



## Le stress et l'évaluation cognitive <sup>[1]</sup>

[Anonymous](#) <sup>[2]</sup> 11.9K reads

par **Lazarus et Folkman**

Le modèle «théorie de l'évaluation cognitive» a été proposé par Lazarus et Folkman en 1984. il a expliqué le processus mental sous l'influence des facteurs de stress.

Selon Richard Lazarus, le stress est un processus à double sens. Ce processus comporte l'existence de facteurs de stress dans l'environnement et la réaction d'un individu soumis à ces facteurs de stress. Cette conception a mené à la théorie de l'évaluation cognitive.

### Qu'est-ce que l'évaluation cognitive?

Lazarus a dit que l'évaluation cognitive se produit quand une personne estime deux facteurs importants qui contribuent à sa réponse au stress. Ces deux facteurs comprennent:

1. La tendance menaçante du stress pour l'individu, et
2. L'évaluation des ressources nécessaires pour minimiser, tolérer ou éliminer le facteur de stress et son effet.

En général, l'évaluation cognitive est divisée en deux étapes: l'évaluation primaire et secondaire.

Voir aussi: [Théorie de l'émotion de Schachter-Singer](#) <sup>[3]</sup>

### Évaluation primaire

Dans la phase d'évaluation primaire, un individu a tendance à poser des questions comme: "*Que signifie ce facteur de stress et/ou cette situation?*", et "*Comment peut-il/elle m'influencer?*" Selon les psychologues, les trois réponses typiques à ces questions sont:

1. "*Ce n'est pas important*"
2. "*C'est bon signe*"
3. "*C'est stressant*"

Afin de mieux comprendre l'évaluation primaire, supposez ceci: une grosse averse se produit soudainement là où vous êtes. Vous pourriez penser que ce n'est pas important puisque vous n'avez pas prévu d'aller quelque part aujourd'hui. Ou bien, vous pourriez penser que c'est une

bonne chose car vous n'avez pas à vous lever tôt pour aller à l'école, les cours étant suspendus. Ou encore, vous pourriez considérer cela stressant parce que vous avez planifié une sortie de groupe avec vos amis.

Après avoir répondu à ces deux questions, il s'agit de classer si les facteurs de stress ou la situation est une menace, un défi ou un préjudice dans la seconde partie de l'évaluation cognitive primaire [4]. Quand vous percevez le facteurs de stress comme une menace, vous le percevez comme quelque chose qui causera des dommages futurs, tels qu'un échec aux examens ou un licenciement. Quand vous le percevez comme un défi, vous développez une réaction positive au stress car vous escomptez que le facteur de stress vous mène à un meilleur classement ou un meilleur emploi.

D'autre part, percevoir le facteur de stress comme un préjudice signifie que le dommage a déjà eu lieu, comme pour une personne victime d'une amputation de la jambe ou d'un accident de voiture.

## Évaluation secondaire

Contrairement aux autres théories où les étapes se succèdent habituellement les unes après les autres, l'évaluation secondaire se passe en même temps que l'évaluation primaire. En fait, dans certains cas, l'évaluation secondaire devient la cause d'une évaluation primaire.

Les évaluations secondaires comportent les émotions qui proviennent du stress. Affirmer: *«je peux réussir si je fais de mon mieux», "je vais essayer quelque soient mes chances de réussite", et "si cette méthode échoue, je peux toujours en essayer une autre»* est la marque d'une évaluation secondaire positive. Au contraire, affirmer: *«Je ne peux pas le faire, je sais que je vais échouer», «Je ne le ferai pas parce que personne ne croit que j'en suis capable», et «Je n'essayerai pas parce que mes chances sont faibles" est la marque d'une évaluation secondaire négative.*

Bien que les évaluations primaires et secondaires soient souvent le produit du côtoiement avec un facteur de stress, le stress ne se déclenche pas toujours par l'évaluation cognitive. Par exemple, quand un individu est pris dans une catastrophe soudaine comme un tremblement de terre, il n'a pas le temps d'y réfléchir et il se sent tout de même stressé par la situation.

---

**URL source:** <https://staging.explorable.com/fr/le-stress-et-levaluation-cognitive>

### Liens

[1] <https://staging.explorable.com/fr/le-stress-et-levaluation-cognitive>

[2] <https://staging.explorable.com/fr/users/sarah>

[3] <https://staging.explorable.com/schachter-singer-theory-of-emotion>

[4] <http://www.csun.edu/~vcpsy00h/students/stress.htm>