. non conscients), et quant à son étendue (fonctionnement général vs. limité à des situations stressantes).

Les processus psychologiques qui sont engagés dans la gestion des difficultés et dans la réalisation de ces tâches sont communément appelés processus de coping (Lazarus & Folkman 1984) ou stratégies d'ajustement face à l'adversité (M. B. Schweitzer & Dantzer 1994). Ils sont aussi dénommés processus de faire – face (Amiel Lebigre & Gognalons Nicolet, 1993) ou encore processus de maîtrise (Corraza, 1992) ou encore processus assimilatif ou accommodatif (M. C. Albaret 1998).

La conceptualisation du coping tire ses origines de la psychologie cognitivo-phénoménologique. Des émotions (Lazarus 1968) et plus particulièrement de la psychologie du stress (Lazarus & Launier, 1978) ainsi que de la psychologie du développement.

Actuellement, la théorie du coping est essentielle à la compréhension de la régulation émotionnelle, elle est aussi au cœur de la psychologie de la santé. Elle complète les théories des mécanismes de défense et des processus de dégageement.

La théorie du coping envisage le traitement de l'émotion dans ses perspectives interactives et psychosociales.

Le coping désigne globalement un processus stabilisateur dans la gestion des évènements éprouvants, gestion que poursuit deux buts :-Aider le sujet à maintenir une adaptation psychosociales à son milieu ; mais aussi éliminer ou réduire la détresse psychologique inhérentes à ces situations (.....)

3. 1 Origines du concept de coping

Le concept de coping semble provenir de deux domaines théoriques et de recherche très différents (Lazarus & Folkman, 1984): l'expérimentation animale, et la psychologie du Moi dans la tradition psychanalytique.

Dans l'approche expérimentale portant sur les animaux, et suivant la perspective Darwinienne, des auteurs comme N. E. Miller ou Ursin, cités par Lazarus (Lazarus & Folkman, 1984, p. 118), ont montré que la survie de l'animal dépend de sa capacité à découvrir dans l'environnement ce qui est prédictible et contrôlable pour éviter ou surmonter des dangers. D'après Lazarus (Lazarus & Folkman, 1984), le coping chez l'animal est un mécanisme vital, qui consiste à agir pour contrôler les conditions environnementales aversives, dans le but de réduire d'éventuels troubles psychophysiologiques, et ce principalement au moyen de comportements de fuite et d'évitement.

Différents auteurs (Parker & Endler, 1996 ; C. R. Snyder, Dinoff, Beth L., 1999) situent quant à eux les premières recherches sur le coping dans les années soixante, dans le cadre de travaux portant sur les mécanismes de défense tels que ces derniers ont été décrits par Freud et ses élèves, dans une tradition psychodynamique. La fonction de ces mécanismes, et du coping tel qu'il a été conçu dans cette perspective, est de maintenir, voire de restaurer, une sorte d'homéostasie psychologique" lorsque celle-ci est troublée par des conflits d'origines diverses (Vaillant, 1971, p. 107).

Plusieurs modèles hiérarchiques des mécanismes de défense ont été élaborés dans cette perspective (Haan, 1965 ; 1969; Vaillant, 1971), au sein desquels le coping à proprement parler fait généralement référence à ceux parmi ces mécanismes qui sont matures, adaptés, et typiques d'un fonctionnement dit normal.

Par la suite, l'accent aurait de plus en plus été mis sur les stratégies conscientes que les personnes mettent en œuvre lors de situations stressantes uniquement, faisant du coping un domaine de recherche indépendant de celui qui porte sur les mécanismes de défense, et

spécifique à ce type de situations (Parker & Endler, 1996 ; C. R. Snyder, Dinoff, Beth L., 1999).

3. 2 La recherche sur le coping

Deux approches ont été prédominantes dans la théorie et la recherche sur le coping, qui ont parfois été décrites dans la littérature en termes d'approche interindividuelle et intra-individuelle (Parker & Endler, 1996).

Partant de l'idée qu'un certain nombre de caractéristiques relativement stables de l'individu le prédisposent à agir d'une manière plutôt que d'une autre lors de situations stressantes, de nombreux auteurs ont postulé l'existence de différences interindividuelles stables en termes de coping, lorsque celui-ci est observé à différents moments dans le temps ou dans différentes situations de stress (Terry, 1994).

Pour expliquer ces différences individuelles observées dans les réponses de coping, les chercheurs ont fait appel à deux concepts différents: celui de trait de personnalité et celui de style de coping.

L'explication basée sur la notion de trait de personnalité consiste à rechercher des liens entre des traits de personnalité classiques et des réponses de coping, dans l'idée que les premiers prédisposent l'individu à agir d'une manière plutôt que d'une autre (Costa, Somerfield, & McCrae, 1996) dans certaines situations de stress seulement (Lazarus & Folkman, 1984).

La notion de style de coping semble plus inclusive que celle de trait (Lazarus & Folkman, 1984) ; elle fait référence à une disposition relativement stable qui, quelle que soit la situation que l'individu rencontre, influence le choix de ses réponses de coping (Terry, 1994, p. 896)¹.

Selon cette approche interindividuelle, au lieu d'appréhender nouvellement les situations de stress qu'ils rencontrent, les individus porteraient donc en eux, tel un bagage, un certain

nombre de stratégies de coping préférentielles qui restent les mêmes au travers du temps et des circonstances (Carver, Scheier, & Weintraub, 1989).

Le "modèle transactionnel du stress et du coping" développé par Lazarus (Lazarus & Folkman, 1984; Monat & Lazarus, 1977) est emblématique de la deuxième approche dite intra-individuelle, ou contextuelle (Holahan, Moos, & Schaefer, 1996). Ce modèle constitue une mise en commun de deux domaines de recherche qui, à notre connaissance, n'avaient jusque-là pas été liés de manière systématique, à savoir celui du stress et celui du coping. Le coping avait surtout été considéré comme inhérent au fonctionnement de l'individu, dans des situations de stress, mais pas exclusivement.

en psychologie, avant d'être défini par Lazarus dans une perspective transactionnelle, le stress a tantôt été associé à une réponse, c'est-à-dire à la réaction d'un organisme face à une demande, tantôt à un stimulus, ou à l'événement qui constitue cette même demande.

Selon Rivolier (Rivolier, 1989), c'est plus tard qu'est apparue l'idée que le stressé peut aussi être de type psychologique, et que la réponse émotionnelle, avec ses manifestations physiologiques, psychologiques et comportementales, a commencé d'être étudiée.

D'après ce même auteur (Rivolier, 1989), en psychologie comme en médecine, on pensait depuis longtemps que certaines étapes de la vie, de même que certains changements d'origine physiologique ou sociale, nécessitent un effort d'adaptation de la part de l'individu, et représentent de ce fait un stimulus stressant.

A partir des années 60, le stress a commencé à être considéré comme une partie intégrante de la condition humaine au sens où, selon Lazarus (Lazarus & Folkman, 1984), chaque individu rencontre forcément tout au long de son existence un certain nombre d'événements stressants qui l'affectent, et auxquels il doit s'ajuster. L'hypothèse a alors été émise par des auteurs comme Holmes et Rahe (Holmes & Rahe, 1967; Rahe & Arthur, 1977), d'un lien causal entre des changements de vie, ou plus précisément des événements qui entraînent un changement de vie à différents niveaux, et une augmentation de la vulnérabilité des individus face à la maladie (Rivolier, 1989).

Les premiers travaux basés sur cette définition du stress ont porté surtout sur des événements de vie majeurs (Avison & Gotlib, 1994), comme par exemple le décès d'un proche, le chômage, le divorce, etc. Par la suite, la nature des stressseurs étudiés s'est diversifiée (Avison & Gotlib, 1994), notamment après que certains auteurs aient émis l'hypothèse selon laquelle l'impact des tracas quotidiens ou "daily hassles" sur la santé des individus, serait plus important que celui des événements de vie (Kanner, Coyne, Schaefer, & Lazarus, 1981 ; Lazarus & Folkman, 1984). Ces tracas font référence aux petits problèmes rencontrés tous les jours, tels un chien qui vomit sur la moquette ou une dispute conjugale (Lazarus & Folkman, 1984, page 13).

S'il est nécessaire de décrire et d'étudier ces différents types de stressseurs, il ne faut pas pour autant oublier qu'ils ont été considérés comme stressants sur la base de la réponse qu'ils ont provoquée auprès de la majorité des individus (Lazarus & Folkman, 1984). Cette conception du stress, à l'instar de la précédente qui le définit comme une réponse, tient très peu compte des différences individuelles, et souffre d'un problème de circularité (Lazarus & Folkman, 1984): la spécificité d'une réaction de stress (par rapport à d'autres réponses) réside dans le fait qu'elle a été provoquée par un stressseur, et la spécificité de ce dernier (par rapport à d'autres situations), repose sur la réaction de stress qu'il a provoquée. Le stress ne peut donc pas être défini de manière systématique sans que la relation entre un stimulus et une réponse ne soit considérée (Lazarus & Folkman, 1984).

4- Le modèle transactionnel du stress et du coping

C'est dans un contexte scientifique interdisciplinaire, où s'est développée l'idée qu'il est nécessaire de considérer le contexte des phénomènes observés, que le stress psychologique a été défini comme: "*une relation particulière entre la personne et l'environnement qui est évaluée par la personne comme excédant ses ressources et menaçant son bien-être.*" [Lazarus, 1984 # 469, p. 19 3].

Envisagé dans une perspective à la fois dynamique et systémique (Rivolier, 1989), le stress est ici un concept organisateur qui implique plusieurs variables et processus (Lazarus & Folkman, 1984).

Le présent modèle a été créé au départ autour des concepts de stress et de coping, par la suite il a été développé et reformulé pour être intégré aux théories cognitives-motivationnelles-relationnelles des émotions (Lazarus, 1991).

Dans cette perspective, la façon de réagir face à une situation stressante, ne dépend ni de l'évènement, ni de l'individu, mais résulte d'un compromis entre les caractéristiques personnelles de l'individu, et celles de la situation. Ainsi on ne cherche plus à décrire les réactions de stress par les évènements auxquels le sujet est exposé (stresseurs) mais par la façon dont il gère la situation (M. B. Schweitzer 1994). On s'intéresse donc, à la manière dont les personnes réagissent face à une situation stressante, aux stratégies mises en place pour faire face à la situation, sinon la supporter (coping).

Le terme "transactionnel" fait référence au fait que la personne et l'environnement sont considérés comme entretenant une relation dynamique, mutuellement réciproque et bidirectionnelle (Folkman, Lazarus, Gruen, & De Longis, 1986, p. 572). Lorsque cette relation est évaluée par l'individu comme excédant ses ressources et menaçant son bien-être, alors on parle de stress. Deux processus médiatisent le lien entre une telle transaction individu-environnement, et les conséquences que celle-ci peut avoir à court et à long terme: l'évaluation cognitive et le coping (Folkman et al., 1986).

4-1. L'évaluation cognitive

Le présent modèle est basé sur l'idée que l'individu éveillé évalue en permanence sa relation à l'environnement, et ce relativement aux implications que celle-ci peut avoir pour son bien-être personnel (Lazarus, 2001). Le terme d'évaluation dépasse la notion de traitement de l'information (Lazarus & Folkman, 1984), et fait référence ici au fait que l'individu, par l'intermédiaire de ce processus, considère la signification de ce qui se passe pour lui personnellement (Lazarus, 2001). L'évaluation est dite cognitive parce qu'elle implique souvent des processus complexes, conscients et de jugement (Lazarus, 2001).

Le processus d'évaluation a une fonction adaptative qui consiste à trouver un équilibre entre deux types de forces: celles des réalités de l'environnement (demandes, contraintes, ressources), et celles des intérêts de la personne (Lazarus, 1991, p. 135). Il est en effet

nécessaire de percevoir la réalité environnementale d'une manière suffisamment correcte pour pouvoir s'y adapter, tout en restant optimiste et en conservant des illusions (Lazarus, 1991).

L'évaluation cognitive se fait principalement au moyen de deux processus: l'évaluation primaire ("primary appraisal") et l'évaluation secondaire ("secondary appraisal") (Lazarus & Folkman, 1984). Aussi, puisque la relation entre l'individu et l'environnement évolue constamment, les éléments de cette transaction sont ensuite reconsidérés au moyen d'un processus de réévaluation ("reappraisal") (Lazarus & Folkman, 1984). Ce processus est similaire, en termes des éléments considérés, aux processus d'évaluation primaire et secondaire, mais il a lieu à la suite de ceux-ci, et se réitère au gré des nouvelles informations qui apparaissent et des réactions de l'individu, modifiant sur cette base les résultats de ces premières évaluations (Lazarus & Folkman, 1984).

4-1. 1. L'évaluation primaire ou stress perçu

L'évaluation primaire est le processus au moyen duquel l'individu cherche à savoir si oui ou non, et si oui de quelle manière, ce qui se passe à un moment donné est pertinent pour lui, compte tenu de ses valeurs, de ses buts, de ses croyances sur soi et sur le monde, et de ses intentions en rapport avec la présente situation (Lazarus, 2001, p. 42). Ces éléments se résument en trois composantes: la pertinence par rapport aux buts, la congruence ou l'incongruence de ce qui se passe par rapport aux buts, et le type d'implication de la personne (Lazarus, 1991, p. 149). Ce processus d'évaluation donne lieu à trois cas de figures (Lazarus & Folkman, 1984):

1. la relation à l'environnement est jugée non pertinente: dans ce cas rien d'autre n'est à considérer, et l'individu n'y prêtera pas (plus) d'attention;

2. la transaction est jugée pertinente et bénigne-positive: les présentes conditions soit facilitent la réalisation des objectifs de l'individu (Lazarus, 2001), soit vont dans le sens d'une préservation voire d'une amélioration de son bien-être (Lazarus & Folkman, 1984). Les émotions typiquement ressenties dans ce cas-là sont positives, comme la joie, le bonheur, la gaieté, etc. (Lazarus & Folkman, 1984).

3. La relation à l'environnement est évaluée comme pertinente et stressante (Lazarus, 2001), c'est-à-dire que les présentes conditions entravent ou menacent d'entraver la réalisation des buts de l'individu (Lazarus, 2001).

Les situations qui nous intéressent ici sont celles concernées par ce troisième cas de figure, mais conformément à la définition transactionnelle du stress évoquée plus haut, la qualification de

"stressante" dépend aussi de l'évaluation secondaire (Lazarus, 2001).

4-1. 2. L'évaluation secondaire ou contrôle perçu

Au moyen du processus d'évaluation secondaire, l'individu cherche à savoir si quelque chose doit ou peut être fait, et si oui quoi, L'évaluation secondaire porte sur les actions de coping possibles, la probabilité de chacune d'entre elles de parvenir au résultat escompté, la probabilité que l'individu la ou les accomplisse de manière efficace, et les conséquences de chacune de ces actions possibles, de même que les contraintes sociales et intrapsychiques liées à leur réalisation (Lazarus, 2001; Lazarus & Folkman, 1984). Ces différents éléments de l'évaluation secondaire se résument en trois composants: le blâme ou le crédit (qui peuvent être externes ou internes), le potentiel de coping, et les attentes pour le futur (Lazarus, 1991, p. 150). Le choix de ce qui va être fait ou non pour gérer la situation, c'est-à-dire le coping, dépend du résultat de cette évaluation (Lazarus, 2001; Lazarus & Folkman, 1984).

Les processus d'évaluation primaire et secondaire sont aussi importants l'un que l'autre et selon Lazarus, n'entretiennent pas un ordre spécifique, malgré leur appellation (Lazarus & Folkman, 1984). Ils interagissent constamment pour déterminer si la transaction est stressante ou non, et si oui de quelle manière et à quel point (Lazarus & Folkman, 1984).

Si la relation à l'environnement est jugée stressante, elle peut l'être de trois manières différentes, évoquées par l'auteur en termes d'appraisals de stress (Lazarus & Folkman, 1984, pp. 32-34) :

- Le préjudice, le dommage ou la perte: quelque chose a eu lieu qui constitue un dommage ou une perte pour l'individu, comme par exemple une maladie ou la perte d'une personne

proche. Les émotions attendues lors de telles situations sont la tristesse, la colère, la déception, la culpabilité et le dégoût (Folkman & Lazarus, 1985).

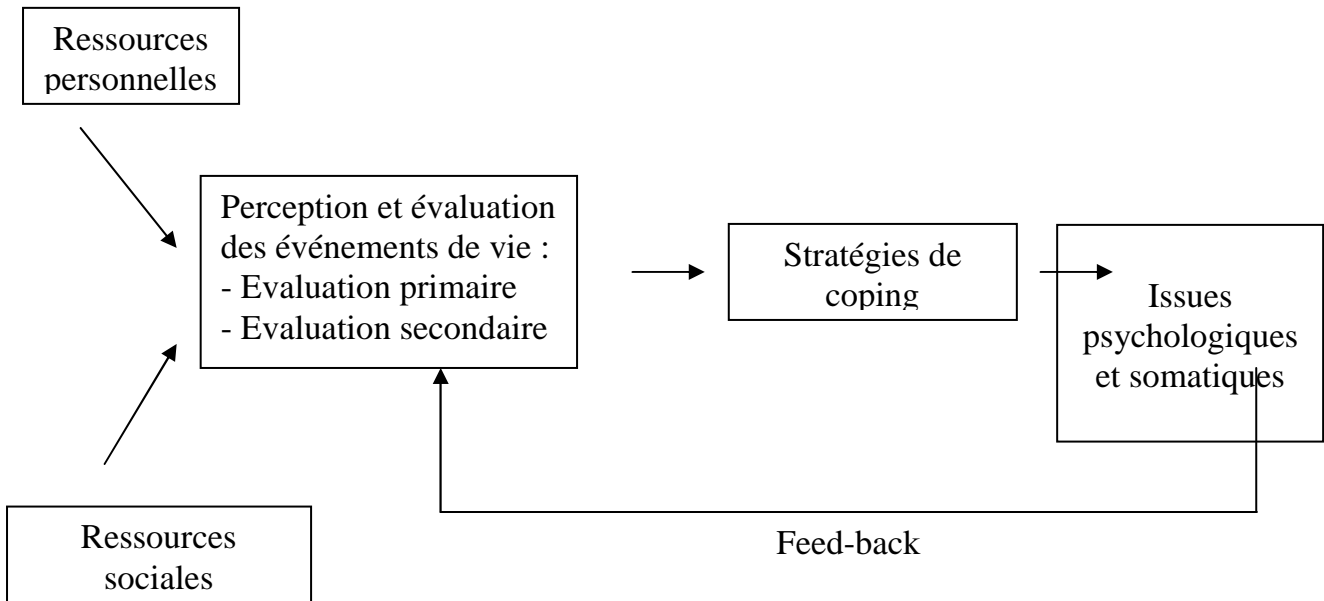
- La menace: le dommage ou la perte n'ont pas encore eu lieu mais sont possibles / probables dans le futur. Le fait qu'ils soient prévisibles permet à l'individu d'avoir recours à des efforts de coping dit anticipatoires (Lazarus & Folkman, 1984). Les émotions typiquement ressenties lors d'une menace sont la peur, l'anxiété, l'inquiétude (Folkman & Lazarus, 1985).
- Le défi: face à un dommage ou à une perte possible, une mobilisation des efforts de coping est nécessaire comme c'est le cas pour la menace, mais là, l'évaluation est focalisée sur les gains potentiels de cette transaction et sur la maîtrise de celle-ci (Lazarus & Folkman, 1984). Les émotions ressenties dans une telle situation sont surtout positives, comme la confiance, l'espoir, l'impatience (Folkman & Lazarus, 1985).

Notons que ces différents appraisals ne sont à dissocier qu'à des fins descriptives car en réalité, l'évaluation d'une transaction peut être complexe et mixte: une perte passée peut aussi comporter une menace pour l'avenir, une situation de menace peut évoluer et devenir un défi, etc. (Lazarus, 2001).

Ces différents processus d'évaluation sont influencés tant par des facteurs personnels, comme la confiance en soi et la croyance en sa propre efficacité, que par des facteurs situationnels, tels notamment la nouveauté, la prévisibilité, l'incertitude temporelle ou encore la durée (Lazarus, 2001, p. 45; Lazarus & Folkman, 1984).

Ces différents facteurs, considérés comme des antécédents de l'évaluation cognitive, sont interdépendants, et contribuent à déterminer si une personne va percevoir une situation comme une menace ou comme un défi, et à quel point sa réaction émotionnelle va être intense (Lazarus, 2001). A partir du moment où une transaction est évaluée comme stressante, et tant qu'elle est considérée comme telle, l'individu doit faire quelque chose en rapport avec ce qui lui arrive et en fonction de la façon dont il a évalué la situation; c'est là qu'intervient le processus de coping.

Figure 2 :Modèle transactionnel (Lazarus et Folkman (1984))



Critiques :

- Valorise le rôle processus transactionnels
- Minimise les déterminants situationnels et dispositionnels
- Ne Peut être utilisé pour le groupe et /ou l'organisation

4-2. Le processus de coping

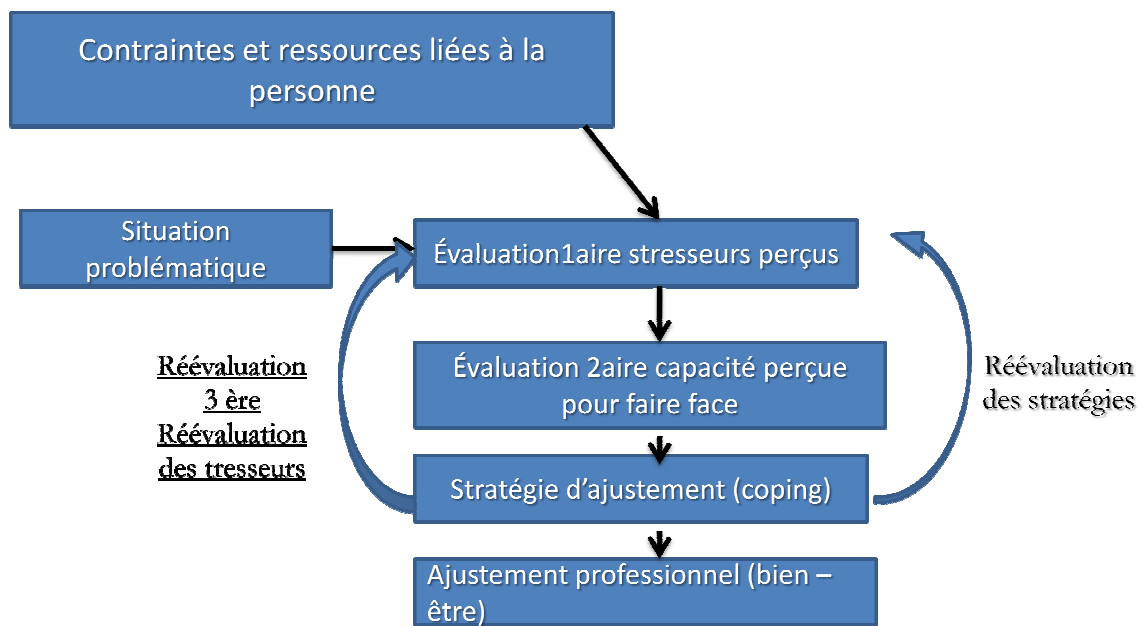
Le coping est défini par Lazarus comme ". . . l'ensemble des efforts cognitifs et comportementaux, constamment changeants, (mis en œuvre) pour gérer des demandes externes et / ou internes spécifiques qui sont évaluées comme menaçant ou excédant les ressources de la personne."9 (Lazarus & Folkman, 1984, p. 141).

Cette définition a plusieurs particularités si on la compare aux précédentes conceptualisations du coping: il s'agit d'un processus qui a lieu à un moment spécifique, et non pas d'une caractéristique stable de l'individu (Lazarus & Folkman, 1984). Le coping ne comprend ici que ce que la personne fait consciemment et lors de situations évaluées comme

stressantes psychologiquement (Lazarus & Folkman, 1984). Enfin, la notion d'efforts de coping comprend tout ce que la personne tente de mettre en œuvre, quel qu'en soit le résultat, et sans que ces efforts soient forcément équivalents à une maîtrise de la situation (Lazarus & Folkman, 1984).

Définir le coping en termes de processus implique qu'on le considère dans une perspective dynamique, ce qui a plusieurs conséquences (Lazarus & Folkman, 1984, pp. 142- 143). D'abord, pour le décrire, on s'intéressera à ce qu'une personne pense et / ou fait réellement dans une situation donnée, et compte tenu du contexte particulier de cette situation. Ensuite, la mesure du coping ne peut être statique, et doit prendre en compte l'évolution de la transaction en cours: le processus de coping étant constamment médiatisé par les processus de réévaluation qui permettent à l'individu de considérer tous les changements qui interviennent et qui ont trait à la relation personne -environnement, ces changements doivent aussi être pris en compte lors de la mesure du coping (Lazarus & Folkman, 1984).

Figure 3 : modèle de M. B. Schweitzer (2003)



3 MODALITÉS D'ÉVALUATION

M-BRUCHON
SCHWEITZER 1998

4-2. 1. Fonctions du coping : problème vs. émotion

Lazarus et collègues (Lazarus & Folkman, 1984, p. 148) ont distingué deux fonctions majeures du coping qui correspondent aux buts que les efforts entrepris pour gérer une situation stressante tentent de servir, et qui ne sont pas à confondre avec leur résultat, c'est-à-dire avec l'effet obtenu par ces efforts (Lazarus & Folkman, 1984).

La première de ces fonctions consiste à gérer, agir sur, ou modifier le problème qui est à l'origine de la transaction stressante, tandis que la deuxième revient à réguler la réaction émotionnelle engendrée par cette transaction (Lazarus & Folkman, 1984, p. 150). Les efforts de coping relatifs à ces deux fonctions sont regroupés sous les termes respectifs de "coping centré sur le problème" et de "coping centré sur l'émotion" ("problem-focused coping" vs "emotion-focused coping") (Lazarus & Folkman, 1984).

Dans la littérature, il est souvent fait référence aux efforts relatifs à chacune de ces deux fonctions, en termes de types de coping, chacun regroupant différentes stratégies.

Le coping centré sur l'émotion comprend entre autres (Lazarus & Folkman, 1984, p. 150): 1- des processus d'ordre cognitif destinés à réduire la détresse émotionnelle (évitement, minimisation, acceptation, prise de distance), 2- des stratégies qui visent à augmenter la détresse émotionnelle (autoaccusation), 3- des efforts qui consistent à changer la façon dont la réalité est perçue par l'individu, sans essayer de la modifier, 4- des stratégies qui ont pour effet indirect que la situation prend une nouvelle signification, (exercice physique, recherche de support émotionnel, méditation) (Lazarus & Folkman, 1984, p. 150).

Regroupées sous ces différentes catégories, les stratégies de coping destinées à gérer la réaction émotionnelle sont nombreuses à pouvoir être appliquées à différentes situations, ce qui les distingue des stratégies centrées sur le problème.

Le coping centré sur le problème consiste à obtenir des informations et à agir sur la base de celles-ci pour changer la réalité de la transaction qui est perçue comme stressante, afin qu'elle ne le soit plus (Lazarus, 2001, p. 48). Le nombre de stratégies de ce type, applicables à différentes situations, est très restreint (Lazarus & Folkman, 1984), et il est difficile de les décrire sans rapport à une situation spécifique.

De manière générale, on peut dire que ces stratégies sont similaires à celles qui sont employées

pour la résolution de problèmes (Lazarus & Folkman, 1984). Plus précisément, on trouve une ressemblance entre plusieurs étapes de la résolution de problèmes, et les buts suivis par certaines stratégies centrées sur le problème, comme par exemple la définition du problème, la génération de solutions alternatives, l'évaluation de ces alternatives en termes de coûts et bénéfiques, et le choix d'une alternative (Lazarus & Folkman, 1984, p. 152).

Les stratégies qui font partie du coping centré sur le problème peuvent être orientées soit vers l'environnement soit vers la personne (Lazarus & Folkman, 1984), ces dernières provoquant des changements à un niveau cognitif ou motivationnel, par exemple en modifiant le degré d'implication (Lazarus & Folkman, 1984).

Dans la littérature sur le coping, cette distinction entre coping centré sur l'émotion et coping centré sur le problème a été largement reprise, et ces deux façons de faire face ont

souvent été étudiées indépendamment l'une de l'autre, et mises en opposition relativement à leur utilité (Lazarus, 2001).

Lazarus (Lazarus, 2001) fait cependant remarquer premièrement, que cette distinction est superficielle, et qu'en réalité une même stratégie peut remplir ces deux fonctions, et probablement d'autres encore. Deuxièmement, il note que dans la majorité des situations de stress réelles, les personnes mettent en œuvre des efforts relevant de ces deux fonctions, efforts qui forment un tout et qui peuvent s'aider ou se nuire mutuellement (Lazarus, 2001). Troisièmement, utilité d'une stratégie de coping, qu'elle serve l'une ou l'autre de ces fonctions, dépend largement des circonstances dans lesquelles elle est réalisée (Lazarus, 2001).

L'auteur donne à ce propos l'exemple du déni, une stratégie de coping centrée sur l'émotion, dans le cas d'une personne qui a subi une attaque cardiaque (Lazarus, 2001, p. 46): au moment de son hospitalisation, le déni serait une stratégie propice car elle lui éviterait bien des angoisses. A son retour au domicile par contre, alors que le patient doit modifier drastiquement son hygiène de vie, la même stratégie serait extrêmement dangereuse.

Comme le montre cet exemple, le déni (à l'instar d'autres stratégies centrées sur l'émotion), peut être bénéfique quand rien ne peut être fait pour prévenir un dommage, mais lorsque cette stratégie interfère avec une action adaptative nécessaire, elle devient nuisible (Lazarus, 2001). Inversement, les stratégies de coping centrées sur le problème semblent adéquates dans les situations où un changement est possible, mais persévérer dans de tels efforts, alors que rien ne peut raisonnablement être fait pour modifier la situation, peut nuire à la santé et au bien-être (Lazarus, 2001).

Pour comprendre ce qu'une personne met en œuvre lorsqu'elle se trouve dans une situation qu'elle juge stressante, il est nécessaire de considérer un certain nombre de variables liées à la personne et à l'environnement, et qui peuvent être regroupées en deux grandes catégories opposées: les ressources, et les contraintes.

4. 3. STRESS ET ANXIÉTÉ : QUELLE DIFFÉRENCE ?

Souvent, la notion de stress est préférée à celle d'anxiété. Certains disent être de nature stressée, d'autres évoquent une fatigue inhabituelle en avouant être stressés par multitude d'agents stressants ; les événements de vie au quotidien, d'autres évoquent la peur d'échouer. L'anxiété est moins souvent nommée, peut être parce que bon nombre de sujets confondent les deux concepts, ou parce que la notion de stress est davantage à la mode (A. C. Caron 2006). Nous avons retenu ici la revue littéraire de Annie Carton Caron 2006(sur le stress, l'anxiété que nous avons jugé important de citer car les bases de les théories sur le stress ont comme base la gestion de l'anxiété

Définitions de l'anxiété : Selon A. Carton. Caron (2006) sur un plan théorique, Lewis (1970) définit l'anxiété comme un état émotionnel qui possède la qualité subjective expérimentée de la peur ou d'une émotion très proche. La manifestation serait proche de celle produite par des émotions négatives, telles que la peur, voire la colère. Par rapport à une situation, l'anxiété est de nature anticipatrice. Elle se déclenche avant que l'action n'ait débutée et peut se mettre en place quelques heures avant le début d'une épreuve, voire quelques jours auparavant. Elle s'inscrit dans une certaine temporalité qui paraît claire. Lorsque celle – ci est éloignée de l'événement. Un sujet est anxieux quelques jours avant un examen. En revanche, il est beaucoup plus délicat de savoir s'il s'agit encore d'anxiété lorsque l'individu est près de l'action à réaliser. Avant qu'un sujet d'examen ne soit distribué, alors que l'étudiant est dans la salle d'examen, sommes – nous encore face à un épisode anxieux ou s'agit – il déjà de stress?

Pour préciser les caractéristiques de l'anxiété, nous pouvons retenir aussi dans l'anxiété un manque de précision qui s'apparente à un caractère subjectif et parfois obscur. Elle apparaît parfois sans qu'il n'y ait d'objet réel, ou sans que la source de danger soit précisément définie. Thomas (2001) partage des positions théoriques similaires puisqu'il définit l'anxiété par un état subjectif de détresse, un sentiment pénible d'attente et d'appréhension d'un danger à la fois imminent et imprécis.

Cependant, certains troubles anxieux et plus particulièrement la phobie échappent aux caractères habituels de l'anxiété, car l'objet anxiogène est très clairement défini par le sujet.

Si, sur le plan théorique cette précision mérite d'être soulignée, nous pensons ne pas être confronté à des situations de cette nature dans le cadre de notre travail.

Lazarus (1991) considère l'anxiété comme une émotion, dont l'origine est ambiguë et incertaine. Il y a un caractère de menace dans l'anxiété qui ne se retrouve pas systématiquement dans l'épisode de stress. L'anxiété surgit lorsque le sujet éprouve des difficultés à interpréter l'événement, lorsqu'il se sent en danger parce qu'il n'a pas les moyens de faire face. L'anxiété n'apparaît que lorsque le sujet évalue la situation comme une menace. Cette perception de menace est importante à retenir. Dans le contexte d'une évaluation, c'est très souvent la probabilité de l'échec qui donne à la situation un caractère menaçant. S'il réalise une contre – performance, le sujet peut vivre une situation de frustration et s'il n'a pas les moyens pour y faire face et si les frustrations s'accumulent le sentiment d'accomplissement peut se trouver diminuer,.

Beck (1985) ; Selon cet auteur, l'anxiété s'apparente à un traitement sélectif de l'information de la part du sujet qui l'interprète comme un danger potentiel ou une menace. Il conçoit un système d'analyse et d'interprète des événements qui s'organise à partir de structures, qu'il nomme « schémas ». Ces schémas peuvent être définis comme des représentations que le sujet possède en mémoire à long terme, et qui oriente son comportement, en filtrant les informations. La façon de traiter ces informations peut amener le sujet à être confronté à des peurs ou de façon moindre à des craintes qu'il doit gérer. Les sujets présentent une hyper – réactivité aux situations qu'ils jugent dangereuses même si celles – ci ne présentent pas objectivement de risques. Ils peuvent manifester un désir de fuite ce qui représente dans le modèle interactionnel de Lazarus une stratégie centrée sur l'émotion. Hautekeete (2001) précise que : « par rapport à la peur, l'anxiété consiste en un sentiment durable d'un danger potentiel, imminent (mais sans qu'il soit tangible) accompagné le plus souvent d'un sentiment d'impuissance face à cette situation à venir » (A. C. Caron ;2006.)

Bower (81, 82), intègre dans l'anxiété les mécanismes mis en jeu dans la mémoire. Les schémas cognitifs, c'est-à-dire les représentations d'actions, ainsi que leurs conséquences affectives sont stockées en mémoire à long terme. Ils guident le traitement de l'information et sont enchaînés à des nœuds émotionnels. En ce qui concerne l'anxiété, certains événements ou groupes de situations sont connectés sur les mêmes émotions telles que la peur. A partir de ces considérations théoriques, on peut imaginer un étudiant puisse développer un schéma anxieux autour de certains événements stockés en mémoire. Parce qu'il aura connu des situations répétées face auxquelles il s'est trouvé en échec et pour lesquelles il s'est senti

démuni, l'individu mobilisera certains souvenirs qui seront associés à des émotions négatives (peur, tristesse, honte). Malgré un manque d'objectivité évident,

4. 3. 1. Anxiété état, et anxiété – trait

Contrairement au stress, l'anxiété peut dans certains cas, être définie comme une dimension de la personnalité. Spielberger (1966) propose de différencier l'anxiété – état de l'anxiété – trait. La première correspond à une émotion transitoire liée à des sentiments d'appréhension, de crainte, de tension. Elle s'exerce sur une situation ou une classe de situations perçue comme étant anxiogène. On peut dire de l'anxiété – état qu'elle est locale parce que le sujet développe des conduites anxiogènes attachées à une classe de situations ; c'est un phénomène transitoire qui présente néanmoins un état émotionnel intense. Selon Spielberger (1966), elle est « caractérisée par des sentiments subjectifs et conscients d'appréhension et de tension associés à une activation du système nerveux autonome.

Cependant, même si cette anxiété s'accompagne de sentiments désagréables, elle peut revêtir dans certains cas un caractère adaptatif. Elle peut servir à mobiliser des ressources pour faire face ou pour éviter de rencontrer l'événement anxiogène. Certaines sources de stress construisent insidieusement une anxiété état. L'anxiété état serait donc du stress.

Il est possible d'envisager que la confrontation régulière à certaines sources de stress puisse progressivement amener le sujet vers l'apparition d'anxiété. La construction progressive d'une attitude anxieuse peut se construire au fur et à mesure de situations. L'effort et les souffrances physiques peuvent représenter des stress chroniques qui sont enchaînés progressivement à des émotions de peur, au point de générer des craintes importantes. Sur des activités à forte sollicitation énergétique, ou dans des séances d'entraînement dures, nous pouvons envisager que ces sujets présenteront une hyper – réactivité émotionnelle avant même de s'engager dans la tâche. Cependant, il est difficile de trancher entre l'anxiété trait et état. La permanence du trait ne signifie pas que cela soit inné. Cette forme d'anxiété peut s'installer progressivement.

4. 3. 2. Lien possible entre stress chronique et anxiété état.

Sur le plan personnel, un sujet peut faire l'expérience d'anxiété état de différentes manières.

L'anxiété – trait est, par contre, une prédisposition à répondre sur un mode anxieux ou à interpréter les événements avec une appréhension particulière. C'est une caractéristique individuelle constante qui se manifeste de façon durable indépendamment du contexte ou de la nature de l'événement. Elle est marquée par une hyper – réactivité émotionnelle, une sensibilité extrême aux situations perçues comme étant difficiles. Elle représente un facteur de vulnérabilité et limitera les performances des sujets. Il est difficile de savoir si cette anxiété peut permettre ou non au sujet d'être efficace dans les tâches qu'il doit effectuer. Spielberger (1966) précise qu'il s'agit : « d'une caractéristique comportementale acquise qui prédispose un individu à percevoir une menace dans un large éventail de situations (physiquement et psychologiquement) sécuritaires et à réagir par une anxiété d'intensité disproportionnée par rapport au danger objectif (A. Carton Caron 2006).

Même si on peut admettre qu'il s'agisse d'une composante de personnalité, cela ne renvoie pas pour autant à un facteur d'innéité. Dans les conceptions récentes de la personnalité, on accorde une place importante aux apprentissages et aux événements de vie. Il est possible qu'une personne ayant rencontré un certain nombre de situations douloureuses et répétées construise d'abord une anxiété état sur un certain nombre de situations puis ensuite développe une anxiété trait ; comme elle peut le cas contraire développer une grande résistance face aux événements douloureux et devenir « résiliente ».

Weinberg et Gould pensent qu'il existe une relation entre les niveaux d'anxiété trait et état pour un même sujet. Ceux qui obtiennent des scores élevés sur des échelles d'anxiété de trait ressentent une anxiété état plus élevée dans des situations compétitives ou évaluatives. Cependant, ils soulignent que la relation n'est pas parfaite et Burton (1990).

Lorsque la personne est anxieuse, son niveau d'activation se modifie. Eysenck (1992) évoque à propos de l'anxiété la notion « worry » que l'on peut assimiler au terme de préoccupation, pour évoquer la partie émotionnelle de l'anxiété. Et là nous pouvons noter l'expression de nos enquêtées tel que « rani da3imene m'hayra » et « dai3man a3kli yakhdem » ; »je suis tout le temps préoccupée » et « mon cerveau travaille sans arrêt ». Ce qui nous pousse à penser qu'au niveau des cerveaux des femmes ; ce qui fonctionne le plus c'est la partie du cerveau gauche ; ie lorsque le travail n'excite que le pvs, c'est – à dire le système d'activation de l'action dans la fuite ou l'évitement (punition) ou pire le SIA ; c'est – à dire le système d'inhibition de l'action, très rapidement, la tâche conduit, à l'insupportable et au stress car (travail intenable) (réf op cite).

4. 3. 3. Différences stress – anxiété :

Les définitions du stress et de l'anxiété nous apportent un certain nombre de critères pour tenter de faire le point sur les différences entre les deux concepts.

Selon Annie. . Caron Carton (2006) En premier lieu, il semble difficile de séparer le stress de l'anxiété à partir des effets physiologiques qui les accompagnent. Tous deux mobilisent de façon considérable l'axe corticotrope avec une activité importante de la glande médullosurrénale qui libère au niveau sanguin la noradrénaline et l'adrénaline. Stress et anxiété s'accompagnent aussi de réponses neuroendocriniennes qui augmentent les taux de glucocorticoïdes circulant dans le sang. La fonction adaptative du système du stress ressemble à celle de l'anxiété. Cependant, le stress est à priori, d'une lisibilité plus grande pour le sujet. Le sujet peut avoir froid ou chaud, il perçoit une fréquence cardiaque intense et inhabituelle, ses mains sont moites, et il ressent éventuellement une disponibilité motrice moindre. Suite à ces manifestations, le sujet peut de nouveau être stressé, car il a la preuve tangible de son état.

Mais, c'est davantage au plan comportemental et par rapport au délai qui sépare un comportement d'une situation que nous pouvons repérer des différences. Un sujet stressé est capable d'identifier une cause précise. En revanche, un sujet anxieux ressent une appréhension pour un danger imprécis et ambiguë. On reconnaît aussi un caractère anticipateur à l'anxiété, ce qui n'est pas dans le cas dans un épisode de stress. Le sujet est stressé parce qu'il est confronté à une situation délicate et qu'il tente de s'y adapter. Il se trouve donc au cœur d'une situation (ex : je suis stressé parce que je n'arrive pas à trouver de bonnes sensations, je suis anxieux à l'idée de ne pas pouvoir retrouver des sensations justes).

Figure 4 : Différences entre stress et anxiété (A. Carton Caron 2006)

STRESS	ANXIETE
Peut déboucher sur une solution comportementale, émotionnelle, physiologique efficace.	Emotion de peur souvent présente, avec intensité élevée. Aspect non adaptatif cause ambiguë, imprécise, obscure
Identification d'une cause précise	Dimension anticipatrice. Le sujet n'est pas encore dans l'action.
Le sujet est impliqué dans une action	
Caractère de menace ou de défi	Caractère de menace

4. 3. 4. Différence entre coping et mécanismes de défense :

Historiquement, la notion de coping est affiliée à celle de **mécanisme de défense**, depuis la fin du 19^e siècle par la psychanalyse et à celle d'**adaptation**, développée depuis la 2^{ème} moitié du 19^{ème} siècle et commune à la biologie, à l'éthologie et à la psychologie animale (et à la perspective évolutionniste de Darwin en particulier(; M. B. Schweitzer :2001.

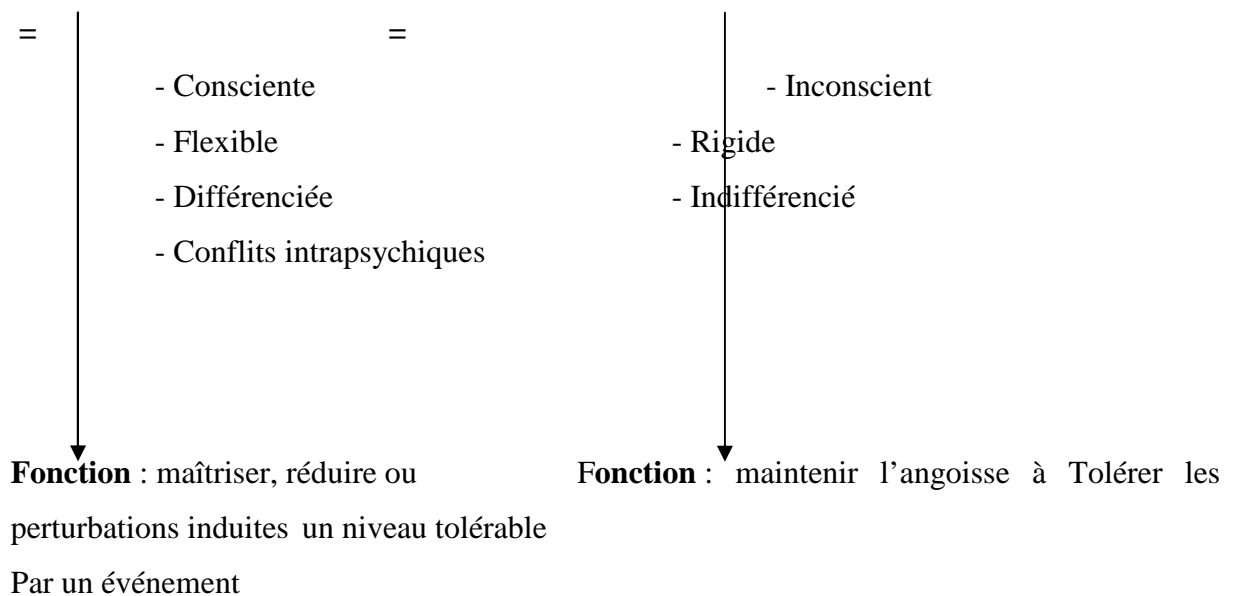
-De 1960 à 1980, il y eut encore des confusions entre coping et défense et quelques tentatives de clarification furent publiées dont celle de (Haan, 1977). En général on peut résumer les différences entre mécanisme de défense et stratégie de coping de la façon suivante : Un mécanisme de défense est rigide, inconscient, indifférencié, irrésistible, lié à des conflits intrapsychiques et à des évènements de vie anciens, il distord la réalité en général. Sa fonction est de maintenir l'angoisse à un niveau tolérable. par contre une stratégie de coping est flexible, consciente, différenciée, spécifique par rapport à un problème qui se pose dans les relations entre individu et environnement, elle set orientée vers la réalité (interne ou externe). Sa fonction est de permettre à l'individu de

maîtriser, réduire ou supporter les perturbations induites par cet évènement (ou par cette situation).

Les stratégies de coping se différencient peu à peu des mécanismes de défense, notamment parce que ce sont des tentatives conscientes (volontaires (pour affronter des problèmes actuels (ou récents).

Figure 5 : Coping et mécanismes de défense

Stratégie de coping : Mécanisme de défense :



4. 3. 5. DIFFERENCE ENTRE COPING ET ADAPTATION

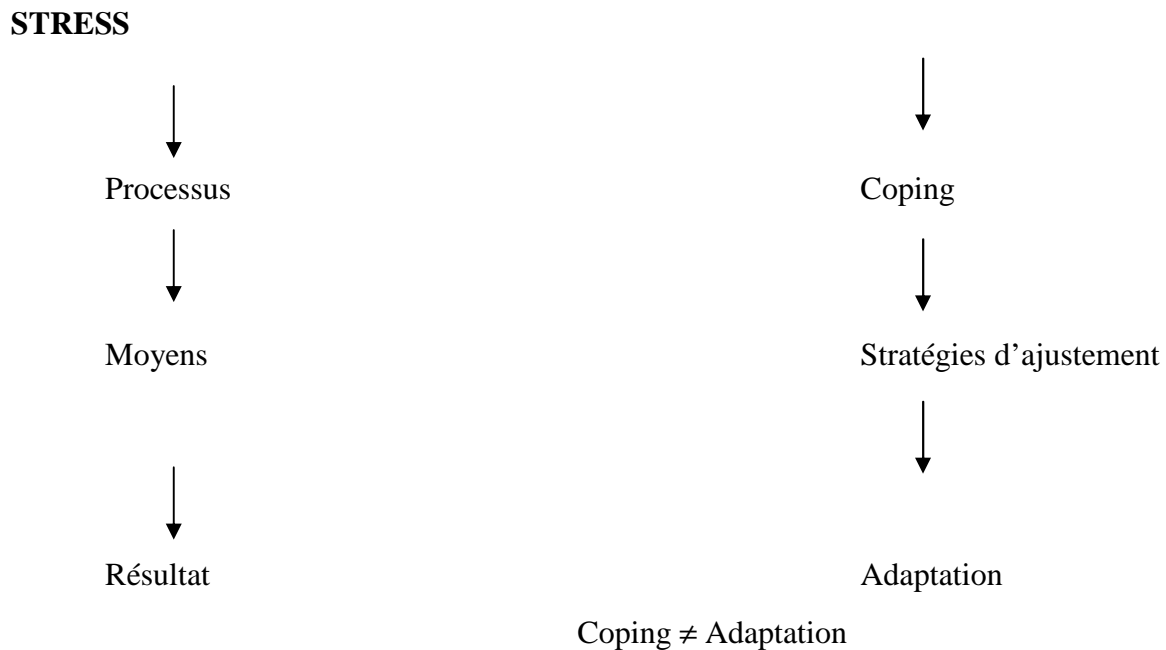
Le concept de coping prend aussi sa source dans les théories relatives à l'adaptation et à l'évolution des espèces. L'individu disposerait d'un répertoire de réponses innées (et acquises) lui permettant de survivre face à diverses menaces vitales : attaquer (fight ou fuir(flight), quand il est confronté à un adversaire ou à une situation dangereuse. Le coping et le stress sont considérés par certains auteurs comme faisant partie intégrante des processus d'adaptation aux difficultés de la vie.

Selon Lazarus & Folkman. il convient de distinguer nettement coping et adaptation. L'adaptation est un concept extrêmement large, qui inclut toute la psychologie, voire même la biologie. L'adaptation inclut tous les modes de réaction des organismes vivants interagissant avec les conditions changeantes de l'environnement (soit, chez l'homme, la perception, l'émotion, la motivation, l'apprentissage, tec...). En revanche, le coping est un concept

beaucoup plus spécifique. S'il inclut diverses réponses d'ajustement chez les individus, il ne concerne que les réactions à des variations de l'environnement évaluées comme menaçantes ou stressantes. De plus l'adaptation implique des réactions d'ajustement répétitives et automatiques, alors que le coping comprend des efforts cognitifs et comportementaux conscients, changeants, spécifiques et parfois nouveaux pour l'individu et pour l'espèce. Enfin la notion d'ajustement, flexible, est préférée à celle d'adaptation notion jugée trop normative et finaliste : M. Bruchon Schweitzer 2001

4. 4. Coping et adaptation

Figure 6 : Coping et Adaptation



Selon Haan, 1969, les mécanismes de coping ont comme principales caractéristiques d'être choisis, délibérés, flexibles, de prendre en compte la réalité actuelle, d'utiliser les processus secondaires de pensées et de permettre une modulation des affects perturbants et une expression modérée et contrôlée des pulsions. par contre les mécanismes de défense sont involontaires, rigides ; ils déforment la réalité, ils font intervenir les processus primaires de pensées ; ils impliquent l'attente d'une suppression magique des affects perturbants ;ils permettent une gratification pulsionnelle « par subterfuge ».

Plutchik ; 1995 quant à lui a postulé que les mécanismes de défense et les processus de coping étaient dérivés des émotions de base. Chaque mécanisme de défense inconscient et chaque mode de coping se seraient développés pour aider le sujet à faire face à une émotion particulière ; les mécanismes de défense apparaissent dans la petite enfance ou l'enfance, alors que les mécanismes de coping, conçu comme une stratégie consciente de résolution de problème, s'acquièrent plus tardivement, résultant des expériences de la vie. ainsi à chaque défense primitive et inconsciente du moi correspond un style de coping réaliste et conscient.

Plutchik présente les huit mécanismes de défense de base et les huit styles de coping correspondant ('in H. Chabrol ; S. Callahan : mécanismes de défense et coping v. p. 138).

En conclusion, nous pouvons dire que la tendance actuelle les mécanismes de défense et coping semblent faire la coalition du dedans et du dehors ou les problèmes internes et externes entrent en résonance, des événements extérieurs venant confirmer les craintes internes

Parmi les grandes catégories de ressources dont l'utilité a été mise en évidence dans la majorité des situations stressantes, Lazarus (Lazarus & Folkman, 1984, p. 158) mentionne la santé et l'énergie, un certain nombre de croyances positives, des compétences liées directement à la résolution de problèmes, des compétences sociales, le support social, et enfin des ressources matérielles.

Parmi les éléments qui font que souvent les individus n'utilisent pas au mieux leurs ressources, ce même auteur distingue trois catégories (Lazarus & Folkman, 1984, p. 165): les contraintes personnelles (valeurs, croyances, besoins de dépendance, peur de l'échec / du succès, préférences personnelles), celles qui sont liées à l'environnement (manque de ressources disponibles, compétition entre les individus pour l'usage de ces ressources), et un niveau de menace particulièrement élevé qui fait que dans certaines situations extrêmes, les individus n'ont plus accès à leurs propres ressources.

Conclusions relatives au modèle transactionnel : La particularité du modèle transactionnel réside dans le fait qu'il prend en compte à la fois l'interaction entre l'individu et l'environnement, les variables contextuelles, les caractéristiques de la personne, et l'évaluation que fait l'individu de la situation (Frydenberg, 1996, p. 17). Ceci étant, les efforts de coping mis en œuvre par une personne dans une situation particulière sont "multi déterminés" (Lazarus & Folkman, 1984, p. 169).

Le fait de n'accorder une valeur à une stratégie de coping qu'après avoir pris en compte le contexte de sa réalisation, et mesuré ses effets sur le long terme, constitue une particularité fondamentale du présent modèle qui le distingue des précédentes conceptualisations du coping.

D'un point de vue méthodologique, la définition transactionnelle du coping implique que l'observation et la mesure de ce processus doivent porter sur ce qu'une personne fait réellement dans une situation donnée, et non pas sur ce qu'elle fait ou devrait faire (Lazarus & Folkman, 1984). L'approche adéquate pour étudier le coping dans cette perspective est à la fois contextuelle et micro-analytique (Lazarus & Folkman, 1984, p. 178).

Les auteurs de ce modèle reconnaissent par ailleurs qu'il est nécessaire de rechercher des patterns stables de coping auprès des individus. Pour ce faire ils préconisent la confrontation de plusieurs individus à une même situation, mais aussi de chacun de ces individus à plusieurs types de situations stressantes, le tout dans une perspective longitudinale de préférence; ceci revient à utiliser un plan de recherche intra-individuel, imbriqué dans un plan interindividuel (Lazarus, 2001; Lazarus & Folkman, 1984).

Le présent modèle a été et continue d'être adopté comme cadre conceptuel pour de nombreuses recherches sur le stress et le coping. Selon Holahan (Holahan & Moos, 1994), ce modèle a aussi changé fondamentalement la conceptualisation du stress: après que l'accent ait été mis pendant longtemps sur des aspects négatifs comme le déficit, la personnalité et la vulnérabilité, des auteurs se sont intéressés aux capacités d'adaptation, à l'action constructive et à la croissance personnelle face au défi (Holahan & Moos, 1994 ; Holahan et al. 1996).

Ils ont montré notamment que la résilience face au stress se développe au travers de la confrontation à des situations stressantes, et lorsque celles-ci sont gérées de manière efficace; une situation de crise promeut l'acquisition de capacités de coping nouvelles, qui à leur tour mènent à de nouvelles ressources sociales et personnelles, impliquant une interaction dynamique entre trois types de facteurs: les ressources sociales, les ressources psychologiques, et les efforts de coping (Holahan et al., 1996, pp. 30-33).

Dans la suite de ce travail, lorsque nous parlerons de stress, ce sera pour faire référence soit au domaine général concerné par l'ensemble des processus décrits dans la perspective

transactionnelle, soit à la façon dont les individus perçoivent leur relation avec l'environnement. Les termes de stresser, de situation de stress, et de situation stressante seront employés de manière interchangeable pour faire référence à des situations dans lesquelles il est fort probable que la relation entre l'individu et son environnement soit évaluée par ce premier comme stressante. Enfin, on dira d'un individu qu'il est stressé pour se référer au fait que la présente relation entre cet individu et son environnement a été évaluée comme stressante et a donné lieu à une réaction psychologique ou physiologique qui va dans ce sens.

5. Instruments de mesure

La diversité des recherches menées dans le domaine du coping en termes de populations cibles et de situations étudiées, semble avoir contribué au fait que les instruments qui ont été mis au point pour le mesurer sont aussi très nombreux et variés.

Depuis les années 80, la majorité des auteurs semblent avoir choisi des méthodes basées sur le rapport verbal ("self-report") (Beehr & McGrath, 1996; Parker & Endler, 1992 ; Parker & Endler, 1996 ; C. R. Snyder, 1999). Dans ce type d'instruments, il est généralement demandé aux individus soit de répondre par oui ou par non pour dire s'ils utiliseraient telle ou telle stratégie, soit d'indiquer sur une échelle Likert combien il est probable qu'ils y aient recours, ou à quelle fréquence ils l'emploient, soit enfin de sélectionner parmi un répertoire de stratégies celles qu'ils ont utilisées ou seraient susceptibles d'utiliser (Parker & Endler, 1992).

Ces instruments basés sur le rapport verbal sont pour la plupart des entretiens ou des questionnaires (Beehr & McGrath, 1996), qui permettent de mesurer des dimensions de coping variées (Parker & Endler, 1992), soit relativement à une situation de stress spécifique, soit en termes de disposition ou de style (De Ridder, 1997 ; Parker & Endler, 1992).

Le contenu des items ou la stratégie de coping à laquelle ils font référence est la même dans les deux cas, mais la formulation des items varie: lors de la mesure d'un style de coping les items portent sur la façon qu'a une personne de faire face en général lorsqu'elle est confrontée à des situations stressantes, tandis que dans l'étude du coping relativement à une

situation spécifique, les items portent exclusivement sur la façon qu'a eu, ou qu'aurait la personne de gérer cette situation particulière (Carver et al., 1989).

Parmi les instruments qui portent sur la gestion d'une situation donnée, soit cette dernière a été vécue par l'individu, auquel cas il lui est demandé de se souvenir de ce qu'il a fait pour y faire face, soit cette situation est décrite à titre hypothétique, et l'individu doit imaginer qu'il doit y faire face et dire comment il s'y prendrait.

De Ridder, 1997, a produit une liste des questionnaires de coping les plus répandus, séparés en deux groupes, en fonction de l'objet de leur mesure: les premiers mesurent des styles de coping généraux tandis que les deuxièmes portent sur des situations stressantes particulières.

L'auteur a associé à chaque questionnaire un indice résumant sa qualité psychométrique. Au vu de cet indice, il s'avère que même les instruments de coping les plus utilisés souffrent de diverses faiblesses psychométriques (Endler & Parker, 1990).

Il apparaît dans la littérature du coping que le questionnaire développé par Folkman et Lazarus en 1988, et intitulé "Ways of Coping Questionnaire" (Folkman & Lazarus, 1988), ait été utilisé le plus fréquemment que n'importe quel autre instrument de mesure du coping (De Ridder, 1997; Parker & Endler, 1992).

En plus du fait que ce questionnaire a été largement employé, la majorité des autres instruments mesurent en tous cas les deux dimensions de base décrites par Lazarus et Folkman, à savoir le coping centré sur le problème et le coping centré sur l'émotion (Endler & Parker, 1990).

Actuellement, si certains auteurs ont mis au point des outils permettant d'étudier le coping relativement à des situations spécifiques, et même si cette approche est préférable selon certains (De Ridder, 1997), la majorité des efforts sont orientés vers le développement de mesures fiables des styles de coping de base (Parker & Endler, 1992). nous ne pouvons ici citer tous les instruments de mesure existants ; mais ce qu'il ya lieu d'avancer que les instruments de coping les plus utilisés dans le monde ce sont la WCC de Lazarus et le CISS de James Endler

ET Parker car ce sont deux outils fiables sur le plan psychométriques et malgré les différences culturelles.

5. 1. Corrélats d'un coping adapté

Sachant que certaines personnes s'en sortent mieux que d'autres lorsqu'elles sont confrontées à des situations stressantes (C. R. Snyder, 1999), la question qui se pose est alors de savoir qui sont ces individus capables de choisir les bonnes stratégies au bon moment, ou de parvenir à réaliser les stratégies qu'ils ont choisies avec plus d'efficacité.

Il est probable que de nombreux aspects du fonctionnement psychologique sont liés de manière plus ou moins directe au coping. Compte tenu du nombre important de liens décrits dans la littérature récente, il serait impossible de les aborder tous, nous n'en mentionnerons donc ci-après que quelques exemples.

5. 1. 2. Les traits de personnalité

Certains traits de personnalité ont été étudiés pour le lien qu'ils entretiennent avec le coping (Carver et al., 1989 ; Parkes, 1986; Watson, 1999). Parmi ceux-ci le névrosisme, qui selon Watson (Watson, 1999) est fortement lié à la psychopathologie (dépression, anxiété, abus de substances, troubles alimentaires, somatoformes et de personnalité), semble aussi avoir le plus d'influence sur la vulnérabilité au stress (Matthews et al., In press).

Les personnes qui ont un score de névrosisme élevé semblent rencontrer plus souvent que d'autres des événements négatifs ; ils tendent aussi à s'auto-évaluer et à évaluer leur environnement avec pessimisme, à employer plus de stratégies de coping centrées sur l'émotion et sur l'évitement, et moins de stratégies centrées sur le problème (Matthews et al., In press; Watson, 1999).

L'extraversion quant à elle entretient des liens négatifs avec les mêmes pathologies psychiques (Watson, 1999), et corrèle positivement avec l'emploi de stratégies de coping centrées sur le problème, et négativement avec le coping centré sur l'émotion (Watson, 1999). Lorsqu'elles sont confrontées à des situations stressantes, les personnes extraverties auraient

aussi plus de facilité à se tourner vers autrui, par exemple pour demander de l'aide (Watson, 1999).

5. 1. 3. L'intelligence

La notion d'adaptabilité des capacités cognitives à de nouveaux problèmes semble être une caractéristique reconnue du facteur g ou d'intelligence générale (Matthews et al., In press), tel qu'il a été mis en évidence par de nombreux auteurs pour l'importance de son rôle dans des tâches cognitives variées (Carroll, 1993; Spearman, 1904).

Dans une même perspective, Zeidner (Zeidner, 1995, p. 304) considère que l'intelligence fait référence à une forme globale d'adaptation à l'environnement, et s'attend à ce que des personnes dites "intelligentes" soient mieux ajustées socialement et émotionnellement que celles qui le sont moins.

Telle une ressource personnelle, l'intelligence devrait alors influencer le processus de coping à différents niveaux (Zeidner, 1995, pp. 304-305): premièrement, l'intelligence pourrait affecter le processus d'évaluation en permettant à l'individu de considérer des alternatives plus complexes, à la fois lors de l'évaluation primaire et lors de l'évaluation secondaire. Deuxièmement, l'intelligence pourrait influencer à la fois le choix des stratégies de coping, et leur implémentation. Zeidner postule notamment que les stratégies de coping centrées sur l'émotion et sur le problème sont utilisées à la fois par les personnes qui ont un score élevé sur des épreuves d'intelligence et par celles qui ont un score faible, mais que ces dernières emploient plus souvent des stratégies centrées sur l'émotion car elles évalueraient plus de situations comme étant de celles où rien ne peut être fait (Zeidner, 1995, p. 305).

Troisièmement, des corrélations ont été trouvées entre certaines mesures d'intelligence ou de réussite intellectuelle, et des construits qui sont liés à la confiance que chacun a dans ses propres capacités de coping, tels la "self efficacy" et l'estime de soi (Matthews et al, In press ; Zeidner & Matthews, 2000), ce qui va dans le sens d'une influence plutôt indirecte sur le coping.

Comme Zeidner le fait remarquer (Zeidner, 1995), bien que l'importance de l'intelligence en tant que ressource de coping ait été soulignée, la recherche empirique dans ce domaine est extrêmement rare et lacunaire.

Une autre forme d'intelligence par contre, l'intelligence émotionnelle (Salovey, 1999), est devenue très populaire tant dans les milieux scientifiques qu'auprès du public, et les liens entre celle-ci et le coping ont été discutés par plusieurs auteurs.

5. 1. 4. L'intelligence émotionnelle

Le concept d'intelligence émotionnelle (EI) désigne un type d'intelligence qui a trait à la capacité de traiter des informations émotionnelles (Roberts, Zeidner, & Matthews, 2001). Si les auteurs semblent diverger quant au contenu précis de cette forme d'intelligence (Roberts et al, 2001), le fait de gérer correctement des situations stressantes est souvent vu comme un élément clé de l'intelligence émotionnelle (Matthews et al, In press). D'après Matthews (Matthews et al., In press), un coping adapté serait même parfois considéré comme de l'intelligence émotionnelle "en action".

Il semble probable que les processus liés à la régulation des émotions et qui sont au cœur du concept d'I, sont d'une grande importance pour le coping aussi (Matthews et al., In press): par exemple, certaines compétences sociales faciliteraient l'établissement de liens sociaux durables ainsi que leur utilisation lors de situations de stress (Salovey, 1999). Mais selon Matthews (Matthews et al., In press, pp. 29-30), ces processus ne sauraient à eux seuls rendre compte d'un coping adapté.

Au vu de cela, il semblerait qu'à l'instar de l'intelligence "classique", l'intelligence émotionnelle serait à considérer comme une ressource pour le coping, comme cela a été proposé par Salovey (Salovey, 1999), au même titre d'ailleurs que d'autres facteurs, comme le support social.

5. 2. Le support social

Selon Avison (Avison & Gotlib, 1994), la notion de support social désigne le fait qu'une personne ait un réseau social plus ou moins large, composé de personnes auxquelles elle peut

faire appel, et qui sont susceptibles de lui offrir un certain soutien. Il semble qu'il s'agisse d'une ressource importante pour le coping (Parker & Endler, 1992).

Le support social semble avoir principalement deux façons de contribuer à un coping efficace: premièrement, indépendamment du niveau de stress présent dans la vie d'une personne, le support social constituerait un facteur protecteur au sens où il procurerait un support émotionnel susceptible de renforcer la confiance en soi et l'estime de soi, et de rehausser la santé mentale et physique (Holahan et al., 1996 ; Plancherel, Bolognini, & Nunez, 1994; Salovey, 1999).

Deuxièmement, selon l'hypothèse connue sous le nom de "l'effet buffer", le support social interviendrait entre l'événement stressant et l'expérience de stress, en amortissant l'impact du stress sur le bien-être de l'individu, par exemple en lui procurant des conseils qui l'aideraient à mieux évaluer la situation et à planifier des stratégies de coping plus adéquates (Holahan et al., 1996 ; Plancherel et al., 1994; Salovey, 1999).

A titre d'exemple, des études longitudinales ont montré qu'un degré élevé de support familial prédit une augmentation du recours à un coping centré sur le problème, et une baisse des autres formes de coping (Holahan et al., 1996).

5. 3. Confiance en soi et concepts similaires

Dans la littérature sur le coping, il est souvent fait référence à différents concepts qui se chevauchent partiellement, et qui ont trait à la façon dont l'individu se perçoit lui-même, ou / et appréhende les situations qu'il rencontre. Ces variables semblent exercer une influence plus ou moins directe sur la façon dont ces situations sont évaluées, sur la réaction émotionnelle qui s'en suit, ainsi que sur les efforts de coping que l'individu tente ou ne tente pas de mettre en place pour y faire face.

Parmi ces variables on trouve la confiance en soi, le "self-efficacy belief" (Bandura, 1997), la contrôlabilité (perçue), l'estime de soi, mais aussi certaines tendances d'attribution causale ou de locus of control (Rotter, 1966), et même l'optimisme.

A titre d'exemple, les personnes qui ont un niveau élevé de "self efficacy" tendent à appréhender des situations stressantes de manière active, et à persister dans leurs efforts, alors que les personnes qui ont un niveau faible de "self efficacy" tendent à éviter ce type de situations (Holahan et al., 1996). Aussi, les personnes optimistes auraient tendance à employer des stratégies centrées sur le problème tandis que les pessimistes préféreraient les stratégies centrées sur l'émotion (Holahan et al., 1996).

Selon Cox (Cox, 1987), au moment de l'évaluation d'une situation, la perception que l'individu a de ses propres capacités de coping serait plus importante encore que le fait de posséder réellement ces capacités, notamment pour déterminer si et combien la situation est vécue comme stressante.

Nous retiendrons de ce qui précède que, s'il semble important de posséder certaines ressources mentionnées plus haut comme l'intelligence, l'intelligence émotionnelle, ou le support social, il paraît d'autant plus important d'en être conscient et de pouvoir croire qu'il nous est possible de modifier dans une certaine mesure les situations rencontrées, sans quoi il semble difficile de mobiliser ces ressources et d'entamer des efforts de coping.

5. 4. Locus of control

5. 4. 1. Définition :

Le lieu de contrôle concerne la relation de causalité entre l'action du sujet et le résultat qui le suit. Il correspond à l'opinion des individus quant à l'origine des événements qui leur arrivent. Le lieu de contrôle pourrait également se définir comme le jugement de l'individu sur les renforcements qu'il reçoit.

Rotter en 1966, a développé la notion de « locus of control » à partir de l'apprentissage social. Dans la théorie de l'apprentissage social, le rôle conféré au renforcement est central. La probabilité d'apparition d'un événement est Conditionnée aux renforcements positifs ou négatifs. Dans la théorie du lieu de contrôle, les sujets réagissent en plus, en fonction de l'explication donnée aux événements. Les sujets ont un contrôle interne lorsqu'ils ont le sentiment que ce qui leur arrive est une

conséquence de leurs actions. Ils ont un contrôle externe lorsqu'ils ont plutôt sentiment que ce qui leur arrive est l'effet de facteurs indépendants de leur contrôle ou celui du Hasard. L'individu à « locus interne » se sent responsable de ce qui lui arrive alors que l'individu à « locus externe » croit que c'est le hasard ou les autres qui sont responsables des événements. Ainsi l'individu à « locus externe » aura tendance à renoncer face aux difficultés. Mais plus l'individu pense avoir du pouvoir sur les événements et plus il risque de développer un sentiment de culpabilité en cas de situation problème. Les sujets internes auraient par définition une plus grande confiance en eux que les sujets externes. Ils ont plus tendance à résister aux essais de changement d'opinion et donc seraient moins coopératifs que les sujets externes dans les thérapies directives.

5. 4. 2. Echelles de mesure du locus of control

Le concept de « lieu de contrôle » est beaucoup utilisé en orientation scolaire et en psychologie de la santé. De nombreuses études ont également été consacrées à l'interaction de cette variable avec l'éthylisme et le grand âge. Le questionnaire du lieu de contrôle dimensionnel (IPAH) de Levenson que nous avons utilisé est celui qui a été traduit par Sylvie Jutras : 1973 et dont la permission de son utilisation nous a été accordée ; et pour laquelle nous tenons à la remercier. L'IPAH de Levenson distingue deux types d'externalité : une externalité associée au pouvoir d'autrui et une externalité associée au hasard.

L'attribution de la causalité au hasard ou à la chance reste une externalité imprévisible alors que l'attribution de l'événement aux « autres tout puissants » devient un peu plus prévisible pour l'individu. L'impact favorable de l'interna lité et le rôle dysfonctionnel des facteurs d'externalité a été mis en évidence dans plusieurs recherches dans ce domaine. En particulier, l'interna lité aurait un effet positif sur la santé et le bien- être émotionnel (M. Bruchon- Schweitzer et coll. : 2001).

Pour l'échelle externe « autres », il suffit d'ajouter les items 3, 8, 11, 13, 15, 17, 20, 22.

Pour l'échelle externe « chance » il suffit d'additionner les items 2, 6, 7, 10, 12, 14, 16, 24.

Les autres items composant l'échelle « interne » 1, 4, 5, 9, 18, 19, 21, 23.

La version anglaise a été étudiée sur des sujets normaux et des patients psychiatriques (Levenson : 1973, 1974 Butler et Burr : 1980, Cloitre et Coll. :1992). Plusieurs traductions françaises ont été réalisées. Les études regroupées concernent des populations normales, des patients psychiatriques, des sujets éthyliques et des femmes âgées (Jutras : 1987 ; Loas et coll. : 1994 ; Dhee Pérot et coll. : 1996 ; Kleftras :1997). La consistance interne des trois échelles est généralement satisfaisante.

- La consistance interne des trois échelles est généralement satisfaisante. La consistance de l'échelle interne varie de 0,64 à 0,77 (Levenson :1974 ; Cloitre et Coll. : 1992), elle est à 0,57 ou 0,58 pour la version française (Jutras :1987 ; LOAS et Coll. : 1994).
- La consistance interne pour l'échelle externe « autres » varie de 0,69 à 0,82, elle est à 0,73 ou 0,71 pour la version française.

Enfin la consistance interne de l'échelle externe « chance » varie de 0,72 à 0,79 avec les valeurs de 0,70 ou 0,68 pour la version française.

Mode de passation :

L'IPAH comprend 24 items que le sujet cote selon une échelle de « tout à fait en désaccord » à « tout à fait d'accord »

- 1- Tout à fait en désaccord.
- 2- Plutôt en désaccord.
- 3- Faiblement d'accord.
- 4- Plutôt d'accord.
- 5- Tout à fait d'accord.

Le degré 4 de l'échelle ne donnait pas de réponses de choix importants dans la pré-enquête, nous avons jugé utile de n'utiliser qu'une échelle à 5 degrés ; ce qui pouvait suivre d'une manière concomitante l'échelle de « coping » qui ne se composait elle aussi que de 5 degrés.

Pour chacune des trois dimensions, huit situations sont proposées abordant la responsabilité de la conduite d'une situation, la responsabilité d'un accident d'automobile, la réalisation de ses projets, l'estime des autres pour soi, la manifestation d'événements divers, la défense de ses intérêts, l'obtention d'une chose désirée et le contrôle global de sa vie.

Cotation :

Pour la version algérienne de l'échelle donne un indice de corrélation de 0,77 pour l'échelle globale et après utilisation de l'indice de correction de Spearman BROWN nous avons obtenu une valeur de 0,87 pour la fidélité du test. Nous pouvons dire à ce niveau de la pré-enquête que l'échelle de l'IPAH présente une forte fidélité, et une cohérence interne satisfaisante. (Bipartition, split- half method) (Formule de Spearman-Brown). L'échelle interne algérienne 0,84 à 0,91. L'échelle externe : « autres puissants » varie entre 0,79 à 0,88 et enfin externe : « chance » varie entre 0,71 à 0,83.

Normes du lieu de contrôle tab no 4

1- Version anglaise :

Sujets contrôles	Echelle interne	Externe « autres »	Externe « chance »
Levenson :1973 n = 96	35,5 (6,3)	16,7 (7,6)	13,9 (8,4)
cloître et coll. :1992 n=14	39,8 (5,6)	17,8 (2,6)	18,1 (3,7)

2- Version française : tab no 5

Dhee-Perot et coll. :1996 Sujets contrôles N=50	Echelle interne	Externe « autres »	Externe « chance »
sujets alcooliques N=64	29,3 (7,1)	14,8 (7,8)	20,4 (8,7)
Sujets psychiatriques N=50	29,5 (7,5)	23 (9) 25,5 (8,6)	27,4 (7) 29,2 (11,3)

Loas a coll. :1994	Echelle interne	Externe	Externe
Sujets contrôles N= 134	28, 1 (6, 2)	« autres »	« chance »
		14, 7 (7)	20, 5 (7, 3)

3-Version Algérienne :tab no 6

Z - Chabane, 2008	Echelle interne	Externe « autres »	Externe
Sujets contrôles	30, 81 (3, 09)	19, 83 (6, 28)	« chance »
N=42			23, 95 (5, 45)

Les résultats obtenus dans notre étude pour le lieu de contrôle sont satisfaisants statistiquement ;mais certains items tels les numéros (1, 4, 23) et (5, 19, 21) et les items (8, 20) et l’item (10) ont donnés une corrélation négative :(voir le tableau de l’homogénéité interne de Levenson en annexe). a ce niveau une révision de la structure syntaxique des items est souhaitable.

Si ces items n’ont pas donné de corrélation significative statistiquement, ce ci est dû probablement à une mauvaise compréhension de la structure linguistique de l’item et/ou à la traduction de l’item. Ce qui nous parait paradoxale ici c’est que l’indice d’homogénéité des 3 échelles des résultats obtenus dans la pré-enquête était satisfaisant ; Nous expliquons ces nouveaux résultats par le fait statistique « plus le nombre est petit est plus la validité décroît ». A l’heure actuelle, il nous semble important de revoir le contenu de certains items pour l’amélioration des qualités psychométriques de l’IPAH ou l’IPC : (the infernal powerful -others -and chance scale) car la notion de contrôle nous semble intéressante dans son utilisation dans tous les domaines de l’éducation, du travail ainsi que celui de la santé ; et l’IPAH demeure un outil perfectible M. B. Schweitzer 2003, Z. Chabane 2010.

Conclusion pour le coping : Depuis son origine, et tout au long du vingtième siècle, le concept de coping a beaucoup évolué. Un des aspects majeurs de cette évolution nous paraît être la compréhension par les chercheurs du fait qu’il n’est pas possible de porter d’emblée un

jugement qualitatif sur les stratégies de coping, et encore moins sur le fonctionnement psychique des individus qui les emploient.

La plupart des auteurs semblent maintenant d'accord sur le fait que l'efficacité d'une stratégie de coping ne peut être déterminée que sur la base de plusieurs critères, et notamment en fonction de l'individu qui la met en œuvre, de la façon dont ce dernier évalue la situation, et de son adéquation par rapport aux circonstances du moment précis auquel elle est réalisée.

Cette évolution de la conceptualisation du coping, ainsi que de la façon de l'étudier, est due pour beaucoup au développement du modèle transactionnel, et à l'intégration des concepts y relatifs dans la majorité des recherches, y compris dans celles qui sont basées sur une approche inter-individuelle.

La mise en commun des résultats issus des approches inter- et intra-individuelles a permis de mettre en évidence des liens entre le processus de coping tel qu'il se manifeste dans une situation spécifique, et des dispositions de coping plus stables.

Si l'on considère les liens qui ont été trouvés entre le coping et de nombreuses variables, il semble que ce processus se situe quelque part à mi-chemin entre certains aspects de la personnalité des individus et leur intelligence, même si la nature de ces liens reste pour une bonne part encore inexplorée et peu comprise.

CHAPITRE III

PARTIE PRATIQUE

Pré-enquête et validations des outils de mesure Coping et Loc of

Chapitre III : Méthodologie pratique

1- Méthodologie

1.1. Pré- enquête :

Outils de Mesure de l'étude :

Description des outils de mesure

Le CISS « le coping inventory of stressfull situations » est une épreuve papier – crayon auto- administrée comprenant 48 items qui mesurent les styles de coping. Il existe une Forme pour adolescents aux états- unis.

Chaque forme contient seize items mesurant le coping orienté sur la tâche, seize items mesurent le coping orienté vers l'émotion, et seize items mesurant le coping orienté vers l'évitement. Il ya deux sous-échelles pour la dimension évitement : distraction (8 items) et diversion sociale (5 items).

Les trois items restants pour la dimension évitement ne sont pas notés dans les sous - échelles. Pour contrôler les effets dus à l'ordre, les items relatifs aux trois échelles principales ont été distribués au hasard au sein du questionnaire.

On demande aux adultes passant le test de noter chaque item sur une échelle de fréquence en 5 points allant de (1) « pas du tout » à (5) « beaucoup ». Le CISS peut généralement être complété en 10 minutes, bien qu'il existe des différences individuelles, de temps de passation.

Utilisation du CISS

Etant donné que le CISS est une mesure auto-administrée, elle n'est pas recommandée pour des personnes non volontaires ou incapables de coopérer en répondant franchement à un inventaire ou à un questionnaire pour recueillir des réponses sincères de la part des sujets, il faut leur fournir des garanties de confidentialité.

Le CISS (coping inventory for stressful situations) n'est pas recommandé pour des personnes désorientées ou gravement affaiblies. Les sujets doivent être suffisamment à l'aise en lecture.

Qualification des utilisateurs.

Les utilisateurs du CISS doivent connaître les limites de l'interprétation psychométrique et avoir une connaissance des recherches théoriques et empiriques dont les mesures de coping sont dérivées (Endler et Parker, 1990. Folk man et Lazarus, 1985, 1988. Lazarus et Folk man, 1987)

La responsabilité de l'interprétation et de la communication des résultats doit être assumée par un psychologue ayant une formation solide dans l'évaluation psychologique.

Limites de l'évaluation :

L'évaluation de variables psychologiques, importantes telles que le coping orienté vers la tâche, le coping orienté vers l'émotion et le coping orienté vers l'évitement (la distraction et la diversion sociale) est une tâche relativement complexe.

Les mesures sont dérivées de plusieurs hypothèses conceptuelles et théoriques incluant le modèle d'interaction entre l'anxiété, le stress et le coping (Endler, 1988, Endler et Parker, 1990). L'utilisateur doit être conscient de l'interdépendance des styles de coping et de différentes variables de personnalité et de situation.

Le CISS a été mis au point pour évaluer de façon fidèle et valide les styles de coping préférés ou les stratégies de coping habituellement utilisées lors d'une situation stressante.

1.2. Définition des variables opérationnelles

Variables subjectives :

1- Coping – 2- émotion – 3- évitement – 4- distraction – 5- diversion sociale – 6- locus of control / centre de contrôle – 7- interne – 8- externe – 9- autre puissants – 10- chance.

Le stress est identifié tantôt comme une réponse de l'organisme exposé à des conditions situationnelles potentiellement nocives- tantôt comme le résultat d'une interaction entre le sujet et son environnement ou encore la conséquence d'une

transaction dynamique entre l'individu et la situation. A ce stade il apparaît que le rôle de la personnalité soit fondamental pour comprendre les mécanismes qui régissent la perception de la santé et du stress.

Coping : processus transactionnel qui permet à l'individu de négocier avec son environnement de différentes façons : soit en modifiant ce dernier (l'environnement), soit en se modifiant lui-même. Cette modification de l'individu peut s'opérer au niveau de l'état cognitivo-affectif (ex : transformer la situation dangereuse en occasion d'enrichissement personnel) ou peut prendre une forme plus comportementale (ex : attitudes d'évitement, d'affrontement, ou de recherche de soutien social. le coping est étroitement lié au mécanisme double évaluation : primaire et secondaire.

L'émotion est considérée dans le coping (coping centré sur l'émotion) comme une stratégie de contrôle émotionnel de la tension produite par la situation. Alors que dans le Coping centré sur le problème : il s'agit d'une stratégie centrée sur l'ensemble des efforts entrepris par le sujet pour affronter la situation.

A ces deux types fondamentaux de coping qui semblent invariants (sont des stratégies de coping « centré sur l'émotion » et « centré sur le problème »), s'ajoute le coping basé sur l'**évitement** : cette dimension couvre à la fois « distraction » (évitement de la situation stressante à l'aide d'autres activités (et la « diversion sociale » (évitement de la situation stressante en recherchant la compagnie d'autres personnes). Selon Bruchon- Schweitzer (2002), ce facteur ne correspond pas à proprement parler à une dimension indépendante mais plutôt à une facette du coping émotionnel.

Les stratégies de coping : désignent l'ensemble des comportements et cognitions qu'un individu interpose entre lui et un événement perçu comme menaçant en vue de maîtriser, tolérer ou diminuer l'impact de celui-ci sur son bien- être physique et psychologique (Fleishman, 1984. Folkman α Lazarus, 1988 ; Lazarus et Folkman, 1984). Le terme de coping à été traduit en français par stratégies d'ajustement (Bruchen Schweitzer, Dantzer, Goodall α Maes, 1994) cette traduction semble peu satisfaisante car le terme d'ajustement fait référence à l'adaptation psychologique. Et comme le note Lazarus et Folkman (1984), les concepts de coping et d'adaptation

doivent être cependant distingués. Les stratégies de coping n'impliquent pas nécessairement des réponses adaptatives face aux contraintes exercées par des événements émotionnels. Pour cette raison, nous conserverons l'appellation de coping ce terme signifie littéralement faire face ou affronter un problème.

Confrontation comme une focalisation de l'attention de l'individu sur les sources de l'agent stressant, ainsi que ses propres réactions psychologiques et somatiques à cet agent (Mullen & Suls, 1982 ; Suls et Fletcher, 1985 ; Wegner Pennebaker, 1993).

Évitement : mise à l'écart de l'attention à l'égard d'un agent stressant, ainsi que des réactions psychologiques et somatiques provoquées par cet agent à plus long terme, la confrontation se caractérise par un traitement mental actif de l'expérience émotionnelle à la fois de nature intra personnelle sous forme de rumination mentale, et interpersonnelle sous forme de partage social de l'émotion.

L'évitement se caractérise par une absence des manifestations de ressassement cognitif et social, ce qui se traduit notamment par une faible accessibilité en mémoire de souvenirs liés à la situation émotionnelle.

Émotion : est un état très passager qui apparaît et disparaît suivant les circonstances. Un état émotionnel concerne l'interruption d'un but spécifique, jugé comme important et qui nécessite une réponse rapide. Cette définition reprend le concept d'évaluation cognitive. (L'événement est-il important ou non pour la personne) et celui de la focalisation de l'attention qui permet d'activer les ressources de l'individu en vue de produire des réponses adaptatives.

Émotion : système de réponses qui couvrent 3 sphères différentes : les réactions physiologiques, les réactions comportementales et expressives et enfin les réactions cognitives et expérientielles (Frijda, 1986 ; Lang, 1979 ; Sherer, 1984)

1- Le centre de contrôle et/ou locus of control :

Le concept de contrôle interne contre contrôle externe, rend compte du degré de relation causale que les individus établissent entre leurs conduites et/ou leurs caractéristiques personnelles (traits, aptitudes, attitudes) et les renforcements positifs et négatifs qu'ils perçoivent, c'est-à-dire ce qui leur arrive ou doit leur arriver dans la vie.

1- A- Le contrôle interne / internalisé : s'y trouve les sujets internes, sont généralement plus persévérants, plus confiants, plus indépendants et résistent mieux à l'échec.

Une personne perçoit un événement imputable à son comportement et à ses caractéristiques personnelles, on parlera de contrôle interne.

2- P- Autres puissants : le contrôle externe/ externalisant : s'y trouvent les sujets externes sont généralement plus dépendants et ont davantage à renoncer. Le renforcement suivant une action est perçu comme le résultat du hasard, de la chance, du destin ou du pouvoir qu'ont sur nous certaines personnes on est en présence d'un contrôle externe.

3- Chance : C- les individus ont des cognitions et des comportements différents selon qu'ils perçoivent les « autres » « ou la chance » comme le déterminant de leurs conduites. Les échelles P. C permettent de rendre compte de ces différences.

Pour opérationnaliser ce concept de lieu de contrôle, l'échelle à trois dimensions (IPC) (interne, personne, chance) de Levenson (1972), développée à partir de l'échelle à deux dimensions de Rotter, a été retenue dans cette étude.

Les mesures de l'internalité /externalité : locus of control pour Levenson et ses collaborateurs ; 1973. Le locus of control se compose de trois (3) éléments mesurés à l'aide de 8 items pour chacun.

1 : l'internalité (I) : c'est la croyance en matière de renforcements internes ex : « je sais contrôler ce qui m'arrive ».

2 et 3 l'externalité (E) : dans ce cas, on retrouve deux types de sous-ensemble tels que : « la chance (C, ex : « dans une certaine mesure, ma vie dépend d'événements aléatoires »). Ici l'accès est posé sur la notion de hasard. L'influence « de personnages tout puissants » (P (ex : « pour obtenir ce que je veux, je dois donner satisfaction à mes supérieurs »). on insistera sur le fait que la survenue des événements est induite par l'intervention d'une personne fondée d'un pouvoir quel qu'il soit.

1- Coping

La pré- enquête de l'étude de l'échelle de lieu de contrôle et le coping a eu lieu en collaboration avec deux étudiantes de 4^{ème} année (licence de psychologie de travail et de l'organisation à l'université d'Oran (Algérie) durant l'année 2006 / 2007) dans l'entreprise (SONELGAZ) « société nationale de l'électricité et du gaz » centre ville d'Oran ((boulevard Maata) et dont l'effectif est de 193 se répartissant comme suit :27 cadres, 126 maîtrise et 193 font partie de l' exécution.

- Durée de l'enquête : 2 mois de travail entre 8h :30 jusqu'à 16h du mois d'avril à mai 2007

Le recueil des données de la pré- enquête a été réalisé par mes étudiantes après avoir eu une formation de ma part sur la passation des 2 tests : coping et locus of contrôle. Durant les 60 jours dans le site de « SONELGAZ ». nous avons jugé utile de remettre les questionnaires uniquement au 27 cadres en langue française car ces derniers maîtrisent et ont préféré répondre dans la langue française par contre, pour les autres catégories (maîtrise et exécution), la passation a été faite par les étudiantes avec la traduction en langue arabe.

La permission leur a été demandée à l'avance et ils étaient volontaires pour le faire. Nous avons commencé par l'échelle de coping (CISS) et terminions par le « centre de contrôle » : en général, l'ambiance était bonne, nous n'avons pas eu de résistance. Car disent les enquêtés « nous allons apprendre des choses sur nous-mêmes » et c'est fantastique !

2. Caractéristique des enquêtées

Tableau 4 : Caractéristiques de l'échantillon de la pré- enquête

1- sexe	N= individu
féminin	46
masculin	54

- **maries 52 et 48 célibataires.**
- la catégorie de l'âge variait entre 20 – 60ans
- le niveau d'instruction

- universitaire 69
- secondaire 24
- moyen 07

Les étapes suivies pour la pré- enquête sont :

- l'étude des caractéristiques psychométriques des outils utilisés (échelle de Levenson et l'échelle de coping a CISS) sur les employés (femmes et hommes) de l'entreprise SONELGAZ.
- 1- analyse statistique à l'aide du logiciel SPSS version 16.
 - 2- coefficient de corrélation de Pearson – split – half method - bipartition pour mesurer la fidélité, ou cohérence interne
 - 3- correction à l'aide de la formule de Spearman Brown
 - 4- anova. way- scheffe

la mesure de la fidélité des deux instruments de mesure (tableau) utilisés dans notre pré- enquête est comme suit :

1- Dans la première étape nous avons mesuré la fidélité de nos échelles à l'aide du coefficient de corrélation de Pearson et la correction à l'aide de la formule de Spearman – Brown ce qui nous donne les résultats du tableau suivant :

Tableau 5 : Fidélité pour l'échelle du coping (CISS) tab 8

Dimensions	Coefficient de corrélation	Valeur de validité bipartition
Tache	0, 38	0, 55
Emotion	0, 72	0, 83
Evitement	0, 63	0, 77
Distraktion	0, 53	0, 69
Soutien social	0, 58	0, 73

Nous pouvons dire que les premiers résultats obtenus concernant l’outil du coping sont satisfaisants en comparaison avec les résultats obtenus des études américaines et françaises. En général la fidélité oscille entre 0, 70 et 0, 85.

Tableau 6 Fidélité et validité du locus of control :

Dimensions	Coefficient corrélation	Valeur de validité
Echelle de Levenson	0, 77	0, 87
Contrôle interne	0, 84	0, 91
Contrôle externe « A. P »	0, 79	0, 88
Chance	0, 71	0, 83

Le coefficient de corrélation pour l’échelle de Levenson donne un résultat satisfaisant concernant les qualités psychométriques de ce test. Il oscille entre 0, 77 et 0, 87 ce qui nous laisse affirmer que l’outil mesure la tendance des croyances des individus par rapport à leur centre de contrôle. Donc la consistance interne des 3 échelles est généralement satisfaisante.

La fidélité et la validité oscillent entre bonnes et élevées :(G. Landsheere ; 1979.)

Tableau 7 : Les qualités psychométriques de l’échelle de coping (CISS)

Dimensions	Coefficient de corrélation Pearson	
Tache	0, 38	
Emotion	0, 72	
Evitement	0, 77	0, 62
Distraction	0, 53	
Soutien Social	0, 58	

Pour calculer la validité du test du coping nous avons opéré à l’aide du coefficient de correction de Spearman -Brown qui nous a révélé des valeurs allant de 0, 55 pour la

tache, 0, 83 pour l'émotion et 0, 87 pour l'évitement ce qui nous laisse interpréter qu'à ce niveau les enquêtées utilisent beaucoup plus la stratégie de l'évitement suivie de celle de l'émotion et pour finir ils utilisent la stratégie « tâche ».

Nous pouvons avancer à ce niveau de la recherche que le test du Coping est valide avec un indice très satisfaisant :(cf. : les résultats de la validation du test de Coping : Kebdani k ; Ferahi F ; Kouidri K ; Chabane Z, CRASC, 2005-2007.)

Les caractéristiques psychométriques du test de Levenson. IPA.H. En général l'échelle a donné un coefficient de corrélation de 0, 77. La dimension (contrôle interne) 0, 84 contrôle externe 0, 79 et la dimension chance 0, 71.

Le coefficient de correction de Spearman pour calculer la validité du test a révélé un indice de 0, 87 pour l'échelle complète ce qui donne une très bonne validité. Pour la dimension contrôle interne de 0, 91. Contrôle externe 0, 88 et la dimension chance une indice de 0, 83.

A travers ces trois indices nous pouvons conclure que la consistance interne des 3 échelles est généralement très satisfaisante.

Résultats comparatifs de l'échelle du coping entre les Algériennes, Américaines et Françaises.

1- L'étude algérienne :

L'étude est composée d'un échantillon de femmes salariées qui occupent différents postes de travail dans les secteurs suivants :

Tableau 8 : répartition de l'échantillon dans les différents secteurs

Lieu de travail	échantillon	Pourcentage
Aéroport d'Oran	25	100%
Sonatrach (RTO) Oran	30	100%
Naftal (Saida)	25	58%
Sonatrach (GL2Z -Oran)	23	46%
Secteur de la sureté	50	100%
Hôpital (chu Oran) centre hospitalier d'Oran	15	50%
Sonelgaz	46	46%

Echantillon femmes (CRASC)	476	53, 94%
----------------------------	-----	---------

Le choix de l'échantillon a été ciblé, nous n'avons retenu que le genre féminin dans des secteurs d'activité différents tels : l'aéroport, l'entreprise de Sonatrach (RTO) de Naftal (Saida) de la sûreté nationale, du centre hospitalier d'Oran (CHUO), de la société nationale

de distribution de l'électricité du gaz de la ville d'Oran (Sonelgaz) et l'échantillon composant le genre féminin dans l'étude de la validation de l'échelle du coping (CISS) entreprise entre 2005 et 2007 au centre de recherche en anthropologie sociale et culturelle (Oran).

Le tableau n° 11 fait ressortir que les Pourcentages élevés : 100% se situent au niveau de la sûreté nationale, Sonatrach (RTO) et l'aéroport d'Oran, suivi de l'échantillon de l'étude du (CRASC) de 53, 94% et se rapprochent entre elles ; les pourcentages des autres secteurs.

Les caractéristiques de l'échelle de coping pour les 3 études, concernant le coping (CISS)

Tableau 9 : Etude Américaine valeur (α) pour la fidélité :

Dimensions	Valeur α échantillon hommes N°249	Valeur α échantillon femmes N°288
Tache	0, 90	0, 87
Emotion	0, 90	0, 89
Evitement	0, 81	0, 82
Distraction	0, 72	0, 72
Diversions sociale	0, 74	0, 78

Fidélité consistance interne :

Le coefficient alpha permet d'estimer la consistance interne d'une échelle (Cronbach : 1951) le tableau N° Présente les fidélités calculées grâce au coefficient alpha pour les échelles du coping (CISS)

Tableau 10 : 12 Moyennes et écarts –type de l'échelle du coping (CISS) données américaines (femmes)

Dimension	Moyenne N°288	Ecart type
Tache	58, 60	8, 65
Emotion	42, 57 ***	11, 65
Evitement	44, 71***	11, 35
Distraction	20, 49***	05, 90
Diversions sociale	16, 63***	04, 47

*** $P \leq 001$

Les notes à l'échelle émotion sont significativement plus élevées chez les femmes que chez les hommes et ceci pour tous les échantillons d'étalonnage. Les différences entre les sexes femmes et hommes ont été recherchés à l'aide du T de student.

Tableau 11 : fidélité de l'étude Française Coefficient α de Cronbach des 3 échelles du coping (CISS)

Dimension	Coefficient α de Cronbach N°2772
Tache	0, 88
Emotion	0, 87
Evitement	0, 86
Distraction	0, 77
Diversions sociale	0, 76

Le calcul du coefficient α Cronbach pour les 3 échelles du coping (CISS) tâche, émotion, évitement a donné une consistance interne des échelles satisfaisante

Tableau 12 : Moyenne + écart - type chez les femmes (études françaises)

Dimensions	Moyenne n = 959	n= 192	Ecart- type	
Tache	59, 26	58, 39	9, 50	10, 32
Emotion	41, 71	47, 47	11, 41	12, 32
Evitement	44, 30	42, 92	12, 22	11, 78
Distraction	19, 05	19, 16	6, 68	6, 76

Diversión sociale	16, 86	16, 26	4, 73	5, 61
-------------------	--------	--------	-------	-------

Les deux tableaux fournissent les valeurs caractéristiques des cinq échelles (tache, émotion, évitement, distraction, et diversion sociale) pour l'échantillon de l'étude française (réalisée par J-P Rolland E C P A Paris).

Les moyennes sont en général élevées pour les cinq(5) échelles. Les femmes utilisent beaucoup plus la stratégie « tache » comme stratégie dans les deux (2)études par contre la stratégie « évitement » vient en second, viennent ensuite les stratégies « émotion, distraction, diversion sociale. » Par contre dans la seconde étude française nous retenons la stratégie « tache » première, avec une moyenne de 58, 39 en seconde place la stratégie « émotion » avec une moyenne de 47, 47 et troisième place la stratégie « évitement » avec une moyenne de 42, 92 et un écart-type de 11, 78. Les stratégies « distraction et diversion sociale » sont à peu près équivalentes avec une moyenne entre 19, 05 et 19, 16 et un écart-type de 6, 68 et 6, 76 et une moyenne de 16, 86 et 16, 26 et un écart-type de 4, 73 et 5, 61.

Tableau 13 : Coefficient α de Cronbach pour l'étude Algérienne

Dimension	Alpha de Cronbach (α (N= 584
Tache	0, 81
Emotion	0, 81
Evitement	0, 81
Distraction	0, 73
Diversión sociale	0, 66

Les résultats obtenus nous indiquent que l'échelle du CISS et ses qualités psychométriques sont satisfaisantes au niveau de la fidélité.

Résultats de l'étude préliminaire du coping (CISS)

Tableau 14 : variable situation familiale

Dimensions du	Echantillon N= 30		Ecart-type	
	Mariée	célibataire	Marie	Célibataire

CISS	N= 15	N= 15		
Tache	63, 60	62, 73	06, 09	07, 76
Emotion	54, 47	54, 27	16, 07	09, 39
Evitement	48, 07	48, 67	11, 49	09, 54
distraction	23, 07	22, 40	05, 89	06, 87
Diversión sociale	25, 87	25, 73	06, 03	05, 23

Ces résultats nous indiquent qu' il existe une différence entre les femmes mariées et les femmes célibataires au niveau de la stratégie « Emotion » ; sigma= 16, 07 chez les femmes mariées, 09. 39 chez les femmes célibataires et la stratégie « Evitement » avec un écart- type de 11, 49 chez les mariées et de 09, 54 chez les célibataires.

Pouvons- nous avancer face à ces résultats que les femmes mariées présentent beaucoup plus d'angoisse car en plus de l'utilisation de la stratégie « Emotion », elles utilisent aussi la stratégie « Evitement ».

Femmes salariés Sonatrach (RTO)

Tableau 15 : Résultats de l'échantillon de Naftal (w. Saïda)

Dimension du CISS	Moyenne N= 25	Ecart-type
Tache	62, 88	08, 99
Emotion	56, 00	10, 80
Evitement	49, 32	10, 83
Distraction	23, 44	07, 22
Diversión sociale	17, 40	04, 62

Tableau 16 ! Résultats de l'échantillon des femmes policières (Oran)

Dimension du CISS	Moyenne N= 50	Ecart-type
Tache	60, 36	07, 03
Emotion	44, 90	09, 91
Evitement	49, 34	09, 21
Distraction	25, 00	05, 62
Diversión sociale	24, 34	05, 08

Nous constatons à travers ces résultats de l'échantillon des femmes policières en dehors de la stratégie(Tache) pour qui la moyenne= 60, 36 et un Ecart-type de 07, 03 demeurent équivalents aux résultats obtenus dans le différent échantillon de femmes de l'enquête initiale.

Ce qui apparait spécifique à la profession des femmes policières c'est l'utilisation de la stratégie « Evitement » avant celle de l'Emotion. cette activité professionnelle est appelée par Wendellen 1994 « people – helping work » «(activité de proximité) expose le sujet à une charge émotionnelle intense et à une tension psychologique répétée. Ce corps de métier est confronté régulièrement dans son travail à des situations traumatisantes (augmentation des fléaux sociaux ; accidents de la circulation ; actes de délinquance ; etc.). c'est une activité qui interpelle en permanence les sujets dans leurs émotions qui ne trouvent pas toujours la possibilité de s'exprimer (in M. Boudarene ;2005). ce qui peut justifier l'utilisation de la stratégie de « l'évitement »

Tableau 17 : Echantillon de l'étude du CRASC (2005-2007) Oran

Dimension du CISS	Moyenne N= 479	Ecart-type
Tache	61, 84	09, 67
Emotion	58, 05	11, 40
Evitement	45, 47	12, 13
Distraction	15, 33	05, 20
Diversions sociale	22, 20	07, 12

L'échantillon retenu dans l'étude sur la validation de l'échelle du C. I. S. S. (CRASC, 2005) des femmes démontre que les stratégies de faire face au problème se classent en fonction de la priorité du classement du test du Coping (C. I. S. S) ; donc Tache, Emotion, Evitement.

En conclusion ; et pour une analyse différentielle sur le plan international concernant les études faites sur le coping des femmes Algériennes (ou l'échantillon = 476 de la

ville d'Oran), Françaises (l'échantillon = 959 de la ville de Paris et alentours) et Américaines (l'échantillon = 288) , elles donnent les résultats suivants :

Pour la stratégie « tâche »

1-Les femmes Algériennes utilisent la stratégie « tâche » avec une moyenne de 61,84 et un écart –type de 09,67.

2-les Femmes Françaises en deuxième position avec une moyenne de 59,26 et un écart –type de 09,50.

3-Les américaines en troisième position avec une moyenne de 58,60 et un écart –type de 08,65

Pour la stratégie « émotion »

1- Les Algériennes en premier avec une moyenne de 58,05 et un écart –type de 11,40.

2- Les Américaines avec une moyenne de 42,57 et un écart –type de 11,65

3- Les Françaises avec une moyenne de 41,71 et un écart – type de 11,41

Pour la stratégie « évitement »

1-Les Algériennes avec une moyenne de 45,47 et un écart –type de 12,13

2-Les Américaines avec une moyenne de 44,71 et un écart –type de 11,35

3-Les Françaises avec une moyenne de 44,30 et un écart – type de 12,22.

Pour la stratégie « distraction »

1- Les Américaines avec une moyenne de 20,49 et un écart – type de 05,90

2- Les Françaises avec une moyenne de 19,05 et un écart – type de 06,68

3- Les Algériennes de 15,33 et un écart –type de 05,20

Pour la stratégie « diversion sociale »

1- Pour les Algériennes avec une moyenne de 22,20 et un écart – type de 07,12

2- Pour les Françaises avec une moyenne de 16,86 et un écart type de 04,73

3- Pour les Américaines une moyenne de 16,63 et un écart –type de 04,47.

Les résultats obtenus mettent en évidence l'utilisation de la stratégie « tâche » en premier chez les Algériennes , suivies des femmes françaises et enfin en troisième position les Américaines , nous avons le même classement concernant la stratégie « diversion sociale » (1-2-3).Il apparait un petit changement au niveau de la stratégie « émotion » à la deuxième position ce sont les Américaines suivies des Françaises troisième position . Nous retrouvons le même classement pour la stratégie « évitement » .Un nouveau classement au niveau de la stratégie distraction ou les Américaines paraissent en première position suivies des femmes Françaises et enfin en troisième position les femmes Algériennes .

2. Présentation de l'enquête

1-1. Le choix de la méthode utilisée

1- **Passation des 2 tests du coping** et celui du Locus of control à 42 femmes toutes volontaires pour répondre à nos questions.

La passation s'est faite individuellement sur le lieu du travail des enquêtées avec leur accord et se sont portées volontaires sur la journée et le moment de la passation afin d'éviter les biais méthodologiques de la recherche.

2- **Un entretien semi directif** à suivi la passation des tests afin de déceler les différentes tâches domestiques auxquelles les femmes sont astreintes à faire malgré leur répulsion (ex : repasser, laver le linge à la main, faire de la poussière, faire de la vaisselle, etc. ...).

- Je lisais moi-même les items à l'enquêtée et cochais en même temps ses réponses.
- Le temps de passation en général se résumait entre sept (7) et quinze (15) minute (notons ici que la norme internationale est de 10 minutes pour la passation du test en entier) ce qui nous laisse déduire que nous sommes dans les normes requises sur le plan international concernant les conditions requises du test du coping.
- **Durée de l'enquête** : nous l'avons commencée depuis juillet 2008 jusqu'au mois de novembre 2009.
- **Tests de Fidélité du coping**, les Alphas crombah général = 0, 84 sont égales à 0, 72 et 0, 74 donc très satisfaisantes Equal-lenght Spearman – Brown = 0, 83 Guttman split-half = 0, 83. ce qui laisse apparaître à l'application que l'outil du coping est fidèle.
- **Les tests de Fidélité** : « pour le Test de Locus of Control » : coefficient de fidélité. Alpha de Crombach = 0, 69.
Guttman Split-half = 0, 61 pour la partie 1 et la partie 2.
Alpha partie 1 = 0, 51 la partie 2 = 0, 62.

Les résultats des tests de fidélité obtenus sont plus que satisfaisantes et parfois élevés, ils confirment la validité et la fidélité des deux (2) tests utilisés dans notre étude à savoir le test du coping et celui du Locus of Control (centre de contrôle).

1-2. Caractéristiques sociodémographiques de la population enquêtée

Population :

- **Nombre :** quarante deux personnes ont été étudiées : après présentation de la recherche ont été prises les personnes qui ont accepté de répondre aux tests.
- **Age :** de 29 à 60 ans
- **Profession :** variée, se distribue comme suit :
-

Tableau 18 **Caractéristiques socioprofessionnelles**

Caractéristiques		Nombres	Pourcentage
Age	30-40 ans	16	38, 10 %
	41-50 ans	10	23, 80%
	+ 50 ans	16	38, 10%
Nombre d'enfants	0-2	23	54, 8%
	3-5	17	40, 4%
	+5	02	4, 8% %
Profession	- enseignant universitaire	6	14, 28%
	-Technicien supérieur	4	9, 52%
	-médecin	8	19, 04%
	-Autres	24	57, 14%
Niveau d'instruction	bef-3s	9	21, 4%
	Bac- bac +4	9	21, 4%
	Bac+5	17	40, 5%
	Bac+7	07	16, 7%
	Bac+8		
Ancienneté	6-10	4	9, 5%
	11-15	6	14, 3%
	16-20	8	19%

	+20	24	57, 1%
--	-----	----	--------

1- Les catégories d'âge de notre échantillon sont réparties en trois classes

2- Pour la classe des 30- 40 ans se situe autour de 38,10 % suivie de la classe des 41-50 ans 23,80 % et enfin la classe des 50 ans et plus se situe aux alentours de 38, 10% .

3- 54, 8% de notre échantillon possèdent tous entre 1 et 2 enfants donc le plus fort pourcentage ce qui dénote une faible natalité en général en Algérie et spécialement dans notre échantillon. Par contre la deuxième proposition de 40, 4% à entre 3 et 5 enfants vient ensuite la proposition de 4, 8% qu'a de 5 enfants.

Le plus fort taux concernant la profession se situe chez les enseignants universitaires et les chercheurs en niveau du centre de recherche en Anthropologie sociale et culturelle (CRASC). Il est de 26, 19, suivi du taux des chargés de l'administration qui est de 33, 33%.

Vient en troisième position les taux des médecins qui est de 23, 80%. Les taux les plus faibles enregistrés dans notre enquête est celui des techniciens supérieurs de la santé qui est de 11, 90%, suivi de celui des chargés de la communication qui est de 4, 76%

Niveau d'instruction :

Nous enregistrons le plus fort taux concernant l'instruction dans la catégorie BAC+5 → BAC +7 il est de 40, 5% suivi dans la même catégorie. BEF → 3^e AS et la catégorie BAC et BAC+4 est de 21, 4% suivi de la catégorie Baccalauréat +8.

5- Ancienneté :

Nous constatons que le plus fort taux de l'ancienneté est enregistré chez les 20 ans et plus, il est de 57, 1%, suivi de la catégorie entre 16 et 20ans il est de 19%. Suivi de 11-15 ans il est de 14, 3% et enfin entre 6-10 ans qui est de 9, 5%

CHAPITRE IV

Résultats et Analyses

Chapitre V : Résultats et analyse

1. Etude qualitative : Analyse des Résultats de l'entretien

Les données qualitatives recueillies à travers l'entretien semi-directif et du discours de nos enquêtées nous ont fait ressortir trois (3) profils de femme qui se résument comme suit :

De « *la femme et demi* » des années soixante de Pierre Bourdieu à la femme « *battante et/ou combattante* » depuis les années quatre vingt à la « *femme actuelle moderne et soumise* » ; de F'sian H 2010. .

Profil -1. La femme battante et / ou combattante

La femme autonome et affirmée qui sait ce qu'elle veut dans le présent et le futur. Elle se présente comme celle qui a fait des études universitaires, qui a un bon poste de travail, qui est épanouie, car satisfaite de ce qu'elle fait, s'adapte fort bien avec les tâches domestiques, fait « ce qu'elle peut donc ». C'est la femme qui a pris beaucoup de recul et qui arrive à ajuster ses moyens en fonction des situations problématiques qui se présentent à elle ; c'est une femme qui a les pieds sur terre.

Dans ce domaine, elle n'arrive pas à s'empêcher de faire du repassage, de faire la poussière ou faire la lessive même à la maison, ceci fait partie de sa vie dit-elle et elle ne cherche pas à faire changer les traditions : « du moment que je n'ai pas de problème avec mon mari et mes enfants et que j'ai la paix avec eux ; je ne vois pas pourquoi je vais m'encombrer l'esprit (pour ne pas dire tracasser l'esprit (ces dires) avec des faux problèmes les choses sont ainsi faites depuis la nuit des temps « la femme à toujours travaillé, et plus que l'homme » donc autant s'investir dans son travail et l'éducation de ses enfants, et le reste est accessoire.

« Tenez, moi je travaille avec mon mari, nous sortons tous les deux le matin à la même heure et nous rentrons ensemble le soir à la maison, lui, passe directement à la douche, et prend son journal pour le lire, et moi je passe directement à la cuisine, après avoir enfilé [« la tenue de combat » = tenue d'intérieur] mais ce n'est pas cette

situation là, qui va me faire changer d'avis concernant mon travail. Je fais tout pour m'ajuster aux situations désagréables mais je ne lâcherai pas. C'est le profil de la femme qui se défend bien et défend ses intérêts personnels, très intéressée par la politique, au fait c'est une femme qui assume sa situation du dedans et dehors. «**Quand je me réveille le matin et en ouvrant les yeux je me retrouve tout de suite en train d'organiser une tâche à laquelle j'ai pensé la veille..... J'ai toujours l'impression que même dans mon sommeil mon cerveau reste actif. Comme il m'arrive aussi de me lever avec une sensation de vide dans la tête !**» n'est ce pas du burn – out cette sensation de la tête vide ? (souligné par nous).

Profil -2- femme moderne et soumise

Profil de la femme conservatrice qui tient aux valeurs traditionnelles mais tient tout autant à son travail. Ne rechigne pas pour les tâches domestiques mais ne souhaiterait pas inculquer le travail domestique aux garçons car elle ne supporte pas de voir le mari ou les garçons à la cuisine, car dit-elle « je suis convaincue que c'est un travail féminin ». C'est le style de femme qui se lève à 6^h du matin qui en préparant le petit déjeuner, met le déjeuner en route, car son mari dit-elle : » n'aime pas manger les restes du repas de la veille (Essabeh !) » donc elle se conforme à sa demande ; « pour ne pas entrer dans le conflit » dit-elle. Un profil qui se résume dans une personne qui se conforme aux règles traditionnelles, obéissante, très dépendante des orientations du mari et qui ne dit jamais « non aux exigences du mari « exemple de celle qui a les moyens de pouvoir s'acheter une voiture, pour prendre les enfants à l'école le matin et pouvoir aller à son travail » elle a le désir d'avoir sa voiture personnelle mais son mari ne trouve pas cela utile d'avoir deux voitures à la maison » donc, elle accepte et ne cherche ni à négocier ni à le convaincre du contraire, et pourtant ceci les aiderait tous les deux à gérer le quotidien avec moins de stress dit – elle. Elle préfère introjecter sa frustration « nebla3ha » que de se mettre au travers de son attitude. « C'est dire que la tâche est insurmontable ! » souligne l'interviewée. . Il est à noter que ce sont les femmes chez qui nous avons rencontré les maladies liées au stress tels le psoriasis ; la lombalgie et l'hyperthyroïdie. (je viens d'apprendre 1an et demi après notre enquête qu'elle vient de faire un néoplasme du sein et qu'elle vient d'être opérée (. avril 2011)

3^{ème} profil :Femme harcelée ; quand ils commencent ;c'est tous en même temps yatharachou fiya !!!

C'est le profil de la femme qui fait pratiquement tout à la maison toute seule, c'est la femme « PIVOT ou tous « sont uni vers elle »***. C'est la femme autonome, qui contrôle tout et se tourmente pour tout (du mari, des enfants) qui ne sait pas dire non (ou parce que l'on ne lui a pas appris) et ou si elle le dit, elle culpabilise vis-à-vis des membres de sa famille, c'est une femme qui reste bloquer au niveau de sa carrière » comment veux-tu évoluer dans ton travail personnel avec toutes ces charges à faire au quotidien «. Elle souhaiterait évoluer dans sa carrière mais n'a pas la force de se détacher des demandes, incessantes de sa famille. Alors leur discours se résume ainsi. :

« Sur les 24 heures j'ai une heure pour moi »,

« Je ne vis pas pour moi ; je n'existe que pour eux ».

« Ma famille m'avale (صارططني) « je n'ai même pas la force de m'en détacher, et d'ailleurs tu vas trouver » el m'hayen » des tourments qui quand tu interpréteras les données des tests (coping+ lieu de contrôle) ils vont ressortir » blanc comme neige. »

« On nous a tellement répété durant toute notre socialisation de rester toujours les yeux ouverts face à beaucoup de choses dans la vie ; »helli aynik « etlitteralement en arabe « ha balaki » »fais gaffe « ; qu'il m'arrive de ne plus dormir y compris la nuit ».

Dans les 2^{ème} et 3^{ème} profil que nous avons fait ressortir de notre entretien, la majorité des femmes de notre échantillon souffrent de maladies psychosomatiques (regroupées sur le tableau suivant).

Tableau 19 : Recapitulat l des différentes maladies chroniques

Nombre	Age	Nombre d'enfant	Profession	Maladies Chroniques
01	44	M+2	T. S. S	Asthme - Hypertension
02	54	M+3	Médecin Conseil	Asthme (Kystes mammaires) + traitement anxiolytique
03	50	D+ 2	Chef de service	Thyroïde (à vie)+ P. Sommeil + Calcibronate) تقرأ القرآن
04	57	M+2	Médecin chef conseil	P. Sommeil(insomnies pratiquement tous les soirs(
05	52	M+3	Directrice d'école	Allergies
06	63	M+2	Enseignante en Psychologie (université)	P. Sommeil

07	31	M+1	Enseignante en Physique (université)	Pbs /Angoisse + P. Sommeil
08	34	M+2	Agent de saisie C. N. A. S Es- Senia	Maladie chronique pb. de lombaires – Allergie + P. Sommeil prend du sirop pour dormir.
09	64	M+2	Chercheure Permanente (crasc)	P. Sommeil
10	55	M+3	Enseignante Psychologie	Cholestérol (se traite)
11	36	M+3	Femme de Ménage	P. Sommeil (Heptogil Sirop)
12	51	M+6	Médecin Généraliste	Angoisses mais préfère le dialogue – Thérapies brèves.
13	44	M+3	Chirurgien dentiste	Hyper organisée – Dépression masquée
14	58	D+1	Consultante en Communication	Crise d'angoisse suivie par des moments de blues
15	48	M+1	Professeur de dessin	Souffre du colon (douleurs intestinales quotidiennes)
16	46	M+3	Médecin Scolaire Chef d'unité	Problèmes de lombalgies + sommeil, agitée ; très perturbée mais elle ne prend rien comme remède
17	44	M+2	Ethnologue Consultante et formatrice	En cas de stress elle se soigne elle même à l'homéopathie +le sport.
18	63	M+2	Chercheure permanent au CRASC	Allergies se traite chez un allergologue.
19	35	M+1	Chargée de communication ingénieur en géologie appliquée	Episode dépressif (se traite à l'amytriptime) – Crise d'estime de soi
20	31	M+2	Chargée de recherche(permanente) au CRASC	Problème d'allaitement ?
21	49	M+2	Enseignante Université	P. Sommeil de Hernie cervicale Arthrose – prend un relaxant musculaire (Myolastant)
22	57	M+3	Enseignante Université	P. Sommeil- Allergies
23	39	M. S	Assistante de recherche	Sans
24	38	M. S	Attachée de Bibliothèque Université	Rhinites allergiques de nature à dormir peu(facilement irritable)
25	36	M+2	Ingénieur en informatique	Problèmes hormonaux.
26	38	M+2	Secrétaire à l'université	P. Sommeil saccadé suite aux problèmes existentiels sommeil et réveil alternés toute la nuit
27	54	M+2	Enseignante Université	Problème de Sommeil (Somnifères)
28	54	M+4	Enseignante Université	Problème de Sommeil (ne supporte pas du tout les bruits)
29	53	M+4	Médecin coordinateur	sans
30	44	M+2	T. S. S	HTA+ Psoriasis
31	51	M+5	T. S Laboratoire	Problème de Sommeil Insomnie
32	31	M+3	T. S Laboratoire	Parasomnie p. Sommeil très léger
33	42	M+4	Médecin	Problème endocrinien(kyste mammaire) à répétition
34	56	D. 3	Conservateur / responsable de bibliothèque	Insomnie chronique +anorexie
35	46	M+1	Agent de saisie	1/HTA -2/Cholestérol – Arthrose

				lombaire
36	35	M+1	Technicien Sup Informatique	/
37	48	M+3	Chef de service de post-graduation	/
38	54	M+3	Secrétaire	HTA Suivie actuellement en Neurochirurgie
39	33	M+2	Médecin radiologiste	Maladie chronique : Hyperthyroïdie (facteur N° 1 = Stress)
40	44	M+3	Chef de bureau d'évaluation Direction de l'éducation	Problème endocrinien menstrues perturbées
41	37	M+2	Chef de service personnel	Hernie discale.
42	44	M+4	Médecin conseil CNAS	Rhinite Allergique.

Il ressort de ce tableau tous les symptômes retenus lors d'un épisode de stress tels que décrits par Swinnen (1997) à savoir les symptômes physiologiques, émotionnels et mentaux.

La majorité des femmes de notre échantillon se plaignent de maux de tête ou migraines, des bourdonnements d'oreille, de vertiges, les troubles de la vision ou encore des problèmes d'insomnie. Certaines d'entre elles présentent des douleurs au niveau de la nuque, surtout des épaules et du dos. d'autres se sentent oppressées au niveau de la poitrine et du cœur » je sens mon cœur sortir de sa place ». elles se sentent constamment fatiguées et / ou agitées. D'autres se plaignent de tension artérielle, et des problèmes hormonaux. Le Pr Laborit parle d'un affaiblissement de l'organisme : »nos idées noires font marcher notre hypothalamus qui déclenche la sécrétion d'une hormone, laquelle libère à son tour de la cortisone. or la cortisone, si elle a le pouvoir de soulager nos douleurs, peut aussi dilater nos vaisseaux sanguins et détruire notre système immunitaire. nous voilà ouvert à la prolifération de n'importe quelle maladie :ulcère, pneumonie, cancer...etc. »

Concernant les symptômes émotionnels nous relevons une forte vulnérabilité et le sentiment d'être submergées par des émotions négatives elles présentent des accès d'angoisse et pleurent pour un oui ou un non. elles sont vite énervées, agitées, agressives ou constamment sur le qui vive. et ne trouvent jamais le repos même quand elles n'ont rien à faire ; Maudsley ;1876 écrivait : « si l'émotion ne se libère pas, elle va s'en prendre aux organes et en troubler le fonctionnement. Le chagrin qui peut s'exprimer par des frémissements et des peurs est vite oublié, tandis que la peine muette qui sans cesse ronge le cœur, à la fin le brise ». Certaines développent un tel

sentiment d'impuissance qu'elles n'ont plus l'impression de contrôler leur vie ce qui les amène à la perte d'intérêt pour tout ce qui les entoure et les emmène droit vers la dépression. D'autres se torturent l'esprit pour des détails insignifiants et ne parviennent plus à faire leur travail comme elles le désirent, et leur souhait imminent c'est de pouvoir changer. .

Concernant la maladie du psoriasis, A. Hainal et W. PASINI 1978 notent que dans cette dernière, les conflits intrapsychiques participent au déclenchement de la maladie. Ce trouble est souvent consécutif à une perte, une séparation ou une déception à l'égard de soi-même.

Il est important de souligner que nous avons relevé uniquement deux (2) hommes qui aident leurs épouses dans les tâches domestiques des 42 femmes interviewées. Comme il est important aussi de souligner que souvent ce sont les femmes qui n'aimeraient pas que leur mari rentre à la cuisine car ils dérangent beaucoup l'ordre établi par la femme à l'intérieur de cet espace ; et c'est la raison pour laquelle il demeure strictement féminin, même universellement le partage de cet espace avec les hommes dérangent les femmes !.

Il est Important de noter que pour l'organisation budgétaire parmi les 42 femmes de notre échantillon, une seule a un compte joint avec son mari ; et c'est le mari qui retire l'argent du compte, elle ne va jamais à la poste non pas parce que son mari le lui interdit mais elle trouve que c'est une corvée à faire en moins (cité par elle). Par contre les autres affirment que chacun gère son salaire à part, en somme chacun fait ce qu'il veut de son salaire ! selon elle, il n'existe pas d'entente dans le champ économique. Comme il y'a celles qui ont déclaré que leur mari leur donne l'argent qu'il faut pour les dépenses mensuelles de la famille(une seule sur les 42). Ceci nous permet-il d'avancer que l'on préfère garder chacun ses sous pour ne pas rentrer dans le conflit : « De toute façon disent-elles ; tout ce qu'il y 'a dans la maison c'est moi ! (vaisselle, ameublement, argent de poche pour les enfants ...etc.).

Conclusion : Tous nos cas interrogées se plaignaient de la charge de travail tant physique que mentale (celle du dedans et du dehors), du manque de temps répètent-elles souvent à travers leur discours « j’angoisse à l’idée de ne pas pouvoir terminer mes tâches à l’heure prévue ». « Ah si on pouvait rallonger la journée de 24h → et pouvoir la rendre 2 journées en 1 (faisant allusion à l’expression deux en un → donc le Stresseur n°1 c’est le temps ; ce temps qui passe vite très vite au point où l’on ne se rend pas compte de son passage : 95% de nos enquêtées affirment ne pas avoir suffisamment de temps pour régler au quotidien ce qu’elles comptaient réaliser !

Le Stresseur n°2 : la pression exercée sur elle par les membres de la famille. « Ils ne peuvent rien faire sans moi ; je suis tout pour tous : je suis leur mémoire, dit l’une, et le pivot de la famille réplique une autre. Je dois être là pour tous et à tout moment. C’est l’extrême → je n’en peux plus = sentiment d’incapacité (et ou d’incapacité).

Le Stresseur n°3 : Parfois je suis éteinte, dans un état de total épuisement, mais je dois répondre à leurs demandes jusqu’à en pleurer au moment de la réalisation des tâches mais je le fais quand même car je redoute l’expression : « Lalliyetek font plus que ça » ou les vraies femmes ne disent jamais « non » face aux demandes de son mari. Comme s’il existait de vrais et de fausses femmes ! « المرأة انتاع الصبح، عمرها ما تقول « لا لعائلتها

Nous ferons plus loin une comparaison entre les femmes qui n’ont pas d’activité salariale afin de faire ressortir les différentes stratégies de faire – face aux situations stressantes et les perceptions de ces femmes face aux événements de vie au quotidien. L’intérêt ici, est de pouvoir généraliser ou non les résultats obtenus.

2. Etude Quantitative

Les résultats de l’étude quantitative nous ont permis de dégager les différentes hypothèses opérationnelles suivantes :

2.1. Présentation des Instruments de mesure : deux échelles (CISS et loc of control)

Nous avons donc utilisé :

- a) **Le CISS** : Face à des situations Stressantes, quels types de réactions adoptez-vous ? (Norman, Endeler, James D., A Parker 1998).

Référence :

- Adaptation françaises de l'échelle : J. P Rolland ; centre de psychologie appliquée Paris France 1998.
- Variable : quarante huit énoncés se regroupant en trois sous-échelles :
 - Coping centré sur le problème 16 items
 - Coping centré sur l'émotion 16 items
 - Coping centré sur l'évitement 16 items y compris des items de la distraction et des items de diversion sociale

- b) **Le loc of control** : Echelle de lieu de contrôle de H. Levenson. La question posée est : -- comment percevez – vous les évènements de vie quotidiens ?.

Référence :

- Traduction Jutras. S (1987). Version Canadienne – Française de l'échelle de Levenson mesurant le lieu de contrôle tridimensionnel. Revue Canadienne des sciences du comportement no 19 (74 -85).
- Variables : Vingt – quatre énoncés se regroupent en trois sous –échelles : Internalité (8 items(externalité associé au pouvoir d'autrui (8 items(et externalité associé au hasard (8 items).

Il est à noter que nous avons l'autorisation d'utilisation des deux outils le COPING(CISS) la traduction Française de J. P. Rolland et pour le loc of control la traduction Française de Sylvie Jutras (échelle canadienne). .

2.2. Résultats et Analyse des échelles

2.2.1. Présentation des résultats des dimensions du Coping (C. I. S. S) en relation avec l'âge.

Hypothèse Opérationnelles :

- HO1 Plus la femme a des charges lourdes de travail et plus elle utilise la stratégie « tâche » :face aux situations stressantes. (coping)

Tableau 20 : Croisement âge dimensions coping et locus of control

Dimensions =v1	âge =v2	N	Mean	Std. Déviation
Tache	30-40 ans	12	59,0833	8,90820
	41-50ans	14	60,8571	11,40754
	+50ans	16	65,0000	9,43045
	Total	42	61,9286	10,07628
Emotion	30-40 ans	12	49,9167	9,74641
	41-50ans	14	55,2857	10,70894
	+50ans	16	46,5625	15,13041
	Total	42	50,4286	12,63202
Evitement	30-40 ans	12	42,6667	9,12871
	41-50ans	14	46,2143	14,70834
	+50ans	16	39,3750	12,80560
	Total	42	42,5952	12,62800
Distraction	30-40 ans	12	21,0833	6,45908
	41-50ans	14	21,6429	8,81962
	+50ans	16	18,5000	5,64506
	Total	42	20,2857	7,04095
Diversion	30-40 ans	12	14,0000	5,70486
	41-50ans	14	16,9286	5,38465
	+50ans	16	13,6250	6,30212
	Total	42	14,8333	5,89302
Interne	30-40 ans	12	30,9167	3,62963
	41-50ans	14	31,6429	3,29585
	+50ans	16	30,8750	3,36403
	Total	42	31,1429	3,35371
Externe « autres puissants »	30-40 ans	12	23,2500	6,21033
	41-50ans	14	19,5714	5,19932
	+50ans	16	16,9375	6,41320
	Total	42	19,6190	6,37431

Externe « chance »	30-40 ans	12	24, 7500	5, 13677
	41-50ans	14	24, 1429	5, 85540
	+50ans	16	23, 0625	5, 34751
	Total	42	23, 9048	5, 37750
Totalven	30-40 ans	12	78, 9167	9, 83924
	41-50ans	14	75, 3571	10, 28522
	+50ans	16	70, 8750	11, 22423
	Total	42	74, 6667	10, 80123

D'après le tableau (le tableau âge + dimensions du Coping) nous constatons que la tranche d'âge qui se situe au niveau de la classe des 50 ans utilisent la tâche pour faire face aux situations Stressantes, avec une moyenne de 65, 00 et un écart- type de 9, 43, suivi de 41-50 ans et enfin la tranche des 30-40 ans ce qui nous laisse déduire que plus les femmes avancent dans l'âge plus elle acquièrent de l'expérience et plus elle utilisent la tache c'est-à-dire la stratégie de résolution de problème vis-à-vis des situations stressantes ce qi revient à dire que notre hypothèse est confirmée.

- Analyse des résultats :

Les études faites sur le coping en général et le C. I. S. S en particulier mettent en évidence l'existence de relation entre stratégies de coping centrées sur le problème (la tâche) et le bien-être psychologique et différentes échelles de bien être psychologique tandis que la centration sur les émotions st souvent associée à de faible niveau de santé mentale » (Eudler & Parker, 1990 a ; 1990b. 1990 ; Eudler et al., 199) in J. P. Rolland : inventaire de Coping pour situations Stressantes ECPA -1998 (Adaptation Française), p57.

HO2 : Plus l'on avance dans l'âge et plus les différences appariassent entre les différentes catégories socioprofessionnelles.

Notre hypothèse est infirmée car le résultat obtenu au niveau du F de l'anova est égal à 1, 321 non significatif au niveau de 0, 05.

Cette catégorie d'âge (des femmes) semblent contrôler la situation ou l'évènement car le style de coping centré sur le problème serait « plus efficace » quand la personne dispose d'une possibilité de contrôler la situation tandis que le style centré

sur l'émotion serait plus adaptatif dans les situations où les possibilités de contrôle sont faibles ou nulles (Terry, 1994 ; Terry et Hynes 1998)*. Cette catégorie d'âge c'est celle des femmes qui est classée dans le profil n°1 dans l'enquête, qui ont des ressources personnelles pour faire face à la situation ; beaucoup de conviction, d'action et de décision et qui paraissent avoir du caractère et du contrôle dans toutes les situations. Mais l'inverse n'est pas valable concernant l'âge car la différence n'est pas très grande entre les 3 catégories d'âge ; or l'on note une différence qui se situe au niveau des 30-40ans par rapport aux autres classes. Nous pouvons expliquer cela par le fait que les femmes de notre échantillon ont toutes reçues une (instruction) éducation et ont toutes été à l'école ; ce qui par voie de conséquence les aide pour faire face aux situations problématiques en utilisant la dimension « tâche » ; aidées par le type de leur socialisation qui fait qu'elles intègrent très tôt en Algérie les comportements de faire – face (H. F'sian 2008). Dans la littérature en général sur le coping, l'âge influence rarement les dimensions du coping face au problème de la vie quotidienne. ce qui renvoie dans les résultats obtenus que la variable âge n'influence pas sur la stratégie « tâche »

-1-âge + tâche

$F = 1,321$ non significatif pour $0,05$ F du tableau 3, 24

Donc on conserve l'hypothèse H01 du tableau et l'on rejette l'hypothèse théorique qui dit qu'il y'a un lien entre l'âge et la tâche (résolution de problème). aussi pour les dimensions de l'émotion nous n'avons relevé aucune différence avec le test de l'Anova donc il n'est pas utile d'aller vers le Test de H. Scheffe.

Nous remarquons que la tranche d'âge de 41-50 ans qui utilisent le plus cette stratégie dans le faire- face avec une moyenne de 55, 28 et un écart type de 10, 70, suivi de la catégorie 30-40 ans avec une moyenne de 49, 91 et un écart type de 9, 74. et enfin la catégorie de + 50 ans ce que nous pouvons faire ressortir que les femmes âgées plus de 50 ans qui ont 46, 28 et un écart type de 15, 13 utilisent moins la stratégie émotion ce qui nous laisse supposer que plus l'individu acquiert de l'expérience dans sa vie plus il a des ressources moins il utilise la stratégie « Emotion ».

* In J. P. Rolland 1998, Op. cit, p57.

-âge +Évitement :

La tranche d'âge, qui se situe entre 41 et 50ans utilisant plus la stratégie de l'évitement avec une moyenne de 46, 21 et un écart-type de 14, 70 suivi de la classe des 30-40ans avec une moyenne de 42, 66 et 1 écart-type de 9, 12 et enfin la classe d'âge des 50 ans et plus avec une moyenne de 42, 59 et un écart type de 12, 80.

Ces résultats semblent être dans le même classement par rapport à l'émotion.

La stratégie évitement peut inclure des stratégies soit orientées vers la personne, soit orientées vers la tâche on peut éviter une situation stressante en allant voir d'autres personnes (activités de diversion sociale(ou en se lançant dans une tâche de remplacement (distraction), en regardant la télévision au lieu d'étudier par ex.

Globalement les femmes de notre échantillon, utilisent la stratégie tâche, Emotion, c'est en dernier qu'elles utilisent l'évitement et dans l'évitement, elles utilisent beaucoup plus la distraction (ie en se lançant dans une tâche de remplacement et souvent elles sont remplacées par des tâches ménagères ; (quelques cas e réfugient dans la lecture du Coran).

Concernant la diversion sociale :

Nos enquêtées déclarent Qu'elles n'ont pas le temps pour aller voir d'autres personnes, « Je n'ai même pas le temps pour aller voir ma mère le vendredi disait l'une des enquêtées ». ceci ressort dans les résultats obtenus des moyennes qui oscillent entre 16, 92 + 14, 00 et 13, 62 avec des écarts type de 5, 38 – 5, 70- et 6, 30.

Une différence moindre entre les 3 catégories de l'échantillon de nos femmes de la stratégie mise en œuvre pour faire face aux contraintes de la vie diffère avec l'âge. Ceci apparait chez les sujets des 41-50 ans qui utilisent plus l'évitement que les autres. A ce sujet(Abdel Mouti, 1994(a démontré que les sujets âgée de moins de 30 ans utilisent des stratégies de type évitement et de déni, alors que les sujets plus âgés ont tendance à utiliser des stratégies plus actives centrés sur des tâches et des actions à même d'augmenter leurs compétences personnelles.

Les activités compensatrices qui accompagnent la stratégie d'évitement (ex : Sport, loisirs) consigneront à dégager les charges émotionnelles et aident l'individu à

s'adapter aux situations stressantes ; (Kechroud Hamza 2004 université de Fribourg Suisse).

Conclusion : Les résultats de la variable «âge» avec les dimensions du coping ne donne aucune influence, par contre ce que l'on peut mettre en évidence ce sont les dimensions « évitement ; distraction et diversion sociale que les résultats sont très faibles par rapport aux autres dimensions ; ce qui nous permet de nous poser la question suivante : comment nos femmes ressourcent-elles dans leur vie quotidienne ? Passent-elles toute leur vie à travailler ?

2.2.2. Présentation des résultats du « Loc of control » de la variable âge et les dimensions du loc of control.

Les résultats des femmes de notre enquête sur les trois tranches d'âge se résument comme suit : les 41-50 ans ont une moyenne de 31,64 et un écart-type de 3,29 suivi les 30-40ans avec une moyenne de 30,91 et un écart type de 3,62 et enfin la tranche des 50 ans et plus d'une moyenne de 30,87 et un écart-type de 3,36.

Notons qu'il n'existe pas de différence entre les différentes tranches d'âge concernant les perceptions de ce qu'ils leur arrive dans la vie quotidienne ? « interne ».

Analyse des résultats de l'échelle interne

Les différentes tranches d'âge de nos femmes, sur le locus et control confirment leurs perceptions de leur existence comme relevant pour une large part de leur pouvoir ou de leur volonté propre (Rotter 1966, Levenson 1981 ; Connell 1985 et Dubois 1987). Elles savent que grâce à leurs actions, elles peuvent atteindre leurs objectifs et éviter les événements désagréables ; ceci est probablement dû au contrôle acquis par l'apprentissage social au cours des expériences de la vie.

Aussi nous pouvons dire que les femmes de notre enquête ajoutent derrière elles une scolarisation et des expériences professionnelles importantes ; et une vie familiale où elles ont dû affronter beaucoup d'aléas dans la vie « beaucoup de soucis et de tourments dans ma vie ; et ce n'est pas fini » disait l'une d'entre elles : « هم شديد وقلق كبير »

Résultat de l'échelle externe (autres puissants) + âge

30-40 ans avec une moyenne de 23, 25 et écart-type de 6, 21 suivi de la tranche d'âge 41-50ans de moyenne 19, 57 et un écart-type de 5, 19 et enfin la tranche d'âge de 50 et plus avec une moyenne de 16, 93 et un écart-type de 6, 41.

Analyse des résultats

Notons que la première tranche d'âge qui est la plus jeune dans notre échantillon de femmes est celle qui croit que sa vie est dirigée par des personnes « autres puissants » que se soit dans sa famille ou en travail : par exemple au travail « ce sont leurs chefs » ou au « Piston » qui semble se confirmer culturellement. L'âge paraît ici avoir une influence sur l'échelle extensive donc « autres puissants » : J. Rossier et Al 2002 note dans son étude que les sujets de 41 et plus ont des scores particulièrement élevés à l'échelle externe « Autres puissants » ces résultats viennent la direction inverse des nôtres nous pouvons les interpréter par l'influence de la culture.

Influence de l'âge sur l'exap prendre juste Anova du tableau

$F = 3,88$ à $0,05$ et ddl 2/39.

Donc nous observons à travers le tableau de l'Anova qu'il n'existe aucune significativité statistique au niveau de la signification de $0,05$ entre les différentes perceptions du loc of control de notre échantillon sauf l'influence de l'échelle « Exap » et est $F = 3,88$.

Le test du Scheffe la différence moyenne entre la tranche des 30-40ans avec la tranche des 50 ans à la faveur des la première tranche.

Différence moyenne est $d = 6,31$ / erreur standard $2,28$ et une significativité de $0,030$. La différence moyenne est significative du niveau de $0,05$.

Résultats de l'échelle externe « chance » +âge

Les moyennes et écart-type de l'échelle « externe chance » sont plus importants que l'échelle externe « autres puissants ». Nous relevons que la tranche d'âge entre 30-40ans d'une moyenne de $24,75$ et d'un écart-type de $5,13$ et celle qui croit le plus à la

chance suivi de la tranche d'âge 41-50 ans d'une moyenne de 24, 14 et un écart-type de 5, 85 et enfin celle de 50 et plus d'une moyenne de 23, 06 et un écart-type de 5, 34.

Analyse des Résultats de l'échelle externe « chance »+ âge notons que plus nos femmes avancent dans l'âge et moins elles croient à la chance et celles qui ont tendance à privilégier la « chance » dans leur vie et c'est elle aussi qui croient à l'influence des « autres puissants » dans leur vie, plus on acquiert des expériences dans la vie et les croyances et/ou le locus of control change.

H4 : La variable niveau d'étude influe sur la dimension externe (Chance).

Tableau 21 : Croisement entre niveau d'études et dimensions du coping et le loc of control

		N	moyenne	Ecart-type
Tache	bet- 3s	6	55, 5000	8, 96103
	bac- bac+4	11	60, 4545	8, 76771
	bac+5-bac+7	17	62, 2941	11, 67136
	plus bac+8	8	68, 0000	5, 90399
	Total	42	61, 9286	10, 07628
Emotion	bet- 3s	6	57, 3333	11, 32549
	bac- bac+4	11	54, 9091	10, 30975
	bac+5-bac+7	17	50, 4706	11, 05168
	plus bac+8	8	39, 0000	13, 79441
	Total	42	50, 4286	12, 63202
Evitement	bet- 3s	6	44, 0000	9, 03327
	bac- bac+4	11	52, 8182	11, 07988
	bac+5-bac+7	17	38, 5882	9, 74717
	plus bac+8	8	36, 0000	15, 11858
	Total	42	42, 5952	12, 62800
Distraction	bet- 3s	6	22, 3333	6, 21825
	bac- bac+4	11	26, 0909	6, 50315
	bac+5-bac+7	17	16, 3529	4, 10702
	plus bac+8	8	19, 1250	8, 25379
	Total	42	20, 2857	7, 04095
Diversión	bet- 3s	6	13, 6667	4, 58984
	bac- bac+4	11	17, 5455	6, 03927
	bac+5-bac+7	17	15, 4706	5, 59149
	plus bac+8	8	10, 6250	5, 55331
	Total	42	14, 8333	5, 89302
Total coping	bet- 3s	6	156, 8333	23, 16391

	bac- bac+4	11	168, 1818	23, 06867
	bac+5-bac+7	17	151, 3529	18, 77146
	plus bac+8	8	143, 0000	26, 94969
	Total	42	154, 9524	23, 18321
Interne	bet- 3s	6	30, 5000	1, 37840
	bac- bac+4	11	31, 4545	3, 83050
	bac+5-bac+7	17	30, 8824	3, 56865
	plus bac+8	8	31, 7500	3, 65474
	Total	42	31, 1429	3, 35371
Externe »autres puissants »	bet- 3s	6	22, 6667	7, 42069
	bac- bac+4	11	22, 8182	5, 86205
	bac+5-bac+7	17	17, 5294	5, 87492
	plus bac+8	8	17, 3750	5, 50162
	Total	42	19, 6190	6, 37431
Externe »chance »	bet- 3s	6	25, 1667	7, 67898
	bac- bac+4	11	27, 5455	4, 18004
	bac+5-bac+7	17	22, 3529	4, 68963
	plus bac+8	8	21, 2500	3, 99106
	Total	42	23, 9048	5, 37750
Total levenson	bet- 3s	6	78, 3333	12, 76976
	bac- bac+4	11	81, 8182	9, 49545
	bac+5-bac+7	17	70, 7647	8, 92699
	plus bac+8	8	70, 3750	10, 29476
	Total	42	74, 6667	10, 80123

Tableau 22

: ANOVA

		Somme des carrés	ddl	Moyenne des carrés	F	Sig.
Tache	Between Groups	569, 029	3	189, 676	2, 006	, 130
	Within Groups	3593, 757	38	94, 573		
	Total	4162, 786	41			
Emotion	Between Groups	1551, 808	3	517, 269	3, 939	, 015
	Within Groups	4990, 478	38	131, 328		
	Total	6542, 286	41			
Evitement	Between Groups	1782, 365	3	594, 122	4, 747	, 007
	Within Groups	4755, 754	38	125, 151		
	Total	6538, 119	41			
Distraction	Between Groups	669, 572	3	223, 191	6, 222	, 002

	Within Groups	1363, 000	38	35, 868		
	Total	2032, 571	41			
Diversión	Between Groups	237, 662	3	79, 221	2, 538	, 071
	Within Groups	1186, 171	38	31, 215		
	Total	1423, 833	41			
Total coping	Between Groups	3309, 553	3	1103, 184	2, 239	, 099
	Within Groups	18726, 352	38	492, 799		
	Total	22035, 905	41			
Interne	Between Groups	7, 651	3	2, 550	, 214	, 886
	Within Groups	453, 492	38	11, 934		
	Total	461, 143	41			
Externe «autres puissants »	Between Groups	282, 825	3	94, 275	2, 590	, 067
	Within Groups	1383, 080	38	36, 397		
	Total	1665, 905	41			
Externe «chance »	Between Groups	252, 676	3	84, 225	3, 431	, 026
	Within Groups	932, 943	38	24, 551		
	Total	1185, 619	41			
Total levenson	Between Groups	1049, 430	3	349, 810	3, 560	, 023
	Within Groups	3733, 904	38	98, 261		
	Total	4783, 333	41			

-H4 : niveau d'étude influe sur la stratégie du coping utilisé spécialement : émotion, évitement, distraction.

H04 : Plus le niveau d'études est élevé et moins la femme utilise la stratégie de faire –face « émotion-distraction-évitement-diversion. ici F de l'anova est égal à 3, 369 et F du tableau est égal à 2, 85 pour l'émotion.

-Evitement ; F de l'anova est égal à 4, 74 et F du tableau est égal à 2, 85.

-Distraction F de l'anova est égal à 6, 22 et F du tableau est égal à 2, 85.

Diversión ; F de l'anova est égal à 2, 53 et F du tableau est égal à 2, 85.

Ce qui nous permet d'accepter notre hypothèse opérationnelle qui est confirmée et rejeter F du tableau.

Tableau 23/ : Test des tab 2 comparaisons multiples du scheffe Variable niveau d'études et les dimensions du coping et le loc of control

Variable dépendante	(I) ndetu	(J) ndetu	Différence- moyenne (I-J)	Erreur standard	Sig.
Tache	bet- 3s	bac- bac+4	-4, 95455	4, 93554	, 799
		bac+5-bac+7	-6, 79412	4, 61792	, 545
		plus bac+8	-12, 50000	5, 25201	, 148
	bac- bac+4	bet- 3s	4, 95455	4, 93554	, 799
		bac+5-bac+7	-1, 83957	3, 76306	, 971
		plus bac+8	-7, 54545	4, 51875	, 436
	bac+5-bac+7	bet- 3s	6, 79412	4, 61792	, 545
		bac- bac+4	1, 83957	3, 76306	, 971
		plus bac+8	-5, 70588	4, 16949	, 604
	plus bac+8	bet- 3s	12, 50000	5, 25201	, 148
		bac- bac+4	7, 54545	4, 51875	, 436
		bac+5-bac+7	5, 70588	4, 16949	, 604
émotion	bet- 3s	bac- bac+4	2, 42424	5, 81610	, 981
		bac+5-bac+7	6, 86275	5, 44181	, 664
		plus bac+8	18, 33333*	6, 18903	, 046
	bac- bac+4	bet- 3s	-2, 42424	5, 81610	, 981
		bac+5-bac+7	4, 43850	4, 43443	, 801
		plus bac+8	15, 90909*	5, 32494	, 044
	bac+5-bac+7	bet- 3s	-6, 86275	5, 44181	, 664
		bac- bac+4	-4, 43850	4, 43443	, 801
		plus bac+8	11, 47059	4, 91337	, 161
	plus bac+8	bet- 3s	-18, 33333*	6, 18903	, 046
		bac- bac+4	-15, 90909*	5, 32494	, 044
		bac+5-bac+7	-11, 47059	4, 91337	, 161
éviterment	bet- 3s	bac- bac+4	-8, 81818	5, 67767	, 499
		bac+5-bac+7	5, 41176	5, 31229	, 792
		plus bac+8	8, 00000	6, 04173	, 629
	bac- bac+4	bet- 3s	8, 81818	5, 67767	, 499
		bac+5-bac+7	14, 22995*	4, 32889	, 022
		plus bac+8	16, 81818*	5, 19820	, 025
	bac+5-bac+7	bet- 3s	-5, 41176	5, 31229	, 792
		bac- bac+4	-14, 22995*	4, 32889	, 022
		plus bac+8	2, 58824	4, 79643	, 961
	plus bac+8	bet- 3s	-8, 00000	6, 04173	, 629
		bac- bac+4	-16, 81818*	5, 19820	, 025
		bac+5-bac+7	-2, 58824	4, 79643	, 961
distraction	bet- 3s	bac- bac+4	-3, 75758	3, 03955	, 678
		bac+5-bac+7	5, 98039	2, 84394	, 237

		plus bac+8	3, 20833	3, 23444	, 805
	bac- bac+4	bet- 3s	3, 75758	3, 03955	, 678
		bac+5-bac+7	9, 73797*	2, 31747	, 002
		plus bac+8	6, 96591	2, 78286	, 118
	bac+5-bac+7	bet- 3s	-5, 98039	2, 84394	, 237
		bac- bac+4	-9, 73797*	2, 31747	, 002
		plus bac+8	-2, 77206	2, 56777	, 762
	plus bac+8	bet- 3s	-3, 20833	3, 23444	, 805
		bac- bac+4	-6, 96591	2, 78286	, 118
		bac+5-bac+7	2, 77206	2, 56777	, 762
diversion	bet- 3s	bac- bac+4	-3, 87879	2, 83553	, 604
		bac+5-bac+7	-1, 80392	2, 65305	, 926
		plus bac+8	3, 04167	3, 01735	, 797
	bac- bac+4	bet- 3s	3, 87879	2, 83553	, 604
		bac+5-bac+7	2, 07487	2, 16192	, 820
		plus bac+8	6, 92045	2, 59608	, 086
	bac+5-bac+7	bet- 3s	1, 80392	2, 65305	, 926
		bac- bac+4	-2, 07487	2, 16192	, 820
		plus bac+8	4, 84559	2, 39542	, 268
	plus bac+8	bet- 3s	-3, 04167	3, 01735	, 797
		bac- bac+4	-6, 92045	2, 59608	, 086
		bac+5-bac+7	-4, 84559	2, 39542	, 268
Total coping	bet- 3s	bac- bac+4	-11, 34848	11, 26646	, 798
		bac+5-bac+7	5, 48039	10, 54141	, 965
		plus bac+8	13, 83333	11, 98887	, 723
	bac- bac+4	bet- 3s	11, 34848	11, 26646	, 798
		bac+5-bac+7	16, 82888	8, 59000	, 295
		plus bac+8	25, 18182	10, 31502	, 132
	bac+5-bac+7	bet- 3s	-5, 48039	10, 54141	, 965
		bac- bac+4	-16, 82888	8, 59000	, 295
		plus bac+8	8, 35294	9, 51777	, 856
	plus bac+8	bet- 3s	-13, 83333	11, 98887	, 723
		bac- bac+4	-25, 18182	10, 31502	, 132
		bac+5-bac+7	-8, 35294	9, 51777	, 856
interne	bet- 3s	bac- bac+4	-, 95455	1, 75326	, 960
		bac+5-bac+7	-, 38235	1, 64043	, 997
		plus bac+8	-1, 25000	1, 86568	, 929
	bac- bac+4	bet- 3s	, 95455	1, 75326	, 960
		bac+5-bac+7	, 57219	1, 33675	, 980
		plus bac+8	-, 29545	1, 60520	, 998
	bac+5-bac+7	bet- 3s	, 38235	1, 64043	, 997
		bac- bac+4	-, 57219	1, 33675	, 980
		plus bac+8	-, 86765	1, 48113	, 951

	plus bac+8	bet- 3s	1, 25000	1, 86568	, 929
		bac- bac+4	, 29545	1, 60520	, 998
		bac+5-bac+7	, 86765	1, 48113	, 951
Externe « autres puissants »	bet- 3s	bac- bac+4	-, 15152	3, 06185	1, 000
		bac+5-bac+7	5, 13725	2, 86481	, 372
		plus bac+8	5, 29167	3, 25818	, 460
	bac- bac+4	bet- 3s	, 15152	3, 06185	1, 000
		bac+5-bac+7	5, 28877	2, 33448	, 181
		plus bac+8	5, 44318	2, 80329	, 303
	bac+5-bac+7	bet- 3s	-5, 13725	2, 86481	, 372
		bac- bac+4	-5, 28877	2, 33448	, 181
		plus bac+8	, 15441	2, 58662	1, 000
	plus bac+8	bet- 3s	-5, 29167	3, 25818	, 460
		bac- bac+4	-5, 44318	2, 80329	, 303
		bac+5-bac+7	-, 15441	2, 58662	1, 000
Externe «chance »	bet- 3s	bac- bac+4	-2, 37879	2, 51471	, 826
		bac+5-bac+7	2, 81373	2, 35288	, 700
		plus bac+8	3, 91667	2, 67596	, 550
	bac- bac+4	bet- 3s	2, 37879	2, 51471	, 826
		bac+5-bac+7	5, 19251	1, 91732	, 079
		plus bac+8	6, 29545	2, 30235	, 075
	bac+5-bac+7	bet- 3s	-2, 81373	2, 35288	, 700
		bac- bac+4	-5, 19251	1, 91732	, 079
		plus bac+8	1, 10294	2, 12440	, 965
	plus bac+8	bet- 3s	-3, 91667	2, 67596	, 550
		bac- bac+4	-6, 29545	2, 30235	, 075
		bac+5-bac+7	-1, 10294	2, 12440	, 965
Total levenson	bet- 3s	bac- bac+4	-3, 48485	5, 03086	, 923
		bac+5-bac+7	7, 56863	4, 70710	, 469
		plus bac+8	7, 95833	5, 35344	, 537
	bac- bac+4	bet- 3s	3, 48485	5, 03086	, 923
		bac+5-bac+7	11, 05348	3, 83573	, 055
		plus bac+8	11, 44318	4, 60601	, 122
	bac+5-bac+7	bet- 3s	-7, 56863	4, 70710	, 469
		bac- bac+4	-11, 05348	3, 83573	, 055
		plus bac+8	, 38971	4, 25001	1, 000
	plus bac+8	bet- 3s	-7, 95833	5, 35344	, 537
		bac- bac+4	-11, 44318	4, 60601	, 122
		bac+5-bac+7	-, 38971	4, 25001	1, 000

* The mean difference is significant at the 0. 05 level.

- Niveau d'études et dimensions du Coping :

La variable objective « niveau d'études » et les dimensions du coping « tâche » et niveau d'études.

Donc notre HO4 : plus le niveau d'études est élevé et moins la femme utilise la stratégie de faire – face « émotion »

Résultats des statistiques descriptives

Dimensions « tâche » résultats obtenus que les niveau d'études (Baccalauréat + 8 années d'études) utilisent la tâche comme stratégie de faire face (ou de coping). Elles sont au nombre de 08 sur 42 avec une moyenne de 68, 00 et un écart-type de 5, 90 suivies des Baccalauréat plus cinq années d'étude et sept années d'études leur nombre est de 17 sur 42 avec une moyenne de 62, 29 et un écart- de 11, 67, en 3^{ème} position celles qui sont un baccalauréat, Bac + quatre années d'étude qui sont au nombre 11 sur 42 avec une moyenne de 60, 45 et un écart type de 8, 76 et enfin celles qui sont un niveau d'étude du Brevet et une troisième année secondaire et qui sont au nombre de 06 avec une moyenne de 55, 50 et un écart-type de 48, 96.

Ce qui ressort d'intéressant de ces résultats c'est plus le niveau d'étude croit plus la stratégie « tâche » résolution de problème est utilisée.

- Dimension Coping « émotion » et niveau d'études

Les résultats obtenus montrent que celles qui ont un niveau d'étude du Brevet à 13^{ème} assurée secondaire se placent les premières dans l'utilisation de la stratégie « Emotion » avec une moyenne de 57, 33 et un écart-type de 11, 32 suivi de celle qui ont un niveau de Baccalauréat et Baccalauréat plus quatre années d'étude avec une moyenne de 54, 90 et un écart-type de 10, 30 ; ensuite celle qui ont un cinq années et sept après le Baccalauréat (Bac + 5 et 7) avec une moyenne de 50, 47 et un écart-type de 11, 05 et enfin celles qui ont un niveau de Baccalauréat plus 8 avec une moyenne de 39, 00 et un écart-type de 13, 79.

« Plus le niveau d'étude croit moins utilise la stratégie ».

- **Dimension Coping « Evitement »** et niveau d'études celles qui utilisent ou faut de l'évitement le plus par rapport à notre échantillon de femmes ce sont celles qui ont un niveau d'études Baccalauréat et Baccalauréat plus quatre années d'études qui ont une moyenne de 52, 81 et un écart-type de 11, 07, suivies de celles qui ont un niveau de Brevet et une troisième année secondaire avec une moyenne de 44, 00 et un écart-type de 9, 03, viennent en troisième position, celles qui ont un niveau d'études entre Baccalauréat plus cinq et sept années études qui ont une moyenne de 38, 58 et un écart-type de 9, 47 enfin celles qui ont un niveau de Baccalauréat plus 8 huit (8) années d'études avec une moyenne de 36, 00 et un écart-type de 15, 11.

Concernant l'évitement les activités et les modifications cognitives visant à apaiser la situation stressante sont soit la prière soit la lecture du Coran, ou bien faire du ménage, vient à la fin allez voir une amie. Ce sont là les moyens en général utilisées par les femmes de notre échantillon pour apaiser la situation stressante.

- Dimensions Coping « distraction »

Les femmes de notre échantillon qui un niveau d'études de baccalauréat et Baccalauréat plus quatre années d'études de sont elles qui utilisent le plus la stratégie distraction avec une moyenne de 26, 09 et un écart-type de 6, 50 suivies de celles qui ont un niveau d'études du brevet et troisièmes année secondaire avec une moyenne de 22, 23 et un écart-type de 6, 21 en troisième rang celles qui ont un niveau d'études du Baccalauréat plus 8 années d'études avec une moyenne de 19, 12 et un écart-type de 8, 25 enfin celles qui ont un niveau d'études de Baccalauréat plus cinq et sept avec une moyenne de 16, 35 et un écart-type de 4, 10.

Les femmes qui ont un niveau d'instruction plus élevés à sortir (Bac le niveau de Baccalauréat plus cinq années d'étude, sept et huit utilisent moins la stratégie « distraction » par rapport aux autres niveaux d'études à savoir Baccalauréat plus 4 années d'étude et le niveau du Brevet et troisième année secondaire. Nous pouvons avancer à ce niveau que plus le niveau d'étude décroît plus les femmes de notre échantillon utilisent la stratégie « distraction » pour apaiser la situation stressante.

- Dimension Coping « Diversion sociale » et niveau d'études

Les résultats obtenus montrent que les femmes dont le niveau d'études est de Baccalauréat plus quatre sont celles qui utilisent le plus la diversion sociale comme stratégie face au stress avec une moyenne de 17, 54 et un écart-type de 6, 03 suivies de celles dont le niveau d'études est de baccalauréat plus cinq et sept avec une moyenne de 15, 47 et un écart-type de 5, 59, en 3^{ème} position, les femmes dont le niveau d'étude est du Brevet et troisième année secondaire avec une moyenne de 13, 66 et un écart-type de 4, 58 et enfin les femmes dont le niveau d'étude est de Bac+8 avec une moyenne de 10, 62 et un écart-type de 5, 55.

En conclusion nous pouvons affirmer que celles dont les niveaux d'études sont plus élevées ce sont elles qui utilisent le moins la stratégie, Evitement, distraction, et diversion sociale, donc ce sont elles qui utilisent le plus la stratégie « tâche » et c'est ce qui conforte notre hypothèse centrale ; qui dit que : l'éducation joue un rôle important dans leur façon de régir face aux événements stressants.

Variable niveau d'études et locus of control

HO3 –Plus le niveau d'études des femmes est élevé et plus elles sont interna -listes (hypothèse infirmée compte –tenu des résultats obtenus)

1. Dimension interne et niveau d'études

Les femmes qui ont un niveau d'études élevé donc Baccalauréat plus huit années d'études ont un centre de contrôle interne (Loc interne) avec une moyenne de 31, 75 et un écart-type de 3, 65 suivies de celles qui ont un niveau d'étude avec une moyenne de 30, 28 et un écart-type de 3, 56 en troisième position celles qui ont un niveau d'études de Baccalauréat et plus quatre années d'étude avec une moyenne de 31, 48 et un écart type de 3, 83, enfin celui qui ont un niveau d'études de Brevet et de troisième année secondaire avec une moyenne de 30, 50 et un écart-type de 1, 37.

Nous retrouvons le même ordre pour les dimensions dans les stratégies de coping à la stratégie tâche, donc la stratégie tâche semble être liée au contrôle interne.

Echelle externe « autres puissants », et niveau d'études

Les résultats obtenus pour cette variable placent dans l'ordre suivant les différents niveaux d'étude comme suit :

- 1- les femmes dont le niveau d'études se situe entre le Baccalauréat et le Baccalauréat plus quatre années d'études avec une moyenne de 22, 81 et un écart-type de 5, 86.
- 2- Les femmes dont le niveau d'études se situe entre le Brevet et la troisième année secondaire avec une moyenne de 22, 66 et un écart-type de 7, 42.
- 3- Les femmes dont le niveau d'études se situe entre le Baccalauréat plus cinq et sept années avec une moyenne de 17, 52 et un écart-type de 5, 87.
- 4- Enfin les femmes dont le niveau, d'études et de Baccalauréat plus huit années avec une moyenne de 17, 37 et un écart- type de 5, 50

Le même ordre de classement concernant le niveau d'études et le lien avec l'échelle externe (autres puissants) a été observé au niveau de la dimension du coping de la stratégie évitement ; donc ce que nous pouvons avancer à l'état actuel des résultats que le centre de contrôle externe (Autres puissants) semble être lié à la dimension du coping, stratégie Evitement.

Echelle externe « chance » et niveau d'études

Le même ordre apparaît que dans l'échelle externe du centre de contrôle « autres puissants» qui placent les femmes dont le niveau d'études est entre le Baccalauréat et le Baccalauréat plus quatre années, avec une moyenne de 27, 54 et un écart-type de 4, 18 suivies de celles dont le niveau d'études se situe entre le Brevet et la troisième année secondaire avec une moyenne de 25, 16 et un écart-type de 7, 67 suivent les femmes dont le niveau d'études entre le Baccalauréat plus cinq et sept années d'études avec une moyenne de 22, 35 et un écart-type de 4, 68 enfin les femmes dont le niveau est de 21, 25 et un écart-type de 3, 99. Ce qui nous à dire que l'échelle externe « chance » du locus of contrôle et « autres puissants » s'intègrent et se confirment dans l'externalité toutes les deux ??.

Tableau Anova pour les dimensions du coping

Le test de l'analyse de la variance ne laisse pas apparaître une différence significative entre les différents niveaux d'étude des femmes de notre échantillon par rapport à la stratégie du coping utilisée.

F du tableau = 2, 00 à 0, 05 et un degré de liberté de 3/38

Donc le niveau d'étude à influe pas sur la tâche pourquoi ?

Il existe une différence significative entre les différents niveaux d'études entre et dans le groupe des femmes de notre échantillon et la variable « émotion » (Sig = 0, 015).

F du tableau = 3, 93 significatif au niveau 0, 05 et un degré de liberté de 3/38 (Significatif = 0, 05).

- Il existe une différence significative entre les différents niveaux d'étude entre et dans le groupe des femmes et la stratégie « Evitement ». F du tableau = 4, 47 significatif au niveau de 0, 05 et un degré de liberté de 3/38 (Significatif = 0, 007).

- Il existe une différence significative entre les différents niveaux d'étude (entre et dans le groupe des femmes de notre échantillon) et la stratégie « distraction ».

F du tableau = 6, 22 significatif au niveau de 0, 05 avec un degré de liberté de 3/38 (Sif = 0, 002) qui est en plus importante.

Interprétation des résultats ANOVA Coping

Nous remarquons qu'à travers le tableau n° de l'analyse de la variance qu'il existe une différence statistique entre et dans le groupe des femmes au niveau de 0, 05 entre les croyances orientation et réactions des femmes au test du Coping au niveau de l'émotion de l'évitement et de la distraction car les valeurs de la signification statistique sont plus petites que le niveau de signification des résultats obtenus :

0, 015, 0, 007, 0, 002 < 0, 05 donc nous conservons H_0 qui suppose qu'il existe un lien entre les dimensions du Coping et le niveau d'études et rejetons F du tableau.

Suite du test de l'analyse de la variance des échelles du centre de contrôle

Le test de l'analyse de la variance ne montre pas de différence entre et dans le groupe des femmes de notre échantillon concernant l'échelle interne du centre de contrôle et les différents niveaux d'étude F du tableau 0, 21 à 0, 05 avec un degré de liberté d 3/38 donc le niveau l'étude n'influe pas sur l'échelle interne du test du centre de contrôle.

Ainsi que sur l'échelle externe « autres puissant » puisque F du tableau est égal= 2, 59 à 0, 05 et un degré de liberté de 3/38. Par contre il existe une différence entre et dans le groupe des femmes de notre échantillon à l'échelle externe « chance ».

F du tableau est égal 3, 43 à 0, 05 et un degré de liberté de 3/38 (Sig = 0, 26). Comme il existe une différence entre et dans le groupe des femmes pour le Test global du centre de contrôle par rapport au niveau d'étude F du tableau est égal à 3, 56 significatif à 0, 023 au niveau de 0, 05 avec un degré de liberté de 3/38.

Conclusion : nous pouvons dire que pour le test du centre de contrôle, la différence qui existe entre et dans le groupe des femmes de notre échantillon se situe au niveau de l'échelle externe « chance » et le Test en général. Ce qui revient à avancer que le niveau d'études influencent ces deux variables.

Echelle externe » chance « 0, 025

Test global 0, 023

A travers les différences obtenues dans et à l'intérieur du groupe des femmes de l'échantillon, il existe une différence au niveau du test de contrôle en général valeur = 0, 023 et le niveau d'étude, et l'échelle externe du centre de contrôle avec une valeur de 0, 026 au niveau de 0, 05. les valeurs de la signification statistique sont plus petites que le niveau de signification qui est 0, 05 qui sont : 0, 026 et 0, 023 <0, 05 donc nous conservons l'hypothèse Ho3 qui suppose qu'il existe un lien entre le Test du centre de contrôle et le niveau d'étude des femmes de notre étude et rejetons l'hypothèse. Nous acceptons partiellement l'hypothèse Ho3 et rejetons l'hypothèse qui dit qu'il existe un lien entre le niveau d'études et les échelles du centre de contrôle puisque l'influence est marquée uniquement au niveau de l'échelle externe « chance ».

Les résultats de l'analyse de la variance font apparaître des différences entre et dans le groupe des femmes ; nous allons passer au test du Scheffe pour voir en faveur

de quel niveau d'études s'inscrit la différence moyenne en utilisant le test de H. Scheffe.

1- Dimension Coping et niveau d'études

La différence moyenne est apparue au niveau de la stratégie « émotion » concernant le coping où (I-J = 18, 33) à une valeur de 0, 046 entre le niveau d'étude du Brevet et la troisième année secondaire et des femmes qui possèdent un niveau de Baccalauréat plus huit années d'expériences ; et ceci en faveur des femmes qui ont le niveau d'études du Brevet et la troisième année secondaire.

Une deuxième différence est apparue au niveau de la stratégie de l'émotion entre les femmes qui ont un niveau d'études du Baccalauréat et Baccalauréat plus quatre années et celles qui possèdent le baccalauréat plus huit où (i-J =15, 90) à une valeur de 0, 044 en faveur de celles qui ont le baccalauréat et le baccalauréat plus quatre années.

2- Evitement :

Il existe une différence moyenne au niveau de la stratégie évitement entre les femmes qui ont un niveau d'études de Baccalauréat et Baccalauréat plus quatre (4) et celles dont le niveau d'études de Baccalauréat plus cinq et sept où (I-J) = 14n22 à une valeur de 0, 022 en faveur des femmes qui ont un niveau d'études de baccalauréat TSS et de Baccalauréat plus quatre. Aussi entre les baccalauréat plus huit où (I-J) = 16, 81 à une valeur de 0, 025 en faveur des Baccalauréat plus quatre.

3- Distraction :

La différence moyenne entre les femmes et leur niveau d'étude vis-à-vis de la stratégie de distraction est apparue, entre les femmes qui ont un niveau de Baccalauréat et Baccalauréat plus quatre et celles qui ont un niveau d'études de Baccalauréat plus cinq et sept où (I-J) = 9, 73(sig) à une valeur de 0, 002 en faveur des femmes de notre échantillon qui ont un niveau d'étude de Baccalauréat et Baccalauréat plus quatre.

Ce que nous pouvons constater au niveau d'étude de ces résultats :

1. les femmes dont le niveau d'étude

Utilisent plus l'émotion, ainsi que les femmes qui ont le niveau d'études de Baccalauréat plus quatre et ce sont les mêmes dont le niveau d'études est de

Baccalauréat et Baccalauréat plus quatre qui utilisent le plus la stratégie de l'évitement et de la distraction pour faire face aux stressantes.

Ce sont les femmes dont les postes de travail sont situés au milieu de l'échelle hiérarchique de l'institution (poste tampon) qui sont tiraillées entre les exigences du poste de travail et la direction car ce sont en général les chargées d'administration (niveau du Brevet et la troisième année secondaire) et pour les baccalauréat plus quatre se sont des occupantes postes des techniciennes de la santé qui s'avèrent être pour les occupantes très vulnérables car ces postes là exigent une grande disponibilité pour les infirmières ne semblent pas recevoir de considération et de reconnaissance de la part de leurs chefs, ajouté à cela un salaire insuffisant. . Déjà ; Au XII siècle Avicenne insistait sur l'importance des relations humaines dans la conservation d'une bonne santé mentale et somatique. (n'est – ce pas là une stratégie du soutien social dans le coping ?) d'autant plus que l'environnement de travail des techniciennes de la santé est un environnement qui est caractérisé par :

- Malades en état critique
- Contact avec la souffrance et la mort
- Etat d'alerte
- Conflit de rôles

Plus charge de travail – physique et mentale.

(Rouba Bakour Liban

Coffey & Coleman, 2001; Matrunola: 1996; Leung, Wong, Christopher: 2001).

En plus pas de prise en charge psychologique pour les ressourcer ; car il n'existe aucune structure pour cette mission.

Disons aussi pour celles qui ont un niveau d'études et troisième année secondaire, nous les avons trouvées au niveau de l'administration, en tant que chef de service elles se plaignaient elles aussi, du travail proprement dit stressant car le poste exigeait beaucoup d'organisation et de rigueur, en sus de l'accueil du personnel. Ce sont des femmes qui sont pas satisfaites en général de leur poste de travail car avancement-elles qu'il n'y a pas de reconnaissance dans tout ce que l'ont fait ; à ce niveau (F. Herzberg : 1966) cite la reconnaissance dans les test de H. Scheffe. facteurs

valorisants, comme donc de satisfaction durable qui peut générer moins de stress et peut être une ressource pour le bien être au travail ?

Niveau d'étude et échelle de contrôle

Il n'existe pas de différence moyenne entre les différents niveaux d'études entre les femmes de notre échantillon.

Concernant les échelles du centre de contrôle sauf pour l'échelle externe « chance » ou le (I-J) est égal à 5, 19 à une valeur 0, 079 entre les femmes de niveau Baccalauréat et Baccalauréat plus quatre et Baccalauréat plus 5 et plus 7 où l'avantage est orienté vers les bac et Baccalauréat plus quatre.

Et entre les femmes dont le niveau est de baccalauréat et Baccalauréat plus quatre et le niveau d'étude de Baccalauréat plus huit où le (I-j) = 6, 29 avec une valeur de 0, 075 en faveur du niveau d'étude du Baccalauréat plus quatre.

Concernant le Test du loc of control en général nous avons obtenu une seule différence pour le niveau d'étude Baccalauréat plus quatre et le niveau d'étude des femmes de Baccalauréat plus cinq et plus sept ; avec un (i-J) = 11, 05 avec une valeur 0, 55 en faveur du niveau d'étude du Baccalauréat plus quatre.

Ce que nous pouvons faire ressortir de ces résultats :

- Les femmes dont le niveau se situe au niveau du baccalauréat et Baccalauréat plus quatre ont un centre de contrôle externe «chance » comparativement à celles qui ont un niveau d'étude de Baccalauréat plus cinq et sept ; et entre les femmes qui ont un niveau d'études de Baccalauréat plus huit.

H3 : Les femmes salariées de profession différente et dont le poste de travail englobe des nuisances psychologiques tels les techniciennes supérieurs de la santé TSS et les chargés d'administration utilisent la stratégie émotions pour face aux situations stressantes.

H03 : plus le poste de travail n'offre pas de tâches gratifiantes et plus la stratégie de faire –face aux situations stressante est celle de l'émotion.

H02 : La variable profession influe sur l'échelle externe du Loc of control au niveau de l'externe « autre- puissant » et externe « chance »

Tableau 24 : Croisement Profession et les Dimensions du Coping et du Loc of Control

		N	Moyenne	Ecart-type
Tache	ens+cher	11	65, 7273	10, 19893
	chef+admi	14	62, 0000	10, 09189
	med+chur	10	57, 8000	11, 76435
	Tss	5	64, 2000	3, 70135
	cha com	2	55, 5000	7, 77817
	Total	42	61, 9286	10, 07628
Emotion	ens+cher	11	43, 0000	12, 11610
	chef+admi	14	55, 7857	11, 12294
	med+chur	10	50, 4000	12, 92027
	Tss	5	56, 4000	10, 52616
	cha com	2	39, 0000	8, 48528
	Total	42	50, 4286	12, 63202
Evitement	ens+cher	11	37, 7273	13, 84984
	chef+admi	14	45, 0000	12, 10213
	med+chur	10	38, 4000	8, 11309
	Tss	5	55, 6000	11, 78134
	cha com	2	41, 0000	14, 14214
	Total	42	42, 5952	12, 62800
Distraction	ens+cher	11	18, 1818	5, 72395
	chef+admi	14	21, 0714	7, 13026
	med+chur	10	17, 9000	6, 27960
	Tss	5	28, 0000	6, 04152
	cha com	2	19, 0000	11, 31371
	Total	42	20, 2857	7, 04095
Diversion	ens+cher	11	12, 3636	6, 42297
	chef+admi	14	16, 1429	6, 52636
	med+chur	10	14, 6000	4, 83506
	Tss	5	17, 8000	4, 91935
	cha com	2	13, 0000	2, 82843
	Total	42	14, 8333	5, 89302
Total coping	ens+cher	11	146, 4545	24, 08885
	chef+admi	14	162, 7857	19, 04722
	med+chur	10	146, 6000	21, 40197
	Tss	5	176, 2000	21, 26499
	cha com	2	135, 5000	14, 84924
	Total	42	154, 9524	23, 18321
Interne	ens+cher	11	31, 0909	3, 04810
	chef+admi	14	31, 6429	3, 69214
	med+chur	10	30, 7000	4, 02906

	Tss	5	32,0000	2,00000
	cha com	2	28,0000	,00000
	Total	42	31,1429	3,35371
Externe « autres puissants »	ens+cher	11	18,6364	6,10365
	chef+admi	14	22,2857	3,75046
	med+chur	10	13,7000	4,29599
	Tss	5	27,2000	6,61060
	cha com	2	17,0000	2,82843
	Total	42	19,6190	6,37431
Externe « chance »	ens+cher	11	23,0000	4,35890
	chef+admi	14	25,8571	3,79994
	med+chur	10	19,2000	4,98442
	Tss	5	29,4000	6,02495
	cha com	2	25,0000	1,41421
	Total	42	23,9048	5,37750
Total levenson	ens+cher	11	72,7273	9,01211
	chef+admi	14	79,7857	5,45159
	med+chur	10	63,6000	8,39577
	Tss	5	88,6000	8,44393
	cha com	2	70,0000	4,24264
	Total	42	74,6667	10,80123

Tableau 25 !

ANOVA tab 26

		Somme des carrés	ddl	Moyenne des carrés	F	Sig.
Tache	Between Groups	437,704	4	109,426	1,087	,377
	Within Groups	3725,082	37	100,678		
	Total	4162,786	41			
Emotion	Between Groups	1448,329	4	362,082	2,630	,050
	Within Groups	5093,957	37	137,675		
	Total	6542,286	41			
Evitement	Between Groups	1368,337	4	342,084	2,448	,063
	Within Groups	5169,782	37	139,724		
	Total	6538,119	41			
Distraction	Between Groups	415,106	4	103,777	2,374	,070
	Within Groups	1617,465	37	43,715		
	Total	2032,571	41			
Diversion	Between Groups	142,374	4	35,593	1,028	,406
	Within Groups	1281,460	37	34,634		
	Total	1423,833	41			

Total coping	Between Groups	5365, 120	4	1341, 280	2, 977	, 032
	Within Groups	16670, 784	37	450, 562		
	Total	22035, 905	41			
Interne	Between Groups	28, 919	4	7, 230	, 619	, 652
	Within Groups	432, 223	37	11, 682		
	Total	461, 143	41			
Externe «autres puissants »	Between Groups	761, 602	4	190, 401	7, 790	, 000
	Within Groups	904, 303	37	24, 441		
	Total	1665, 905	41			
Externe « chance «	Between Groups	437, 105	4	109, 276	5, 402	, 002
	Within Groups	748, 514	37	20, 230		
	Total	1185, 619	41			
Total levenson	Between Groups	2647, 194	4	661, 799	11, 463	, 000
	Within Groups	2136, 139	37	57, 733		
	Total	4783, 333	41			

Tableau 26 : du Test des différences moyennes du scheffe tab no 27

Variable dépendante	(I) prof	(J) prof	Différence moyenne (I-J)	Erreur -type	Sig.
Tache	ens+cher	chef+admi	3, 72727	4, 04275	, 930
		med+chur	7, 92727	4, 38410	, 522
		tss	1, 52727	5, 41185	, 999
		cha com	10, 22727	7, 71307	, 779
	chef+admi	ens+cher	-3, 72727	4, 04275	, 930
		med+chur	4, 20000	4, 15440	, 904
		tss	-2, 20000	5, 22751	, 996
		cha com	6, 50000	7, 58487	, 945
	med+chur	ens+cher	-7, 92727	4, 38410	, 522
		chef+admi	-4, 20000	4, 15440	, 904
		tss	-6, 40000	5, 49576	, 850
		cha com	2, 30000	7, 77218	, 999
	Tss	ens+cher	-1, 52727	5, 41185	, 999
		chef+admi	2, 20000	5, 22751	, 996
		med+chur	6, 40000	5, 49576	, 850
		cha com	8, 70000	8, 39491	, 896
	cha com	ens+cher	-10, 22727	7, 71307	, 779

		chef+admi	-6, 50000	7, 58487	, 945
		med+chur	-2, 30000	7, 77218	, 999
		tss	-8, 70000	8, 39491	, 896
Emotion	ens+cher	chef+admi	-12, 78571	4, 72755	, 144
		med+chur	-7, 40000	5, 12673	, 721
		tss	-13, 40000	6, 32857	, 361
		cha com	4, 00000	9, 01960	, 995
	chef+admi	ens+cher	12, 78571	4, 72755	, 144
		med+chur	5, 38571	4, 85812	, 871
		tss	-, 61429	6, 11300	1, 000
		cha com	16, 78571	8, 86968	, 477
	med+chur	ens+cher	7, 40000	5, 12673	, 721
		chef+admi	-5, 38571	4, 85812	, 871
		tss	-6, 00000	6, 42669	, 927
		cha com	11, 40000	9, 08871	, 812
	Tss	ens+cher	13, 40000	6, 32857	, 361
		chef+admi	, 61429	6, 11300	1, 000
		med+chur	6, 00000	6, 42669	, 927
		cha com	17, 40000	9, 81693	, 542
	cha com	ens+cher	-4, 00000	9, 01960	, 995
		chef+admi	-16, 78571	8, 86968	, 477
		med+chur	-11, 40000	9, 08871	, 812
		tss	-17, 40000	9, 81693	, 542
Evitement	ens+cher	chef+admi	-7, 27273	4, 76261	, 677
		med+chur	-, 67273	5, 16474	1, 000
		tss	-17, 87273	6, 37549	, 120
		cha com	-3, 27273	9, 08648	, 998
	chef+admi	ens+cher	7, 27273	4, 76261	, 677
		med+chur	6, 60000	4, 89415	, 768
		tss	-10, 60000	6, 15833	, 570
		cha com	4, 00000	8, 93545	, 995
	med+chur	ens+cher	, 67273	5, 16474	1, 000
		chef+admi	-6, 60000	4, 89415	, 768
		tss	-17, 20000	6, 47435	, 157
		cha com	-2, 60000	9, 15611	, 999
	Tss	ens+cher	17, 87273	6, 37549	, 120
		chef+admi	10, 60000	6, 15833	, 570
		med+chur	17, 20000	6, 47435	, 157
		cha com	14, 60000	9, 88973	, 704
	cha com	ens+cher	3, 27273	9, 08648	, 998
		chef+admi	-4, 00000	8, 93545	, 995
		med+chur	2, 60000	9, 15611	, 999
		tss	-14, 60000	9, 88973	, 704

Distraction	ens+cher	chef+admi	-2, 88961	2, 66395	, 880
		med+chur	, 28182	2, 88888	1, 000
		tss	-9, 81818	3, 56611	, 132
		cha com	-, 81818	5, 08249	1, 000
	chef+admi	ens+cher	2, 88961	2, 66395	, 880
		med+chur	3, 17143	2, 73753	, 852
		tss	-6, 92857	3, 44464	, 414
		cha com	2, 07143	4, 99801	, 996
	med+chur	ens+cher	-, 28182	2, 88888	1, 000
		chef+admi	-3, 17143	2, 73753	, 852
		tss	-10, 10000	3, 62141	, 123
		cha com	-1, 10000	5, 12144	1, 000
	Tss	ens+cher	9, 81818	3, 56611	, 132
		chef+admi	6, 92857	3, 44464	, 414
		med+chur	10, 10000	3, 62141	, 123
		cha com	9, 00000	5, 53179	, 623
	cha com	ens+cher	, 81818	5, 08249	1, 000
		chef+admi	-2, 07143	4, 99801	, 996
		med+chur	1, 10000	5, 12144	1, 000
		tss	-9, 00000	5, 53179	, 623
Diversion	ens+cher	chef+admi	-3, 77922	2, 37116	, 641
		med+chur	-2, 23636	2, 57137	, 943
		tss	-5, 43636	3, 17417	, 575
		cha com	-, 63636	4, 52389	1, 000
	chef+admi	ens+cher	3, 77922	2, 37116	, 641
		med+chur	1, 54286	2, 43665	, 982
		tss	-1, 65714	3, 06605	, 990
		cha com	3, 14286	4, 44869	, 973
	med+chur	ens+cher	2, 23636	2, 57137	, 943
		chef+admi	-1, 54286	2, 43665	, 982
		tss	-3, 20000	3, 22339	, 910
		cha com	1, 60000	4, 55856	, 998
	Tss	ens+cher	5, 43636	3, 17417	, 575
		chef+admi	1, 65714	3, 06605	, 990
		med+chur	3, 20000	3, 22339	, 910
		cha com	4, 80000	4, 92380	, 915
	cha com	ens+cher	, 63636	4, 52389	1, 000
		chef+admi	-3, 14286	4, 44869	, 973
		med+chur	-1, 60000	4, 55856	, 998
		tss	-4, 80000	4, 92380	, 915
Total coping	ens+cher	chef+admi	-16, 33117	8, 55238	, 467
		med+chur	-, 14545	9, 27450	1, 000
		tss	-29, 74545	11, 44869	, 174

		cha com	10, 95455	16, 31689	, 977
	chef+admi	ens+cher	16, 33117	8, 55238	, 467
		med+chur	16, 18571	8, 78858	, 504
		tss	-13, 41429	11, 05872	, 830
		cha com	27, 28571	16, 04568	, 582
	med+chur	ens+cher	, 14545	9, 27450	1, 000
		chef+admi	-16, 18571	8, 78858	, 504
		tss	-29, 60000	11, 62620	, 190
		cha com	11, 10000	16, 44193	, 977
	Tss	ens+cher	29, 74545	11, 44869	, 174
		chef+admi	13, 41429	11, 05872	, 830
		med+chur	29, 60000	11, 62620	, 190
		cha com	40, 70000	17, 75931	, 283
	cha com	ens+cher	-10, 95455	16, 31689	, 977
		chef+admi	-27, 28571	16, 04568	, 582
		med+chur	-11, 10000	16, 44193	, 977
		tss	-40, 70000	17, 75931	, 283
Interne	ens+cher	chef+admi	-, 55195	1, 37709	, 997
		med+chur	, 39091	1, 49337	, 999
		tss	-, 90909	1, 84345	, 993
		cha com	3, 09091	2, 62732	, 845
	chef+admi	ens+cher	, 55195	1, 37709	, 997
		med+chur	, 94286	1, 41513	, 978
		tss	-, 35714	1, 78066	1, 000
		cha com	3, 64286	2, 58365	, 738
	med+chur	ens+cher	-, 39091	1, 49337	, 999
		chef+admi	-, 94286	1, 41513	, 978
		tss	-1, 30000	1, 87203	, 974
		cha com	2, 70000	2, 64746	, 902
	Tss	ens+cher	, 90909	1, 84345	, 993
		chef+admi	, 35714	1, 78066	1, 000
		med+chur	1, 30000	1, 87203	, 974
		cha com	4, 00000	2, 85958	, 744
	cha com	ens+cher	-3, 09091	2, 62732	, 845
		chef+admi	-3, 64286	2, 58365	, 738
		med+chur	-2, 70000	2, 64746	, 902
		tss	-4, 00000	2, 85958	, 744
Externe »autres puissants »	ens+cher	chef+admi	-3, 64935	1, 99189	, 509
		med+chur	4, 93636	2, 16008	, 286
		tss	-8, 56364	2, 66646	, 053
		cha com	1, 63636	3, 80029	, 996
	chef+admi	ens+cher	3, 64935	1, 99189	, 509
		med+chur	8, 58571*	2, 04690	, 005

	tss	-4, 91429	2, 57563	, 468	
	cha com	5, 28571	3, 73712	, 736	
med+chur	ens+cher	-4, 93636	2, 16008	, 286	
	chef+admi	-8, 58571*	2, 04690	, 005	
	tss	-13, 50000*	2, 70780	, 001	
	cha com	-3, 30000	3, 82941	, 944	
Tss	ens+cher	8, 56364	2, 66646	, 053	
	chef+admi	4, 91429	2, 57563	, 468	
	med+chur	13, 50000*	2, 70780	, 001	
	cha com	10, 20000	4, 13623	, 216	
cha com	ens+cher	-1, 63636	3, 80029	, 996	
	chef+admi	-5, 28571	3, 73712	, 736	
	med+chur	3, 30000	3, 82941	, 944	
	tss	-10, 20000	4, 13623	, 216	
Externe »chance »	ens+cher	chef+admi	-2, 85714	1, 81221	, 650
		med+chur	3, 80000	1, 96523	, 455
		tss	-6, 40000	2, 42593	, 162
		cha com	-2, 00000	3, 45748	, 987
	chef+admi	ens+cher	2, 85714	1, 81221	, 650
		med+chur	6, 65714*	1, 86226	, 024
		tss	-3, 54286	2, 34329	, 685
		cha com	, 85714	3, 40001	, 999
	med+chur	ens+cher	-3, 80000	1, 96523	, 455
		chef+admi	-6, 65714*	1, 86226	, 024
		tss	-10, 20000*	2, 46354	, 006
		cha com	-5, 80000	3, 48397	, 602
	Tss	ens+cher	6, 40000	2, 42593	, 162
		chef+admi	3, 54286	2, 34329	, 685
		med+chur	10, 20000*	2, 46354	, 006
		cha com	4, 40000	3, 76312	, 848
	cha com	ens+cher	2, 00000	3, 45748	, 987
		chef+admi	-, 85714	3, 40001	, 999
		med+chur	5, 80000	3, 48397	, 602
		tss	-4, 40000	3, 76312	, 848
Total levenson	ens+cher	chef+admi	-7, 05844	3, 06142	, 277
		med+chur	9, 12727	3, 31992	, 133
		tss	-15, 87273*	4, 09819	, 012
		cha com	2, 72727	5, 84083	, 994
	chef+admi	ens+cher	7, 05844	3, 06142	, 277
		med+chur	16, 18571*	3, 14598	, 000
		tss	-8, 81429	3, 95860	, 311
		cha com	9, 78571	5, 74374	, 580
	med+chur	ens+cher	-9, 12727	3, 31992	, 133

	chef+admi	-16, 18571*	3, 14598	, 000
	tss	-25, 00000*	4, 16174	, 000
	cha com	-6, 40000	5, 88558	, 879
Tss	ens+cher	15, 87273*	4, 09819	, 012
	chef+admi	8, 81429	3, 95860	, 311
	med+chur	25, 00000*	4, 16174	, 000
	cha com	18, 60000	6, 35716	, 095
cha com	ens+cher	-2, 72727	5, 84083	, 994
	chef+admi	-9, 78571	5, 74374	, 580
	med+chur	6, 40000	5, 88558	, 879
	tss	-18, 60000	6, 35716	, 095

* The mean differences is significant at the 0. 05 level

. Profession et dimensions du Coping (CISS)

Il existe une relation entre la profession et les dimensions du coping. Notre échantillon de femmes est composé de différentes catégories salariales à savoir enseignants universitaires, chercheurs du centre de recherche en anthropologie sociale et culturelle (CRASC) de médecins, chirurgien dentiste, au nombre (10), chef + chargé d'administration au nombre de (14) techniciennes supérieures de la santé (5) chargée de la communication (2).

- Présentation des résultats :

Les résultats obtenus montrent que les enseignants universitaires et les chercheurs (CRASC) utilisent en premier la stratégie de la « tâche » avec une moyenne de 65, 72 et un écart-type de 10, 19 suivi des techniciens supérieurs de la santé (TSS) avec une moyenne de 64, 20 et un écart-type de 3, 70, en 3^{ème} position les chefs et chargés d'administration avec une moyenne de 62, 00 et un écart-type de 10, 09, suivi des médecins et chirurgien dentiste avec une moyenne de 57, 60 et un écart-type de 11, 76 enfin les chargés de la communication avec une moyenne de 55, 50 et un écart type de 7, 77. Ces résultats situent une moyenne entre 55, 50 et 65, 72 ne laissent pas apparaître une signification dans le groupe de notre échantillon, mais nous conforte dans notre hypothèse générale qui dit que plus les femmes ont des charges physiques et mentales dans le travail, plus elles utilisent la stratégie « Tâche » résolution de problème dans leur travail.

Variable profession plus la stratégie émotion

- Présentation des résultats

La catégorie des femmes de notre échantillon qui utilisent l'émotion comme stratégie de faire au Coping of émotion est celle des techniciennes supérieures de la santé (TSS) avec une moyenne de 56, 40 et un écart-type de 10, 52 suivi des chefs et chargé d'administration avec une moyenne de 55, 78 et un écart-type de 11, 12, les médecins et chirurgiens dentiste ont une moyenne de 50, 40 et un écart-type de 12, 92, les enseignants et chercheurs univ au CRASC avec une moyenne de 43, 00 et un écart-type de 12, 11 et enfin les chargées de la communication avec une moyenne de 36, 00 et un écart type de 8, 48.

Nous constatons qu'il existe une différence relative par rapport à l'utilisation de la stratégie « Emotion » en fonction de la profession, ce qui nous laisse supposer que ce sont les « TSS » qui semblent le plus stressée suivies des chargés de l'administration, des médecins et les chirurgiens dentiste, les enseignants universitaire et chercheurs au CRASC et enfin les chargées de la communication.

Ceci nous démontre qu'il existe bien un lien entre la profession et la stratégie de faire face « Emotion ».

- Variable profession et la stratégie évitement

- Présentation des résultats

Les résultats obtenus démontrent que les techniciennes de la santé utilisent beaucoup plus la stratégie « évitement » par rapport aux autres professions. Elles sont suivies des chefs et chargés de l'administration, ensuite les chargées de la communication, les médecins et les chirurgiens dentiste et en dernier lieu les enseignants universitaires et chercheurs au CRASC.

Ces résultats obtenus démontrent que les techniciennes de la santé utilisent beaucoup plus la stratégie « évitement » par rapport aux autres professions. Elles sont

suivies des chefs et chargés de l'administration, ensuite les chargées de la communication, les médecins et les chirurgiens dentiste et en dernier lieu les enseignants universitaires et chercheurs au CRASC.

Ces résultats confirment l'orientation des recherches achillées qui placent les professions des techniciens de la santé comme étant vulnérables plus chef et chargées d'ADM plus chargées de communication. Car très sujettes à de fortes demandes parmi les soignés (M. Bruchon Schweitzer, : Rouba Bakour Liban-Nord 2004 et qui des maladies psychosomatiques peuvent développer. (Professions qui demandent beaucoup d'efforts physiques et mentales).

Nous constatons à ce niveau qu'il un lien entre la stratégie de faire face et le niveau et la profession car nos résultats comme le font apparaître. Plus nos femmes ont une profession où elles peuvent être autonomes dans la prise de décision, responsable dans leurs postes de travail et ayant un espace où elles peuvent négocier et moins elles utilisent la stratégie de l'évitement.

- Variable profession et stratégie de distraction

Le tableau indique les résultats suivants concernant l'influence de la profession sur la stratégie distraction.

En premier les techniciennes supérieurs de la santé avec une moyenne de 26, 00 et un écart-type de 6, 04, les chargés d'administration avec une moyenne de 21, 07 et un écart-type de 7, 13 en troisième place les chargées de communication avec une moyenne de 19, 00 et un écart-type de 11, 31, la quatrième place les enseignants universitaires et les chercheurs (CRASC) avec une moyenne de 18, 18 et un écart-type de 5, 72 et enfin les médecins et les chirurgiens dentistes avec une moyenne de 17, 90 et un écart-type de 6, 27.

Il apparaît que les mêmes résultats concernant la stratégie de distraction en lien avec la profession sont identiques avec celle de la profession et la stratégie « Evitement ».

Variable profession et diversion sociale :

Les résultats laissent apparaître que ce sont les techniciennes supérieures de la santé qui utilisent en premier la diversion sociale avec une moyenne de 17, 80 et un écart-type de 4, 91 suivies des chargées d'administration avec une moyenne de 16, 41 et un écart-type de 6, 5; les médecins et les chirurgiens dentiste avec une moyenne de 14, 60 et un écart-type de 4, 83 ; les chargées de communication avec une moyenne de 13, 00 et un écart-type de 2, 62 enfin en 5^{ème} position les enseignantes universitaires et les chercheurs (CRASC) avec une moyenne de 12, 36 et un écart-type de 6, 42.

Analyse des résultats de la variable profession et dimensions du coping

La stratégie faire face à la « tâche » est semblable aux différentes professions des femmes de notre échantillon, ceci et dû probablement à leur formation professionnelle dans différents domaines qui exige d'elles de faire toujours face au problème (résoudre), et de ne pas laisser accumuler les tâches non réglées sinon : elles se retournent contre elles » disait l'une d'entre d'elle.

La différence apparaît chez les femmes de notre échantillon au niveau de la stratégie de faire face de la dimension « Emotion » ; où la profession semble influencer sur les dimensions du coping et les écarts entre les moyennes obtenues semblent significatifs. Ceci nous interpelle car ici nous touchons du doigt la vulnérabilité des occupantes de ces postes. Elle déclarent souffrir de problèmes somatiques (problèmes de dos lombalgies et de rhinites allergiques). Les études faites sur le coping que les personnes utilisant un coping centré sur l'émotion montre que ce sont les personnes les plus anxieuses qui dans leurs réactions aux problèmes utilisent plus de style de coping centré sur les émotions : J. P Rolland 1998. les résultats d'une méta analyse effectué sur 43 études (Suls et Fletcher, 1985) montrent que les stratégies émotionnelles (de type Evitant) prédisent une meilleure adaptation physique à court terme. Alors que les stratégies centrées sur le problème (vigilantes) sont plus efficaces à long terme. Maladies. (M. B Schweitzer et Nicole Rascle 2001) et plusieurs études prospectives effectuées au sein d'organisation industrielles confirment la nocivité du coping centré sur l'émotion (ou évitant) ; il induit un niveau élevé de dépression et d'insatisfaction professionnelle (Israël et Al ; 1989 Ashford 1988). Au contraire un Coping centré sur

le problème (ou vigilant) s'avère généralement protecteur. Il modère l'effet négatif des stressseurs professionnelles sur la santé physique et mentale par exemple chez les enseignants et des infirmiers (Bhagat et Al 1991 : Rijk et al 1998 : Rapportée par op. cité). Nicolas Rasclé : 2001 p : 234, Op. Cit. Ainsi nous affirmons quand l'individu est traversé par de fortes émotions, il importe de lui permettre de s'exprimer « la parole individuelle suffit généralement à faire baisser la tension émotionnelle ». Beaucoup de nos douleurs physiques sont le résultat de tensions, contractions musculaires ou organiques dues à des émotions non formulées : Hervé Ott Heccc 2010.

Conclusion

Il existe une différence significative entre les différentes catégories de profession et les dimensions du coping de notre échantillon des femmes en général dans le groupe au niveau de l'émotion F du tableau = 2,63 à un seuil de 0,05 pour un degré de liberté (ddl = 4/37) (donc nous rejetons partiellement l'hypothèse théorique qui dit qu'il existe un lien entre les différentes dimensions du coping et la profession et nous acceptons F du tableau sauf pour la dimension « émotion »).

Car les résultats obtenus dans ce tableau laissent apparaître une variance avec une signification générale de 0,032 au niveau du seuil de 0,05 entre les différents groupes de la profession et ceci suivant la valeur de l'émotion ou F est égal à 2,63 au niveau de 0,05 au seuil de signification.

- Profession et échelle du locus of control

*** Influence de la profession sur les échelles du locus of control :**

H1 --Les femmes salariées appréhenderont les événements de la vie avec la norme d'intériorité.

HO1 Plus les femmes occupent des professions de niveau supérieur et plus elles sont intérioristes (hypothèse infirmée) sauf qu'il existe une différence au niveau de la dimension externe « autres – puissants » ou F est égal à 7,79 et F du tableau est égal à 2,62. .

Profession plus échelle interne

Les techniciens de la santé (TSS) utilisent la norme d'intériorisé face aux événements de la vie avec une moyenne de 32, 00 et un écart-type de 2 suivi des chargées d'administrations avec une moyenne de 31, 64 et un écart-type de 3, 69 suivi des enseignantes universitaires et les chercheurs CRASC avec une moyenne de 31, 09 et un écart-type de 3, 04, suivi des médecins et chirurgiens dentiste avec une moyenne de 30, 70 et un écart-type de 4, 029 et enfin la profession des charges de la communication avec une moyenne de 28, 00 et un écart-type de.

Le contrôle interne des techniciens de la santé (TSS) et les chargées d'administration peut s'interpréter par le fait que toute leur formation leur apprend à être responsable et que les événements qui leur arrive sont liés a leurs actions, ou à leurs considéré que l'événement dépend de son propre comportement ou de ses propres caractéristiques personnelles relativement subies : Rorfer 1966.

Les enseignants universitaires, les chercheurs CRASC, et médecins et les chirurgiens dentistes considèrent les événements de vie quotidiennes liés en dehors de leur personne et attribue au rôle à l'environnement social. Une influence et enfin les chargées de la de la communication qui ont une plus large représentation sur ce qui leur arrive.

- Influence de la profession sur l'échelle externe « Autres puissants ».

Les résultats de l'échelle de contrôle externe « Autres puissants » placent les techniciennes de la santé en premier avec une moyenne de 27, 20 et un écart-type de 6, 61, les chargées d'administration avec une moyenne de 22, 28 et un écart-type de 3, 75 ; enseignants universitaires et chercheurs (CRASC) avec une moyenne de 18, 63 et un écart-type de 6, 10, les chargées de communication avec une moyenne de 17, 00 et un écart-type de 2, 82 et enfin les médecins et chirurgiens dentistes avec une moyenne de 13, 70 et un écart-type de 4, 29.

TSS – chargées d'administration – enseignants universitaires et chercheurs CRASC, chargées de la communication, médecins et chirurgiens dentistes. Il apparaît

de la variable profession sur la variable l'échelle de control externe « autres puissants ».

Notons aussi la différence significative entre les membres de groupe et dans le groupe concernant l'échelle de contrôle externe « chance » ou F du tableau est égal à 5,40 à un niveau de 0,05 et un degré de liberté de 4/37 (قيم الدلالة الإحصائية أصغر من) (مستوى الدلالة $0,05 > 0,002$)

Donc nous conservons ici aussi l'hypothèse H_0 ... qui dit qu'il existe bien une influence de la variable profession sur la variable de l'échelle de contrôle externe « chance » et NOUS rejetons F du tableau.

En conclusion nous pouvons dire que l'influence de la profession sur les échelle locus of control pour les femmes de notre échantillon se situe au niveau de l'échelle externe « autre puissants » et l'échelle externe « chance » et le total du test du locus of control lu général ; ce qui nous amène à penser qu'il n'existe pas de différence sur la croyance interne pour les différentes professions ce qui conforte notre hypothèse générale à savoir l'influence de l'éducation sur les croyances des femmes.

Cette différence obtenue serait en faveur de quelle catégorie professionnelle ?

Nous avons utilisé en dernière point le test de H scheffe afin de faire ressortir les différences moyennes existantes et en faveur de quel profession ?

L'influence de la profession sur les échelles de contrôle de Levenson et qui ont donné une significativité importante sont Echelle externe « autres puissants » et échelle externe « chance ».

Post hoc scheffe test (V. Tableau no (

Le tableau (n°) fait apparaître une signification statistique entre les chargées d'administration et les enseignants universitaires au niveau de la variable « émotion » et en faveur des chargées de l'administration puisque la différence moyenne (I-J) entre ces deux catégories professionnelles est de 12,78 et la différence des moyennes est significative et 0,05 et les chargées de l'administration = 0,14.

Entre les responsables d'administration et les chargées de la communication chargé de la communication puisque (I-J) = 16,78 qui est la différence moyenne significative à 0,47 et en faveur des chargées d'administration. Ce qui nous laisse déduire que la différence au niveau de l'utilisation de la stratégie « Emotion » n'est

apparu qu'entre les responsables d'administration et les enseignantes universitaires + les chercheurs CRASC, et les chargées de communication.

En ce qui concerne la catégorie professionnelle les TSS et le enseignantes universitaire plus les chercheurs (CRASC) ; la différence moyenne (I-J) est égal à 13, 40 qu'est significatif à 0, 36 et en faveur des techniciennes supérieures de la santé. Une autre différence moyenne apparaît entre les TSS et les chargées de communication (I-J) est égal = 17, 40 qui est significatif a 0, 54.

Nous remarquons qu'à travers les tableaux des résultats obtenus qu'il n'existe aucune différence entre les différentes professions retenues dans notre échantillon concernant l'utilisation de la stratégie de » l'évitement ». de la » distraction « et de la dimension « diversion sociale ».

Dans les résultats du test du Coping en général il apparaît des différences moyennes importantes entre les chargées d'administration et les enseignantes universitaire et chercheurs CRASC où la différence moyenne est de 16, 33 – significatif à 0, 46.

Entre les médecins et les chirurgiennes dentistes ou (I-J) = 16, 18 est Significatif à 0, 50.

Entre les chargées d'administration et chargées de la communication ou (I-J) la différence moyenne est égal à 27, 28 et Significatif à 0, 58 en faveur des responsables de l'administration. Par contre une autre différence apparait entre les techniciennes supérieures de la santé avec les enseignantes universitaires et les chercheurs (CRASC) (I-J) = 29, 74 et Significatif à 0, 17 et TSS et médecins + chirurgiens dentiste (i-J) = 29, 60 significatif à 0, 19.

Conclusion :

Les techniciennes supérieures de la santé en comparaison avec les chargées de communication (I-J) est égal à 40, 70 Significatif à 0, 28 ce qui confirme la globalité des résultats comparatifs obtenus concernant les catégories professionnelles entre les chargées de l'administration et les autres catégories et les techniciennes de la santé et les autres catégories professionnelles.

Les différences moyennes (Scheffe) et locus of control :

1- Il n'existe aucune différence significative entre les différentes catégories socioprofessionnelle de notre étude concernant « les croyances du loc » au niveau de l'échelle interne c'est-à-dire que les cinq catégories sont internes (internes listes) ces résultats viennent confirmer notre hypothèse générale qui devaient être internes dans leur perception de ce qui leur arrive.

2- Il existe des différences moyennes entre les catégories « EXAP » poursuivantes 2, il apparaît des résultats de nos tableaux qu'il existe une différence moyenne entre la profession des chargées d'administration et des médecins et chirurgiens dentistes avec un (I-J) de 8, 58 et à 0, 005 en faveur des chargées d'administration au niveau de l'échelle externe « autres puissants ».

Entre les techniciennes supérieures et les enseignants universitaires chercheurs (CRASC) avec un (I-J) de 8, 56 à 0, 0053 en faveur des techniciennes supérieures de la santé Isser entre les chargées de communication avec un (I-J) égal à 10, 20 à 0, 21 en faveur des TSS.

3- Il existe des différences moyennes entre les catégories socio-professionnelles concernant les croyances du locus of control au niveau de l'échelle externe « chance ».

4- Il ressort des résultats de notre tableau, une différence moyenne entre les chargées d'administration et les médecins et les techniciennes supérieures de la santé au détriment des médecins et chirurgiens dentistes et enseignants universitaires et TSS et enseignants universitaires et chercheurs (CRASC) et techniciennes supérieures et chargées de communication de elles sont externes (autres puissants).

Le différence moyenne au niveau de l'échelle externe « chance » est ressorti entre les chargées d'administration et les médecins et chirurgiens dentistes.

En conclusions nous pouvons dire que les chargées d'administration et les techniciens supérieurs de la santé ont un locus of contrôle externe « autres puissants » et externe « chance » comparativement aux médecins et chirurgiens dentistes, ceux enseignants universitaires et aux chargées de la communication

Variable ancienneté et son influence sur les dimensions du coping (CiSS) et l'échelle de contrôle.

Tableau no 28 Croisement Ancienneté et Dimensions du Coping et le loc of Control

		N	moyenne	Ecart-type
Tache	6-10ans	4	59,0000	9,01850
	11-15ans	8	62,2500	8,03119
	16-20ans	9	61,8889	13,07139
	+20ans	21	62,3810	10,15124
	Total	42	61,9286	10,07628
Emotion	6-10ans	4	56,0000	1,41421
	11-15ans	8	44,3750	13,19023
	16-20ans	9	56,4444	7,68295
	+20ans	21	49,0952	14,25800
	Total	42	50,4286	12,63202
éviterment	6-10ans	4	51,0000	7,70281
	11-15ans	8	40,3750	8,07001
	16-20ans	9	47,1111	16,23611
	+20ans	21	39,9048	12,52559
	Total	42	42,5952	12,62800
distraction	6-10ans	4	26,7500	4,71699
	11-15ans	8	18,6250	5,20817
	16-20ans	9	22,2222	9,21653
	+20ans	21	18,8571	6,44427
	Total	42	20,2857	7,04095
Diversio	6-10ans	4	17,0000	5,35413
	11-15ans	8	14,0000	6,36957
	16-20ans	9	16,2222	5,49495
	+20ans	21	14,1429	6,16673
	Total	42	14,8333	5,89302
Total coping	6-10ans	4	166,0000	10,95445
	11-15ans	8	147,0000	23,76071
	16-20ans	9	165,4444	23,59614
	+20ans	21	151,3810	23,47014
	Total	42	154,9524	23,18321
Interne	6-10ans	4	29,0000	3,91578
	11-15ans	8	31,8750	3,48210
	16-20ans	9	32,4444	3,71184
	+20ans	21	30,7143	2,98568
	Total	42	31,1429	3,35371
Externe »autres	6-10ans	4	25,5000	6,60808

puissants »	11-15ans	8	23, 0000	4, 50397
	16-20ans	9	17, 5556	5, 36449
	+20ans	21	18, 0952	6, 50311
	Total	42	19, 6190	6, 37431
Externe »chance »	6-10ans	4	27, 0000	3, 91578
	11-15ans	8	24, 7500	4, 65219
	16-20ans	9	23, 4444	5, 17472
	+20ans	21	23, 1905	5, 98848
	Total	42	23, 9048	5, 37750
Total levenson	6-10ans	4	81, 5000	9, 46925
	11-15ans	8	79, 6250	7, 53918
	16-20ans	9	73, 4444	8, 51632
	+20ans	21	72, 0000	12, 22702
	Total	42	74, 6667	10, 80123

Tab no 29

ANOVA

		Somme des carrés	ddl	Moyenne des carrés	F	Sig.
Tache	Between Groups	39, 444	3	13, 148	, 121	, 947
	Within Groups	4123, 341	38	108, 509		
	Total	4162, 786	41			
Emotion	Between Groups	780, 379	3	260, 126	1, 716	, 180
	Within Groups	5761, 907	38	151, 629		
	Total	6542, 286	41			
évitement	Between Groups	657, 546	3	219, 182	1, 416	, 253
	Within Groups	5880, 573	38	154, 752		
	Total	6538, 119	41			
distraction	Between Groups	265, 819	3	88, 606	1, 906	, 145
	Within Groups	1766, 752	38	46, 493		
	Total	2032, 571	41			
Diversion	Between Groups	51, 706	3	17, 235	, 477	, 700
	Within Groups	1372, 127	38	36, 109		
	Total	1423, 833	41			
Total coping	Between Groups	2252, 730	3	750, 910	1, 442	, 246
	Within Groups	19783, 175	38	520, 610		
	Total	22035, 905	41			

Interne	Between Groups	41,760	3	13,920	1,261	,301
	Within Groups	419,383	38	11,036		
	Total	461,143	41			
Externe «autres puissants »	Between Groups	316,873	3	105,624	3	,044
	Within Groups	1349,032	38	35,501		
	Total	1665,905	41			
Externe «chance »	Between Groups	56,659	3	18,886	,636	,597
	Within Groups	1128,960	38	29,709		
	Total	1185,619	41			
Total levenson	Between Groups	546,236	3	182,079	1,633	,198
	Within Groups	4237,097	38	111,503		
	Total	4783,333	41			

Tableau no 30 : Test des différences moyennes du scheffe

Variable dépendante	(I) ancie	(J) ancie	Différence moyenne (I-J)	Erreur-standard	Sig.
Tache	6-10ans	11-15ans	-3, 25000	6, 37894	, 967
		16-20ans	-2, 88889	6, 25970	, 975
		+20ans	-3, 38095	5, 68281	, 949
	11-15ans	6-10ans	3, 25000	6, 37894	, 967
		16-20ans	, 36111	5, 06164	1, 000
		+20ans	-, 13095	4, 32790	1, 000
	16-20ans	6-10ans	2, 88889	6, 25970	, 975
		11-15ans	-, 36111	5, 06164	1, 000
		+20ans	-, 49206	4, 15014	1, 000
	+20ans	6-10ans	3, 38095	5, 68281	, 949
		11-15ans	, 13095	4, 32790	1, 000
		16-20ans	, 49206	4, 15014	1, 000
Emotion	6-10ans	11-15ans	11, 62500	7, 54062	, 506
		16-20ans	-, 44444	7, 39966	1, 000
		+20ans	6, 90476	6, 71772	, 788
	11-15ans	6-10ans	-11, 62500	7, 54062	, 506
		16-20ans	-12, 06944	5, 98342	, 271
		+20ans	-4, 72024	5, 11606	, 837
	16-20ans	6-10ans	, 44444	7, 39966	1, 000
		11-15ans	12, 06944	5, 98342	, 271
		+20ans	7, 34921	4, 90593	, 530
	+20ans	6-10ans	-6, 90476	6, 71772	, 788
		11-15ans	4, 72024	5, 11606	, 837
		16-20ans	-7, 34921	4, 90593	, 530
éviterment	6-10ans	11-15ans	10, 62500	7, 61787	, 589
		16-20ans	3, 88889	7, 47547	, 965
		+20ans	11, 09524	6, 78654	, 455
	11-15ans	6-10ans	-10, 62500	7, 61787	, 589
		16-20ans	-6, 73611	6, 04472	, 744
		+20ans	, 47024	5, 16847	1, 000
	16-20ans	6-10ans	-3, 88889	7, 47547	, 965
		11-15ans	6, 73611	6, 04472	, 744
		+20ans	7, 20635	4, 95619	, 555
	+20ans	6-10ans	-11, 09524	6, 78654	, 455
		11-15ans	-, 47024	5, 16847	1, 000
		16-20ans	-7, 20635	4, 95619	, 555
distraction	6-10ans	11-15ans	8, 12500	4, 17553	, 301
		16-20ans	4, 52778	4, 09748	, 749

		+20ans	7, 89286	3, 71986	, 230
	11-15ans	6-10ans	-8, 12500	4, 17553	, 301
		16-20ans	-3, 59722	3, 31325	, 759
		+20ans	-, 23214	2, 83296	1, 000
	16-20ans	6-10ans	-4, 52778	4, 09748	, 749
		11-15ans	3, 59722	3, 31325	, 759
		+20ans	3, 36508	2, 71660	, 677
	+20ans	6-10ans	-7, 89286	3, 71986	, 230
		11-15ans	, 23214	2, 83296	1, 000
		16-20ans	-3, 36508	2, 71660	, 677
Diversio	6-10ans	11-15ans	3, 00000	3, 67977	, 881
		16-20ans	, 77778	3, 61099	, 997
		+20ans	2, 85714	3, 27820	, 859
	11-15ans	6-10ans	-3, 00000	3, 67977	, 881
		16-20ans	-2, 22222	2, 91987	, 900
		+20ans	-, 14286	2, 49660	1, 000
	16-20ans	6-10ans	-, 77778	3, 61099	, 997
		11-15ans	2, 22222	2, 91987	, 900
		+20ans	2, 07937	2, 39406	, 860
	+20ans	6-10ans	-2, 85714	3, 27820	, 859
		11-15ans	, 14286	2, 49660	1, 000
		16-20ans	-2, 07937	2, 39406	, 860
Total coping	6-10ans	11-15ans	19, 00000	13, 97243	, 609
		16-20ans	, 55556	13, 71124	1, 000
		+20ans	14, 61905	12, 44763	, 712
	11-15ans	6-10ans	-19, 00000	13, 97243	, 609
		16-20ans	-18, 44444	11, 08701	, 439
		+20ans	-4, 38095	9, 47983	, 975
	16-20ans	6-10ans	-, 55556	13, 71124	1, 000
		11-15ans	18, 44444	11, 08701	, 439
		+20ans	14, 06349	9, 09046	, 503
	+20ans	6-10ans	-14, 61905	12, 44763	, 712
		11-15ans	4, 38095	9, 47983	, 975
		16-20ans	-14, 06349	9, 09046	, 503
Interne	6-10ans	11-15ans	-2, 87500	2, 03437	, 578
		16-20ans	-3, 44444	1, 99634	, 407
		+20ans	-1, 71429	1, 81236	, 826
	11-15ans	6-10ans	2, 87500	2, 03437	, 578
		16-20ans	-, 56944	1, 61425	, 989
		+20ans	1, 16071	1, 38025	, 871
	16-20ans	6-10ans	3, 44444	1, 99634	, 407
		11-15ans	, 56944	1, 61425	, 989
		+20ans	1, 73016	1, 32356	, 638

	+20ans	6-10ans	1, 71429	1, 81236	, 826
		11-15ans	-1, 16071	1, 38025	, 871
		16-20ans	-1, 73016	1, 32356	, 638
Externe « autres puissants »	6-10ans	11-15ans	2, 50000	3, 64867	, 925
		16-20ans	7, 94444	3, 58047	, 196
		+20ans	7, 40476	3, 25050	, 177
	11-15ans	6-10ans	-2, 50000	3, 64867	, 925
		16-20ans	5, 44444	2, 89519	, 331
		+20ans	4, 90476	2, 47550	, 286
	16-20ans	6-10ans	-7, 94444	3, 58047	, 196
		11-15ans	-5, 44444	2, 89519	, 331
		+20ans	-, 53968	2, 37383	, 997
	+20ans	6-10ans	-7, 40476	3, 25050	, 177
		11-15ans	-4, 90476	2, 47550	, 286
		16-20ans	, 53968	2, 37383	, 997
Externe « chance »	6-10ans	11-15ans	2, 25000	3, 33782	, 928
		16-20ans	3, 55556	3, 27543	, 759
		+20ans	3, 80952	2, 97357	, 653
	11-15ans	6-10ans	-2, 25000	3, 33782	, 928
		16-20ans	1, 30556	2, 64854	, 970
		+20ans	1, 55952	2, 26460	, 924
	16-20ans	6-10ans	-3, 55556	3, 27543	, 759
		11-15ans	-1, 30556	2, 64854	, 970
		+20ans	, 25397	2, 17159	1, 000
	+20ans	6-10ans	-3, 80952	2, 97357	, 653
		11-15ans	-1, 55952	2, 26460	, 924
		16-20ans	-, 25397	2, 17159	1, 000
Total levenson	6-10ans	11-15ans	1, 87500	6, 46633	, 994
		16-20ans	8, 05556	6, 34546	, 660
		+20ans	9, 50000	5, 76067	, 447
	11-15ans	6-10ans	-1, 87500	6, 46633	, 994
		16-20ans	6, 18056	5, 13098	, 696
		+20ans	7, 62500	4, 38719	, 400
	16-20ans	6-10ans	-8, 05556	6, 34546	, 660
		11-15ans	-6, 18056	5, 13098	, 696
		+20ans	1, 44444	4, 20700	, 989
	+20ans	6-10ans	-9, 50000	5, 76067	, 447
		11-15ans	-7, 62500	4, 38719	, 400
		16-20ans	-1, 44444	4, 20700	, 989

L'ancienneté et son influence sur la tâche

Nous avons classé les années d'ancienneté en quatre catégories : de six à 10 ans, de onze à 15 ans ; de seize à 20 ans et vingt et plus, il est à constater que le plus petit nombre d'années d'ancienneté de notre échantillon de femmes est de six ans et le maximum est de 20 et plus.

Les deux nombre sont important dans le vécu des femmes au travail pour les influencer dans leur réaction aux dimensions du coping et le test du locus of control (H06).

Au niveau de la tâche les résultats obtenus pour la catégorie (plus de 20 ans) et qui sont au nombre de vingt et un (21) une moyenne de 62, 38 et un écart-type de 10, 15 font ressortir que c'est la catégorie qui utilise le plus la stratégie de la tâche face aux situations stressantes suivies de la catégorie d'ancienneté des onze- quinze ans qui sont aux nombre de (11-15ans) avec une moyenne de 62, 25 et un écart-type de 8, 03 ; en troisième position, les seize- vingt ans (16-20ans) avec une moyenne de 61, 88 et écart-type de 13, 07 enfin celles dont l'ancienneté se situe entre six et dix ans (6-10 ans) et qui sont au nombre de 4 quatre dont la moyenne et de 59, 00 et l'écart-type de 9, 01.

Il est à noter à travers les résultats obtenus entre la moyenne minimum qui est de 59, 00 et la maximum qui est de 62, 38 ; il n'apparaît pas de différence importante entre les années d'ancienneté et la dimension « tâche » de l'échelle du coping.

Ancienneté et son influence sur l'émotion

Les résultats, qui ressortent des différentes catégories d'années d'ancienneté dans la dimension « émotion » sont comme suit :

La catégorie des seize- vingt ans (16-20 ans) et qui sont au nombre de neuf (9) avec une moyenne de 56, 44 et un écart-type de 7, 68 suivies des femmes de la catégories six-dix ans (6-10 ans) et qui sont au nombre de quatre (4) avec une moyenne de 56, 00 et un écart-type de 1, 41 la troisième catégorie est celle des femmes qui ont plus de vingt ans d'ancienneté, dont le nombre est de vingt et un (21), la moyenne est de 49, 09 et un écart-type de 14, 25, enfin la catégorie des femmes qui ont

entre onze – et quinze ans d’ancienneté (11-15 ans) et qui sont au nombre de huit et dont la moyenne est de 44, 37 et un écart-type de 13, 19.

Ce que nous remarquons à ce niveau, que le classement des catégories d’ancienneté est différent de celui obtenu dans le classement au niveau de l’émotion, les moyennes obtenues sont inférieures aux moyennes obtenues pour la dimension tâche. Ce qui confirme une fois de plus notre hypothèse central sur laquelle nous nous sommes basées pour dire que les femmes de notre échantillon utilisent beaucoup plus la stratégie tâche comme moyen d’années pour toutes les catégories d’ancienne de femmes qui est important. Or dans la dimension les femmes de notre échantillon est dont le nombre d’années d’ancienneté se situe entre seize et vingt ans et six- dix ans sont les catégories qui utilisent l’émotion comme stratégie de faire face aux évènements stressants par rapport aux femmes dont l’ancienneté varie entre vingt ans et les femmes dont l’ancienneté est de 11-15 ans.

Ancienneté et dimension du coping l’Evitement

Le même classement des résultat obtenus au niveau de la dimension stratégie « Emotion » est obtenu au niveau de la stratégie Evitement, nous relevons en premier lieu les femmes dont l’ancienneté varie en 6 et dont le nombre est de quatre (4) utilisent le plus la stratégie évitement avec une moyenne est de 51, 00 et un écart-type de 7, 70 suivies de celles dont nombre d’années d’ancienneté varie entre six- dix ans et dont le nombre est avec une moyenne de 51, 00 et un écart-type de 7, 70 suivies des femmes dont le nombre est 8 avec une moyenne de 40, 37 et un écart-type de 8, 07 et enfin les femmes dont le nombre d’années d’ancienneté est de plus de 20 ans et leur nombre est de 21 où la moyenne est de 39, 90 et l’écart- type est de 12, 52 (6-10) ; (16-20 ans) ; (11-15 ans) ; (+ 20 ans).

- Ancienneté et dimension de coping distraction

Les femmes dont nombre d’années d’ancienneté varie entre 6-10 ans obtiennent une moyenne de 26, 75 et un écart-type de 4, 71 sont les premières à utiliser la distraction comme stratégie de faire face aux évènements stressants suivies des femmes dont le nombre d’années d’ancienneté varie entre 16-20 ans dont la moyenne

est de 22, 22 avec un écart-type de 9, 21 suivies de celles dont le nombre d'années varie entre (11–15 ans) dont la moyenne est de 18, 62 et l'écart-type de 5, 20 et enfin les femmes avec une moyenne de 18, 85 et un écart-type de 6, 44. Nous constatons la même réaction et le même classement qu'au niveau de la dimension évitement.

- **Ancienneté et dimension de Coping diversion sociale**

Les femmes de notre échantillon dont le nombre d'années d'ancienneté varie entre (6-10 ans) utilisant la stratégie diversion sociale avec une moyenne de 17, 00 et un écart-type de 5, 35 suivies de celles dont le nombre d'années et de (16-20 ans) avec une moyenne de 16, 22 et un écart-type de 6, 49 ; et celles des plus de vingt ans avec une moyenne de 14, 14 et un écart-type de 6, 16 et enfin celles dont le nombre d'années varie entre les 11-15 ans avec une moyenne de 14, 00 et un écart-type de 6, 36.

Ce que nous constatons c'est la constante dans les résultats obtenus depuis la dimension évitement c'est le même nombre d'années 6-10 ans qui ressort en premier ainsi qu'au niveau de la distraction et la diversion sociale ; ce qui nous laisse penser que moins le niveau d'ancienneté et.... plus les femmes utilisent les stratégies Evitement, distraction ; diversion et plus les années d'ancienneté sont nombreuses moins les femmes réagissent par les dimensions Evitement, distraction, dimension sociale. « le nombre d'années d'ancienneté dans le travail semble influencer sur les réactions Evitement, distraction ; diversion sociale, plus les femmes ont de l'expérience dans le travail plus elles semblent utiliser moins les stratégies d'évitement (distraction, et diversion sociale).

Dans les résultats du test du coping c'est le même classement obtenu dans la dimension diversion sociale (1-4-2-3) (6-10) – (16-20) + (+20 ans) ; (11-15 ans).

H2 Les femmes salariées ayant un certain nombre d'ancienneté passées au travail sont interna – listes (hypothèse infirmée) ce qui nous renvoie vers l'hypothèse opérationnelle suivante :

HO2 – plus le nombre d’années d’ancienneté des femmes salariées croît et moins elles sont interna – listes.

II- Ancienneté et Echelles du locus of control

- Ancienneté et échelle interne

Les femmes de notre échantillon et dont le nombre d’ancienneté varie entre (16-20 ans) utilisent le plus l’échelle interne avec une moyenne de 32, 44 et un écart-type de 3, 71 suivie de celles dont l’âge varie entre (11-15 ans) avec une moyenne de 31, 87 et un écart-type de 3, 48 et en troisième position celles dont l’âge d’ancienneté se situe à plus (des vingt -ans) avec une moyenne de 30, 74 et un écart-type de 2, 98, enfin celles dont le nombre d’années d’ancienneté varie entre (6-10 ans).

Nos résultats laissent apparaître que les femmes qui ont un nombre d’ancienneté qui varie entre (16-20 ans) et (11-15 ans) sont plus internationalités que les plus de vingt ans et les (6-10).

Les deux premiers semblent confirmer l’hypothèse selon laquelle le locus of control évolue vers l’interne avec l’acquisition du nombre d’année d’ancienneté dans le travail, le résultat qui paraît aller dans le sens contraire est celui des femmes dont le nombre d’années d’ancienneté est le plus de vingt ans d’ancienneté ce qui nous laisse interpréter ce résultat par le fait qu’il y ait moins d’ambition dans le travail à ce niveau là. « plus le nombre d’ancienneté augmente plus l’on est interna -liste »....

- Ancienneté et Echelle externe « autres - puissants ».

Les femmes de notre échantillon et dont le nombre d’ancienneté varie entre (6-10 ans) sont plus externes avec une moyenne de 25, 50 et un écart-type de 6, 60 suivies de celles dont le nombre d’ancienneté varie entre (11-15 ans) avec une moyenne de 23, 00 et un écart- type de 4, 50 ; celles dont le nombre d’ancienneté et de (plus 20 ans) avec une moyenne de 18, 09 et un écart-type de 6, 50 et en dernier les femmes dont le nombre d’années d’ancienneté varie entre (16-20 ans).

Nos résultats situent toujours les femmes dont le nombre d'ancienneté (plus 20 ans) en 3^e position exactement comme dans l'échelle interne ce qui vient confirmer que c'est un nombre d'années qui influe dans le sens inverse pour l'échelle ; ce qui revient à dire que ces femmes croient à l'influence d'autres personnes sur ce qui leur varie.

Par contre nous pouvons avancer pour les autres résultats que pour le nombre d'années d'ancienneté diminue et plus des femmes de notre échantillon perçoivent que ce qui leur arrive dans leur vie dépend d'autres personnes.

- Ancienneté et échelle externe « chance ».

Les femmes de notre échantillon dont le nombre d'ancienneté dans le travail varie entre (6-10 ans) dont la moyenne est de 27, 00 et un écart- type de 3, 91 croient beaucoup plus au facteur « chance » par rapport à ce qui leur arrive dans leur vie avec une moyenne de 27, 00 et un écart- type de 3, 91 suivies les femmes dont le nombre d'années d'ancienneté varie entre (11- 15 ans) dont la moyenne est de 24, 75 et un écart- type de 4, 65 en troisième position celles dont le nombre d'ancienneté varie entre (16 – 20 ans) dont la moyenne est de 23, 44 et un écart- type de 5, 17 et enfin les femmes dont le nombre est de 23, 19 et un écart- type de 5, 98.

Ce que nous pouvons dire par rapport aux résultats obtenus c'est plus nombre des années d'ancienneté augmente et moins nos femmes de notre échantillon sont moins externa -listes ou externes ce qui nous confirme notre hypothèse Ho2

« la variable « ancienneté » joue un rôle dans l'orientation des croyances des femmes de notre échantillon face aux événements de la vie.

On pourrait citer au niveau de la variable locus de contrôle externe « chance » les études nord - des Américaines qui vont dans le sens de notre hypothèse et qui ont permis d'établir des liens significatifs entre l'externalité et l'appartenance à un groupe minoritaire ou socio économiquement moins avantage (Gurin et Morrison ; 1978 ; Levenson, 1981 ; Wenzel 1993 ; Young et Shorr 1986 ; Lachman et Weaver, 1998), toutes ces études arrivent aux mêmes.

Conclusions : plus la personne a un niveau d'éducation élevé et appartient à une classe socio économiquement favorisée plus obtient des scores élevés d'internalité. A

l'inverse moins elle est scolarisée et plus elle appartient à une classe sociale socio économiquement défavorisée plus elle entretient des croyances de contrôle externes, ces liens témoignent, comme le proposent, Gunin & Coll. : 1978, Lecourt 1992, Marks 1998 et Lachman et Weaver : 1998, de l'influence des opportunités réellement accessibles ou non à l'individu sur les développements de ses croyances de contrôle.

Il existe une différence pour l'échelle externe chance ces femmes ne croient pas au hasard et ont plus d'activités que les autres (les + 20 ans).

Relation entre l'ancienneté et le test du centre de contrôle global

L'influence de la variable « externe - chance » sur les résultats globaux du test du centre de contrôle de Levenson avec la variable « Ancienneté », donne le même classement de l'échelle externe « chance » qui s'est reproduit dans le résultat global à savoir en premier les (6-10 ans) 2- (11-15 ans) 3- (16-20 ans) 4- (+ 20 ans) (voir tableau n°...).

Conclusion : Le test de l'Anova pour la différence entre les variables psychologiques et l'ancienneté laisse apparaître une non significativité au niveau de des échelles « interne »- et « externe » au niveau de la « chance » ; par contre il est significatif au niveau de l'échelle « autres puissants » avec une valeur de 3 et une significativité de 0, 044 et un degré de liberté de 3/38 qui nous permet d'avancer qu'il existe une différence moyenne entre les femmes de notre échantillon et le nombre d'années d'ancienneté et l'échelle externe « autres puissants » en faveur du nombre d'ancienneté dans le travail « 6-10 ans » ce qui accepter nous amène à accepter le l'hypothèse Ho2 et rejeter F du tableau. du tableau

A noter que la différence au niveau de l'échelle externe « autres puissants » n'est pas apparu au niveau du test Scheffe.

Les résultats et analyses des corrélations entre les différentes dimensions du coping et les échelles du locus of control sont comme suit :

1-La tâche corrèle avec l'échelle interne = 0, 462.

R = 0, 01 (forte corrélation)

2-Evitement corrèle avec l'échelle externe «chance» R = 0, 01 (forte corrélation).

3-Distracton corrèle avec l'échelle externe «chance» R = 0, 01 (forte corrélation).

4-Le score total du test de coping corrèle à 0, 01 avec le score total du test du centre de contrôle.

Variable nombre d'enfants et dimensions du coping

Tableau no 31 : Croisement entre le Nombre d'Enfant et les Dimensions du Coping et le Loc of Control

tache		N	moyenne	Ecart-type
	0-2	23	60, 8261	8, 72641
	3-5	17	63, 2941	12, 31242
	5, 00	2	63, 0000	, 00000
	Total	42	61, 9286	10, 07628
émotion	0-2	23	49, 6087	10, 68022
	3-5	17	51, 4706	14, 47030
	5, 00	2	51, 0000	25, 45584
	Total	42	50, 4286	12, 63202
évitement	0-2	23	43, 6957	11, 54609
	3-5	17	40, 5882	13, 44460
	5, 00	2	47, 0000	24, 04163
	Total	42	42, 5952	12, 62800
distracton	0-2	23	22, 3913	7, 02424
	3-5	17	17, 1765	5, 53664
	5, 00	2	22, 5000	13, 43503
	Total	42	20, 2857	7, 04095
diversion	0-2	23	14, 2174	5, 55106
	3-5	17	15, 5294	6, 50113
	5, 00	2	16, 0000	7, 07107
	Total	42	14, 8333	5, 89302
Total coping	0-2	23	154, 1304	21, 13873
	3-5	17	155, 3529	24, 57626
	5, 00	2	161, 0000	49, 49747
	Total	42	154, 9524	23, 18321

interne	0-2	23	30,9130	3,41005
	3-5	17	31,7059	3,13777
	5,00	2	29,0000	5,65685
	Total	42	31,1429	3,35371
Externe «autres puissants »	0-2	23	19,6957	5,46422
	3-5	17	19,2941	7,31236
	5,00	2	21,5000	12,02082
	Total	42	19,6190	6,37431
Externe « Chance »	0-2	23	24,6522	5,07766
	3-5	17	22,9412	5,05557
	5,00	2	23,5000	13,43503
	Total	42	23,9048	5,37750
Total levenson	0-2	23	75,2609	9,84525
	3-5	17	73,9412	10,20092
	5,00	2	74,0000	31,11270
	Total	42	74,6667	10,80123

Tab no 32 ANOVA

		Somme des carrés	ddl	Moyenne des carrés	F	Sig.
tache	Between Groups	61, 952	2	30, 976	, 295	, 746
	Within Groups	4100, 834	39	105, 150		
	Total	4162, 786	41			
émotion	Between Groups	34, 572	2	17, 286	, 104	, 902
	Within Groups	6507, 714	39	166, 864		
	Total	6542, 286	41			
évitement	Between Groups	135, 132	2	67, 566	, 412	, 665
	Within Groups	6402, 987	39	164, 179		
	Total	6538, 119	41			
distraction	Between Groups	276, 123	2	138, 061	3, 065	, 058
	Within Groups	1756, 449	39	45, 037		
	Total	2032, 571	41			
diversion	Between Groups	19, 685	2	9, 842	, 273	, 762
	Within Groups	1404, 148	39	36, 004		
	Total	1423, 833	41			
Total coping	Between Groups	91, 414	2	45, 707	, 081	, 922
	Within Groups	21944, 491	39	562, 679		
	Total	22035, 905	41			
interne	Between Groups	15, 787	2	7, 894	, 691	, 507
	Within Groups	445, 355	39	11, 419		
	Total	461, 143	41			
Externe autres puissants	Between Groups	9, 006	2	4, 503	, 106	, 900
	Within Groups	1656, 899	39	42, 485		
	Total	1665, 905	41			
Externe « chance »	Between Groups	28, 960	2	14, 480	, 488	, 617
	Within Groups	1156, 659	39	29, 658		
	Total	1185, 619	41			
Total levenson	Between Groups	17, 957	2	8, 979	, 073	, 929
	Within Groups	4765, 376	39	122, 189		
	Total	4783, 333	41			

Présentation des résultats

(inclure les 2 tableaux (descriptives + anova).

A la lumière des résultats obtenus sur l'influence de variable nombre d'enfants avec les dimensions du coping nous relevons ce qui suit :

1- Globalement la variable nombre d'enfants ne semble pas influencer sur la tâche.

Les femmes qui ont entre 3 et 5 enfants survenu au nombre de 17 obtiennent une moyenne de 63, 29 et un écart type de 12, 31 et celles qui ont 5 enfants et plus sont au nombre de 2 obtiennent une moyenne de 63 et un écart type de suivi de celle qui ont entre 0 et 2 enfants et qui ont une moyenne de 60, 62 et un écart-type de 8, 72.

Leurs moyennes respectives se situent entre 60, 82, 63, 00 et 63, 29 or nous pouvons dire que la présence des enfants poussent les mamans de notre échantillon à aller vers la stratégie de faire face (Tâche) résolution de problèmes.

- Variable » nombre d'enfants » et » émotion »

Ce sont les femmes qui ont entre 3 et 5 enfants et qui sont au nombre de 17 dans notre échantillon qui utilisent un peu plus l'émotion avec une moyenne de 51, 47 et écart-type de 14, 47 suivi de celles qui ont 5 et plus et qui sont au nombre 2 suivi de celles moyenne de 51, 00 et 1 écart-type de 25, 45 et enfin celles qui ont entre 0 et 2 enfants qui sont au nombre 23 avec une moyenne de 49, ce et un écart-type de 10, 68.

Il existe une utilisation de la stratégie « émotion » lié avec la variable nombre d'enfants mais qui n'est pas très significative en fonction des résultats obtenus.

- Variable » évitement » et » nombre d'enfants »

Nous pouvons dire que les femmes qui ont 5 enfants et plus et qui sont au nombre de 2 utilisent des actions compensatrices tel les loisirs ou le sport ou la lecture leurs moyenne l'échelle est de 47, 00 avec un écart-type de 24, 04 suivi des femmes qui ont entre 0-2 enfants/ et qui sont au nombre de 23 avec une moyenne à l'échelle évitement de 43, 69 et un écart-type de 11, 54 suivi des femmes qui ont entre 3 et 5 enfants et qui sont au nombre de 17 avec une moyenne de 40, 58 et un écart-type de 13, 44.

Les résultats semblent fluctuants car + de 5 enfants les femmes utilisent de l'évitement s'ensuivent celles qui ont entre 0 et 2 enfants et enfin celles qui ont entre 3 et 5 enfants.

- Variable » nombre d'enfant » et stratégie de » distraction «

Les résultats des femmes de notre échantillon obtenus sont identiques aux résultats obtenus pour l'évitement à savoir qui se sont les femmes qui ont 5 enfants et plus qui viennent en qui sont au nombre 2.

En premier avec une moyenne de 22, 5 et un écart-type de 13, 43 s'ensuit celles qui ont entre [0-2ans] avec une moyenne de 22, 39 et un écart-type de 7, 02 et qui sont au nombre de 23 et enfin celles qui ont entre 3 et 5 qui sont au nombre de 23 et avec une moyenne de 17, 17 et un écart type de 5, 53.

- Variable nombre d'enfants et diversion sociale :

Les résultats du tableau diversion nous indique que plus le nombre d'enfant augmente plus on utilise la diversion nos femmes utilisent comme stratégie de faire face aux situations stressantes il apparaît dans les résultats que les femmes qui ont une forte moyenne et qui sont au nombre de 2 ont une moyenne de 16 et un écart-type de 7, 07 ce sont les mères suivi de celle qui ont entre 3 et 5 ont qui ont 5 et plus.

Obtenu une moyenne de 15, 52 et un écart-type de 6, 60 qui sont au nombre de 17 suivi de celles qui ont entre 0-2ans et qui sont au nombre de 23 ont obtenus une moyenne de 14, 21 et un écart type de 5, 55.

Tableau Anova

Le test de variance ANOVA nous qu'il existe une différence concernant la variable » distraction » en faveur des femmes qui ont

C : Il existe une influence à ce niveau.

Discussion des résultats concernant la variable le nombre d'enfants et le centre de contrôle/ locus of control

- Nombre d'enfants et l'échelle interne

Les femmes de notre échantillon qui ont des enfants entre [3-5] et qui sont au nombre de 17 sont plus internes avec une moyenne de 31, 70 et un écart-type de 3, 13 suivi de celle qui ont entre [0-2] enfants avec une moyenne de 30, 91 et un écart-type de 3, 41 et enfin celles qui ont 5 et plus d'enfants avec une moyenne de 29 et un écart-

type de 5, 65. nous nous posons la question suivante :est-ce le fait d'avoir fait plus de cinq enfants que nos femmes croient que leurs capacités rationnelles ont diminuées, et par voie de conséquence elles deviennent plus fatalistes ?.

Nombre d'enfants et l'échelle externe « Autres puissants »

Les résultats obtenus placent en premier les femmes qui ont 5 enfants et plus qui sont au nombre de 2 avec une moyenne de 21, 5 et un écart-type de 12, 02 suivi de celles qui ont entre [0-2 ans] et qui sont au nombre de 23 avec une moyenne de 19, 69 et un écart-type de 5, 46 et enfin celle qui ont entre [3-5] ans et qui sont au nombre de 17 avec une moyenne de 19, 29 et un écart-type de 5, 05.

Variable nombre d'enfants et échelle externe « chance » (exc.)

Les résultats priorisent les femmes qui ont entre [0-2] ans et qui sont au nombre de 23 avec une moyenne de 24, 65 et un écart-type de 5, 07 suivi de celles qui ont 5 et plus (enfants) et qui sont au nombre de 2 avec une moyenne de 23, 5 et un écart-type de 13, 43 enfin celles qui ont entre 3 et 5 enfants et qui sont en nombre de 17 dont leur moyenne est de 22, 94 et un écart-type de 5, 05. les écarts sont pas très importants.

Conclusion : Il n'existe aucune différence significative dans entre les femmes de notre échantillon et le nombre d'enfants pour les échelles du locus of contrôle donc la variable nombre d'enfants n'agit pas en tant que facteur sur la perception des événements quotidiens de la vie ; ce qui nous amène à dire que le locus of est une dimension importante de la personnalité et relativement stable dans le temps.

Conclusion du test de locus of control :

Les résultats obtenus dans notre étude concernant l'influence des variables socio-démographiques sur les notes aux différentes échelles de l'IPC de Levenson ne confirment pas les données de la littérature face à la variable « âge » ie elle n'a pas d'influence sur l'échelle de contrôle interne. l'étude de (J. Rossier, C. Riggozi, S Berthond ; Lausanne 2001(ou il n'y 'a pas de corrélation significative entre l'âge et l'échelle interne chez les sujets adultes. par contre il existe une influence entre l'échelle « autres puissants » et l'âge comme

cela a été trouvé par J. Rossier et coll. 2001 et comme cela a été observé par J. f. Brosschot et al 1994 p. 16 ; au cours de la vie adulte, les scores aux échelles « interne » et « externe – chance » semblent stables.

La variable niveau d'études semble influencer sur l'échelle « chance ». La variable « profession paraît avoir un lien sur l'échelle « externe – autres puissants » (p(et l'échelle « chance ». Nous notons une influence de la variable ancienneté sur l'échelle « externe – autres puissants » ce qui nous laisse déduire que plus l'on avance dans l'âge et plus l' on devient moins rationnelle . Nos résultats semblent aller dans la même direction que les études faites sur le locus of control dans le monde d'une manière générale.

Conclusion Générale

Les résultats obtenus dans la pré-enquête concernant le test du coping (C.I.S.S) laissent apparaître que ce sont les Algériennes qui utilisent le plus la stratégie « tâche » pour faire face aux situations stressantes suivies des femmes Françaises et enfin les Américaines. Ce résultat vient confirmer notre hypothèse central concernant l'acquisition du faire – face très tôt chez les filles face aux difficultés de la vie en Algérie, durant le processus de leur éducation (résultat confirmé par l'étude de H F'sian 2008).La stratégie » diversion sociale » donne le même classement que celui de la stratégie « tâche »

Les résultats concernant les stratégies « émotion » et « évitement » placent les Algériennes en première position suivies des femmes Américaines et des femmes Françaises .Par contre, les résultats concernant la stratégie « distraction » révèlent les femmes Américaines en première position suivies des femmes Françaises et en troisième position les Algériennes .Ces résultats confirment les données recueillies dans l'étude qualitative auprès de nos enquêtées ou nous avons constaté qu'elles ne s'arrêtent pas de travailler « Je n'ai pas le temps de m'occuper de moi-même ; et pas une seconde dans la journée insiste –t-elle »

Les résultats de notre enquête mettent en évidence que les femmes utilisent la stratégie de faire – face « tâche » face aux situations stressantes tous statuts socioprofessionnelles confondus .Il existe une différence moyenne entre les femmes et dans le groupe par rapport aux dimensions de coping » émotion – évitement –distraction » et les variables sociodémographiques (entre la variable « niveau d'études et la variable subjectif émotion ») et également entre la variable « niveau d'études et la stratégie du coping 'évitement »).

Les résultats laissent apparaître aussi une différence moyenne entre » le niveau d'étude » et la stratégie »distraction ».

La variable « profession » donne une différence moyenne entre les femmes de notre échantillon pour la dimension du coping « émotion » ce qui nous laissent avancer que certaines professions des femmes sont vécues comme étant stressantes et exigent d'elles beaucoup d'efforts sur le plan physique et mental (voir à ce niveau les résultats des techniciennes de la santé et les chargées de l'administration).

Les variables objectives tels « l'ancienneté » dans le travail ainsi que » l'âge « et le nombre d'enfants » ne donne aucune différence moyenne dans les différentes stratégies de faire face aux stress .Il existe par contre une différence moyenne significative par rapport au test du coping général .Les résultats obtenus sur les dimensions du coping nous interpellent pour certaines professions comme les techniciennes supérieures de la santé , les chargées de l'administration et les policières qui paraissent vulnérables car elles utilisent beaucoup la stratégie « émotion » et la stratégie « évitement » , et en plus du métier stressant, le salaire est insuffisant comparativement à l'effort fourni au travail(cité par elles) ; et aucune pratique de considération et de reconnaissance au travail qui doivent normalement se pratiquer sur une base régulière ou ponctuelle .Il y' a ici beaucoup à faire dans nos institutions pour instaurer un climat sain dans le travail.

Les résultats relatifs au test du « locus of control » en relation avec les caractéristiques sociodémographiques des enquêtées montrent que l'âge ne donne aucune différence moyenne entre les quatre classes d'âge avec les échelles du locus of control sauf pour l'échelle « externe- autres – puissants » .

La variable objective « nombre d'enfants » n'influence pas les échelles du locus of control interne – externe –chance et externe – autres- puissants y compris le test global du locus of control.

La variable « profession » ne donne aucune différence statistique significative en relation avec la dimension « interne » du locus of control .Par contre il existe une différence statistique significative entre les femmes enquêtées au niveau de la dimension «externe – autres-puissants » et la dimension « externe – chance » et le résultat du test global du locus of control.

La variable « niveau d'études » ne donne aucune différence significative à la dimension « interne » et à la dimension « externe – autres – puissants » par contre la différence est significative entre les femmes au niveau de la dimension « externe –chance » et le test global du locus of control .

La variable « ancienneté » ne donne pas de différence moyenne entre les femmes par rapport à la dimension « interne » et la dimension « externe – chance » .Par contre il existe une différence moyenne entre les femmes au niveau de l'échelle « externe – autres puissants » et le test du locus of control pour cette variable est non significatif.

L'utilisation des outils du coping et du locus of control ;deux outils perfectibles et qui aident à la prévention du stress et du burn – out nous ont permis dans cette étude de déceler le mal – être et la détresse psychologique de certaines salariées vécue dans le travail et à la maison .Quelles soient médecins ,ingénieurs ,enseignantes universitaires , techniciennes supérieures de la santé , responsables d'administration ; toutes avouent gérer la double journée de travail avec beaucoup de fatigue

Un équilibre d'atmosphère psychologique et des échanges affectifs au travail (respect , bienveillance et reconnaissance) aiderait bien les salariées à se sentir considérées et sécurisées , or c'est loin d'être le cas dans nos institutions .

La grande majorité des études scientifiques appuient l'idée que le besoin de reconnaissance est éprouvé par une part importante de la main –d'œuvre, quelque soit le statut de l'employé ou le secteur économique

La reconnaissance au travail est un élément essentiel pour préserver et construire l'identité des individus , donner un sens à leur travail , favoriser leur développement et contribuer à leur santé et à leur bien – être

Tableau N :33.... récapitulatif des différences entre les dimensions du coping et les femmes de l'échantillon de l'étude

Coping	Tache	Emotion	Evitement	Distraction	Diversions	Résultat
Age	N. S DDL 2/39 F= 1, 321 F du Tab 3, 24	F=1, 870 F du tableau 3, 24 DDL 2/39 N. S	F=1, 101 F du tabl 3, 24 DDL 2/39 N. S	F=0, 845 F du tabl 3, 24 DDL 2/39 N. S	F=1, 365 F du tabl 3, 24 DDL 2/39 N. S	NS pour toutes les dimensions
Niveau d'études	F=2, 006 F du tabl=285 DDL = 3/38 NS	F= 3, 939 Tab = 2, 85 DDL 3/38 S	F= 4, 747 Tab = 2, 85 DDL 3/38 S	F= 6, 222 Tab = 2, 85 DDL 3/38 S	F= 2, 538 Tab = 2, 85 DDL 3/38 S	T+D N. S EE DIS
Profession	F=1, 087 F du tabl=2, 62 DDL = 4/37 NS	F = 2, 63 F du tab =2, 62 DDL 4/37 S	F = 2, 448 F du tab =2, 62 DDL 4/37 S	F = 2, 374 F du tab =2, 62 DDL 4/37 S	F = 1, 028 F du tab =2, 62 DDL 4/37 S	Emotion significative
Ancienneté	F= 0, 121 F du tab = 2, 85 Tab =ddl 3/38 NS	F=1, 716 F du tab = 2, 85 DDL 3/38 NS	F=1, 416 F du tab = 2, 85 DDL 3/38 NS	F=1, 906 F du tab = 2, 85 DDL 3/38 NS	F=0, 477 F du tab = 2, 85 DDL 3/38 NS	Aucune différence significative
Nombres d'enfants	F du tableau =3, 24 F=0, 29 DDL 2/39 NS	F du tableau 3, 24 F= 0, 10 DDL 2/39 NS	F du tableau 3, 24 F= 0, 41 DDL 2/39 NS	F du tableau 3, 24 F= 3, 065 DDL 2/39 NS	F du tableau 3, 24 F= 0, 27 DDL 2/39 NS	Aucune différence significative
Total Coping	Aucune différence significative	Significatif niveau d'études +	Significatif niveau d'études	Significatif au niveau d'études	Aucune différence moyenne entre les	Total Coping = Significatif

		profession			femmes	
--	--	------------	--	--	--------	--

* La différence moyenne est significative au niveau de 0, 05

Tableau 27/ Récapitulatif des différences moyennes entre les échelles de locus of control

Locus of control	Interne	Externe « autres puissants » « Exap »	Externe « chance »	Résultats
Age	F= 0, 005 F du Tab 3, 24 DDL 2/39 NS	F= 3, 888 au /4 F du Tab 3, 24 DDL 2/39 S	F= 0, 347 F du Tab 3, 24 DDL 2/39 NS	Total Levenson N. S
Niveau d'études	F= 0, 214 F du Tab 2, 85 DDL 3/38 NS	F= 2, 590 F du Tab 2, 85 DDL 3/38 NS	F= 3, 431 F du Tab 2, 85 DDL 3/38 S	Total Levenson S
Profession	F= 0, 619 NS F du Tab 2, 62 DDL 3/38	F= 7, 790 F du Tab 2, 62 DDL 4/37 S	F= 5, 402 F du Tab 2, 62 DDL 4/37 NS	Total Levenson S
Ancienneté	F= 2, 261 F du Tab 2, 85 DDL 3/38 NS	F= 2, 97 F du Tab 2, 85 DDL 3/38 S	F= 0, 636 F du Tab 2, 85 DDL 3/38 NS	Total Levenson NS
Nombres d'enfants	F= 0, 691 F du Tab 3, 24 DDL 2/39 NS	F= 0, 106 F du Tab 3, 4 DDL 2/39 NS	F= 0, 448 F du Tab 3, 24 DDL 2/39 NS	Total Levenson NS
Total Levenson	Total Levenson NS	Total Levenson S	Total Levenson S	Significatif 11, 463

* La différence moyenne est significative au niveau de 0,05

Etre en bonne santé, c'est être l'artisan de ses choix et de ses actions.
C'est ainsi avoir le sentiment d'être l'initiateur de son autonomie et de sa liberté.
Lorsque les choix et actions ne sont pas possibles ou ne sont pas permis, la relation entre
le sujet et son milieu s'inscrit dans une logique de conflit.
Le stress est là. La qualité de vie est détériorée et le sentiment de bien – être affecté, un
cortège d'effets néfastes sur la santé apparaît.

(in Le stress entre bien –être et souffrance ; Dr Boudarène ;2005)

المراجع باللغة العربية:

- 1 * لحرر ميلود، ثابتي يوسف: إستراتيجية التصرف عند عمال هنكل و الممرضات بمستشفى وهران، دراسة مقارنة، 2002-2003، جامعة وهران.
- 2 * بن شيخ زوبيدة : إستراتيجية التصرف عند مضيفات الطائرة أثناء مواقف الضغط و القلق(على ضوء الأقدمية)، دراسة ميدانية في شركة الخطوط الجوية الجزائرية- مطار وهران، 2002-2003.
- 3 * فزة سهيلة : دراسة مقارنة بين كوبينغ العمال و العمال و العاملات بنفطال لولاية سعيدة 2003-2004.
- 4 * قندوسي سليمة و عباوي فاطمة الزهراء : إستراتيجية التصرف عند الممرضات و الممرضين أثناء مواقف القلق و الضغط (دراسة ميدانية بمستشفى وهران الجامعي)، 2003/2004.
- 5 * كريم أمينة، صاري أمال : إستراتيجية التكيف إتجاه الضغوطات عند المرأة الشرطة، 2003/2004.
- 6 * زيتوني صارة، بودماغ إعتدال : إستراتيجية التصرف إتجاه مواقف الضغط و القلق لدى المرأة العاملة في قطاع التعليم، 2003/2004.
- 7 * سجارة نادية : الضغوطات المهنية و علاقتها بإستراتيجية التصرف لدى عمال شركة سوناطراك، 2003/2004.
- 8 * شاذلي نادية، منصور وسيلة، إستراتيجية التصرف لدى الشرطة \ إتجاه مواقف الضغط و القلق (دراسة ميدانية بمؤسسة الأمن لولاية وهران)، 2004/2005.
- 9 * قدارة سموشة، عتيق سماحية : إستراتيجية التصرف عند المرأة العاملة أثناء مواقف الضغط و القلق(دراسة ميدانية بمؤسسة الأمن لولاية وهران)، 2005/2006.
- 10 * حزوطي سمية، مروش أمينة : الخصائص السيكومترية لإختبار إستراتيجية التصرف (الكوبينغ و إختبار مركز التحكم ل: ليفنسون لدى عمال و عاملات سونلغاز)، 2006/2007.

11* حمداوي حورية، كمامين أمينة : دراسة الخصائص السيكومترية بتطبيق إختبار كوبينغ و إختبار ليفنسون لدى عمال و عاملات سونلغاز)، 2007/2006.

رسائل الماجستير و الكتب باللغة العربية

12* بشير معمريّة : الفروق و العلاقات في مصدر الضبط و العصابية لدى طلاب الجامعة في ضوء بعض المتغيرات " الجنس، التخصص الدراسي و المستوى الدراسي"، جامعة وهران، 1995، بإشراف الأستاذ ب. ماحي.

13* يحيياوي نور الهدى : مركز الضبط و علاقته بدافعية الإنجاز لدى الأطباء العاملين و المقيمين الممارسين بمستشفى 2008/2007 ، بإشراف الأستاذ مزيان محمد.

14* عبد الرحمان بن محمد، هيجان ضغوط العمل، معهد الإدارة العامة، الرياض

Références bibliographiques

1- Articles scientifiques et projets de recherche :

- 1- Bruchon Schweitzer. M., Concepts, stress, coping : Le coping et les stratégies d'ajustement face au stress ;. recherche en soins infirmiers – no 67 – décembre 2001.
- 2- Bruchon-Schweitzer-M., Gilliard., Sifakis Y. et coll., Lieu de contrôle et santé. Encyclopédie médico-chirurgicale, 37-032 – a35, Elsevier, 2001.
- 3- Dall'ava MC. & . Albaret JM, Relaxation et processus de coping à l'adolescence. (réflexions sur quelques limites(, 1998
- 4- Esparbes S., TAP P. Identité; projet et adaptation à l'âge adulte – revue scientifique carrierologie – France
- 5- Groupe modulovic – modèle de l'adaptation de Roy; principaux facteurs influençant l'adaptation – 2007.
- 6- Hautekeete. M – émotions ; gestions émotionnelles et relation sociales – revue francophone et clinique comportementale et cognitive – N 7 – 2002.
- 7- Hourel M., Stress et santé: le rôle de la personnalité ; présentation de quelques outils d'évaluation de la personnalité – laboratoire de psychologie des régulations individuelles et sociales (PRIS) – 2006.

- 8- Kouidri K ; Chabane Z, Kebdani k ; Ferahi F., Validation du test de Coping ; CRASC, 2005-2007.
- 9- Lavoie M. –Tremblay & Mayand M., Optimiser votre environnement de travail. Presses inter – universitaires – Québec 2003.
- 10- Lawrence Piquemal, Vieu Ifsi, Chic Tarbes – concepts, stress, coping – 2001
- 11- Moutassem-Mimouni B. Sebaa FZ, M. Mimouni M. Chabane Z. et coll. Projet famille, éducation santé mentale. CRASC. 2007-2010.
- 12- Rossier J. Riggozi E. Berthoud S., Validation de la version française de l'échelle de contrôle de Levenson(IPC) - éditions scientifique et médicales Elsevier SAS- 2002.

2- Ouvrages

- 1- Abdelghani Megherbi – la pensée sociologique d'Ibn Khaldoun : études et documents – SNED – Alger.
- 2- Adaptation de JP Rolland. -ECPA 1998.
- 3- Anastasia. A, Psychological testing –New York 6 1988.
- 4- Ballé M., Les modèles mentaux. Sociologie cognitive de l'entreprise – Edition L'harmattan – 2001.
- 5- Bandler R; Grinder. J., Les secret de la communications – Editions le Jour, 1982.
- 6- Bateson. G, Une écologie de l'esprit – Editions Seuil – paris – 1980.
- 7- Benedetto. P., Psychologie de la personnalité ; éd De Boeck. Paris 2008.
- 8- Bouchard. M., Questionnaires et échelles d'évaluation de la personnalité – Edition Masson – 2002.
- 9- Boudarene M. ; Le Stress (entre bien-être et souffrance. Ed. BERTI 2005.
- 10- Bruchon M, Schweitzer; R. Dantzer, Introduction à la psychologie de la santé. Ed Duodi, Paris 2002
- 11- Bruchon; Schweitzer. Une psychologie du corps – PUF – Paris – 1990.
- 12- C. Argyries C., Participation et organisation – Edition Duodi – paris – 1970.
- 13- Carton –Caron, A., Le coping dans le sport ; thèse U. de Lille 3 ; 2006
- 14- Charbral Stacey Callahan, Mécanismes de défense et coping – Editions Dunod – paris – 2004.
- 15- Crozier. M – l'organisation comme réponse aux relations de pouvoir – Centre de sociologie et des organisations – 1971.
- 16- Daval R., Traité de la psychologie sociale. Ed année Paris
- 17- Delay J. ;. Pichot P., Psychologie – Edition Masson – France – 1990.

- 18- Ender. NS; Parker. J DA, Inventory for stressful situations manual – Editions Multi, Health, Systems - Toronto.
- 19- Eric Albert; Braconnier A., Tout est dans la tête – Editions Jacob – 2001.
- 20- F'sian H., Identité Féminine, Identité Masculine en Algérie (thèse d'état non – publiée) université d'Oran 2008 /2009.
- 21- Fisher R. et Shapiro, Gérer ses émotions ; éd Robert Laffont –traduction française paris 2008.
- 22- France. R, La satisfaction dans le travail et l'emploi – Edictions PUF – France – 1981.
- 23- Freud A., Le moi et les mécanismes de défense – Editions PUF –Paris, 1968.
- 24- George Thines G., Phénoménologie et science du comportement – Editions Pierre Mardaga – Belgique - 1977.
- 25- Grouzet A., structure et pouvoir dans l'entreprise – Edition Dupont d'arc.
- 26- Haynal A., Pasini W., Médecine psychosomatique. Ed Masson ; Paris. 1978
- 27- Khodja. S., Nous les algériennes la grande solitude – Edition Casbah – Alger – 2002.
- 28- Kimuva D., Cerveau d'homme cerveau de femme – Editions Jacob – paris – 2001.
- 29- Laplanche J. et Pontalis JB., Vocabulaire de la psychanalyse. . P. U. F Paris 1967.
- 30- Le Scanff C, & Bertsch J., Stress et performance – PUF – France – 1995.
- 31- Leboyer C. L., Le psychologue et l'entreprise – Editions Masson.
- 32- Legeron. P., Le stress au travail – Edition Odile Jacob – Paris – 2003.
- 33- Lumet O., Psychologie des émotions. De Boeck Université 2002.
- 34- Norman S; Endler; PH; James D. A Parker, Inventaire de coping pour situations stressantes – Editions du centre de psychologie appliquée – France – 1998.
- 35- Paulhan I et Bourgeois M., Stress et coping des stratégies d'ajustement à l'adversité. 2eme édition, P. U. F, Paris, 1998
- 36- Pierre Buser P. et Rémy Lesbienne R., Cerveau information; connaissance – Edition C. N. R. S. – Paris – 2001.
- 37- Rivolier. J., L'homme stressé – Edition PUF- Paris – 1989.
- 38- Robert, G. C; Vallerand E, Introduction à la psychologie de la motivation – Edition Vigot.
- 39- Sekiou; Blondin; F. Besseyre et Coll., Gestion des ressources humaines – Edition De Boeck. 1988
- 40- Stœtzel J., Psychologie sociale Edition Flammarion – 1963.
- 41- Thomas. P., Stress, anxiété et troubles de l'adaptation - Edition Masson, PARIS – 2001.

- 42- Tijus C., Introduction a la psychologie cognitive – Nathan université –Paris – 2001.
- 43- Touraine A, La conscience ouvrière Edition Seuil – 1966.
- 44- Weiss D., La communication dans les organisations industrielles – Editions Sirey – 1971.
- 45- Winfrid H., Introduction a la psychologie de la personnalité – Editions Pierre Mardaga – Belgique – 1977.

Références électroniques

/

1-Hazanov Boskovitz /Unige. ch /cyber documents/ thèses 2003

[2-Geneviève.fournier@fse.ulaval.ca](mailto:Geneviève.fournier@fse.ulaval.ca)

3-Carton –Caron ; université de Lille 3 2006 France

ANNEXES

Techniques de gestion du stress

Orientées vers les problèmes

- Amasser de l'information de qualité

Questionner ceux qui ont de l'information de qualité:

Faire une liste de questions

Se faire accompagner

Consulter les institutions pertinentes

Conserver un point de vue critique

- La résolution de problèmes

a) Qu'est-ce qui me préoccupe?

- b) Qu'est-ce que je veux?
- c) Qu'est-ce que je peux faire?
- d) Qu'est-ce que cela me donnerait et à quels coûts?
- e) Qu'est-ce que je choisis?
- f) Est-ce que je peux le faire?
- g) Maintenant, je le fais!
- h) Est-ce que cela a été efficace?

- L'entraînement aux habiletés de communication:

Dire non

Demander un changement (souhaits)

Exprimer ses émotions

Répondre aux critiques

- La gestion du temps

Faire un horaire incluant des activités agréables

Établir des priorités

- La mobilisation du support des gens de l'entourage

Informez les gens de vos besoins précis

Remercier

Accepter que l'aide reçue soit imparfaite

Accepter que chacun vous aide à sa manière : confiance, loisirs, exécution de tâches, fourniture de moyens et de ressources. Parler d'autre chose que de la maladie.

- Les efforts pour changer l'environnement

Le rendre plus sécuritaire

Le rendre plus simple

- Se retirer de l'environnement

Période de repos et d'intimité

Orientées vers les émotions

- Détourner son attention

Lecture, marche, téléphone, visites, sport, bricolage

- Rechercher le sens de ce que l'on vit

Aspect religieux

Se rappeler ses intentions

Ses valeurs et ses croyances

- Prendre une distance émotionnelle

Regarder cela de plus loin

Humour, dédramatiser

- Se comparer à d'autres personnes dans la même situation

Pas seulement à ce qu'elles réussissent. Surtout à ce qu'elles vivent de semblable.

- Exprimer ses sentiments

À un confident

Aux membres de la famille

- S'observer

Mieux se connaître

- Se parler comme à un ami

Se donner des directives et des encouragements

- Réviser ses critères d'évaluation afin d'éviter de se demander l'impossible.

- L'entraînement à la relaxation

En guise de conclusion

Les pensées et les sentiments que nous avons au sujet d'un problème sont aussi importants que le problème lui-même en ce qui regarde l'impact d'un événement sur notre vie.

Lorsque nous traversons une situation difficile, il vaut mieux s'observer attentivement et voir comment nous pouvons influencer positivement le cours des événements en utilisant efficacement notre marge de manœuvre.

Chaque fois que quelqu'un témoigne de sa détermination à profiter de la vie, malgré les difficultés et les limites, en utilisant pleinement ses ressources et celles de son entourage, il éveille chez les gens avec qui il entre en contact le goût irrésistible de faire de même, de vivre à plein, dans la direction qu'ils ont choisie pour eux-mêmes. Il transforme alors le monde en un lieu un peu plus agréable à vivre. C'est ce que nous pouvons tous faire en commençant à vivre à plein.

Programme de gestion du stress

Au risque de paraphraser Bruno Fortin nous proposons le programme suivant :

Revenons sur la notion de stress en regroupant nos suggestions différemment. Lazarus et Folkman (1984) divisent les techniques de gestion du stress en deux grandes catégories: (1) les

techniques orientées vers les problèmes, appropriées aux problèmes sur lesquels on peut agir ou aux situations modifiables, ne serait-ce qu'en partie, et (2) les techniques axées sur les émotions, qui peuvent s'avérer utiles lorsqu'il y a peu de chance de modifier la situation. Il y a toujours quelque chose à faire!

En vous familiarisant avec chacune de ces stratégies, vous découvrirez que certaines d'entre elles vous conviennent mieux que d'autres. Ce n'est pas surprenant. Comme chacun d'entre nous, vous avez sûrement une façon personnelle de faire face au stress. Marcelli et ses collaborateurs (1987) ont souligné le fait que certaines personnes préfèrent des stratégies axées sur la tâche tandis que d'autres préfèrent celles axées sur l'aspect émotionnel et que d'autres enfin utilisent un mélange des deux types de stratégies dans des proportions variables. Vous avez avantage à identifier votre style personnel pour faire face au stress. Vous constaterez aussi qu'à ces préférences personnelles s'ajoutent les caractéristiques de la situation stressante elle-même. Nous vous inviterons à vous demander si la situation peut-être modifiée ou si elle s'impose par son caractère inévitable. Dans le premier cas, une stratégie orientée vers les problèmes sera appropriée. Dans le second, le caractère inévitable de la situation stressante ou le fait qu'on ne puisse pas la modifier vous fera choisir une des stratégies orientées vers les émotions.

Conseils à prodiguer pour les femmes salariées

Tout intégrer : Concilier famille et travail

Selon le psychologue canadien Bruno. Fortin ; 2007 Nous vivons dans un monde accéléré. Pour la plupart des gens, il n'y a pas assez d'heures dans une journée pour faire tout ce qu'ils doivent faire, et à plus forte raison pour faire des choses qu'ils veulent faire. Même si ça prend de la pratique, vous pouvez vous entraîner à gérer vos responsabilités et laisser du temps pour faire des choses qui vous plaisent, que ce soit un passe-temps, de l'exercice ou cultiver vos amitiés.

Pour répondre aux demandes du travail tout en vous laissant du temps pour faire des choses que vous aimez, vous devrez considérer des nouvelles options et explorer des nouvelles possibilités. Vous pouvez trouver votre propre formule pour atteindre l'équilibre en vous concentrant sur vos objectifs, en réorganisation de vos activités, en devenant plus efficace et en déléguant.

- Décider ce qui est le plus important

Afin d'intégrer tout ce que vous avez à faire dans votre horaire chargé, commencez par établir ce qui compte le plus à vos yeux. Il peut s'agir d'un projet au travail que vous voulez terminer, d'une cause qui vous tient à cœur, du temps avec ceux que vous aimez, votre foi, votre éducation, vos finances, ou encore du temps que vous passez à éduquer ou à encadrer les autres. Après avoir établi vos priorités, la solution est d'organiser votre temps pour que les choses les plus importantes se fassent en premier.

Décider ce qui compte le plus est un processus continu. Prenez le temps tous les deux ou trois mois pour réévaluer où vous en êtes rendue, quelles conditions ont changé dans votre vie, où vous vous dirigez et quelles mesures vous prendrez.

-Vous ne vivez pas pour travailler

Bon nombre d'entre nous avons été élevées pour penser que le travail est « important » et que les aspirations personnelles doivent entrer en jeu quand le travail est fini, s'il est fini bien sûr. Forgez-vous des nouvelles normes dans lesquelles vos besoins spirituels, sociaux et physiques comptent autant que le besoin de faire progresser votre carrière. Commencez par savoir ce que vous voulez. C'est la première étape pour faire de vos souhaits des objectifs réalistes.

- Etablissez des objectifs. Que feriez-vous lors d'une journée idéale, quand vous n'avez aucune obligation sauf envers vous-même ? En répondant à cette question, vous arrêterez de penser aux réalisations sur le plan professionnel uniquement. Votre objectif secret est peut-être d'apprendre une nouvelle langue, d'entraîner une équipe sportive formée d'enfants, de décrocher un diplôme, d'écrire un roman, Etc. Assurez-vous simplement que vos objectifs soient précis, mesurables, réalistes, réalisables et limités dans le temps. Vos objectifs doivent vous passionner. Si un point sur votre liste ne répond pas à tous ces critères, retravaillez-le ou éliminez-le.

- Ne vous en faites pas si un objectif vous semble modeste. Les objectifs modestes, comme trouver le temps de faire de l'exercice ou de tenir votre journal, sont valables. Fixez un objectif et le mener à bien vous aidera à jeter les bases pour réaliser des objectifs plus ambitieux.
- Détaillez vos objectifs. Ecrivez au moins trois mesures que vous devrez prendre pour réaliser chaque objectif, puis établissez un échéancier réaliste pour chaque mesure. La planification de chaque étape vous amènera à la réalisation de votre objectif une tâche à la fois. Un agenda de planification peut vous aider à faire le suivi des étapes franchies, de vos listes quotidiennes et de vos rendez-vous. Lorsque vous vous rendez compte que vos efforts quotidiens font simplement partie du processus, vous vous sentirez peut-être soulagée d'avoir démystifié l'idée saugrenue qu'est « atteindre un objectif ».
- Pensez aux menus détails. De quelles fournitures aurez-vous besoin ? Où se donne le cours que vous voulez prendre ? Combien de temps et d'argent devrez-vous investir pour réussir à atteindre votre objectif ? Estimez le nombre d'heures par semaine que vous devez consacrer à chaque mesure. Servez-vous de votre agenda de planification pour réserver du temps afin de travailler à l'atteinte de votre objectif.
- Récompensez-vous chaque fois que vous complétez une étape, ou accordez-vous une grosse récompense quand vous réalisez un objectif. Une récompense peut-être quelque chose qui vous tient à cœur : une marche dans la forêt, de billets pour aller au cinéma ou un bain relaxant.

Où va le temps ?

Tenez un registre du temps que vous passez à chaque activité. Ecrivez combien d'heures par jour sont consacrées au travail, aux déplacements, aux soins personnels (vous habillez et vous lavez), à l'exercice, aux courses, aux travaux domestiques, aux loisirs, au sommeil et aux relations (y compris le soin des enfants). Portez une attention particulière aux facteurs de perte de temps (les minutes passées à chercher vos clés, à regarder une émission que vous n'aimez pas ou à tirer le courrier-déchets). Faites preuve de minutie quand vous écrivez ce temps improductif.

A la fin de la semaine, faites le total (chaque jour doit correspondre à 24 heures). Puis examinez ce à quoi vous consacrez votre temps. Les gens sont parfois surpris du nombre d'heures qu'ils passent à faire des courses ou des travaux ménagers – et du peu de temps qu'il consacrent aux relations importantes avec des amis, la famille ou d'autres personnes chères.

Changer certaines habitudes : se donner plus de temps

Après avoir examiné comment vous passez votre temps, décidez quelles activités vous pourriez laisser tomber, lesquelles vous pourriez confier à quelqu'un que vous engagez et lesquelles pourraient être facilités grâce à une meilleure organisation.

Bien des gens occupés qui travaillent font deux choses à la fois pour être plus efficaces. Par exemple, ils paient leurs factures en attendant de voir le médecin, font une liste des courses à faire en étant dans l'autobus ou feuilletent une revue spécialisée en parlant à un client ennuyeux (mais important) au téléphone.

A la maison

Se donner plus de temps commence à la maison. Après avoir compris comment vous passez votre temps, attardez-vous aux tâches ménagères qui doivent être faites, comment elles sont faites et quels ajustements pourraient être apportés. Voici certaines idées qui pourraient vous faire gagner du temps sur le lavage, le ménage et l'entretien quotidien.

- Demander à toute la famille de faire sa part. Demandez aux autres membres de la famille de vous aider avec les travaux ménagers, y compris les enfants et d'autres membres de la famille, quand les enfants participent aux tâches ménagères ils ont un rôle ce qui les amèneraient à apprendre à partager à apprendre à se personnaliser. Soyez précise sur comment et quand chaque tâche doit être accomplie et surtout pas d'injustice vis-à-vis des enfants. il faut qu'il y'ait de l'équité entre eux. Un calendrier et une fiche de travail placés dans la cuisine peuvent aider tous les membres de la famille à planifier, à comprendre leurs responsabilités et à laisser plus de temps pour s'amuser ensemble.

- Faites une place pour chaque objet. Nous perdons bien du temps à chercher des objets égarés, comme des clés pour lesquels nous sommes tout le temps à leur recherche. Mettez toujours les choses au même endroit, même si vous devez étiqueter des étagères. Des crochets pour les clés et des étagères supplémentaires peuvent vous faciliter la tâche. Si vous passez beaucoup de temps à chercher des vêtements égarés, pensez à investir dans un range placard.
- Consolidez les tâches. Gagnez du temps en regroupant vos courses selon l'heure et l'endroit, par exemple, choisir une épicerie à côté de la pharmacie. Regroupez les tâches ménagères aussi : si vous coupez des légumes pour un tajine, coupez-en le double (c'est juste un peu plus de travail) et congeler ce qui reste pour un autre jour «qui peut être nommé le jour de la cuisine ». Au téléphone et pour éviter les longues conversations, commencez par dire à la personne à qui vous parlez que vous n'avez pas beaucoup de temps.
- Quand vous achetez des appareils ménagers, pensez à des modèles qui offrent des caractéristiques qui vous font gagner du temps, comme une cuisinière facile à nettoyer ou une machine à laver pratique. Achetez des vêtements faciles d'entretien pour limiter le lavage à la main ou les déplacements chez le dégraissage (qui coûtent cher aussi). Apprenez à utiliser le balai à la maison ceci vous aidera à nettoyer facilement la maison et vous évitera d'utiliser beaucoup d'eau et qui coûtera cher.

Au travail

Avant de commencer votre journée de travail, donnez-vous la chance d'étudier ce qui peut se produire dans la journée et la façon dont vous aborderez chaque tâche, appel téléphonique ou rendez-vous. Les lignes directrices qui suivent peuvent vous aider à vous concentrer sur la journée de travail qui vous attend :

- Faites une liste. Quand vous planifiez chaque journée, écrivez les choses à faire au travail en ordre de priorité en commençant par les plus importantes. Faites une nouvelle liste chaque jour, évaluez l'importance de chaque tâche et respectez vos priorités. Si vous ne faites pas tout ce que vous vouliez faire

dans une journée, au moins vous saurez que vous vous êtes occupée des choses les plus importantes.

- Faites un test rapide. Si l'établissement des priorités vous semble difficile, posez-vous les questions suivantes :
 - Quels sont les points les plus importants pour moi sur la liste ?
 - Combien de temps sera nécessaire pour faire toutes les tâches sur la liste ?
 - Qui pourrait m'aider à faire les choses que je n'arrive pas à faire moi-même ?
- N'abandonnez pas. Les tâches essentielles sont souvent difficiles à exécuter et il peut être tentant de les éviter en faisant du travail routinier. Assurez-vous de vous en tenir à votre liste de priorités et essayez de ne pas vous laissez distraire par des appels téléphoniques ou des visites de vos collègues. Laissez des temps libres dans votre horaire pour répondre aux urgences et pour faire les tâches non prévues qui se présentent inévitablement.
- Travaillez dans votre propre période de temps fort. Essayez de planifier votre journée pour profiter de votre période de rendement maximum. Certaines personnes sont des lève-tôt et peuvent s'attaquer aux tâches difficiles en début de journée. D'autres fonctionnent mieux après le dîner ou même après les heures de bureau. Trouvez le moment où votre énergie et votre capacité à vous concentrer sont à leur meilleur et prévoyez de faire les tâches les plus difficiles à ce moment.
- Respectez votre propre style de travail. Si certaines recommandations sur l'efficacité ne vous aident pas, ignorez-les. Par exemple, vous avez probablement déjà lu qu'un bureau bien rangé est essentiel pour bien travailler. Par contre, vous êtes peut-être une personne visuelle qui a besoin de voir ces piles de papier pour évaluer les progrès que vous faites. Ignorez donc les « règles » et faites ce qui vous convient.

Apprendre à déléguer

La délégation du travail est un excellent moyen de s'octroyer du temps. Voici les principes d'une délégation efficace au travail :

- Reconnaissez que les autres peuvent faire le travail. Soyez une ancienne perfectionniste. Si vos normes très élevées minent votre temps, demandez à quelqu'un d'autre de se charger de la tâche. L'obsession de la perfection peut vous empêcher d'atteindre vos objectifs les plus importants.
- Rappelez-vous que les autres veulent aider. La délégation d'une tâche ou même d'un projet en entier de votre part peut représenter la reconnaissance ou même une promotion pour la personne qui l'accepte. En plus de donner du travail aux autres, vous leur donnez la chance de prouver qu'ils sont compétents et flexibles.
- Communiquez clairement. Quand vous confiez une tâche à quelqu'un d'autre, expliquez bien ce qui doit être fait et quel est le but de la tâche. C'est une bonne idée de demander à la personne à qui vous assignez la tâche de répéter ce que vous avez dit pour vous assurer que vous l'avez bien expliqué.
- Etablissez les normes avant qu'une tâche soit accomplie. Transmettez vos propres connaissances et votre expérience à la personne qui se voit confier la tâche. Expliquez les problèmes que vous avez connus quand vous avez exécuté des tâches similaires et ce que vous avez fait pour les surmonter.
- Récompensez les gens avec des louanges. Assurez-vous que votre collègue sait qu'en acceptant de faire cette tâche, il est devenu un atout plus précieux pour vous et pour l'entreprise.

Notons que le but de notre démarche n'est pas d'abolir complètement le stress et de l'évacuer définitivement de notre vie. Cela ne serait ni possible, ni souhaitable. Il s'agit plutôt de développer nos habiletés à le ramener à un niveau tolérable et à pouvoir faire ce que nous souhaitons malgré la présence d'un certain niveau de stress.

En évaluant le stress qu'ils affrontent, les gens oublient souvent le fait que les événements positifs peuvent aussi contribuer au stress. Pensons à la tension suscitée par le mariage, l'obtention d'un nouvel emploi, l'achat d'une nouvelle maison. Qu'il s'agisse du stress relié à des situations plaisantes ou désagréables, cela peut être utile de répartir les situations stressantes sur une certaine période lorsqu'on a le choix.

Au moment d'évaluer le stress qu'ils supportent, les gens négligent fréquemment d'en considérer la durée. Ils croient pouvoir tolérer longtemps une situation parce qu'ils l'ont auparavant tolérée pour une courte période. L'organisme peut se mobiliser pour affronter un stress élevé pendant un certain temps, mais si le stress devient chronique, il risque d'y avoir épuisement et peut-être maladie physique. Il ne faut pas confondre l'effort que l'on peut fournir à court terme avec celui que l'on peut fournir de façon soutenue. Les efforts à long terme demandent une planification incluant des moyens de se ressourcer et d'obtenir de l'aide.

Au stress s'ajoute souvent la frustration, c'est-à-dire le sentiment que nous éprouvons lorsque nous nous attendons à quelque chose qui ne se produit pas. On peut par exemple s'attendre à obtenir une reconnaissance qui ne se manifeste pas. Cela peut être un signal nous indiquant qu'il est temps de réviser nos attentes et qu'il faut prendre d'autres moyens pour satisfaire nos besoins.

L'ampleur du stress ainsi que la volonté de continuer à l'assumer seront déterminées non seulement par la difficulté "objective" de la tâche à exécuter, mais aussi par l'évaluation qu'il fait de ses capacités personnelles à affronter les problèmes associés au déficit. S'il se juge incapable d'affronter ce qu'il croit devoir faire, l'individu risque de voir augmenter son niveau d'anxiété, de dépression ou de colère, et de voir se détériorer sa santé physique.

Des pièges à éviter

Certains pièges risquent de vous désavantager et de vous amener vers un état de détresse psychologique. Quels sont ces pièges?

L'isolement

L'évitement

La froideur

La rigidité

Le contrôle

La colère

L'agitation

Bien qu'ils semblent parfois nous soulager à court terme, ces pièges augmentent le niveau de stress et de détresse dans notre vie.

Des attitudes positives

Heureusement, il y a aussi des attitudes positives qui vous seront utiles pour éviter ces pièges, diminuer l'intensité de la détresse et améliorer la qualité de votre vie. Il s'agit globalement 1) d'entretenir une relation amicale avec soi-même, 2) de cultiver son jardin relationnel et 3) d'utiliser sa raison et de percevoir les situations d'une façon nuancée.

Voyons d'abord comment avoir une relation amicale avec soi-même.

Nous pouvons trouver notre façon de nous faire du bien, entre autres en nous reposant lorsque nous en avons besoin. Cherchons activement à satisfaire nos besoins et à atteindre nos buts. Nous pouvons également accepter de partir d'où nous sommes, sans nous résigner à y demeurer pour le reste de notre vie. Cela nous demandera de faire le deuil de ce qui impossible ou de ce qui n'est plus là. Nous pouvons nous faire notre propre idée de ce que nous souhaitons vivre, et assumer nos choix. Soyons notre propre avocat et notre propre juge. La vie peut être difficile, mais elle contient aussi de bonnes choses. Choisissons de croire et d'espérer.

Voyons maintenant comment cultiver notre jardin relationnel.

Il s'agit bien sûr de cultiver toutes sortes d'amitié. Donnons-nous l'occasion d'aimer et d'être aimé et acceptons l'aide d'autrui. Permettons aux gens qui nous entourent de réagir à ce qui nous arrive. Entrons en contact avec des gens qui vivent les mêmes désavantages que nous. Confions-nous à des gens de confiance. Méfions-nous des personnes ou des situations qui empoisonnent notre existence et revendiquons notre place.

Voyons finalement comment utiliser sa raison et percevoir les situations d'une façon nuancée.

Cherchons d'abord de l'information de qualité. Recherchons les nuances et l'équilibre de la pensée. Recherchons activement le chemin qui nous permettra de continuer notre vie. Évitions de nous servir de nos limites comme excuses. N'exagérons rien. Recherchons à influencer positivement notre vie et notre entourage plutôt que de vouloir tout contrôler. Mettons de côté les questions inutiles ou sans réponse.

Concentrons-nous sur ce que l'on peut faire à partir de maintenant et pour l'avenir.
N'accordons notre attention qu'à ce qui le mérite.

Tableau 28 : de l'indice d'homogénéité du test de coping.

التناسق الداخلي للعبارات في الاستبيان

الدلالة الاحصائية	قوة الارتباط	العبارة
غير دال احصائيا	20 .0	1
غير دال احصائيا	009 .0-	2
دال احصائيا عن مستوى دلالة 0.0 01	54 .0	3
دال احصائيا عن مستوى دلالة 0.0 01	49 .0	4
غير دال احصائيا	29 .0	5
غير دال احصائيا	09 .0	6
دال احصائيا عن مستوى دلالة 0.0 01	045	7
دال احصائيا عن مستوى دلالة 0.0 05	39 .0	8
غير دال احصائيا	19 .0	9
غير دال احصائيا	07 .0	10
دال احصائيا عن مستوى دلالة 0.0 05	34 .0	11
دال احصائيا عن مستوى دلالة 0.0 01	50 .0	12
دال احصائيا عن مستوى دلالة 0.0 01	54 .0	13
دال احصائيا عن مستوى دلالة 0.0 01	44 .0	14
غير دال احصائيا	26 .0	15
دال احصائيا عن مستوى دلالة 0.0 01	47 .0	16

دال احصائيا عن مستوى دلالة 0.0 01	42.0	17
دال احصائيا عن مستوى دلالة 0.0 01	40.0	18
دال احصائيا عن مستوى دلالة 0.0 01	45.0	19
غير دال احصائيا	27.0	20
غير دال احصائيا	19.0	21
دال احصائيا عن مستوى دلالة 0.0 01	35.0	22
دال احصائيا عن مستوى دلالة 0.0 01	51.0	23
دال احصائيا عن مستوى دلالة 0.0 05	37.0	24
غير دال احصائيا	16.0	25
دال احصائيا عن مستوى دلالة 0.0 05	31.0	26
غير دال احصائيا	24.0	27
دال احصائيا عن مستوى دلالة 0.0 01	42.0	28
دال احصائيا عن مستوى دلالة 0.0 01	39.0	29
دال احصائيا عن مستوى دلالة 0.0 01	63.0	30
دال احصائيا عن مستوى دلالة 0.0 05	34.0	31
دال احصائيا عن مستوى دلالة 0.0 01	41.0	32
دال احصائيا عن مستوى دلالة 0.0 01	54.0	33
دال احصائيا عن مستوى دلالة 0.0 01	39.0	34
دال احصائيا عن مستوى دلالة 0.0 01	62.0	35

01	دال احصائيا عن مستوى دلالة 0.0	46 .0	36
05	دال احصائيا عن مستوى دلالة 0.0	36 .0	37
01	دال احصائيا عن مستوى دلالة 0.0	46 .0	38
	غير دال احصائيا	18 .0	39
	غير دال احصائيا	15 .0	40
05	دال احصائيا عن مستوى دلالة 0.0	31 .0	41
	غير دال احصائيا	24 .0	42
	غير دال احصائيا	26 .0	43
	غير دال احصائيا	19 .0	44
05	دال احصائيا عن مستوى دلالة 0.0	34 .0	45
05	دال احصائيا عن مستوى دلالة 0.0	35 .0	46
	غير دال احصائيا	24 .0	47
	غير دال احصائيا	11 .0	48

Tableau 29 : de l'indice d'homogénéité du test de loc of control

الدلالة الاحصائية	قوة الارتباط	العبرة
غير دال احصائيا	-0.086	1
دال احصائيا عن مستوى دلالة 0.01	0.46	2
دال احصائيا عن مستوى دلالة 0.01	0.47	3
دال احصائيا غير	-0.03	4
دال احصائيا غير	0.03	5
دال احصائيا عن مستوى دلالة 0.01	0.46	6
دال احصائيا عن مستوى دلالة 0.01	0.56	7
دال احصائيا عن مستوى دلالة 0.01	0.40	8
دال احصائيا عن مستوى دلالة 0.05	0.37	9
غير دال احصائيا	0.20	10
دال احصائيا عن مستوى دلالة 0.01	0.63	11

دال احصائيا عن مستوى دلالة 0.01	0.52	12
دال احصائيا عن مستوى دلالة 0.01	0.64	13
دال احصائيا عن مستوى دلالة 0.01	0.46	14
دال احصائيا عن مستوى دلالة 0.01	0.72	15
دال احصائيا عن مستوى دلالة 0.05	0.33	16
دال احصائيا عن مستوى دلالة 0.01	0.43	17
غير دال احصائيا	0.16	18
غير دال احصائيا	0.29	19
غير دال احصائيا	0.20	20
غير دال احصائيا	0.12	21
دال احصائيا عن مستوى دلالة 0.01	0.59	22
غير دال احصائيا	-0.13	23
دال احصائيا عن مستوى دلالة 0.01	0.45	24

Tableau 30: Statistiques Descriptives des dimensions du coping et du loc of control

	N	Minimum	Maximum	moyenne	Ecart-type
Tache	42	39,00	78,00	61,9286	10,07628
Emotion	42	26,00	73,00	50,4286	12,63202
Evitement	42	22,00	69,00	42,5952	12,62800
Distraction	42	9,00	35,00	20,2857	7,04095
Diversions	42	5,00	25,00	14,8333	5,89302
Total Coping	42	118,00	196,00	154,9524	23,18321
Interne	42	25,00	39,00	31,1429	3,35371
Externe « autres puissants »	42	8,00	33,00	19,6190	6,37431
Externe « chance »	42	14,00	35,00	23,9048	5,37750
Total levenson	42	52,00	96,00	74,6667	10,80123
Valid N (listwise)	42				

Tableau 31 :Corrélations entre les différentes dimensions du coping et du loc of control

		tache	émotion	éviterment	distracton	diversion	Total coping	interne	Externe ap	Externe c	totalven
tache	Pearson Corrélation	1	-, 047	-, 048	-, 155	, 025	, 383*	, 462**	, 013	, 049	, 175
	Sig. (2-tailed)		, 770	, 761	, 326	, 874	, 012	, 002	, 934	, 758	, 266
	N	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42
émotion	Pearson Corrélation	-, 047	1	, 442**	, 250	, 465**	, 765**	, 229	, 241	, 271	, 348*
	Sig. (2-tailed)	, 770		, 003	, 110	, 002	, 000	, 145	, 124	, 082	, 024
	N	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42
éviterment	Pearson Corrélation	-, 048	, 442**	1	, 768**	, 791**	, 765**	, 178	, 295	, 406**	, 431**
	Sig. (2-tailed)	, 761	, 003		, 000	, 000	, 000	, 260	, 058	, 008	, 004
	N	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42
-----distracton	Pearson Corrélation	-, 155	, 250	, 768**	1	, 258	, 487**	, 082	, 280	, 481**	, 430**
	Sig. (2-tailed)	, 326	, 110	, 000		, 099	, 001	, 606	, 072	, 001	, 004
	N	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42
diversion	Pearson Corrélation	, 025	, 465**	, 791**	, 258	1	, 695**	, 169	, 165	, 142	, 221
	Sig. (2-tailed)	, 874	, 002	, 000	, 099		, 000	, 284	, 296	, 370	, 160
	N	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42
Total coping	Pearson Corrélation	, 383*	, 765**	, 765**	, 487**	, 695**	1	, 422**	, 298	, 390*	, 501**
	Sig. (2-tailed)	, 012	, 000	, 000	, 001	, 000		, 005	, 056	, 011	, 001
	N	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42

Tableau 32 : Corrélations entre les différentes dimensions du coping et du loc of control (suite)

Interne	Pearson Corrélation	,462**	,229	,178	,082	,169	,422**	1	-,129	-,151	,160
	Sig. (2-tailed)	,002	,145	,260	,606	,284	,005		,417	,341	,313
	N	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42
Externe »autres puissants »	Pearson Corrélation	,013	,241	,295	,280	,165	,298	-,129	1	,683**	,890**
	Sig. (2-tailed)	,934	,124	,058	,072	,296	,056	,417		,000	,000
	N	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42
Externe « chance »	Pearson Corrélation	,049	,271	,406**	,481**	,142	,390*	-,151	,683**	1	,854**
	Sig. (2-tailed)	,758	,082	,008	,001	,370	,011	,341	,000		,000
	N	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42
Totalven	Pearson Corrélation	,175	,348*	,431**	,430**	,221	,501**	,160	,890**	,854**	1
	Sig. (2-tailed)	,266	,024	,004	,004	,160	,001	,313	,000	,000	
	N	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed). **. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Tableau 33 : Consistance interne de l'échelle du coping (homogénéité interne des items)

ITEM	CORRELATION	SIGNIFICATION
1-Mieux organiser le temps dont je dispose	0, 20	Non significatif
2-Me centrer sur le problème et voir comment je peux le résoudre	-0. 009	NS
3-Repenser à de bons moments que j'ai connus	0. 54	S à 0. 01
4-Essayer de me retrouver en compagnie d'autres personnes	0. 49	S à 0. 01
5- Me reprocher de perdre du temps	0. 29	NS
6-Faire ce je pense être le mieux	0. 09	NS
7-Me tracasser à propos de mes problèmes	0. 45	S à 0. 01
8-Me reprocher de m'être mis€ dans une telle situation	0. 39	S à 0. 05
9-Faire du « lèche-vitrines », du « shopping »	0. 19	NS
10-Définir, Dégager mes priorités	0. 07	NS
11-Essayer de dormir	0. 34	S à 0. 05
12-M'offrir un de mes plats ou aliments favoris	0. 50	S à 0. 01

13-Me sentir anxieux(se)de ne pas pouvoir surmonter la situation	0. 54	S à 0. 01
14-Devenir très tendu(e) et /ou crispé(e)	0. 44	S à 0. 01
15-Penser à la manière dont j'ai résolu des problèmes similaires	0. 26	N S
16-Me dire que cela n'est pas réellement en train de m'arriver	0. 47	S à 0. 01
17-Me reprocher d'être trop sensible /émotive face à la situation	0. 42	S à 0. 01
18-Sortir au restaurant ou manger quelque chose	0. 40	S à 0. 01
19- être de plus en plus contrarié(e)	0. 45	S à 0. 01
20- M'acheter quelque chose	0. 27	N S
21-Déterminer une ligne d'action et la suivre	0. 19	N. S
22-Me reprocher de ne pas savoir quoi faire	0. 35	S à 0. 01
23-Aller à une soirée, à une « fête » chez des amis	0. 51	S à 0. 01
24-M'efforcer d'analyser la situation	0. 37	S à 0. 05
25-Me bloquer et ne plus savoir que faire	0. 16	N. S
26-Entreprendre sans délai des actions	0. 31	S à 0. 05

d'adaptation		
27-Réfléchir à ce qui s' est produit et tirer parti de mes erreurs	0. 24	N. s
28-Souhaiter pouvoir changer ce qui s'est passé ou ce que j'ai ressenti	0. 42	S 0 0. 01
29- rendre visite à un(e) ami(e)	0. 39	S à 0. 01
30-Me tracasser à propos de ce que je vais faire	0. 63	S à 0. 01
31-Passer un moment avec une personne (intime)	0. 34	S à 0. 05
32-Aller me promener	0. 41	S à 0. 01
33- me dire que cela ne se reproduira jamais	0. 54	S à 0. 01
34-Ressasser mes insuffisances et inadaptations générales	0. 39	S à 0. 01
35- Parler avec quelqu'un dont j'apprécie les conseils	0. 62	S à 0. 01
36-Analyser le problème avant de réagir	0. 46	S à 0. 01
37-Téléphoner à une ami(e)	0. 36	S à 0. 05
38-Me mettre en colère	0. 46	S à 0. 01
39- Ajuster mes priorités	0. 18	NS

40-Voir un film	0. 15	NS
41-Prendre le contrôle de la situation	0. 31	S à 0. 05
42-Faire un effort supplémentaire pour que « les choses marchent »	0. 24	NS
43-Mettre sur pied un ensemble de solutions différentes au problème	0. 26	NS
44-Trouver un moyen pour ne plus y penser, pour éviter cette situation	0. 19	NS
45- M'en prendre à d'autres personnes	0. 34	S 0. 05
46- Profiter de la situation pour montrer ce dont je suis capable	0. 35	Significatif au niveau de 0. 05
47-Essayer de m'organiser pour mieux dominer la situation	0. 24	n. s
48-Regarder la télévision. 0. 11 0. 11 non significatif		

Tableau 34 : Consistance interne de l'échelle du Loc of control (homogénéité interne des items)

ITEM	CORRELATION	SIGNIFICATION
1-Le fait que je devienne ou non un leader dépend surtout de mes capacités.	-0.086	Non significatif
2-Ma vie est en grande partie dirigée par des évènements dus au hasard.	0.469	S à 0.01
3- J'ai le sentiment que ce qui arrive dans ma vie est principalement décidé par les gens puissants.	0.473	S à 0.01
4-Le fait d'avoir ou de ne pas avoir d'accident de voiture dépend surtout de mon habileté au volant.	-0.031	NS
5-Quand je fais des projets, je suis presque toujours sûr de les réussir.	0.033	N S
6-Il n'est souvent pas possible de protéger mes intérêts contre des évènements malchanceux.	0.463	S à 0.01
7-Quand j'obtiens ce que je veux, c'est généralement par chance.	0.569	S à 0.01
8- Sans l'intervention de personnes bien placées, on ne me donnera pas un poste à	0.400	S à 0.01

responsabilités même si je suis capable de l'occuper.		
9- Le nombre d'amis que j'ai dépend de mon degré de gentillesse personnelle.	0. 371	S à 0. 05
10-J'ai souvent constaté que ce qui doit arriver arrive.	0. 205	N S
11- Le déroulement de mon existence est essentiellement sous le contrôle des gens puissants.	0. 638	S à 0. 01
12-Le fait d'avoir ou de ne pas avoir d'accident de voiture est avant tout une question de hasard.	0. 528	S à 0. 01
13-Les gens comme moi ont très peu de possibilités de défendre leurs intérêts personnels contre ceux de puissants groupes de pression.	0. 645	S à 0. 01
14- Pour moi, il n'est pas toujours sage de faire des projets trop longtemps à l' avance car de nombreuses choses s'avèrent être une question de bonne ou de mauvaise fortune.	0. 465	S à 0. 01

15-Pour obtenir ce que je veux, il faut que cela plaise aux personnes placées au –dessus de moi.	0. 728	S à 0. 01
16-Parvenir ou non à être un leader dépend de la chance que j’aurai d’être à la bonne place au bon moment.	0. 333	S à 0. 05
17-Si des gens importants décidaient qu’ils ne m’aimaient pas, alors je ne me ferais probablement pas beaucoup d’amis.	0. 430	S à 0. 01
18- Je peux à peu près déterminer ce qui arrivera dans ma vie.	0. 165	NS
19- E n général, je suis capable de protéger mes intérêts personnels.	0. 029	NS
20-Le fait qu’il m’arrive ou non un accident de voiture dépend surtout des autres conducteurs.	0. 200	NS
21- Quand j’obtiens ce que je veux ; c’est en général parce que j’ai travaillé dur pour cela.	0. 126	NS
22- Afin que mes projets réussissent, je m’assure qu’ils correspondent aux désirs des	0. 599	S à 0. 01

personnes qui ont du pouvoir sur moi.		
23-Ce sont mes propres actions qui déterminent ma vie.	-0.130	N S

24-Que j'aie peu ou beaucoup d'amis, c'est avant tout une question de destinée 0.450 S à 0.01

Résumé

Notre étude examine les différentes stratégies mises en œuvre par les femmes salariées pour faire face aux situations stressantes. Et leur perception sur les événements de vie quotidiens à savoir leurs attitudes vis-à-vis des échelles du locus of control. Le but de cette étude est de faire connaître sur le plan théorique l'importance de la théorie transactionnelle de LAZARUS ET FOLKMAN, 1984. Sur le plan pratique déceler le niveau de la vulnérabilité des femmes face aux situations stressantes afin de développer des plans d'intervention contre le stress quotidien des femmes qui sont confrontées aux difficultés de la gestion de la double journée de travail car concilier entre l'intérieur et l'extérieur est particulièrement stressant afin de prévenir les conséquences néfastes sur leur santé et leur bien-être psychologique. L'étude consiste dans une première étape en la vérification des qualités psychométriques du test de coping appelé (C. I. S. S) « coping inventory of stressful situations » de James Endler et Norman Parker- adaptation de J. P. Rolland ECPA France et du test du locus of control de Levenson appelé l'IPAH) adaptation française de SYLVIE JUTRAS. Canada. Notons à ce niveau qu'une adaptation en langue arabe du C. I. S. S (la première en Algérie a été réalisée par notre équipe de recherche composée des enseignants ; F. Ferrahi ; K. Kebdani ; M. Kouidri et moi-même au niveau du centre de recherche en anthropologie sociale et culturelle (CRASC ; 2005). La traduction du C. I. S. S de la langue anglaise vers la langue arabe a été élaborée par Mme F. Frioui et Mme Z. Chabane. Département de psychologie, université d'Oran (2005). La traduction du locus of control en langue arabe a été réalisée par Mme Chabane. Z avec la collaboration de Melle Marouche. A et Hazouti. S (étudiantes de 4ème année de graduation) dans le département de psychologie ; Université d'Oran Algérie 2005. Notons que les qualités psychométriques validité, fidélité, et sensibilité des deux tests sont satisfaisantes de 0,61 à 0,69 pour le locus of control et entre 0,74 et 0,88 pour le coping. Les résultats sont comparables aux résultats obtenus par les auteurs des questionnaires de la version Anglaise et Française pour le locus of control et pour le coping version Française et Américaine. Les résultats de l'étude qualitative, auprès de quarante deux de femmes ayant composé l'échantillon de notre enquête, confirment l'hypothèse centrale de notre recherche .

Mots clés :

Charge de travail; Stress; Modèle transactionnel; Stratégie; Coping; Locus of control.