

Stress et stresseurs: une mesure de la dimension chronique

LEMYRE, Louise
Université Laval

TESSIER, Réjean
Université Laval

Résumé

En dépit d'importantes divergences sémantiques, théoriques et métriques entre les auteur-e-s, il existe un accord quasi unanime voulant que le stress soit une réponse individuelle, plus ou moins intense, à des agents stressogènes (stresseurs). Parmi ces derniers, les plus documentés sont les événements critiques, représentés par les multiples échelles inspirées de Holmes et Rahe. Mais la fréquence d'occurrence de ces événements est basse et ils sont peu représentatifs du cours habituel de la vie des gens. C'est pourquoi on se tourne maintenant vers des événements moins intenses mais plus durables, cumulatifs et récurrents; ces stresseurs dits «chroniques» représentent un niveau de risque non négligeable pour la santé mentale.

Un questionnaire de situations stressogènes chroniques (Q.S.S.C.) a été constitué à partir d'analyses de contenu sur des entrevues réalisées dans 45 familles. La validité normative de ces stresseurs chroniques est ensuite éprouvée auprès de 96 adultes; quarante-huit items sont finalement retenus. La mesure de la fidélité test-retest, s'avère satisfaisante, et se compare bien à d'autres études sur les stresseurs (Brown & Harris, 1982; Funch & Marshall, 1984). Au point de vue thématique, le Q.S.S.C. recouvre la majorité des thèmes soulevés dans la littérature. De par ses qualités métriques, il se compare avantageusement à l'instrument de Kanner et coll. (1981) qui contient 254 items ainsi qu'à celui de Abidin (1983). Par sa brièveté et le soin approprié à son élaboration, le Q.S.S.C. se révèle un instrument valable et des plus utiles.

Le stress n'est-il qu'une construction mentale ou provient-il, au contraire, d'événements externes contraignants? Quelles sont les bases du stress et quels en sont les agents précipitants? Ces questions ont alimenté, depuis les vingt dernières années, la majorité des travaux et débats dans ce domaine. L'objectif est ici de discuter le caractère stressogène de certaines situations harassantes et de constituer un instrument pour

Ces travaux ont été rendus possibles grâce à une subvention du Conseil de recherche en sciences humaines du Canada et à une bourse doctorale attribuée par ce même organisme à la première auteure. Les demandes de tirés-à-part doivent parvenir au D^r Réjean Tessier, École de psychologie, Pavillon F.-A.-Savard, Université Laval, Sainte-Foy, Québec, Canada G1K 7P4.

les identifier. Mais, compte tenu des confusions sémantiques observées, il est d'abord utile d'établir la distinction conceptuelle entre le stress et les sources de stress.

LE STRESS

Dans la littérature anglophone sur le sujet, trois termes principaux se chevauchent: «stress», «strain» et «stressors». Entre ceux-ci, tous les auteurs ne font pas les mêmes distinctions. La dissension tient surtout à la centration soit sur les sources soit sur les effets (Dean & Lin, 1977; Wild & Hanes, 1976). Certains auteurs ont choisi d'opposer les termes «stress» et «strain» par analogie à l'ingénierie (Kahn, 1984; Kessler & Essex, 1982; Pearlin et Schooler, 1978): «stress» désigne alors la charge imposée à un matériau et réfère à la contrainte extérieure; «strain» correspond à l'effort interne dans le matériau et devient l'état de tension interne, la réaction du sujet. Cet usage n'est cependant pas suffisamment répandu pour être généralement reconnu valide. D'autres auteurs ont préféré utiliser «stressors» (stresseurs) pour désigner les éléments environnementaux et ainsi les distinguer du «stress», leur résultante psychologique (Dean & Ensel, 1982; McCubbin, Joy, Cauble, Comeau, Patterson & Needle, 1980; Wild & Hanes, 1976). Peu de consensus existe donc quant à la signification du mot stress qui réfère de façon contradictoire tantôt à l'état interne d'une personne, tantôt aux stimuli responsables de cette réaction.

Il s'avère alors utile et nécessaire de prendre, sur la controverse sémantique, une position claire et stable. Ici, nous parlerons de stress pour référer à l'état de la personne, et de stresseurs pour parler des conditions environnementales. Cette position s'appuie sur des traditions de recherche, dont notamment les approches biologiques et psychologiques.

La tradition biologique traite du stress de deux façons, selon qu'elle s'intéresse aux réactions normales ou aux réactions pathologiques (Tausig, 1982), ce qui correspond respectivement à l'approche physiologique et à la médecine psychosomatique. La première a une portée plutôt microscopique, elle s'intéresse à la mécanique structurale du système nerveux central et des hormones: Hans Selye (1956, 1974, 1979, 1980) en est le représentant classique. La deuxième s'attarde à des manifestations macroscopiques symptomatiques: maladies cardio-vasculaires, diabète, arthrite rhumatoïde, ulcères, troubles digestifs (Bell, Le Roy & Stephenson, 1982; Green, 1971; Kobasa, 1979; Levi, 1967). Dans les deux cas, le stress est vu comme une réponse de l'organisme, distincte des événements qui le suscitent.

L'approche psychologique définit le stress comme étant une réaction à des stresseurs. Une valence négative y est généralement attribuée.

C'est un état malsain, une conséquence indésirable, qu'il faut éliminer ou du moins minimiser (Novaco, Stokolls, Campbell & Stokolls, 1979; Roberts, 1982). Ses effets sont essentiellement nocifs à l'organisme (Kobasa, 1979). Seuls de rares auteurs y voient un aspect bénéfique, comme dans la notion d'«eustress» qui s'apparente à un niveau optimal de stimulation (Kahn, 1984). Selon cette approche, le stress correspond à un état psychologique de tension, un malaise, une réaction de détresse, très souvent associée à l'anxiété et à la dépression (Mechanic, 1962; Tausig, 1982; Thoits, 1982a). C'est l'impact psychologique des stressseurs (Kessler & Essex, 1982; Sandler et Block, 1979)¹.

LES STRESSEURS

Les stressseurs sont généralement définis comme étant des conditions de vie ou des événements qui créent du stress... (McCubbin et coll., 1980; Tausig, 1982; Thoits, 1982a, b), et l'accent a le plus souvent été mis sur les stressseurs aigus. Ces derniers correspondent à des crises ou situations de vie critiques et comportent souvent un caractère dramatique d'intensité et de sévérité (Campbell, 1983; Hansen & Johnson, 1979). Ils sont typiquement représentés par la célèbre échelle de Holmes et Rahe (1967) sur les événements de vie (Life Events Survey), mesure classique à laquelle réfère une grande partie de la littérature sur le stress (Tausig, 1982; Thoits, 1982a, b).

L'échelle de Holmes et Rahe (1967) consiste en une série d'événements de vie critiques tels: décès du conjoint, maladie, perte d'emploi, déménagement, etc. Il s'agit pour les répondants de cocher les situations vécues lors des X derniers mois (habituellement douze). Différentes variations du système de cotation sont en vigueur: parfois le nombre de situations cochées est simplement additionné, parfois chaque item est pondéré par un coefficient de gravité pré-établi. Il existe dans la même lignée une quantité considérable de versions, modifiées, complétées, écourtées, ré-aménagées (Cohen et coll., 1982; Dohrenwend et coll., 1978; Husaini et coll., 1982; Johnson & Sarason, 1979). Toutes sont essentiellement des listes d'événements-clés à cocher.

Ces stressseurs aigus concernent des conditions extrêmes et rares. Il s'agit foncièrement de situations de crise dont les fréquences d'occurrence sont très basses et dans la population et dans le temps. Ces événements sont donc peu représentatifs du cours habituel, voire «normal», (dans le sens courant et statistique) de la vie d'un individu: ils correspondent à des exceptions qui ne sont ni quotidiennes, ni communes. Non pas qu'il s'agisse là de situations inexistantes, mais plutôt de conditions de faible prévalence. Mettre en relation ces stressseurs aigus avec le niveau de santé des gens, c'est tenter de relier un état relativement stable avec des accidents de vie, ponctuels et statistiquement improbables. Il s'agit,

1. Voir Lemyre, L. & Tessier, R. (soumis) pour une discussion plus exhaustive de cette question, dont les implications majeures au niveau de la mesure.

de «choses-qui-arrivent-tout-à-coup», et non pas de conditions continues et ambiantes, c'est-à-dire chroniques. Ces dernières semblent mériter qu'on s'y intéresse aussi.

LES STRESSEURS CHRONIQUES

Les stressseurs chroniques réfèrent au quotidien, à l'environnement régulier, au style de vie (Wheaton, 1982). Ils représentent des conditions ou situations durables, stables, communes, qui ne sont pas subites, urgentes ou imprévues, et qui exercent des pressions ou demandes sur l'individu.

Certain-e-s auteur-e-s ont souligné l'intérêt d'identifier les stressseurs chroniques (Campbell, 1983; Hansen & Johnson, 1979; Wheaton, 1982), et d'ailleurs, quelques résultats empiriques démontrent leur importance. Ainsi l'enquête Catalyst (1981) fait très bien ressortir le rôle des problèmes quotidiens et domestiques dans la tension et le stress des familles à double carrière. Toute une littérature du travail souligne le stress lié aux conflits de rôles et aux surcharges qui sont des caractéristiques chroniques de certains emplois (Farber, 1983; Parasuraman & Cleek, 1984).

De fait, ces situations, prises isolément, n'ont que peu d'importance; c'est leur accumulation qui peut graduellement contribuer à créer un climat de tension. Ainsi, dans la famille, l'absence régulière de l'un des conjoints, la présence routinière et intrusive des beaux-parents, une mésentente entre les conjoints au sujet des conduites parentales, le paiement du loyer, etc., sont autant de situations chroniques stressogènes. Ce qui confère à ces événements un niveau de risque élevé c'est donc leur récurrence, et l'effet cumulatif qui s'ensuit; c'est seulement à la suite de leur accumulation, lorsque le stress est présent, qu'ils sont identifiables, d'où la difficulté de mettre en place des interventions préventives à leur égard.

En réalité, cette préoccupation récente pour la dimension plus quotidienne des sources de stress reflète bien un souci de reconnaître la complexité et la multidimensionnalité du phénomène (Moos & Billing, 1984; Holahan, Holahan & Belk, 1984; McCubbin & coll., 1980). Toutefois, cette représentativité des situations est à l'origine même de problèmes méthodologiques inhérents à la recherche sur les stressseurs chroniques: les listes de stressseurs sont généralement spécifiques au contexte dans lequel elles sont élaborées, ce qui nécessite l'élaboration de nouvelles listes pour chaque nouveau contexte.

Certaines échelles existent déjà comme le Parenting Stress Index (Abidin, R.R., 1983) ou le Nursing Stress Scale (Gray-Toft & Anderson, 1981), mais elles prétendent, d'après leur titre, mesurer le stress, alors

qu'elles ne contiennent que des stressseurs; elles confondent ainsi les situations et les états psychologiques. De plus, elles montrent des analyses métriques peu convaincantes, portent sur des contextes particuliers, et devraient être traduites et adaptées. En conséquence, il a été jugé utile de construire une mesure de stressseurs chroniques qui recouvre le plus large éventail possible de situations dont la nature «stressante» est reconnue et contextualisée au Québec.

Les trois études ci-après présentent les étapes d'élaboration de la mesure en termes de validité de contenu, de validité normative et de fidélité dans le temps.

QUESTIONNAIRE DE SITUATIONS STRESSOGÈNES CHRONIQUES (Q.S.S.C.)

Pour répertorier une banque de situations stressogènes et pour en assurer la validité écologique, une série d'études ont été menées.

Validité de contenu (élaboration des items)

Sujets Quarante-cinq (45) familles, 38 biparentales et 7 monoparentales, soit 83 adultes, sont interviewées. La sélection de ces familles est faite par les enquêteurs eux-mêmes et n'est donc pas aléatoire.

Procédure Les parents sont rencontrés par des équipes de deux enquêteurs dans le cadre d'un cours universitaire sur la psychologie de la famille. Les entrevues sont enregistrées sur cassettes magnétiques. L'entrevue est dirigée sur le stress vécu par chacun des parents en leur demandant d'identifier et d'énumérer les différentes sources de stress qu'ils perçoivent dans leur vie.

Suite à cette collecte d'informations, quatre juges indépendants dépouillent chacune des entrevues. La procédure débute par un atelier de travail pour préciser la méthode de dépouillement: chaque cassette est ré-écoutée et tous les indices de stressseurs sont notés «verbatim», suite à quoi ils sont catégorisés aigus ou chroniques. Une première cassette fait l'objet d'un test commun pour tous les juges: les listes de chacune sont comparées et discutées jusqu'à l'obtention de consensus. Trois de ces chercheurs se répartissent ensuite le dépouillement des 45 entrevues. Une quatrième personne agit comme deuxième juge indépendant aveugle sur 15% des entrevues, dressant elle aussi une liste exhaustive de tous les stressseurs mentionnés pour chacune de ces sept entrevues. Un atelier-synthèse suit et les items communs sont retenus. Une entente est atteinte sur le caractère chronique de chaque stressseur et la formulation est précisée jusqu'à l'obtention de consensus.

Résultats Une liste de 64 items décrivant des situations stressogènes chroniques est ainsi dressée.

Discussion Cette procédure a permis de répertorier une liste de situations stressogènes chroniques dont la validité écologique et de contenu sont probantes. Le caractère chronique de ces situations est soutenu par la rigueur à laquelle ce jugement a été soumis (consensus).

Les principaux thèmes abordés recourent d'abord le domaine des enfants: leur présence, leurs demandes, leur éducation; puis les thèmes domestiques (entretien, repas, partage des tâches), relationnels (entre conjoints, humeurs, activités, manies), financiers (restrictions, imprévus) et de l'emploi (surcharge, horaire, insatisfaction). Voir la liste des items en annexe.

Validité normative du Q.S.S.C.

La liste des situations chroniques constituée à la phase précédente a ensuite été éprouvée, sous forme de questionnaire, pour obtenir un consensus normatif sur leur nature stressogène.

Sujets Quatre-vingt-seize (96) adultes universitaires répondent au bref questionnaire (64 items).

Procédure Un questionnaire est présenté aux répondant-e-s. Il contient 70 items: 64 décrivent les situations stressogènes, et 6 items-pièges peu stressogènes (aller au cinéma, recevoir un cadeau, la paye...) sont ajoutés pour tester la fiabilité des réponses. La tâche consiste à coter de 1 à 8 (de «pas du tout» à «extrêmement») «jusqu'à quel point la situation décrite représente un stresseur chronique pour la plupart des gens». Une insistance est mise sur le fait de ne pas répondre en fonction de sa vie personnelle mais en général, en pensant à la plupart des gens.

Résultats Des analyses de fréquence sur les différents items montrent clairement que les items-pièges ont été reconnus comme non-stresseurs (moyenne de 1.0 à 1.5). Les items de moyenne supérieure à 4.5 ont été retenus. L'étude s'est donc soldée par une liste de 48 situations chroniques stressogènes, le Q.S.S.C. (voir en annexe).

Discussion Cette étude a permis de confirmer la pertinence du choix des situations chroniques stressogènes. Le schème différentiel des réponses à l'égard des essais-pièges rassure quant à la validité des cotations et témoigne de l'absence de biais systématique de réponse.

Fidélité du Q.S.S.C.

Le but est ici d'établir la fidélité du Q.S.S.C.; l'analyse vise à vérifier la stabilité des réponses relativement à la présence ou à l'absence des situations chroniques vécues dans les douze derniers mois. Le test-retest a lieu sur une période de deux semaines.

Sujets Il s'agit de soixante-six (66) adultes (autres que ceux de l'étude précédente) inscrits aux cours du soir de l'Éducation permanente d'un Cegep.

Procédure À l'intérieur d'une batterie de questionnaires, le Q.S.S.C. est présenté de même que la liste des stressseurs aigus de Holmes et Rahe (1967). Les répondant-e-s doivent simplement écrire si «oui» ou «non» la situation a été vécue au cours des douze derniers mois. La date à laquelle remonte ces douze derniers mois est notée au haut de la page. La même procédure est suivie deux semaines plus tard.

Résultats Pour chaque item, il y a 4 possibilités de combinaisons de réponses dans la comparaison entre les deux temps de passation: absence/absence, présence/présence, absence/présence, et présence/absence. Les deux premières combinaisons supposent de la stabilité, la troisième peut laisser croire à l'apparition de nouvelles conditions de vie ou comme la quatrième, refléter l'inconsistance des réponses. Le Tableau 1 décrit les résultats et permet de comparer avec les stressseurs aigus de Holmes et Rahe.

Tableau 1

Nombre de réponses émises pour les situations chroniques vécues (N = 66)

COMBINAISON			
Absence/absence	Présence/présence	Absence/présence	Présence/absence
2436	419	105	225
76,5 %	13,2 %	3,3 %	7,1 %
(HR: 79,8 %)	(HR: 12,7 %)	(HR: 2,7 %)	(HR: 4,8 %)

Des présences déclarées au temps 1 (n = 644): 65 % se maintiennent (n = 419) (HR: 72 %)

Des absences déclarées au temps 1 (n = 2541): 96 % se maintiennent (n = 2436) (HR: 97 %)

(HR: %): indique les pourcentages correspondants pour la stabilité des items aigus de Holmes et Rahe sur la même période de deux semaines.

Quant à la corrélation test-retest sur le nombre moyen de situations vécues, elle est de .86 ($p < .001$) pour le Q.S.S.C. et de .80 ($p < .001$) pour le Holmes et Rahe (Tableau 2). De plus, il y a une diminution significative dans le nombre moyen d'items au retest, et ce, pour les deux instruments.

Tableau 2

Corrélation test-retest des situations chroniques vécues (Q.S.S.C.) (N = 66)

Nombre de situations	\bar{X}	σ	
Test	9,8	5,5	
Retest	7,7	4,5	($t = 5,99, dl = 65, p < .001$) $r = .86, p < .001$
			HR: ($t = 2,69, dl = 65, p < .009$) $r = .80, p < .001$

HR: indique la corrélation et le test t sur le nombre moyen de situations aiguës au Holmes et Rahe rapportées au test et retest.

Discussion Étant donné la prédominance des réponses d'absence, l'interprétation des résultats est délicate. Le haut taux de maintien de ces absences (96%) indique une bonne fidélité. Cependant la perte appréciable (35%) de certaines présences est inquiétante bien que la majorité (65%) de ces présences se maintienne. Les proportions se comparent sensiblement à celles de l'échelle de Holmes et Rahe, et n'indiquent pas de singularité sinon un taux légèrement plus prononcé de pertes au retest.

Ces pertes peuvent s'expliquer en partie par la nature particulièrement fastidieuse du long formulaire, couplée à un moindre intérêt pour une deuxième passation. Cette hypothèse est supportée par l'observation que les inconsistances vont beaucoup plus dans le sens de la perte que de l'ajout, cela aussi bien pour le Q.S.S.C. que pour le Holmes et Rahe. Cette explication suggère que ces incohérences ne causent pas de tort aux qualités intrinsèques de validité et de fiabilité de la mesure mais reflètent plutôt un effet de fatigue ou de lassitude.

Quant à la corrélation sur le nombre moyen de situations vécues, elle offre un niveau très satisfaisant ($r = .86$), bien qu'il y ait une baisse significative de la moyenne mais systématique entre le test et le retest. Une fois de plus, les situations aiguës se comportent de la même façon.

L'étude attentive du comportement (présence-absence) de chacun des items pour chacune des passations constitue une analyse plus fine

et plus sévère que la simple vérification habituelle sur la stabilité du nombre total de stressseurs déclarés; ce qui permet un jugement beaucoup plus articulé sur la fidélité du questionnaire.

Discussion des trois études

Le Q.S.S.C. consiste en une liste de 48 situations stressogènes chroniques. La validité de contenu et écologique de ces situations est garantie par le processus d'élaboration des items (enquêtes, vérification normative). La stabilité du rapport verbal est, somme toute, satisfaisante compte tenu des conditions expérimentales, et se compare très bien aux autres études sur les stressseurs (Brown et Harris, 1982; Funch et Marshall, 1984).

Au point de vue thématique, le Q.S.S.C. recouvre la majorité des thèmes soulevés dans la littérature. De par ses qualités métriques, il se compare avantageusement au Daily Hassles & Uplifts Scale de 254 items (Kanner, Coyne, Schaefer & Lazarus (1981), qui n'a jamais été soumis à notre connaissance à quelque épreuve de validation) ainsi qu'au Parenting Stress Index (Abidin, R.R., 1983). Par sa brièveté et le soin apporté à son élaboration, le Q.S.S.C. constitue un instrument très valable.

L'utilité du Q.S.S.C. est évidente: d'une part, il fournit une liste représentative des préoccupations harassantes d'un groupe de 83 adultes-parents et d'autre part, il est une mesure stable et valide de stressseurs. De plus, le contenu des items déborde le seul cadre du micro-système familial pour inclure le milieu de travail, les loisirs, le quartier et couvre une multiplicité de thèmes majeurs.

CONCLUSION

Le mot «stress» réfère à l'état d'une personne et «stressseurs» à des conditions de vie. Les stressseurs peuvent être aigus (deuil, perte d'emploi, divorce ...) ou chroniques, c'est-à-dire récurrents, quotidiens, répétitifs. Bien que ces derniers soient plus difficiles à étudier et à identifier, leur importance n'en est pas pour autant diminuée, cela, même si la recherche les a jusqu'à maintenant un peu négligés.

Le Q.S.S.C. a été réalisé à partir d'entrevues faites auprès d'adultes-parents. Le souci de rigueur méthodologique auquel il a été soumis, et ses qualités représentatives des conditions de vie d'un adulte en font un outil très intéressant. Il intègre les thèmes liés aux demandes des enfants, aux contraintes qui en découlent, aux conditions financières, de travail, de transport, de logement, aux relations interpersonnelles, et au contexte social. En ce sens, il permet de rendre compte de l'ensemble de la réalité et des préoccupations des gens.

Il reste à voir maintenant quel est le lien entre ces conditions de vie, convenues d'appeler stressseurs chroniques, et l'état personnel de tension, de stress, rapporté par un individu. Ces stressseurs ont-ils le même caractère stressant pour tout le monde? Ont-ils le même impact? Deux conjoints qui vivent dans les mêmes conditions familiales sont-ils aussi stressés l'un que l'autre? Quels aspects ou dimensions des stressseurs sont responsables de leur nature stressante: la surcharge, l'incertitude, le manque de contrôle, le danger? Voilà autant d'objets de recherche dont les preuves empiriques sont à faire.

Références

- ABIDIN, R.R. (1983). *Parenting Stress Index*. Forme 6. Charlottesville: VA: Pediatric Psychology Press.
- BELL, R.A., LE ROY, J.B., & STEPHENSON, J.J. (1982). Evaluating the mediating effects of social support upon life events and depressive symptoms. *Journal of Community Psychology, 10*, 325-340.
- BROWN, G., & HARRIS, T. (1982). Fall-off in the reporting of life-events. *Social Psychiatry, 17*, 23-28.
- CAMPBELL, J.M. (1983). Ambient stressors. *Environment and Behavior, 15*(3), 355-380.
- CATALYST (1981). *Corporation and Two-Career Families: Direction for the Future*. New York: Catalyst.
- COHEN, P., STRUENING, E.L., MUHLIN, G.L., GENEVIE, L.E., KAPLAN, S.R., & PECK, H.B. (1982). Community stressors, mediating conditions and wellbeing in urban neighborhoods. *Journal of Community Psychology, 10*, 377-391.
- DEAN, A., & ENSEL, W.M. (1982). Modeling social support, life events, competence, and depression in the context of age and sex. *Journal of Community Psychology, 10*, 392-408.
- DOHRENWEND, B.S., KRASNOFF, L., ASKENASY, A., & DOHRENWEND, B.P. (1978). Exemplification of a method for scaling life events: The PERI life events scale. *Journal of Health and Social Behavior, 19*, 205-229.
- FARBER, B.A. (Ed.) (1983). *Stress and Burnout in the Human Service Professions*. U.S.A.: Pergamon Press.
- FUNCH, D.P., & MARSHALL, J.R. (1984). Measuring life stress: Factors affecting fall-off in the reporting of life-events. *Journal of Health and Social Behavior, 25*, 453-464.
- GREEN, J.J. (1971). Social change and psychosomatic disease. In L. Levi (Ed.), *Society, Stress and Disease, Vol. 1*. The nursing stress scale: Development of an instrument. *Journal of Behavior Assessment, 3*(1).
- HANSEN, D.A., & JOHNSON, V.A. (1979). Rethinking family stress theory: Definitional aspects. In W.R. Burr, R. Hill, f.I. Nye, & I.K. Reiss (Eds.), *Contemporary Theories about the Family, Vol. 1*. New York: Free Press.
- HOLAHAN, C.K., HOLAHAN, C.J., & BELK, S.S. (1984). Adjustment in aging: the roles of life stress, hassles, and self-efficacy. *Health Psychology, 3*(4), 315-328.
- HOLMES, T., & RAHE, R. (1967). The social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research, 11*, 213-219.
- HUSAINI, B.A., NEFF, J.A., NEWBROUGH, J.R., & MOORE, M.C. (1982). The stress-buffering role of social support and personal competence among the rural married. *Journal of Community Psychology, 10*, 409-426.
- JOHNSON, J.H. & SARASON, I.G. (1979). Recent developments in research on life stress. In V. Hamilton & D.M. Warburton, (Eds.), *Human Stress and Cognition*. Great Britain: John Wiley and Sons.

- KAHN, R. (1984). *Organisational Stress*. Conférence, Université Laval.
- KANNER, A.D., COYNE, J.C., SCHAEFER, C., & LAZARUS, R.S. (1981). Comparisons of two modes of stress measurement: Daily hassles and uplifts versus major life events. *Journal of Behavioral Medicine*, 4, 1-39.
- KESSLER, R.C., & ESSEX, M. (1982). Marital status and depression: The importance of coping resources. *Social Forces*, 61(2), 484-506.
- KOBASA, S.C. (1979). Personality and resistance to illness. *American Journal of Community Psychology*, 7(4), 413-423.
- LEMYRE, L., & TESSIER, R. (soumis). La mesure du stress psychologique: l'état d'être stressé. *Revue canadienne des Sciences du Comportement*.
- LEVI, L. (1967). *Stress*. New York: Liveright Publishing Corporation.
- McCUBBIN, H.I., JOY, C.B., CAUBLE, A.E., COMEAU, J.K., PATTERSON, J.M., & NEEDLE, R.H. (1980). Family stress and coping: A decade review. *Journal of Marriage and the Family*, 855-871.
- McCUBBIN, H.I., PATTERSON, J.M. (1983). Critical transitions over the family life span. *Marriage and Family Review*, 6(1/2), 7-38.
- MECHANIC, D. (1962). *Students under Stress*. New York: Free Press of Glencoe.
- MOOS, R.H., & BILLING, A.G. (1982). Conceptualizing and measuring coping resources and process. In L. Goldberger, E.S. Breznitz (Eds.), *Handbook of Stress. Theoretical and Clinical Aspects*, New York: The Free Press, 212-230.
- NOVACO, R.W., STOKOLLS, D., CAMPBELL, J., & STOKOLLS, J. (1979). Transportation, stress, and community psychology. *American Journal of Community Psychology*, 7(4), 361-380.
- PARASURAMAN, S., & CLEEK, M.A. (1984). Coping behaviors and manager's affective reaction to role stressors. *Journal of Vocational Behavior*, 24, 179-193.
- PEARLIN, L.I., & SCHOOLER, C. (1978). The structure of coping. *Journal of Health and Social Behavior*, 19, 2-21.
- REISS, D., OLIVERI, M.E. (1983). Family stress as community frame. *Marriage and Family Review*, 6(1/2), 63-84.
- ROBERTS, A.R. (1982). Stress and coping patterns among adolescent runaways. *Journal of Social Service Research*, 5, 15-28.
- SANDLER, I.N., & BLOCK, M. (1979). Life stress and maladaptation of children. *American Journal of Community Psychology*, 7(4), 425-440.
- SELYE, H. (1956). *The Stress of Life*. U.S.A.: McGraw-Hill.
- SELYE, H. (1974). *Stress sans détresse*. Montréal: La Presse.
- SELYE, H. (1979). The stress concept and some of its implications. In V. Hamilton, & D.M. Warburton (Eds.), *Human Stress and Cognition*. Great Britain: John Wiley and Sons.
- SELYE, H. (Ed.) (1980). *Selye's Guide to Stress Research*. New York: Van Nostrand Reinhold.
- TAUSIG, M. (1982). Measuring life events. *Journal of Health and Social Behavior*, 23, 52-64.
- THOITS, P.A. (1982a). Life stress, social support and psychological vulnerability: epidemiological considerations. *Journal of Community Psychology*, 10, 341-362.
- THOITS, P.A. (1982b). Conceptual, methodological and theoretical problems in studying social support as a buffer against life stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 23, 145-159.
- WHEATON, B. (1982). A comparison of the moderating effects of personal coping resources on the impact of exposure to stress in two groups. *Journal of Community Psychology*, 10(4), 293-311.
- WILD, B.S., & HANES, C. (1976). A dynamic conceptual framework of generalized adaptation to stressful stimuli. *Psychological Reports*, 38, 314-334.

ANNEXE

ITEMS DU QUESTIONNAIRE DE SITUATIONS STRESSANTES CHRONIQUES (Q.S.S.C.)

1. Des problèmes d'horaire, horaire très serré ou en conflit avec celui de votre conjoint ou des enfants, ou horaire de travail inflexible?
2. La peur d'être volé-e, violé-e, ou attaqué-e, ou avoir affaire à un quartier à haut taux de criminalité ou délinquance?
3. Des échéances à rencontrer (au travail ou dans des paiements)?
4. La présence continuelle de quelqu'un à vos côtés, le manque de solitude, l'absence de moments seul-e, ou le manque d'intimité?
5. Des activités quotidiennes avec des enfants ou adolescents (le matin, les repas, les devoirs, les bains)?
6. Une vie sexuelle insatisfaisante?
7. Un climat ou relations de travail pénibles, méséquentes avec des collègues ou supérieur-e-s?
8. Double tâche: travail de maison/travail à l'extérieur?
9. Des problèmes de garderie (ou de gardienne) pour votre(vos) enfant-s?
10. Des difficultés de transport (en auto ou autobus): trafic ou dépendance ou transport peu fiable, peu accommodant?
11. La peur pour la santé, la vie, ou la sécurité de personnes proches (enfants, conjoint, parents)?
12. Un emploi qui comporte des dangers physiques (pour vous-même ou votre conjoint)?
13. Des méséquentes par rapport à l'éducation des enfants avec votre conjoint, ou avec la famille (parenté)?
14. La violence à la maison?
15. Le sentiment de vieillir trop vite, «le temps qui file»?
16. Avoir quelqu'un qui vous surveille constamment, qui vous évalue, ou à qui vous devez rendre des comptes ou vous justifier (patron, conjoint ou parent)?
17. Des aventures extra-conjugales, vous-même ou votre conjoint?
18. Une grande difficulté à prendre des décisions?
19. De très nombreuses activités sociales, culturelles ou sportives, hobbies ou sorties (plus de 4 soirs par semaine)?
20. Des situations répétées de test de performance (examens, entrevues, compétitions, spectacles, concours), ou postuler pour des promotions?
21. Un manque de support affectif, faible réseau d'ami-e-s ou de parents?
22. Des démêlés administratifs avec le gouvernement (impôt ou assurance-chômage ou justice, etc.)?
23. Des conflits de valeurs, de «génération», de culture avec vos enfants ou des personnes dont vous êtes près?
24. Du bruit constant et fort du quartier, de la maison ou au travail, ou un environnement pollué?
25. Des problèmes d'alcool ou de drogue (pour vous-même, votre conjoint ou vos enfants)?
26. La solitude ou l'isolement non désiré, trop souvent seul-e?
27. L'insécurité par rapport à l'emploi (peur de ne pas trouver d'emploi ou de le perdre, chômage, mise à pied, transfert ou grève)?
28. Un espace insuffisant, plusieurs à vivre dans un petit espace, densité (au travail ou à la maison)?
29. Des conflits avec la famille (parents, frères, soeurs), la parenté, ou à la belle-famille?

30. Des difficultés dans l'éducation des enfants à établir et faire respecter des limites, à se faire écouter (heures de coucher, de rentrée, partage des tâches, rangement)?
31. Des difficultés financières: budget serré ou irrégularité des revenus, ou dettes, dépenses imprévues?
32. Des problèmes personnels de santé de plus de trois semaines?
33. Des disputes ou conflits ou insatisfaction majeurs avec votre conjoint-e (ou amoureux-se)?
34. Des surcharges de travail dues aux responsabilités ou aux demandes ou au temps ou à la quantité?
35. Un manque de valorisation personnelle, ou sentiment d'incompétence, ou recevoir des reproches?
36. Des inquiétudes au sujet du succès, de la réussite ou de l'avenir de votre enfant (école, travail ou relations)?
37. Un manque de temps pour faire des choses nécessaires ou désirées, devoir courir, toujours se dépêcher?
38. Des mésententes sur l'entretien du logement, sur le ménage, sur le partage des tâches domestiques?
39. Un emploi détesté?
40. Avoir souvent à attendre (après quelqu'un ou quelque chose), ou de fréquenter longues files d'attente, ou l'attente de réponses importantes?
41. Subir des injustices répétées?
42. Avoir souvent moins de 7 heures de sommeil, manque de sommeil, ou devoir se lever la nuit (enfant, maladie ou travail)?
43. La responsabilité constante et la charge d'être seul-e dans l'éducation des enfants?
44. Des difficultés à communiquer vos émotions ou opinions?
45. Des impatiences à supporter les manies, habitudes énervantes, humeurs ou désordre de personnes avec qui vous vivez?
46. Des heures turbulentes de repas (rapidité, bruit ou enfants)?
47. Un manque d'activités récréatives, de divertissements, de vacances, ou de moments de repos?
48. Des demandes incessantes de la part d'enfants?