

Dirassat & Abhath
The Arabic Journal of Human
and Social Sciences



مجلة دراسات وأبحاث
المجلة العربية في العلوم الإنسانية
والاجتماعية

EISSN: 2253-0363
ISSN : 1112-9751

**Emotion et stress psychologique, régulation émotionnelle et
stratégies de coping : quels liens ?**

**Emotion and psychological stress, emotional regulation and
coping strategies: what links?**

Kerdjadj Taous 1, Lyazidi Fatima Zohra 2

1 Université Ali Lounici (Blida2) Algérie et.kerdjadj@univ-blida2.dz

2 Université Ali Lounici (Blida2) Algérie sawafist@yahoo.fr

Auteur correspondant: Kerdjadj Taous, Email :et.kerdjadj@univ-blida2.dz

تاريخ القبول : 2022-01-13

تاريخ الاستلام: 2020-09-14

Résumé :

Le domaine de la santé a fait d'énormes progrès depuis la nouvelle définition de la santé donnée par l'Organisation Mondiale de la Santé, qui prend en considération des facteurs biologiques, psychologiques et sociaux dans l'explication de la santé et de la maladie. Nous avons tenté dans cet article de présenter deux de ces facteurs qui sont les émotions et leur régulation ainsi que le stress psychologique et le coping, cela à travers trois axes : le premier concerne les émotions et leur régulation, le second concerne le stress psychologique et le coping, et le troisième où nous avons tenté de discuter le lien existant entre ces concepts.

Mots clés : émotion, cerveau émotionnel, régulation émotionnelle, stress psychologique, coping

Abstract:

The field of health has made enormous progress especially since the new definition of health given by the World Health Organization and which takes into account biological, psychological and social factors in the explanation of health and disease. We tried in this article to present two of these factors which are emotions and their regulation as well as psychological stress and coping, through three axes; the first concerns emotions and their regulation, the second concerns psychological stress and coping strategies, and finally, the third where we tried to discuss the relationship between these concepts.

Keywords: emotion, emotional brain, emotion regulation, psychological stress, coping.

Introduction

La psychologie de la santé est parmi les domaines concernés par l'étude du stress psychologique et des émotions, qu'elle considère comme faisant partie des facteurs les plus importants affectant la santé. Pour le psychologue de la santé, cette dernière et la maladie ne peuvent être étudiées uniquement d'un point de vue biologique, mais il existe de nombreux facteurs liés à l'individu et à l'environnement dans lequel il évolue qui doivent être pris en considération ; ce qui a été confirmé dans la nouvelle définition de la santé par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS). Il est devenu certain que le stress psychologique et les émotions ont des répercussions sur la santé physique et mentale de l'individu. C'est pourquoi nous pensons qu'il est important d'étudier ces concepts afin de mieux comprendre les processus par lesquels ils émergent et pouvoir réduire leurs effets néfastes. Le stress et les émotions jouent un rôle indéniable dans l'apparition des maladies chroniques et leur développement, ces maladies n'engagent pas le pronostic vital des malades mais peuvent être à l'origine

d'handicaps très lourds, alors l'étude de ces deux phénomènes est très importante dans la démarche préventive et thérapeutique.

Il est important de souligner un point fondamental, à savoir que lorsque nous étudions la question des émotions, nous ne pouvons aborder une telle question sans prendre en considération le stress psychologique, car nous ne pouvons pas séparer ces deux concepts, même si chacun d'eux représente un vécu différent chez l'individu. Les situations stressantes (qu'elles soient positives ou négatives) engendrent nécessairement des émotions négatives ou positives pour l'individu selon la situation, et des émotions fortes peuvent devenir une source de stress pour lui. Compte tenu du rôle important que jouent le stress psychologique et les émotions dans la santé et la maladie, nous avons essayé de définir chacun d'eux, ainsi que les stratégies vers lesquelles l'individu se tourne pour y faire face afin d'atteindre son bien-être psychologique et nous avons tenté de comprendre le lien qui existe entre ces deux concepts.

2. les émotions

Selon James Lange, les changements physiques sont à l'origine de l'émotion et la raison de son émergence, ces changements se produisent au niveau du système nerveux périphérique. En ce sens, sa théorie s'appelait Théorie périphérique.¹ Ce sont les mêmes faits qu'il a souligné dans son livre "Principes de la psychologie" ou dans son article "Qu'est-ce que l'émotion ?", comme il a indiqué avec Carl Lange en 1885 que l'expérience de l'émotion est d'abord l'expérience des changements physiques et physiologiques qui l'accompagnent ; autrement dit, sans la conscience de ces changements, l'individu ne peut pas ressentir d'émotion. Selon James, ces réponses physiques qui accompagnent l'émotion - qu'elles soient expressives ou viscérales - sont une forme de disposition à répondre d'une manière spéciale lors du contact avec certains aspects de l'environnement. Pour lui toute réponse physique peut se transformer en émotion.²

Il existe de nombreux concepts liés à celui de l'émotion, parmi lesquels on retrouve : l'affect, l'humeur, sentiment, et bien qu'il existe un lien entre ces concepts et le concept des émotions, il est nécessaire de les distinguer.

a. Emotion et sentiment

L'émotion se définit comme un état à court terme caractérisée par une interruption soudaine temporaire de l'équilibre émotionnel.³ Alors que le sentiment est une composante de l'émotion en plus de deux autres composantes, qui sont la réponse psycho-physiologique et l'expression motrice, la tendance à l'action peut également être ajoutée, et cette dernière est spécifique à chaque émotion et la cinquième composante est l'évaluation cognitive.⁴

Sander et Scherer considèrent le sentiment comme l'une des cinq composantes de l'émotion qui sont la réponse psycho-physiologique, l'expression motrice et la tendance à l'action, l'évaluation cognitive et le sentiment.

Joseph Le Doux (1998) considère l'émotion et le Sentiment comme deux concepts entremêlés, il dit : L'émotion est une expérience subjective, une évocation émotionnelle

de la conscience, un sentiment. D'un autre côté Antonio Damazio considère les émotions et les sentiments comme deux concepts complètement différents, pour lui les émotions sont des actions, dont certaines se traduisent par les muscles du visage tels que les expressions faciales lors de la joie et de la colère, ou à travers le corps comme la fuite ou la posture agressive, d'autres se traduisent par des actions internes telles que les hormones, le rythme cardiaque et le travail des poumons, ainsi, les émotions sont générales et peuvent être mesurées et étudiées, à l'inverse les sentiments sont subjectifs et privés. Ce ne sont pas des actes mais plutôt des pensées.⁵

Joseph Le Doux et Antonio Damazio diffèrent dans leurs visions à propos de l'émotion et du sentiment : le premier considère qu'il n'y a pas de différence entre les deux concepts et qu'ils expriment une expérience subjective de l'individu. Le second pense qu'ils diffèrent, car l'émotion est un ensemble d'actions internes et externes qui peuvent s'exprimer indépendamment de la manifestation de ces expressions (telles que les réponses hormonales du corps ou les

expressions faciales) qui peuvent être mesurées, contrairement au sentiment qui exprime une expérience subjective que seul l'individu peut percevoir, alors nous pouvons dire que le sentiment est une traduction des pensées d'un individu et non de ses actions.

b. Emotion et humeur

L'émotion peut être définie comme un changement épisodique dans plusieurs composantes du corps en réponse à des événements évalués comme étant importants, et c'est un processus dynamique sur une courte période de temps, ce qui nous permet de distinguer l'émotion de certains concepts tels que les humeurs qui durent plus longtemps et ne sont pas nécessairement le résultat d'un événement particulier, contrairement à l'émotion qui est toujours associée à un événement déclencheur, même si l'individu n'en est pas conscient.⁶ En d'autres termes, l'humeur est un état diffus qui caractérise l'individu et qui est permanent et relativement stable contrairement à l'émotion qui envahit l'individu durant une brève période, en plus l'émotion est toujours liée à un sujet qui la déclenche même si l'individu est

incapable d'en prendre conscience comme lorsque un individu se sent triste sans en connaître la raison (mais cela ne veut pas dire qu'il n'y a pas de raison).

2.1. Le cerveau émotionnel

Joseph Le Doux - neurologue américain- est le premier à démontrer que l'amygdale détermine nos réponses avant que le cortex cérébral ne prenne une décision, cela grâce à son vaste réseau de neurones qui lui permet en situation d'urgence d'agir en leader sur de grandes parties du cerveau, y compris le cerveau logique.

Le Doux a expliqué que l'appareil qui contrôle les émotions peut fonctionner indépendamment du cortex cérébral parce que certaines actions et certains souvenirs émotionnels peuvent se former sans aucune intervention de la conscience ou des connaissances.⁷

Cela signifie que l'amygdale préserve l'émotion dans son état brut tandis que l'hippocampe enregistre et donne du sens à nos perceptions; Il se souvient des événements et le contexte dans lesquels ils se sont produits, ce qui fait que nous distinguons entre un prédateur en forêt et un prédateur en cage; En

d'autres termes, le travail de l'amygdale nous fait ressentir la peur du prédateur, mais l'hippocampe nous rappelle qu'il est à l'intérieur d'une cage et ne peut pas nous faire de mal, alors nous pouvons être rassurés,

Le Doux a démontré le rôle que joue l'amygdale durant la petite enfance, ce qui est considéré comme l'un des principes les plus importants de la psychanalyse, la nature des relations de l'enfant avec son entourage affecte grandement sa vie. Et si les premières expériences d'un enfant ont ce fort impact, c'est parce qu'elles restent profondément ancrées sous forme de schémas directeurs à un moment où l'enfant est incapable d'exprimer ses expériences par des mots (puisque le cortex cérébral n'a pas encore mûri) et lorsque ces souvenirs sont récupérés, l'individu n'a pas d'idées qui lui permettent de comprendre ses réponses.

Cela signifie que l'une des raisons, qui fait que nos émotions soient incompréhensibles dans certains cas, est qu'elles se forment à un moment où l'enfant est grandement affecté par les événements qui l'entourent sans avoir

la capacité de les traduire en mots et en pensées, donc ces émotions sont enregistrées dans la mémoire et tout événement qui permet de les raviver met l'individu dans une situation émotionnelle qu'il ne peut comprendre, ni même exprimer avec des mots. Le rôle de l'amygdale est de déclencher les réponses impulsives et celui du cortex préfrontal est de réprimer les émotions afin que nos réponses soient adaptées au contexte dans lequel elles émergent.

Le cortex préfrontal est un centre de mémoire active, mais de part ces liens avec la zone limbique, une forte émotion peut détruire la capacité du lobe frontal à maintenir cette mémoire, c'est pour ça les troubles émotionnels permanents affectent les capacités intellectuelles d'un enfant et empêchent un bon apprentissage.⁸

De son côté, Antonio Damasio a constaté que les patients avec des dommages au niveau de la voie lobe frontal - amygdale, avaient des choix désastreux malgré leurs capacités mentales et cognitives intactes, en raison de leur incapacité à utiliser leurs connaissances émotionnelles, ce qui confirme que les émotions

dirigent nos choix et travaillent avec le cerveau rationnel. Le cerveau rationnel joue un rôle important dans nos émotions, de la même manière, le cerveau émotionnel joue aussi un rôle important dans nos prises de décisions. Sans ce dernier la personne devient inconsciente émotionnellement et incapable de valoriser les différentes possibilités, ce qui la rend incapable de choisir.

Il apparaît que les émotions ont un rôle à jouer même dans la prise de décision, par exemple si l'individu fait face à une situation qui l'oblige à prendre une décision, alors il se servira de ses expériences émotionnelles pour cela, s'il devait choisir, par exemple, la filière à étudier à l'université, il ne choisira pas cette filière en se basant uniquement sur le côté cognitif, mais, aussi sur le côté émotionnel, comme son amour pour celle-ci. S'il néglige cet aspect important lors de la prise de décision, cette décision deviendra un fardeau pour lui, ce qui peut conduire à l'incapacité de continuer les études.

2.2. La régulation émotionnelle

Les psychologues ne s'accordent pas sur une définition unifiée du concept de régulation

émotionnelle, mais récemment James Gross (1998) de l'Université de Stanford en Californie a introduit une définition qui a été acceptée par la majorité des spécialistes, il l'a définie comme étant les processus par lesquels les individus influencent leurs émotions, quand et comment ils les ressentent et les expriment.⁹

Nous notons que cette définition est large et comprend de nombreuses voies telles que l'identification, la compréhension et l'incorporation de l'information émotionnelle. En même temps, Scherer considère que la régulation des comportements doit être conforme aux exigences personnelles et sociales. Dans ce contexte, Korb nous a présenté trois facteurs importants dans la régulation des émotions :

- Le reflet et l'intégration des sous-composants de l'organisme (physiologie, expression, tendance à l'action et le sentiment subjectif).
- Équilibre entre traitement conscient et inconscient.
- Avoir un bon et fidèle feedback proprioceptif.¹⁰

Cela signifie que la régulation des émotions nécessite la régulation et la gestion par la personne de ses différents appareils et sous-composants afin d'adapter son comportement émotionnel au contexte et aux normes sociales et culturelles ou en vue de faciliter la réalisation de ses objectifs et besoins. La régulation des émotions est un processus qui permet à l'individu de contrôler l'intensité et la durée de la réponse émotionnelle, et nous ne pouvons pas dire qu'il s'agit d'un processus positif ou négatif en soi, mais plutôt lié au contexte dans lequel il apparaît, par exemple lorsque l'individu est confronté à une situation qui appelle à la tristesse - la mort d'une personne chère- alors que lui supprime les manifestations de cette émotion et même afficher une autre émotion, donc l'émotion et sa régulation deviennent non adaptatives et pathologiques lorsqu'elles sont liées à un contexte particulier.

Gross estime que les processus de régulation émotionnel peuvent être conscients ou inconscients, automatiques ou contrôlés et peuvent contribuer à augmenter, diminuer ou maintenir l'intensité des émotions

négatives et positives, et peuvent également conduire à des changements dans l'intensité, la durée et la fréquence des réponses dans les sous-composantes de l'organisme.¹¹

Gross (1998) distingue deux catégories de stratégies de régulation des émotions, celles qui prennent comme objectif les données primaires du processus (c'est-à-dire les antécédents de la réponse émotionnelle), et celles qui prennent les résultats du chemin comme objectif.¹² Il a aussi présenté cinq modèles de régulation émotionnels distincts, les quatre premiers influençant les antécédents de la réponse émotionnelle (au cours du processus de l'émergence de la réponse). Quant à la cinquième, elle affecte la réponse elle-même.

la séquence de régulation des émotions débute pendant le processus de l'émergence de la réponse, d'abord par la possibilité de choisir les situations auxquelles l'individu fait face (1 - choisir la situation), puis la tentative de l'individu de modifier cette situation afin d'influencer son impact émotionnel (2-modification de la situation) Cependant, face à une

situation que l'individu ne peut contrôler, il peut infléchir ses émotions en choisissant des stimuli sur lesquels focaliser son attention (3- déploiement attentionnel). Enfin, il peut manipuler le traitement cognitif de l'information à laquelle il est confronté (4- réévaluation cognitive). A ce stade apparaît - selon l'évaluation de la situation - la réponse émotionnelle. La cinquième et dernière étape (5- suppression expressive) concerne les conséquences de cette réponse émotionnelle ; ce qui veut dire modifier au moins une composante de cette dernière.¹³

Le but de la régulation des émotions c'est la recherche du bonheur ou l'apaisement des émotions négatives, car il semble que la recherche du bien-être soit le principal moteur de la régulation émotionnelle. Cependant, dans certains cas, les processus de régulation émotionnelle sont utilisés pour maintenir ou augmenter l'intensité des émotions négatives. Nous gérons également nos émotions pour atteindre nos objectifs dans la société, qui ne sont pas toujours la recherche du bien-être. De plus, les normes sociales nous dictent souvent

la manière dont nous devons réagir face à une situation, ainsi que le type d'émotion et l'intensité qui y correspond, au point de pouvoir dire que la régulation des émotions varie d'une culture à une autre.

En plus de ces données, la régulation de nos émotions a également d'autres finalités, comme par exemple changer notre image devant les autres, afin d'influencer notre relation avec eux, mais cela ne signifie pas que le but de la régulation des émotions ne sert qu'à des fins égoïstes ; Cela contribue plutôt à organiser et à contrôler le processus de communication entre les individus et les groupes. C'est l'un des principes de base de toute société humaine, selon Levesque et al (2003).¹⁴

Réguler les émotions incarne de nombreux objectifs qui diffèrent selon les situations : ils peuvent être à des fins personnelles ou sociales, sur le plan personnel en régulant les émotions négatives afin de réduire la détresse et la souffrance psychologique, ou bien intensifier ou maintenir ces émotions à des fins multiples (comme nous l'avons mentionné à propos des Joueurs). Sur le plan social, la régulation des

émotions a pour but de les adapter en fonction de l'environnement social, qui à son tour détermine le type d'émotions, son intensité et la manière de l'exprimer, et à partir de là, l'individu joue à travers la régulation de ses émotions un rôle important dans le processus d'adaptation social avec son environnement.

3. Le stress psychologique et les stratégies de coping

Le stress psychologique et sa relation avec la santé physique et psychologique de l'individu ont été le sujet de beaucoup d'études ces dernières années, il a été démontré qu'il fait partie des facteurs qui jouent un rôle dans l'apparition des maladies ou leurs développements si l'individu n'est pas capable de faire face à des événements stressants de manière efficace.

3.1. Stress psychologique

Le stress psychologique est un concept difficile à déterminer en raison du grand nombre de définitions qui lui ont été données par les chercheurs. Cependant, ces derniers temps, les chercheurs se sont mis d'accord à propos d'une définition qui peut être considérée comme acceptable par tous, malgré

quelques différences entre eux ; Il est considéré comme un phénomène complexe dans lequel de nombreux déterminants interagissent.

Le stress est défini comme une situation dans laquelle il y a un écart entre les exigences de la nouvelle situation perçue par l'individu, et l'idée qu'il se fait de sa capacité à répondre, cette situation qui conduit toujours à des changements est souvent accompagnée de manifestations physiologiques et psychologiques qui montrent le déséquilibre interne de l'individu.¹⁵

Selon Lazarus (1990), le stress est un processus multifactoriel qui comprend des entrées, des sorties et des activités intermédiaires qui sont l'évaluation et la confrontation.¹⁶

Le stress peut être défini comme une condition dans laquelle un individu se rend compte que les exigences d'une situation dépassent ses capacités à faire face. En d'autres termes, il s'agit d'un état de déséquilibre entre les exigences d'une situation telle que perçue par l'individu et les capacités qu'il possède pour faire face à cette situation. Cependant, l'exposition de l'individu à des situations stressantes ne signifie pas qu'il y est soumis sans

essayer de les affronter, bien au contraire il a recours à des stratégies d'adaptation qui l'aident à réduire le niveau de stress qu'il ressent.

Lazarus et ses collègues considèrent dans leur model transactionnel du stress qu'il n'y a pas d'événements stressants, mais des événements qui produisent une réponse stressante dans le cas où ils sont évalués comme menaçants ou dangereux par l'individu.

Lazarus estime que la situation devient stressante dans le cas où la demande de l'interaction individu-environnement est évaluée comme dépassant les capacités de l'individu, et constitue une menace pour sa santé. Une telle relation ou interaction entre l'individu et l'environnement a deux caractéristiques : c'est une relation dynamique en constante évolution et bilatéral ce qui veut dire que l'effet est réciproque entre l'individu et l'environnement.¹⁷ Il a également développé le concept de l'évaluation, qui à son tour est de deux types :

a. Evaluation primaire

On parle de l'évaluation primaire ou du stress perçu pour indiquer la manière dont l'individu perçoit une situation (sa nature et son

sens), et évalue aussi ses différentes propriétés (risque, ambiguïté, durée et possibilité de contrôle) sont évaluées.¹⁸ Dans ce même contexte, Paulhan et Bourgeois ont considéré que l'évaluation primaire est un processus par lequel l'individu évalue l'objet de la situation, car il peut être lié à la perte corporelle, relationnelle ou matérielle, d'une menace ou d'un défi. C'est cette évaluation qui est à l'origine de la différence du type et de l'intensité des émotions.¹⁹

b. Évaluation secondaire

Après l'évaluation de la situation, l'individu évalue ses ressources personnelles et sociales pour y faire face : que puis-je faire et qui peut m'aider ? Nous parlons de contrôle perçu lorsqu'un individu se rend compte de sa capacité à contrôler la situation, alors que le soutien social perçu représente la croyance d'un individu que quelqu'un va l'aider en cas de besoin.²⁰

L'évaluation est liée à l'une des parties de la relation individu-environnement. L'évaluation primaire est l'évaluation de la situation stressante et l'étendue de son influence, le type de menace qu'elle représente. Ensuite, l'évaluation secondaire qui représente

l'évaluation positive ou négative que fait l'individu de ses capacités et ressources à faire face à la situation.

3.2. Les stratégies de coping

Lazarus et ses collègues dans leur modèle ont proposé le concept de stratégies de coping, qui sont définies comme les efforts cognitifs et comportementaux en constante évolution, qui sont dirigés vers la gestion d'exigences internes et externes qui sont perçues comme menaçantes ou dépassant les ressources d'un individu.²¹

Matheny et al (1986) les définissent comme tout effort sain ou pathologique, conscient ou inconscient ; pour prévenir, éliminer ou réduire les facteurs de stress, ou pour rendre leurs effets moins néfastes.²²

Les stratégies de coping sont divisées en deux types : les stratégies de coping centrées sur la résolution de problèmes et celles centrées sur les émotions. L'individu peut utiliser l'une de ces deux stratégies de coping en fonction du facteur de stress auquel il est exposé. Si ce facteur est un problème qu'il peut résoudre, alors l'individu peut utiliser des stratégies de coping centrées sur le problème, par exemple si un étudiant

est confronté à un examen qu'il doit réussir, alors il doit étudier pour cela, dans le cas où la situation est impossible à modifier-par exemple en cas de décès d'une personne chère – l'individu a recours au coping centrées sur l'émotion pour atténuer la tension émotionnelle résultant de cette situation. Les deux types de stratégies de coping peuvent être utilisés devant la même situation stressante si celle-ci l'exige. En cas de maladie grave comme le cancer, par exemple, la maladie nécessite la recherche d'une solution qui consiste à aller chez le médecin à la recherche un traitement afin de soulager la douleur et les complications qui en découlent, et en même temps des stratégies émotionnelles pour soulager la souffrance et la détresse causée par le traumatisme de la maladie.

4. Lien entre émotion et stress psychologique, régulation émotionnelle et coping

Le stress et les émotions partagent de nombreux points, car le stress peut être ressenti dans différents états émotionnels, telle que la tristesse ressentie par un individu à la mort d'une personne chère, elle peut être accompagnée de stress, en

même temps un individu dans une situation stressante peut ressentir plusieurs émotions telles que la peur et la surprise. Le stress est similaire à l'émotion, puisque c'est une expérience émotionnelle forte, consciente, observable et de courte durée survenant à la suite d'un stimulus, car des facteurs physiques ou psychologiques peuvent provoquer une émotion aussi forte qu'un stress. On constate également que dans les deux cas (émotion ou stress) des réponses physiologiques, ce qui se traduit par l'utilisation de l'énergie et des manifestations biologiques qui augmentent la vigilance (attention).

Malgré ces similitudes entre stress et émotion, ce sont deux phénomènes différents, toutes les émotions ne provoquent pas forcément de stress (par exemple, voir un film triste à la télévision peut provoquer une émotion comme la tristesse mais ne constitue pas un facteur de stress), de même, l'émergence d'une émotion chez un individu en état de repos ; de sorte que n'importe quel mot ou image peut provoquer cette émotion. Quant au stress, il apparaît dans des situations actives tel qu'un individu devant parler devant un auditoire.²³

Cependant, le stress et les émotions induisent les mêmes réponses physiologiques puisque les organes stimulés dans les deux phénomènes sont les mêmes. Le schéma qui suit montre le circuit cérébral qui est activé dans le cas où l'individu est soumis à un stress, et ce sont les mêmes dispositifs qui sont stimulés dans le cas de l'émotion.

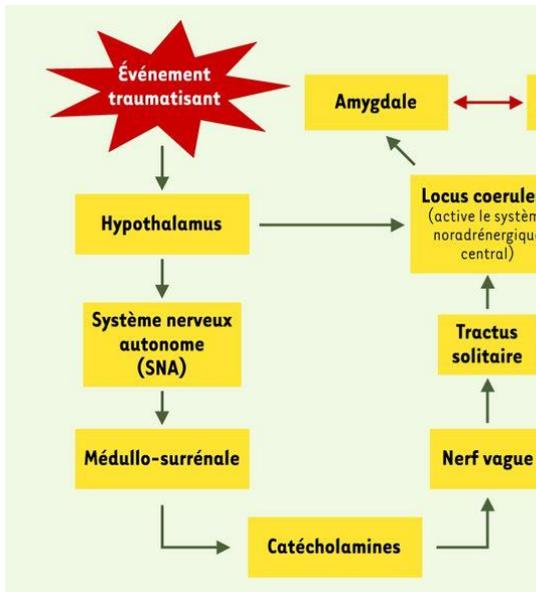


Schéma (01): activation du dispositif noradrénergique.

(Source : Maheu et Lupien, 2003, P.119)

Lazarus distingue deux types de stratégies de coping : le premier oriente les efforts de l'individu vers l'action directe qui est de changer la

relation individu-environnement, et le second type oriente les efforts de l'individu vers la gestion de la détresse psychologique et vise à atténuer ou à réguler les réponses émotionnelles provoquées par le facteur de stress.²⁴

Selon Gross et Coll, ces deux formes importantes de régulation émotionnelle (régulation des émotions et coping) se rencontrent, car l'activité du coping est orientée vers des situations douloureuses ou menaçantes et ne couvre que partiellement l'emploi et les objectifs de la régulation émotionnelle. Dans la pratique, la recherche dans le domaine du coping s'est concentrée sur les réponses émotionnelles, comportementales et cognitives des individus dans des situations stressantes négatives, tandis que la recherche dans le domaine de la gestion des émotions s'intéresse aux situations positives et négatives pour savoir comment les individus réagissent face aux stimuli émotionnels, ce qui fait que les résultats obtenus dans la recherche sur la régulation des émotions sont plus larges.

Nous pouvons résumer ces points de différence dans le fait que

les stratégies de coping sont des efforts comportementaux, cognitifs et émotionnels qu'un individu entreprend pour affronter les effets négatifs de facteurs stressants et atteindre des objectifs qui peuvent être comportementaux, cognitifs ou émotionnels, et le choix du type de stratégie qui sera utilisée dépend du facteur de stress, soit en affectant les émotions négatives qui en résultent. (Comme soulager l'anxiété et le stress) ou adopter des comportements pour modifier ses résultats, comme faire un effort et étudier pour réussir des examens ou faire des formations pour surmonter les difficultés au travail. Quant à la régulation des émotions, elle se limite au côté émotionnel en influençant la nature, l'intensité et le mode d'expression des émotions résultant d'une situation, à la fois positive et négative, quel que soit le facteur qui l'a déclenché.

Dans ce contexte, Deléris et autres (2011) ont mené une étude sur la relation entre les stratégies de coping et les stratégies de régulation émotionnelle. L'échantillon d'étude était composé de 173 personnes (61 étudiants et 112 étudiantes) utilisant le questionnaire de régulation des émotions Emotion Regulation

Questionnaire ERQ (1993-2003) et la version française de Christophe et Coll (2009), et le test de coping Ways of Coping Check List WCC (Lazarus et Folkman, 1980; Vetaliano et al, 1985) et la version française de Cosson et al (1996), les résultats ont conclu que :

- Il existe une corrélation entre l'évaluation cognitive et les stratégies de coping centrées sur le problème, ainsi qu'une corrélation entre la répression des expressions émotionnelles avec les stratégies centrées sur la recherche de soutien social chez les étudiants.
- Quant aux étudiantes, la stratégie de réévaluation cognitive a été positivement associée aux stratégies de coping centrées sur le problème et à la recherche de liens sociaux. Quant aux stratégies de répression des expressions émotionnelles, elles ont été négativement liées aux stratégies de coping centrées sur le problème et à la recherche de liens sociaux
- Les stratégies de coping centrées sur les émotions n'étaient associées à aucune des stratégies de régulation émotionnelle.

Deléris a expliqué ces résultats par le fait que les stratégies de

coping centrées sur les émotions traitent ce que les stratégies de gestion des émotions (réévaluation cognitive et découragement des expressions émotionnelles) n'ont pas réussi à gérer, et nous pensons que ces résultats nécessitent d'autres clarifications en menant d'autres études, la régulation des émotions, selon Gross, ne vise que les émotions, tandis que les stratégies coping sont dirigées vers des activités qui peuvent ne pas être liées à l'émotion.

5. Conclusion

L'étude des émotions et du stress fait partie des domaines importants de la psychologie de la santé, en raison de leur grand impact sur la santé de l'individu. Les émotions peuvent être un facteur de protection contre la maladie ou au contraire un facteur de risque, malgré les différentes interprétations données au concept d'émotion, il y a accord sur l'importance de les réguler, en particulier les émotions négatives, afin d'atténuer les dommages qu'elles peuvent causer à la santé mentale et physique. Malgré la séparation théorique qui existe entre le concept d'émotion et le concept de stress, néanmoins, en

pratique c'est une autre affaire, les émotions fortes sont une source de stress pour l'individu et le contraire est également vrai; Autrement dit, les situations stressantes génèrent des émotions négatives chez les individus.

Etant donné que les émotions et le stress sont deux phénomènes liés, cela fait que la régulation des émotions et les stratégies de coping sont également liées et peuvent être intégrées théoriquement et empiriquement, cela ne pourrait être que bénéfique pour la recherche. À partir de là, il paraît important de faire des recherches dans ces deux domaines pour comprendre et expliquer les mécanismes par lesquels ils affectent la santé dans le but de bâtir des programmes de gestion de stress et de régulation émotionnelle qui s'inscrivent dans les programmes d'éducation sanitaire et thérapeutique qui contribuent à réduire leurs effets négatifs.

6. Liste Bibliographique

Livres

Bénédicte Gendron (2010), Chapitre 13. Capital émotionnel, cognition, performance et santé : quels liens ? Dans : Slim Masmoudi éd., Du

- percept à la décision :
Intégration de la cognition,
l'émotion et la motivation, De
Boeck Supérieur, Belgique.
- Daniel Goleman (1997),
L'Intelligence Emotionnelle,
Edition du Club France loisirs,
Paris.
- David Sander & Klaus R. Scherer
(2014), Chapitre 1. La
psychologie des émotions :
survol des théories et débats
essentiels, in David Sander,
Traité de psychologie des
émotions, Dunod, Paris.
- Isabelle Paulhan & Marc Bourgeois
(1998), Stress et coping : les
stratégies d'ajustement à
l'adversité (2Ed), Presse
universitaire de France.
- James J. Gross (1999), Emotion and
emotion regulation. In
Handbook of personality:
Theory and research (2nd ed.),
Guilford, New York.
- Mahmoud Baudarene,(2005) ,le
stress entre bien être et
souffrance, Edition Berti,
Alger .
- Marilou Bruchon-Schweitzer &
Emilie
Boujut(2014),psychologie de la
santé: concepts , méthodes et
modèles, Dunod ,Paris.
- Pierluigi Graziani & Joel
Swendsen.(2004),Le
stress :émotion et stratégies
d'adaptation, Nathan, Paris .
- Sebastian Korb(2014), Chapitre8. La
régulation des émotions, in
David Sander, Traité de
psychologie des émotions,
Dunod, Paris.
- Articles**
- Armelle Nugier(2009), Histoire et
grands courants de recherche
sur les émotions, Revue
électronique de Psychologie
Sociale,n°4. Disponible à
l'adresse suivante :
<[http://RePS.psychologie-
sociale.org/](http://RePS.psychologie-
sociale.org/)>.
- Gérald Delelis, Véronique
Christophe, Sophie
Berjot, Caroline Desombre
(2011), Stratégies de régulation
émotionnelle et de coping:
quels liens ?, Bulletin de
psychologie, Groupe d'études
de psychologie de l'université
de Paris, France, n° 515.
- James J.Gross(1998), Antecedent-
and Response-Focused
Emotion Regulation :

Divergent Consequences for Experience, Expression, and Physiology, Journal of Personality and Social Psychology, Association Américaine de Psychologie (APA), Etats Unis, Vol 74, n° 1.

James J. Gross (1998), the Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review, Review of General Psychology, the Educational Publishing Foundation, Vol 2, n° 3.

Lotstra Françoise (2002), Le cerveau émotionnel ou la neuroanatomie des émotions, Cahiers critiques de thérapie familiale et de pratiques de réseaux, De Boeck Supérieur, Belgique, n°29.

Maheu Françoise S & Lupienn Sonia J (2003), La mémoire aux prises avec les émotions et le stress : un impact nécessairement dommageable? Médecine / Science, Paris, Vol 19, n°1.

Syed Gohar Abbas & Alain Roger (2013), The impact of work overload and coping mechanisms on different dimensions of stress among

university teachers , @grh , De Boeck Supérieur, Paris , n° 8

Thèses

Benjamin Gallais (2010), Impact des facteurs génétiques, fonctionnels, psychopathologiques et neuropsychologiques dans l'adaptation à la dystrophie Myotonique de Steinert (Thèse de doctorat en psychologie), Université Paris8-Vincennes-Saint-Denis, France.

7. Annexes

¹ Sander & Scherer, 2014, p. 9

² Nugier, 2011, p.9

³ Gendron, 2010, p. 333

⁴ Sander & Scherer, 2014, p. 9

⁵ Lotstra, 2002, p.1

⁶ Sander & Scherer, 2014, p. 10

⁷ Goliman, 1997, p. 35

⁸ Goliman, 1997, pp. 43,44

⁹ Gross, 1998b, p.275

¹⁰ Korb, 2014, p. 262

¹¹ Gross, 1999, p.542

¹² Gross, 1998a, p. 225

¹³ Delelis & al, 2011, p. 471

¹⁴ Korb, 2014, p. 267

¹⁵ Baudarene, 2008, p.8

¹⁶ Seyed Gohar & Roger, 2013, p.9

¹⁷ Graziani & Swendsen, 2004, p.48

¹⁸ Bruchon-Schweitzer & Boujut, 2014, p. 436

¹⁹ Paulhan & Bourgeois, 1998, p47

²⁰ Bruchon-Schweitzer & Boujut, 2014,
p. 436

²¹ Gallais, 2010, p.20

²² Seyed Gohar & Roger, 2013, p.97

²³ Maheu & Lupienn, 2003, p. 118

²⁴ Delelis & al, 2011, p. 473