



HAL
open science

Critique de la mesure du stress

Laurent Guillet, Danièle Hermand

► **To cite this version:**

Laurent Guillet, Danièle Hermand. Critique de la mesure du stress. *L'Année psychologique*, 2006, 106, pp.129-164. hal-00755690

HAL Id: hal-00755690

<https://hal.science/hal-00755690v1>

Submitted on 21 Nov 2012

HAL is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

CRITIQUE DE LA MESURE DU STRESS

par Laurent GUILLET^{1, 2} et Danièle HERMAND³

INTRODUCTION

Dans le domaine de la psychologie, le stress ne cesse d'alimenter les recherches. Le concept de stress est polysémique. Il renvoie à la fois aux contraintes vis à vis des événements et aux pressions exercées sur une personne. Étudié dans une perspective physiologique, puis psychologique, le concept de stress, sa pluralité de sens et d'explication, a généré un ensemble de recherches à visée évaluative (construction d'échelles, d'inventaires et de questionnaires). L'évolution de la mesure du stress réside dans l'évolution même de la conception du stress. En premier lieu, le stress est considéré comme un stimulus qui entraîne une manifestation due au stress. Notamment, Cannon (1932) et Meyer (1930) considèrent que les événements stressants entraînent des réactions physiologiques de protection pouvant provoquer des désordres psychologiques. Cette conception inscrit l'évaluation du stress dans une perspective physiologique au travers de la relation événement / maladies. Pour un certain nombre d'outils, il s'agira alors d'une méthode de mesure indirect du stress. C'est par l'étude des événements majeurs que sera déterminé le stress. Ensuite, le stress n'est plus considéré comme un stimulus mais comme le résultat de l'action lié à la survenue du stimulus (se sentir stressé). L'étude du stress porte sur les événements en mettant l'accent sur la valence et la tonalité de ceux-ci (Cousins, 1978). La méthode d'évaluation du stress devient progressivement plus directe. Enfin, le développement de la mesure du stress s'oriente vers

¹ Faculté des Sciences et Sciences de l'Ingénieur Rue St Maudé BP 92116 56321 Lorient Cedex

² laurent.guillet@univ-ubs.fr

³ Université de Lille 3

des techniques permettant de mesurer la dimension subjective des événements perçus comme stressant (Cohen, Karmarck et Mermestein, 1983).

La mesure du stress est un élément essentiel pour déterminer et concevoir les interventions de réduction du stress. Une revue de la littérature permet de référencer un ensemble de soixante quatorze recherches publiées entre 1957 et 2004. Chacun de ces instruments envisage l'évaluation du stress individuel ou collectif, selon la culture, l'activité professionnelle, ou le type d'événements qui survient (majeurs ou mineurs). Les instruments recensés et pris en compte ont tous fait l'objet de publications dans des revues fondamentales, appliquées ou professionnelles. Cette revue de la littérature spécifique à l'évaluation du stress ne semble pas avoir été réalisée jusqu'à présent.

L'objectif de cet article est de rassembler différents instruments d'évaluation du stress. Il s'agit de fournir des informations à propos des instruments disponibles pour faciliter les procédures d'investigation sur l'évaluation du stress. Cet article illustre la diversité et la complexité des instruments. Sa présentation est structurée autour de trois parties : 1) les questionnaires de stress relatifs aux événements de vie majeurs, 2) les questionnaires de mesure du stress relatifs aux événements de vie mineurs et 3) les questionnaires de stress perçu. Chaque partie présente plusieurs instruments d'évaluation en précisant les objectifs, les hypothèses, les modalités de construction et d'utilisation, leurs intérêts et leurs limites. Des tableaux récapitulatifs sont proposés dans chaque partie. Ces tableaux donnent le nom des instruments disponibles, des informations sur leur mise en oeuvre. A la fin de chaque partie une analyse critique est réalisée.

STRESS ET EVENEMENTS DE VIE MAJEURS

LES TRAVAUX PRINCEPS

L'intérêt porté à l'évaluation du stress débute avec les travaux de Meyer (1930) qui s'intéresse à l'effet du stress provoqué par des événements de vie sur la santé. L'aspect

quantitatif du changement entraîné par un ou plusieurs événement est central dans la vie des individus. C'est l'adaptation ou le degré de réajustement nécessaire pour faire face qui est quantifié. L'événement est considéré comme l'élément déclencheur de la maladie physique ou psychosomatique.

Hawkins, Davies et Holmes (1957) élaborent l'échelle des événements récents (Schedule of Recent Experience) qui permet aux chercheurs d'étayer leurs études sur les événements de vie, sur les maladies de cœur, les maux de tête et de tester l'hypothèse du lien entre stress (crise psychosociale) et maladies. L'objectif de cet outil est de mettre en évidence des facteurs psychosociaux intervenant chez des patients tuberculeux en comparaison avec un autre échantillon aléatoire d'une population en bonne santé.

L'échelle des événements de vie récents porte sur l'expérience de vie récente et comporte des items relatifs aux difficultés financières, au changement de travail, de résidence, de relations sociales, d'habitudes, aux crises personnelles, au stress au travail ou lié à la vie maritale. Les résultats de cette échelle montrent une fréquence et une concentration plus importante des facteurs négatifs dans les deux ans, voire dans les dix années précédents l'apparition de la maladie comparativement à un groupe en bonne santé au cours de la même période. Selon les auteurs, il y a lieu d'attribuer aux événements majeurs aversifs une diminution de la résistance à la maladie.

Cet instrument de mesure a été le premier utilisé pour une mesure indirecte du stress et a servi de référence pour la construction de questionnaires plus élaborés, ou actualisés.

L'ELABORATION DE L'ECHELLE DE REAJUSTEMENT SOCIAL (HOLMES ET RAHE, 1967) *The Social Readjustment Rating Scale*

Sur la base des travaux de Hawkins, Davies et Holmes (1957), l'objectif de Holmes et Rahe (1967) a été de fournir un nouvel outil : l'échelle de réajustement social, (The Social Readjustment Rating Scale, SRRS). Selon Holmes et Rahe, cette échelle propose une

méthode visant à établir les relations entre des phénomènes biologiques, physiologiques et sociologiques.

L'hypothèse principale est que les effets des événements majeurs sont cumulatifs et que l'importance des changements produits par les événements est associée avec l'apparition d'un ensemble de maladies ultérieures.

Cet instrument d'auto-évaluation basé sur une méthode de collection d'événements aboutit à une attribution de scores de réajustement pour chacun des événements. L'attribution de ce score a été obtenue en demandant aux sujets d'évaluer une série d'événements selon le degré de réajustement nécessaire pour y faire face. Une valeur arbitraire de 50 a été proposée pour l'événement "mariage" qui sert de point de comparaison pour la cotation des autres. La SRRS contient quarante trois items hiérarchisés en fonction du score moyen attribué par les participants de l'échantillon expérimental. L'item pondéré le plus faiblement est "*violations mineures à la loi*" (11), le plus fortement est "*décès du conjoint*" (100). Selon les auteurs, 50 % des sujets ayant un score global supérieur ou égal à 150 développeront une pathologie l'année suivante.

L'intérêt principal de cette échelle repose sur l'assignation d'un poids, d'une pondération des événements basée sur l'évaluation du degré de difficultés nécessaires pour s'ajuster à tel ou tel événement. Ces différents poids constituent pour Holmes et Rahe des "*Unités de Changement de Vie*" ("*Life Change Unit*", L.C.U). La somme de ces unités associées aux événements rapportés se traduit en un score global qui donne une indication sur le potentiel négatif de ces événements. Cet instrument a été fréquemment utilisé mais reste très controversé et critiqué. L'objectif de l'outil consiste en une mesure globale de réajustement nécessaire pour faire face à la situation et, par conséquent, ne constitue pas une réelle mesure de l'intensité du stress.

Des développements et des aménagements de ce type d'inventaire ont été réalisés en fonction des populations à évaluer et des symptômes. Ils sont recensés dans le tableau 1. L'importance des événements de vie a été rapportée en relation à la tuberculose, au diabète, à l'arthrite, au

cancer (Holmes et Masuda, 1974), aux maladies du cœur (Rahe et Lind, 1971), à la schizophrénie (Brown et Harris, 1978), à la névrose (Tennant et Andrews, 1978), aux accidents de la circulation (Selzer et Vinokur, 1974) et aux accidents du sport (Bramwell, Wagner, Masuda et Holmes, 1975).

 Insérer Tableau I

LES DEVELOPPEMENTS DE L'ECHELLE DE REAJUSTEMENT SOCIAL

La diffusion de l'échelle de réajustement social de Holmes et Rahe (1967) a favorisé l'émergence d'outils d'évaluation qui s'en inspirent, l'enrichissent ou la critiquent. Les outils d'évaluation construits par Paykel, Prussof et Uhlenhuth (1971), par Tennant et Andrews (1976), par Horowitz, Schaefer, Hiroto, Wilner et Levin (1977), par Dohrenwend, Askenasy, Krasnoff et Dohrenwend (1978), par Sarason, Jonhson et Siegler (1978) sont décrits ci-dessous.

L'objectif de Paykel et al. (1971) a été d'établir une échelle d'événements de vie (Scaling Life Event) qui évalue le stress et le dérangement provoqué par des événements de vie désirables ou non et leur incidence sur la maladie.

Des modifications importantes incluant des substitutions et des reformulations d'items issus de l'échelle de Holmes et Rahe (1967) ont été apportées pour rendre ces items plus accessibles à l'ensemble de la population. Quelques items ont été éliminés compte tenu de leur référence à des symptômes psychiatriques. Contrairement à l'échelle de Holmes et Rahe (1967), qui utilise l'événement "mariage" comme référant, aucun événement n'a de valeurs prédéfinies ou fixées à l'avance, aucune pondération a priori en terme de changement.

Pour les auteurs, l'intérêt de l'échelle est qu'elle ne sollicite les participants qu'à propos d'événements répondant au double critère de dérangement et de stress. En outre, le rappel des événements effectivement survenus au cours de l'année écoulée permet de les distinguer des événements jugés non désirables mais non vécus par les individus dans un passé récent. Le stress est l'objet de l'évaluation par l'intermédiaire des événements de vie majeurs.

A partir de l'échelle de Holmes et Rahe (1967) et celle de Paykel et al. (1971), Tennant et Andrews (1976) ont élaboré un inventaire d'événements de vie pour mesurer le stress "*The Life Events Inventory*". Il s'agit d'une administration par questionnaire ou entretien. Ces auteurs constatent que les échelles de Holmes et Rahe, (1967) et de Paykel et al. (1971) mettent en avant deux mesures différentes : l'une prenant en compte l'importance des changements de vie associés à des maladies ultérieures et l'autre la qualité des événements indésirables ou stressants associée à des maladies. L'objectif de Tennant et Andrews (1976) est de construire deux échelles comparables, une pour les changements de vie et l'autre pour le stress. Ces deux échelles sont construites par rapport aux travaux de Holmes et Rahe (1967) et de Paykel et al. (1971) pour montrer la relation entre événements de vie cumulés et maladie.

Cette échelle, "*The Life Event Inventory (Questionnaire Form)*", repose sur l'hypothèse que les deux concepts, changements de vie et stress émotionnel, sont distingués par les participants : un changement de vie causé par un événement est relativement indépendant du stress qu'il peut causer. En comparant l'échelle de Paykel et al. (1971) à celle de Holmes et Rahe (1967), Tennant et Andrews (1976) ont trouvé une corrélation de (.68) pour 14 items communs aux deux échelles. Ceci suggère que des associations sont réelles entre importance des changements de vie et degré de stress lié à un événement mais pas pour une majorité d'items. Il ne suffit pas de cumuler des événements selon l'intensité du changement qu'ils sont susceptibles de produire pour en déduire le degré de stress. Même si un lien fort entre

événements de vie et stress est maintenu dans des questionnaires, l'indépendance entre événements de vie et stress est soulignée dans l'évaluation.

La facilité d'administration des échelles par inventaire a contribué à leur développement. Cependant, ce gain de temps entraîne l'omission de la mesure de l'impact subjectif de ces événements. L'évaluation au moyen d'inventaires d'événements de vie a été réalisée sur des patients atteints de maladies relevant de la psychiatrie (Cochrane et Robertson, 1973), sur des personnels médicaux (Tennant et Andrews, 1976), sur des enfants (Coddington, 1972) ou des étudiants (Gadzella, 1991).

Horowitz et al. (1977) a créée le "Life Event Questionnaire" où la récence et la distance dans le temps vis à vis d'une expérience sont introduites ainsi que le degré de l'impact ressenti vis à vis des événements. L'objectif est d'établir une mesure globale de stress qui vise à mesurer le degré subjectif de l'impact d'une situation vécue. Les items de cet instrument d'auto - évaluation sont obtenus à partir des déclarations les plus fréquentes, utilisées pour décrire les épisodes de stress pour la personne qui a vécu un changement de vie majeur récent. Ils sont divisés en deux sous groupes, neuf décrivent les évitements (ex : faire comme si l'événements n'avait pas eu lieu ou n'était pas arrivé) et onze items décrivent les échecs, les manquements, les interférences (j'ai rêvé de cet événement).

Dohrenwend, Askenasy, Krasnoff, et Dohrenwend (1978) ont critiqué la SRRS compte tenu de l'ambiguïté des descriptions et de la désirabilité des événements. Selon Dohrenwend et al. (1978), ni les instruments élaborés par Holmes et Rahe (1967), ni ceux de Paykel et al. (1971), n'ont proposé une liste suffisante d'événements de vie majeurs. Ils recensent des items qui correspondent autant à des conséquences sur la santé qu'à des situations (ex : une maladie mineure). La volonté de répondre au déficit de la SRRS et de prendre en considération les

composantes individuelles conduit Dohrenwend et al. (1978) à la construction de l'échelle des événements de vie, P.E.R.I. (P.E.R.I, Life Events Scale).

Dans une conception relative à la relation événements stressants / maladies, cette échelle des événements de vie est destinée à développer des méthodes pour les recherches épidémiologiques en psychiatrie. Une liste de 102 événements est construite où chaque item est affecté d'un poids standard. Chaque événement est classé par les individus selon sa probabilité d'apparition et selon son coût, ses conséquences négatives ou son ambiguïté. Pour les auteurs, cette liste sert à représenter les événements de vie des citadins et devrait être révisée avant d'être utilisée sur d'autres catégories socioculturelles. Malgré cette restriction, la procédure proposée permet de différencier les événements impliquant un bénéfice, une perte et les événements neutres.

Sarason, Jonhson et Siegler (1978) ont apporté leur contribution à la construction d'outil d'évaluation par l'enquête des expériences de vie (Life Experience Survey). Destiné à éliminer certains défauts des précédentes mesures, le "Life Events Survey" permet l'évaluation séparée des expériences de vie négatives et positives. Comme Vinokur et Selzer (1975), Sarason et al. (1978) avancent qu'il paraît raisonnable de rejeter la notion selon laquelle l'ajustement au changement en tant que tel est un déterminant crucial du stress et de ses conséquences. Ils considèrent que les contributions des changements de vie aux problèmes psychologiques sont médiatisées par le stress évoqué par quelques aspects indésirables des événements plutôt que par les changements en soi. Par conséquent, il apparaît, selon Sarason et al. (1978), qu'une mesure de stress de vie devrait avoir trois caractéristiques : inclure une liste d'événements vécus avec au moins quelques degrés de fréquences, prévoir la désirabilité des événements et permettre une cotation individualisée de l'impact des événements vécus (Sarason et al., 1978). L'aboutissement de la construction du Life Experience Survey, selon ses auteurs, constitue un pas en avant dans l'évaluation entre changement de vie et stress,

puisque'ils suggèrent que c'est la mesure des changements négatifs qui devrait être utilisée si le but est de déterminer le degré du stress.

A l'aide de cet outil, cependant, il ne s'agit pas de montrer une évaluation de stress mais plutôt d'effectuer une évaluation individualisée de l'impact des événements négatifs stressant. L'intérêt repose sur la prise en compte du vécu individuel qui permet de distinguer une évaluation conduite sur une population générale de celle relative à une population d'étudiants. De plus, la distinction entre des événements désirables et indésirables constitue une particularité, en relation avec des mesures telles que l'anxiété. Selon Sarason et al. (1978), l'enquête des expériences de vie peut être utilisée pour identifier des variables modératrices et leurs effets.

Le tableau II présente un ensemble d'outils qui porte sur l'évaluation des événements de vie majeurs. Il s'agit de ceux développés précédemment en détail et de ceux comportant des similitudes : les échelles d'événements de vie (Dohrenwend, 1973 ; Cooke, 1985) ; les inventaires d'événements de vie (Coddington, 1972 ; Cochrane et Robertson, 1973 ; Tennant et Andrews, 1976 ; Sheridan, 1987, 1998 ; Gadzella, 1991 ; Wethington, Kessler et Brown, 1994) ; les questionnaires d'événements de vie (Horowitz et al., 1977 ; Harding, Climent, Giel, Ibrahim, Murthy, Suleiman et Wig, 1983) ; et les enquêtes d'expériences de vie (Sarason et al., 1978).

 Insérer Tableau II

Le tableau III regroupe les élaborations qui évaluent le stress de populations différentes : des étudiants (Sandhu et Asrabadi, 1994), des adultes et des adolescents (Derogatis, 1995, 1996 ; Miller, Dean, Ingham, Kreitman, Shashidharan et Surtees, 1986) des professeurs (Greene et Abidin, 1995), des parents (Abidin, 1995 ; Kearney et Silverman, 1993), des malades (Greenberg et Peterson, 1995), des Américains (Costello, 1982 ; Lewinsohn, Mermelstein,

Alexander et Macphillamy, 1985 ; Kessler et Wethington, E., 1991), des Allemands (Wittchen, Essau, Hecht, Teder et Pfister, 1989), des Japonais (Hallberg, Hallberg et Sauer, 1986) et des salariés (Inwald, 1989). Ces instruments utilisent des méthodes diverses : des inventaires, des index, des questionnaires ou des échelles.

Insérer Tableau III

CRITIQUES DES ECHELLES D'EVENEMENTS DE VIE MAJEURS COMME EVALUATION DU STRESS

La mesure du stress par l'intermédiaire des événements de vie majeurs permet une mesure simple liée à une présentation d'une liste d'événements potentiellement stressants. Elle facilite l'estimation des risques de développer des maladies psychiques ou psychosomatiques ultérieures et de faire directement le lien entre événement et maladie.

L'ambiguïté des items, la confusion entre événements et symptômes, événements agréables ou désagréables, la variabilité interindividuelle, la pondération des items et les qualités psychométriques sont les principales critiques relatives à ces échelles.

En effet, les items employés dans les échelles d'événements de vie majeurs restent parfois vagues et ambigus. Par exemple, les items faisant référence aux changements n'indiquent ni leur importance, ni leur valence positive ou négative. Dohrenwend *et al.* (1973) pointent qu'il subsiste une ambiguïté dans la description et la désirabilité des événements. Certains événements apparaissent désirables (le mariage, une grossesse désirée, un succès personnel) alors que d'autres sont indésirables (décès, divorce, séparation, emprisonnement, maladie). Si les événements indésirables sont clairement identifiés comme provoquant le développement de maladies, les événements désirables n'ont pas forcément le même effet. De ce fait, même s'il peut être établi une corrélation entre un ensemble d'événements inventoriés et maladie, un

effet direct et avéré est plus difficile à mettre en évidence. Il en va de même pour la déduction d'un niveau de stress. Hudgens (1974) suggère que l'introduction et l'utilisation d'événements de vie qui sont eux-mêmes des indicateurs, des symptômes de maladie ou des problèmes d'adaptation, contribuent à la confusion entre stress et santé. Des items tels que "accident", "difficultés sexuelles", peuvent être considérés comme des résultats du stress ou comme des agents de stress. D'autres, listés dans l'échelle de Holmes et Rahe (1967), apparaissent relativement peu dans la vie de tout un chacun (Emprisonnement, mise à la retraite, changement dans les activités religieuses).

Horowitz et al. (1977) pose le problème de la variabilité interindividuelle lors de l'évaluation réalisée par ces inventaires. L'aspect limité et invariant ne permet pas de prendre en compte des composantes cognitives et émotionnelles (Perrudet-Badoux, 1987) et oblige à considérer un même événement également stressant pour tout le monde. L'importance des événements survenus depuis l'événement étudié n'est pas systématiquement prise en compte et l'auto déclaration effectuée par les participants peut entraîner des réponses biaisées. Le contrôle des effets de rétrospection est très réduit voire nul dans les instruments d'événements de vie majeurs. De plus, la majorité des instruments présentés ne prend pas en considération les composantes individuelles et sociales alors que celles-ci constituent des éléments essentiels dans les manifestations et l'importance du stress.

Il semble également difficile d'identifier à quel moment un événement devient stressant puisque cela dépend de la signification donnée par un individu à cet événement et de la quantité des ressources individuelles, personnelles et environnementales dont il dispose. En conséquence, un événement peut avoir été mentionné par un individu comme étant survenu au cours de la période étudiée sans que celui-ci ait eu un caractère stressant pour lui. Par exemple, avec l'événement "vacances". Si un individu reste à la maison pour se reposer pendant ses vacances, le stress est relativement peu élevé. Par contre, si les vacances consistent en un voyage dans un pays où des tensions subsistent, si les excursions comportent

un risque potentiel pour l'intégrité de la personne, le stress lié aux vacances est sans doute plus élevé que dans le premier cas. Chaque personne est singulière face à un événement, la perception des événements s'effectue en fonction de différentes variables contextuelles (milieu familial, professionnel, culturel) et personnelles (personnalité, signification de l'événement pour la personne).

Dumont, Tarabulsy, Gagnon, Tessier et Provost (1998) critiquent l'utilisation des inventaires d'événements de vie majeurs. Ils soulignent des corrélations peu élevées entre le stress et des mesures de santé. Les auteurs de l'échelle de réajustement social (Holmes et Rahe, 1967) indiquent que 50 % des participants, ayant obtenu un score de 150 ou plus, développeront une pathologie l'année suivante mais ces résultats ne sont pas confirmés. Sarafino (1999) souligne notamment que des corrélations entre les scores obtenus à l'échelle de réajustement social et le nombre de maladies évaluées l'année suivante ne sont en moyenne que de .30.

Les critiques reposent également sur la conception additive des unités de changement de vie et le sens d'une pondération qui ne tient pas compte des perceptions subjectives des individus. La question de la linéarité des échelles se pose lorsque plusieurs événements surviennent simultanément. Par exemple, en reprenant les unités de changements de vie de l'échelle de Holmes et Rahe (1967), une personne "A" doit faire face à trois situations : les vacances (valeur d'échelle = 13), le changement d'habitude alimentaire (15) et le départ d'un enfant de la maison familiale (29). Cette personne obtient par sommation des valeurs d'échelle un score de stress global de 57 (13+15+29). Comparativement, le score d'une personne "B", qui apprend la perte d'un ami proche, est de (37). Le stress de la personne A est considéré comme plus important que celui de la personne B alors que la situation de la personne A ne comporte que des événements a priori moins pénibles que le décès d'un ami proche. Le problème de l'échelle de Holmes et Rahe repose sur la non linéarité de l'échelle lorsque plusieurs événements sont associés. Chaque événement est considéré avec un poids invariant quel que soit les autres événements survenant simultanément au cours de la même période. Ces

remarques rejoignent les critiques formulées par Birnbaum (1978, 1982) et Birnbaum et Sotoodeh (1991) à propos des propriétés métrologiques de l'échelle de Holmes et Rahe (1967). La construction de la SRRS porte sur l'importance des changements de vie sans se soucier de la valence positive ou négative de ces événements et des problèmes que pose la sommation des scores. Les travaux de Amiel-Lebigre et Chevalier (2002) montrent que la liaison événement / maladies se situe davantage au niveau de l'impact événementiel personnel des individus qu'au niveau du nombre ou du type d'événements.

De plus, ces échelles répertorient le nombre d'événements, le type d'événements et la hiérarchie des événements négatifs ou non. Cependant, il ne peut s'agir de quantification de stress perçu mais plutôt d'une estimation de "stress a posteriori" ou de quantité d'événements stressants vécus.

Concernant les qualités psychométriques des outils, Amiel-Lebigre (2004) souligne une difficulté d'évaluer la qualité objective des instruments. Des différences de coefficient de validité et de fidélité des mesures sont obtenues entre les outils d'évaluation du stress. Plusieurs facteurs expliquent ces différences. En premier lieu, la prise en compte de l'aspect temporel est essentielle. Plus la période explorée est longue, moins la validité de la mesure est bonne. Uhlenhuth et al. (1977) montrent que le temps affecte la qualité des rappels des événements. C'est pour des périodes très brèves que la fidélité est la meilleur. En second lieu, la subjectivité de certains événements, la désirabilité de ceux-ci, influencent également la qualité des rappels (Amiel-Lebigre, 1990 ; Steele et al., 1980). Les événements indésirables ou extrêmes, tel que la mort d'un parent, sont oubliés plus vite que d'autres événements moins impliquant (Monroe, 1982).

La présentation de ces outils d'évaluation des événements de vie majeurs et les critiques sous-jacentes montrent que les évaluations portent uniquement sur des événements de vie majeurs qui apparaissent relativement peu dans la vie de tout un chacun. De ce point de vue, aucune indication n'est fournie sur le stress qui découle des événements de vie mineurs.

L'EVALUATION D'ÉVÉNEMENTS DE VIE MINEURS

Lazarus (1999) avance que les procédures employées par les échelles d'événements de vie majeurs laissent de côté un ensemble de données importantes telles que les détails liés à la situation rencontrée ou les informations relatives à l'évolution de cette situation. L'utilisation des inventaires d'événements de vie majeurs revient à considérer que les événements de vie doivent être "majeurs" et avoir une certaine importance pour créer du stress, négligeant un ensemble d'événements mineurs. Hinkle (1974) montre que les événements "majeurs" peuvent être en réalité un assemblage, une collection d'événements mineurs. Par exemple, un divorce peut être considéré comme une collection de demandes (garder ou non la maison, déménager, obtenir la garde des enfants, résoudre des problèmes financiers, rechercher un nouveau compagnon, changer d'habitude ou de rythme de vie). Le stress est le résultat d'une série d'événements mineurs en fonction du contenu, de la signification, de la valeur que prennent ces événements dans la vie personnelle de l'individu.

Lazarus, Kanner et Folkman (1980), Folkman, Lazarus, Dunkel-Schetter, DeLongis et Gruen (1986) ont étudié l'importance pour la santé des expériences émotionnelles positives. Cousins (1978) considère que le simple fait qu'un stresser ait une tonalité négative peut causer des changements neuro-hormonaux résultant d'un problème d'adaptation alors que les expériences ayant une tonalité positive peuvent servir de tampon émotionnel. Ceci va à l'encontre de la position originale de Holmes et Rahe (1967) où chaque changement est potentiellement dommageable pour la santé.

Compte tenu des considérations critiques en rapport avec les échelles ou les inventaires d'événements de vie majeurs, Kanner, Coyne, Schaeffer et Lazarus (1981), Lazarus, DeLongis, Folkman, Gruen (1985) ont élaboré un instrument de mesure du stress, basé sur les tracasseries quotidiens (Daily hassles).

L'ECHELLE DE TRACAS QUOTIDIENS, DAILY HASSLES SCALE DE KANNER, COYNE, SCHAEFFER ET LAZARUS (1981)

Les tracasseries quotidiennes sont représentées par les frustrations, les irritations, les demandes stressantes qui, à des degrés divers, caractérisent quotidiennement les transactions avec l'environnement (pertes d'objets, embouteillages, soucis financiers ou familiaux). Ces auteurs s'appuient sur les travaux de McLean (1976) qui suggèrent que les stress quotidiens sont toujours pris comme quelque chose qui va de soi et qui paraît relativement peu important par comparaison aux événements de vie majeurs. Les micro-événements répétés fréquemment finissent à long terme par être plus pathogènes que des épisodes de vie dramatiques, pour lesquels un contrôle objectif et des stratégies de coping peuvent être facilement développés. Des travaux plus récents (Aldwin, 1994) considèrent que les événements de vie majeurs sont relativement plus rares par rapport à l'apparition des tracasseries quotidiennes. La prise en compte des éléments subjectifs dans l'évaluation du stress perçu (la connotation négative ou positive) jouerait un rôle beaucoup plus important que la quantité d'événements vécus (Lazarus et Folkman, 1989).

Selon Perrudet-Badoux (1987), cette méthodologie prend en compte deux aspects négligés dans l'évaluation du stress par l'approche des événements de vie majeurs : son appréhension dans le quotidien et la mesure subjective de son impact sur le sujet. Dumont *et al.* (1998) constatent que la distinction entre fréquence des expériences de stress et intensité de stress perçu est meilleure. Par l'élaboration de l'échelle des tracasseries quotidiennes, Kanner, Coyne, Schaefer et Lazarus (1981) soulèvent l'importance des mécanismes cognitifs et émotionnels. Selon le paradigme transactionnel de Lazarus (1966, 1984, 1999), cette perspective d'évaluation permet de considérer que l'impact des stressors peut être modulé, à la fois par le contexte environnemental et par les caractéristiques ou les ressources de l'individu. L'échelle de tracasseries quotidiennes serait un meilleur prédicteur de la santé psychologique et physique, comparativement aux échelles d'événements de vie majeurs (Dumont *et al.*, 1998 ; Perrudet-

Badoux, 1987). Selon Kanner et al. (1981), l'échelle de tracas quotidiens est plus fortement corrélée avec la mesure des conséquences adaptatives comparativement aux échelles d'événements de vie majeurs justifiant ainsi l'intérêt de son utilisation. De plus, les résultats suggèrent que les tracas quotidiens contribuent à l'explication des symptômes indépendamment des événements de vie.

Ces travaux marquent une avancée dans la mesure du stress perçu par l'introduction d'éléments subjectifs dans l'évaluation et la prise de conscience de la diversité interindividuelle dans l'appréciation des événements.

Parallèlement aux travaux sur les tracas quotidiens, un nouvel outil a été construit impliquant les encouragements, les expériences positives (uplifts).

LES ENCOURAGEMENTS OU LES EXPERIENCES POSITIVES (UPLIFTS SCALE)

Les expériences positives sont définies par la joie dérivée des manifestations d'amour, le soulagement dans l'annonce de bonnes nouvelles, le plaisir d'une bonne nuit de repos. Selon Lazarus et al. (1980), des expériences et des émotions positives peuvent jouer un rôle dans la capacité à de faire face. Elles correspondent à des moments de répit pour réguler les situations stressantes et apporter un soutien à l'activité de faire face. Pour Lazarus et Folkman (1989), ces expériences positives (Uplifts) ont un effet réducteur sur le stress provoqué par un événement stressant. En d'autres termes, si un événement stressant négatif survient, son incidence peut être atténuée par la survenue d'événements positifs qui se trouvent amplifiés. La prise en compte de ces expériences positives atténue les conséquences du stress sur la santé et favorise le bien-être de la personne (Lazarus, 1984).

L'échelle des expériences positives (uplifts scale) est construite de manière similaire à celle des tracas quotidiens. Elle consiste en une liste de 135 expériences positives (relaxation, temps passé avec la famille, utilisation des capacités adéquates au travail, prière). Ces travaux mettent en évidence que la connotation négative donnée à une situation stressante joue un rôle

beaucoup plus important dans le bien-être d'un individu que la quantité d'événements stressants. Il apparaît que les individus n'évaluent pas de manière identique un même élément stressant. L'évaluation du stress qui découle d'une situation particulière dépend de la signification donnée par un individu à cette situation, de la quantité et de la qualité des ressources personnelles dont il dispose. Ce questionnaire des expériences positives laisse apparaître des corrélations positives pour les femmes avec d'autres mesures, tel que le *Hopkins Symptom Checklist* et le *Bradburn Morale Scale*, et semble être un meilleur prédicteur de stress comparativement aux échelles d'événements de vie majeurs. L'échelle des expériences positives semble avoir une capacité à prédire les symptômes liés au stress chez les femmes. Les événements de vie des hommes sont corrélés négativement avec l'échelle des tracas quotidiens alors que pour les femmes, les événements de vie vécus sont autant corrélés avec les expériences positives qu'avec les tracas quotidiens.

Les deux échelles d'évaluation du stress (Echelles de tracas quotidiens et des expériences positives) sont proposées de manière simultanée dans les travaux de Kanner et al. (1981) et de Delongis, Coyne, Dakof, Folkman et Lazarus (1982). L'objectif de la présentation conjointe est d'examiner les problèmes théoriques et pratiques dans la mesure du stress en mettant en opposition les événements de vie mineurs positifs et négatifs.

Selon Lazarus et Folkman (1989), les échelles des tracas quotidiens (Hassles Scale) et d'expériences positives (Uplifts scale) rendent possible l'évaluation du stress tout en considérant la signification donnée par un individu et la quantité des ressources personnelles et environnementales dont dispose l'individu pour faire face à la situation.

Des échelles de types Hassles ont été élaborées pour correspondre à une évaluation différenciée auprès d'adultes (Holm et Holroyd, 1992 ; Kohn et Macdonald, 1992), de personnes utilisant l'informatique (Hudiburg et Necessary, 1995) et auprès de français (Dumont et al. (1998). Celles-ci sont regroupées dans le tableau IV.

Insérer Tableau IV

DEVELOPPEMENTS DES ECHELLES D'EVENEMENTS DE VIE MINEURS

Plusieurs échelles d'événements de vie mineurs ont été élaborées, notamment le Dérogatis Stress Profile. Dans l'orientation des événements de vie mineurs, Derogatis (1980) souligne l'intérêt des théories dans l'évaluation du stress puisque les variables perceptuelles, cognitives et personnelles affectent la nature de la perception individuelle et la nature de la réponse à adopter dans une situation négative. Derogatis (1980) a élaboré le "Derogatis Stress Profile" (DSP) comme mesure interactionniste du stress prenant en considération les caractéristiques personnelles face au stimulus. Le "Derogatis Stress Profile" (DSP) est un inventaire de 77 items auto-déclarés. Dérivé des travaux de Lazarus (1966), le Derogatis Stress Profile analyse le stress sous trois composantes en interaction : les caractéristiques de la situation (environnement professionnel et familial), les médiateurs personnels (pression du temps, attitudes, définition du rôle, conduites comportementales, potentiel de relaxation) et les réponses émotionnelles (hostilité, anxiété et dépression). Ce questionnaire peut être utilisé avec des adultes ou des adolescents proches de l'âge adulte.

Brantley et Jones (1989) rejettent la mesure proposée par Holmes et Rahe (1967) et élaborent le "Daily Stress Inventory" (DSI). En effet, ils considèrent que les événements de vie majeurs surviennent peu et que le rappel de ceux-ci est moins fiable. En raison d'une période de rappel qui s'étale sur une année entière, ce rappel conduit à des approximations dans l'établissement des relations temporelles entre événements et conséquences pour la santé. Pour ces auteurs, il est nécessaire d'effectuer une évaluation quotidienne des tracés, pour minimiser les erreurs de rappels et pour faciliter l'établissement de la relation stress et évolution des symptômes. L'évaluation sur plusieurs jours produit des indices plus stables des événements stressants et

de leur impact. Leurs objectifs sont a) d'identifier le rôle du stress dans la maladie provoqué par des tracas quotidiens ; b) d'expliquer la relation entre stress d'événements de vie mineurs et majeurs provoquant l'apparition de symptômes physiques et/ou psychologiques et c) de produire une méthode pour la quantification du stress. L'inventaire de stress quotidien mesure à la fois la fréquence et l'importance des événements de vie stressants. L'intérêt de cet inventaire est de faciliter les recherches sur le lien entre les sources de stress et les conséquences sur la santé durant une journée. Il peut être utilisé pour isoler une source de stress particulière et déterminer son impact. Il intègre le stress subjectif perçu qui fait suite à l'impact de l'accumulation des événements de vie mineurs. L'intérêt porte également sur l'orientation de la dynamique transactionnelle du stress (Cox et Mackay, 1978, Lazarus, 1966, 1984, 1999) où la perception d'un événement est considérée comme la conséquence d'une interaction entre de multiples facteurs : les demandes de l'environnement, les capacités de faire face, les ressources sociales et individuelles.

Dans la même perspective, d'autres instruments ont été mis au point, notamment par Stone et Neale (1982), le "Daily Life Experience Checklist". Celui-ci permet d'appréhender le degré de désirabilité des événements figurant dans la liste, tout en laissant la possibilité d'en ajouter. D'autres recherches ont porté sur la construction de matériel identique telles que le "Daily Stress Scale" de Bolger, DeLongis, Kessler et Schilling (1989), le "Daily Life Experience Checklist" de Stone, Kessler et Haytorntwaite (1991), ou encore le "Daily Life Stressors Scale" de Kearney, Drabman et Beasley (1993) qui mesure le degré de stress de vie quotidien chez une population de jeunes âgés de six à dix-sept ans. Malgré leurs particularités respectives, chacun de ces travaux reprend les directives des outils d'évaluation présentés de manière détaillée précédemment (Derogatis, 1980, 1984 ; Brantley et Jones, 1989, 1993). D'autres outils s'adressent spécifiquement à des infirmières (Harris, Hingley, Cooper, 1988 ; Harris, 1989), à des adolescents (Curtis, 1989, 1991) ou à des étudiants (Kohn, Lafrenière et Gurevich, 1990 ; Kohn et Milrose, 1993). L'ensemble de ces instruments et d'autres présentant

des similitudes (Stone et Neale, 1982 ; Moos, 1993 ; Moos et Moos, 1994 ; Cooper, Williams et Sloan, 1988) sont présentés dans le tableau V.

Insérer Tableau V

CRITIQUES DES ECHELLES D'EVENEMENTS DE VIE MINEURS

A propos de l'échelle de tracas quotidiens de Kanner et al. (1981), Dohrenwend et ShROUT (1985) soulignent que les items inclus dans les échelles de tracas quotidiens sont confondus avec les mesures de stress psychologiques. Les items présents dans l'échelle de tracas quotidiens ressemblent à des symptômes psychologiques. Ceci explique les raisons pour lesquelles l'échelle de tracas quotidiens est un bon prédicteur des scores de l'HSCL (Hopkins Symptomes Checklist). Une critique méthodologique repose sur les modalités d'exécution de la tâche demandée aux participants pour répondre au questionnaire (entourer chaque événement de vie mineur survenu dans le dernier mois et juger de sa "sévérité"). Trois catégories de réponses sont proposées aux participants pour juger de cette sévérité : "Peu sévère", "Modérément sévère" et "Extrêmement sévère". Le problème soulevé par Dohrenwend et ShROUT (1985) est que la présentation des items de l'échelle de tracas quotidiens est telle qu'elle oblige les participants à répondre en termes de dérangement subjectif. Aucune indication n'est fournie lorsque ces individus vivent ces expériences sans les considérer comme au plus "Peu sévère". L'échelle de tracas quotidiens induirait les réponses des sujets vers la mise en évidence systématique, même minime, d'une difficulté à faire face.

Le regard porté sur l'échelle de tracas quotidiens par Cohen (1986) diminue l'intérêt de cet outil pour examiner les composants du modèle cognitif de Lazarus (1966, 1984). Différentes raisons sont avancées par Cohen (1986). La première est relative à la sévérité de l'échelle de réponse qui ne fournit pas d'alternative lorsqu'un événement n'est pas important, neutre ou

positif. Si un événement survient, il est au minimum considéré comme "Peu sévère". La deuxième raison, comme le soulignent Maybery et Graham (2001), reprenant les critiques de Reich, Parrela et Filstead (1988), est la confusion entre fréquence d'occurrence des événements et sévérité de l'information de chacun de ces items. L'utilisation de l'échelle sans score d'intensité, par le simple dénombrement des événements renvoie à l'idée que tous les événements provoquent un stress identique. La dernière raison repose sur le fait que l'échelle de tracas quotidiens est composée d'une liste d'événements inappropriés pour mesurer le stress perçu puisqu'il est lié au dénombrement d'événements quotidiens mineurs vécus. En effet, une personne qui vit *un* événement grave peut avoir un niveau de stress élevé, voire plus élevé, que quelqu'un qui vit quatre ou plus de quatre événements "peu sévère". Dans les conceptions naïves, il est implicitement supposé que les sensations négatives d'une personne augmentent conjointement avec le nombre des expériences (Brown et Harris, 1973 ; Dohrenwend *et al.*, 1978). Cependant, les résultats de l'étude menée par Seta, Seta et Wang (1991) indiquent que les agents stresseurs ne suivent pas toujours cette règle car un événement négatif peut aussi avoir un impact bénéfique en atténuant l'intensité du stress. Par exemple, un seul événement (problèmes financiers concernant la scolarité), fortement négatif (Score d'intensité de stress = 69.3, sur une échelle de 100) est ressenti plus négativement que deux événements (43.3) comprenant le même événement fortement négatif (problèmes financiers concernant la scolarité) et un autre événement moyennement négatif (violation mineure de la loi).

En résumé, l'élément fondamental, dans la mesure des événements de vie mineurs, est leur ancrage théorique (Lazarus, 1966, 1984, 1999). La prise en compte des facteurs environnementaux, des caractéristiques de la situation, des ressources personnelles rend possible une évaluation primaire pour définir les processus cognitifs en jeu face à une situation stressante. Ceci constitue une avancée dans l'évaluation du stress qui s'avère multifactorielle et non plus réduite à une quantification d'événements.

Néanmoins, les échelles d'événements de vie mineurs ne permettent pas de mesurer la dimension subjective de l'évaluation du stress perçu. D'autres méthodes se sont, par conséquent, avérées nécessaires.

L'EVALUATION DU STRESS PERÇU

L'ECHELLE DE STRESS PERÇU, "THE PERCEIVED STRESS SCALE" DE COHEN, KAMARCK ET MERMELSTEIN (1983)

Cohen, Kamarck et Mermelstein (1983) soulignent qu'un événement objectif est transformé de manière cognitive. Il devient un élément subjectif dépendant des processus personnels et contextuels. Le stress qui découle de ce processus cognitif est défini non plus comme un stress objectif mais comme un stress perçu résultant d'une évaluation d'événements stressants objectifs, de processus de coping et de facteurs personnels.

L'hypothèse avancée par Cohen et al. (1983) est que l'échelle de stress perçu fournit un meilleur prédicteur de la santé par une mesure plus directe du stress vécu. Ce n'est plus l'apparition objective de l'événement qui détermine la réponse de stress de l'individu mais l'évaluation globale des processus en jeu. Le stress perçu peut être vu comme le résultat de la mesure des différents niveaux de stress vécu en fonction des événements stressants objectifs, des processus de coping et des facteurs de personnalité. Par conséquent, l'échelle de stress perçu développée par Cohen et al. (1983) peut être utilisée pour déterminer si des facteurs (soutien social, vulnérabilité, sens du contrôle) protègent les individus des effets pathogènes des événements stressants en modérant l'évaluation négative des stressés.

Cette échelle contient quatorze items concernant les pensées, les sentiments survenus au cours du mois dernier, les réactions telles qu' être contrarié, se sentir nerveux et stressé, ne pas se sentir efficace ou être submergé par les difficultés. L'échelle de stress perçu peut être utilisée pour déterminer si l'évaluation du stress est un facteur de risque pour le développement d'une maladie. Elle permet a) d'examiner les processus modérateurs du stress et b) de déterminer si

le soutien social protège de l'effet pathogène d'un événement stressant en atténuant la perception négative relative à cet événement (Cohen et al., 1983).

L'échelle de stress perçu n'est pas liée à l'évaluation d'une situation particulière et reste autant sensible à la non occurrence d'événements qu'à ceux vécus actuellement. Cette échelle admet qu'un événement qui ne survient pas directement dans la vie d'un individu mais survient dans la vie d'un ami, d'un proche, d'un membre de la famille, peut entraîner une réaction de stress tout aussi importante. En résumé, Cohen (1986) explique qu'une mesure valide du stress perçu est impérative pour l'étude des processus de stress et de "coping" (faire face), et que l'échelle de stress perçu apporte une prédiction des symptômes physiques, psychologiques et des comportements de santé.

LES AUTRES ELABORATIONS D'ECHELLES DE STRESS PERÇU

Fortement inspirés de Cohen et al. (1983), Consoli, Taine, Szabason et Lacour (1997) ont développé un questionnaire de stress perçu. Leur recherche repose sur le constat que les approches classiques de stress aboutissent à dénombrer les événements de vie survenus au cours des mois précédents et à mesurer l'impact émotionnel soit en référence à des pondérations fixes (Holmes et Rahe, 1967), soit à partir de l'estimation faite par chaque sujet concerné (Sarason et al., 1978). Ces approches ont l'inconvénient d'aboutir à une surestimation ou à une sous-estimation du coût réel de l'adaptation nécessitée par les événements stressants, et négligent les tracasseries quotidiens (Consoli et al., 1997). Pour Consoli et al. (1997), entre le calcul d'événements de vie ou de tracasseries quotidiens et la mesure d'un état émotionnel, se situent des instruments visant à évaluer le degré de stress perçu. Leur objectif est de mettre à disposition un instrument simple d'auto-évaluation du stress apportant des informations en matière de santé. Proche du questionnaire de stress perçu de Cohen et al., (1983), cet instrument repère le vécu subjectif de débordement et de perte de contrôle.

Le tableau VI présente les échelles de stress perçu, celle développée par Cohen et al. (1983), Lemyre et Tessier, (1988), Consoli et al. (1997), Levenstein, Prantera, Varvo, Scribano, Berto, Luzi et Andreoli (1993) et Ferguson (1999).

Insérer Tableau VI

CRITIQUES DES ECHELLES DE STRESS PERÇU

Suite à l'examen des quatorze items de l'échelle de Cohen et al. (1983), Lazarus, DeLongis, Folkman et Gruen (1985) suggèrent que cette échelle fournit plutôt une mesure des symptômes psychopathologiques. Cette échelle repose sur des items qui concernent des réactions telles que être contrarié, se sentir nerveux et stressé, se sentir ou ne pas se sentir efficace ou encore être submergé par les difficultés. Lazarus et al. (1985) soulignent la "confusion" et la "circularité" dans les items employés et l'évaluation qui en découle. "*Les causes contiennent tout ce qui est contenu dans les effets et les effets ne contiennent pas ce qui n'est pas contenu dans les causes (The causes contains all that is contained in the effect : the effect contains nothing that is not contained in the causes)*" (Lazarus et al., 1985, p 771). Cependant, pour Cohen (1986), l'objet de la mesure de l'échelle de stress perçu est différent des échelles de symptômes psychologiques même si les arguments de Lazarus et al. (1985) sont recevables à propos de la confusion des items et des effets évalués. Cependant, bien qu'il y ait des confusions et des chevauchements entre ce qui est mesuré par l'échelle de stress perçu, et les échelles de symptômes psychologiques, des différences importantes et significatives subsistent. Selon Cohen (1986), il est surprenant de considérer que la variance commune à l'échelle de stress perçu et aux symptômes psychologiques soit uniquement attribuable aux symptômes psychologiques car les prédictions établies par l'échelle de stress perçu rendent compte de l'évaluation cognitive du stress. Influencé par l'orientation cognitive

de Lazarus (1966) et de Lazarus et Launier (1978) dans la relation stress / coping, Cohen (1986) admet que le stress est le résultat d'une évaluation de situation, d'un contexte particulier, en fonction de l'environnement social et des ressources personnelles d'un individu. Cette évaluation peut aboutir à des réponses cognitives, motivationnelles et physiologiques communément associés avec le stress.

CONCLUSION

La revue de la littérature réalisée sur la mesure de stress permet de donner des indications, à la fois théoriques et pratiques sur les éléments intervenants dans l'évaluation du stress. Chacune des échelles développées peut être classée selon les définitions conceptuelles du stress. Les échelles d'événements de vie s'appuient sur le point de vue physiologique. Le lien entre maladies et événements est fondamental. Les premiers travaux ne prétendent pas mesurer le stress mais mesurent des degrés de réajustement face aux événements (Holmes et Rahe, 1967). La mesure des événements majeurs comporte des avantages : simplicité de la mesure, estimation des risques pour la maladie associée à l'apparition des événements clairement identifiables et réduction des biais subjectifs dans la perception et l'auto déclaration des événements. Cependant, elle va à l'encontre des théories interactionnistes et ne permet pas une évaluation du stress perçu (Cohen et al. ,1983). Ce n'est qu'avec le développement ou l'approfondissement de ce type d'échelle que s'effectue le passage d'une quantification stricte des événements à une mesure du stress par l'intermédiaire des événements (Paykel et al., 1971 ; Tennant et Andrews, 1976).

L'évolution du concept de stress, non plus lié seulement à l'environnement mais à la perception des facteurs contextuels, va modifier les méthodes d'investigation. Lazarus (1966, 1984) montre des relations entre des facteurs environnementaux et individuels. Cette conception va permettre l'élaboration d'outils qui évaluent l'impact subjectif du stress (Kanner et al, 1981). Tout comme les travaux précédemment cités, la perspective développée par

Cohen, Kamarck et Mermelstein (1983) s'est inscrite en réponse aux limites des mesures objectives (Holmes et Rahe, 1967 ; Tennant et Andrews, 1976 ; Horowitz et al., 1977) et subjectives (Derogatis, 1980 ; Brantley et Jones, 1989) du stress utilisées dans l'évaluation à la fois globale et spécifique des événements de vie pour aboutir à une évaluation du stress perçu. Celle-ci n'est pas liée à l'évaluation d'une situation particulière et reste sensible à la non occurrence directe d'événements.

Hahn et Smith (1999) avancent trois problèmes majeurs qui restent à considérer dans la mesure et l'évaluation du stress. Le premier concerne le manque de consensus dans la définition des stressseurs présents dans les instruments d'évaluation d'événements de vie mineurs ou majeurs (Pratt et Barling, 1988). De ce fait, un certain nombre de chevauchements conceptuels sont observés à l'intérieur des échelles, contribuant aux problèmes de mesure, de catégorisation des événements de manière uniforme. Le second problème porte sur une confusion dans la mesure des "événements de vie mineurs", des "stressseurs chroniques" et des "événements de vie majeurs". Un événement est souvent étudié sous différents angles (Pratt et Barling, 1988). Or, d'une manière générale, il peut être considéré que les caractéristiques d'un événement stressant (intensité, durée) ne peuvent pas être comprises uniquement à partir de l'examen des caractéristiques objectives de cet événement (O'Keefe et Baum, 1990) étant donné que des individus peuvent vivre cet événement de manière différente (Maybery et Graham, 2001). Par conséquent, il est nécessaire de réorienter les recherches vers des études différentielles des événements stressants. Le troisième problème a trait au développement des échelles d'événements de vie mineurs et d'événements de vie majeurs. Celui-ci n'a pas permis de déterminer si les événements présents dans ces échelles sont perçus uniformément par des populations cibles différentes. D'une manière générale, les chercheurs supposent que les items de leur échelle sont représentatifs du type de stressseurs qui concernent leur objet d'étude.

BIBLIOGRAPHIE

- ABIDIN R.R. - (1995) Parenting Stress Index : Professional manual (3rd ed), Odessa, FL : Psychological Assessment Ressources.
- ALDWIN C.M. - (1994) Stress, coping, and development : An integrative perspective, New York : The Guilford Press.
- AMIEL-LEBIGRE, F. - (1990) Evaluation of event impact : A comparative study/Évaluation de l'impact événementiel: étude comparée, Revue de Psychologie Appliquée, 40, 3, 313-319
- AMIEL-LEBIGRE, F., CHEVALIER, A. - (2002) Differential metabolization of the impact of life events on subjects hospitalized for depressive and anxiety disorders : case-control study, Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology, 37, 74-79.
- AMIEL-LEBIGRE, F. - (2004) Evenements stressants de la vie : méthodologie et résultats, EMC - Psychiatrie, 1, 1, 75-86.
- BIRNBAUM, M.H. - (1978) Differences and ratios in psychological measurement, in N. J. Castellan et F. Restle (Edit), Cognition theory, Hillsdale, (NJ) : Lawrence Erlbaum Associates.
- BIRNBAUM, M.H. - (1982) Controversies in psychological measurement, in B. Wegener (Edit), Social attitudes and psychological measurement, Hillsdale, (NJ) : Lawrence Erlbaum Associates.
- BIRNBAUM, M.H., SOTOODEH, Y. - (1991) Measurement of stress : Scaling the magnitudes of life changes, Psychological Science, 2, (4), 236-243.
- BOLGER, N., DELONGIS, A., KESSLER, R.C., SCHILLING, E.A. - (1989) Effects of daily stress on negative mood, Journal of Personality and Social Psychology, 57, 808-818.
- BRAMWELL, S.T., WAGNER, N.N., MASUDA, M., HOLMES, T.H. - (1975) Psychosocial factors in athletic injuries : Development and application of the social and athletic readjustment rating scale (SARRS), Journal of human stress, 1, 6-20.
- BRANTLEY, P.J., JONES, G.N. - (1989) The Daily Stress Inventory : Professional manual, Odessa, FL : Psychological Assessment Ressources.
- BRANTLEY, P.J., JONES, G.N. - (1993) Daily stress and stress related disorders, Annals of Behavioral Medicine, 15, 17-25.
- BROWN, G.W., HARRIS, T.O. - (1973) Life events and psychiatric disorders : II. Nature of causal link, Psychological Medicine, 3, (2), 159-176.
- BROWN, G.W., HARRIS, T.O. - (1978) Social origins of depression, New York : Free Press.
- BURKS, N., MARTIN, B. - (1985) Everyday problems and life change events : ongoing versus acute source of stress, Journal of Human Stress, 11, 27-35.
- CANNON, W.B. - (1932) The wisdom of the body, New York, Norton and co.
- CHANDLER, L.A. - (1983) The Stress Response Scale : An instrument for use in assessing emotional adjustment reactions, School Psychology Review, 12, (3), 260-265.
- COCHRANE, R., ROBERTSON, A. - (1973) The life events inventory : A measure of the relative severity of psychological stressors, Journal of Psychosomatic Research, 17, 135-139.

CODDINGTON, R. D. - (1972) The significance of life events as etiological factors in the diseases of children : A survey of professional workers, Journal of Psychosomatic Research, 16, 7-18.

COHEN, S., KAMARCK, T., MERMELSTEIN, R. - (1983) A global measure of perceived stress, Journal of Health and Social Behavior, 24, 385-396.

COHEN, S. - (1986) Contrasting the Hassles Scale and the Perceived Stress Scale : Who's really measuring appraisal stress ? American Psychologist, 41, 716-718.

CONSOLI, S. M., TAINE, P., SZABASON, F., LACOUR, C. - (1997) Elaboration et validation d'un questionnaire de stress perçu proposé comme indicateur de suivi en médecine du travail, L'encéphale, 23, 184-193.

COOKE, D. J. (1985) The reliability of a brief event interview, Journal of Psychosomatic Research, 29, 361-365.

COOPER, C.L, WILLIAMS, S., SLOAN, S. - (1988) The Occupational Stress Indicator, Windsor, NFER Nelson.

COSTELLO, C.G. - (1982) Social factors associated with depression : A retrospective community study, Psychological Medicine, 12, 329-339.

COSTELLO, C.G., DEVINS, G.M. - (1988) Two-stage screening for stressful life events and chronic difficulties, Canadian Journal of Behavioral Science, 20, 85-92.

COUSINS, N. - (1978) Anatomy of illness (as perceived by patient), Health Education, 9, (1), 8-13.

COX, T., MACKAY, C. (1978) A psychological model of occupational stress in T. Cox Stress. Baltimore. Maryland. University Park Press.

CURTIS, S. - (1989) The development of the stress-response scale for adolescent. Unpublished manuscript, Department of Psychology, Utah State University, Logan, UT.

CURTIS, S. ADAMS, G.R - (1991) The development of a stress response scale for adolescents, Journal of Adolescent Research, 6, 454-469.

DELONGIS, A., COYNE, J., DAKOF, G., FOLKMAN, S., LAZARUS, R.S. - (1982) Comparison of two modes of stress measurement : Daily hassles and uplifts versus major life events, Journal of Behavior Medicine, 4, 1-39.

DEROGATIS, L.R. - (1980) The Derogatis Stress Profile DSP[®], Baltimore, MD : Clinical Psychometric Research.

DEROGATIS, L.R. - (1984) The Derogatis Stress Profile DSP[®] : Preliminary administration et scoring manual, Baltimore, MD : Clinical Psychometric research.

DEROGATIS, L.R. - (1995) Derogatis Affects Balance Scale -short form (DABS-SF), Baltimore, MD : Clinical Psychometric Research.

DEROGATIS, L.R. - (1996) Derogatis Affects Balance Scale -short form (DABS) : Administration, scoring and procedures manual, Baltimore, MD : Clinical Psychometric Research.

DOHRENWEND, B.S. - (1973) Life Events as stressors : A methodological inquiry, Journal of Health and Social Behavior, 14, (2),167-175.

DOHRENWEND, B.S., ASKENASY, A.R, KRASNOFF, L., 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.

- DOHRENWEND, B.P., SHROUT, E. - (1985) "Hassles" in the conceptualization and measurement of life stress variables, American Psychologist, 40, (7), 780-785.
- DOHRENWEND, B.P., RAPHAEL, K.G., SCHWARTZ, S., STUEVE, A., SKODOL, A. - (1993) The structural event probe and narrative rating method (SEPRATE) for measuring stressful life events, in L. GOLDBERGER, S. BRESNITZ (Edit.), Handbook of stress : Theoretical and clinical aspects, New York : The Free Press.
- DUMONT, M., TARABULSY, G.M., GAGNON, J., TESSIER, R., PROVOST, M. - (1998) Validation française d'un inventaire de micro-stresseurs de la vie quotidienne : combinaison du "Daily Hassles Scale" et du "Uplifts Scale", Journal International de Psychologie, 33, (1), 57-71.
- FERGUSON, E., MATTHEWS, G., COX, T. - (1999) The Appraisal of Life Events (ALE) scale : Reliability and validity, British Journal of Health Psychology, 4, 97-116.
- FOLKMAN, S., LAZARUS, R.S., DUNKEL-SCHETTER, C., DELONGIS, A., GRUEN, R. - (1986) The dynamics of a stressful encounter : cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes, Journal of Personality and Social Psychology, 50, 992-1003.
- GADZELLA, B.M. - (1991) Student Life Stress Inventory and answer sheet to student-Life Stress Inventory, Unpublished manuscript, Texas A et M University-Commerce, Commerce.
- GREENBERG, G.D PETERSON, R.A. - (1995) Manual for the Illness Effects Questionnaire, Professional Illness Effects Questionnaire, Illness Effects Questionnaire/Family, and treatment Effects Questionnaire, (Available from Glen D. Greenberg, Ph.D., Thomas Jefferson University, Ford Road Campus, 3905 Ford RD., Philadelphia, PA 19131.)
- GREENE, R.W., ABIDIN, R.R. - (1997) The Index of Teaching Stress: A measure of student-teacher compatibility, Journal of School Psychology, 35, (3), 239-259.
- HALLBERG, E., HALLBERG, K., SAUER, L. - (1986) The Stress Schedule Manual, Sierra Madre, CA, Ombudsman.
- HAHN, S.E., SMITH, C.S. - (1999) Daily hassles and chronic stressors : conceptual and measurement issues, Stress Medicine, 15, 89-101.
- HARDING, T.W., CLIMENT, C.E., GIEL, R., IBRAHIM, H.H. A., MURTHY, R. S., SULEIMAN, M.A., WIG, N.N. - (1983) The WHO collaborative study on strategies for extending mental health care, II : The development of new research methods, American Journal of Psychiatry, 140, 1474-1480.
- HARRIS, P., HINGLEY, P., COOPER, C.L. - (1988) The Nurse Stress Index, Harrogate : RAD.
- HARRIS, P. - (1989) The Nurse Stress Index, Work and Stress, 3, (4), 335-346.
- HAWKINS, N.G., DAVIES, R., HOLMES, T.H. - (1957) Evidence of psychosocial factors in the development of pulmonary tuberculosis, American Review of Tuberculosis and Pulmonary Diseases, 75, 768-780.
- HINKLE, L.E. - (1974) The concept of "stress" in the biological and social sciences, Behaviour Research and Therapy, 11, 3(), 347-349.
- HOBSON, C.J., KAMEN, J., SZOSTEK, J., NETHERCUT, C.M., TIEDMANN, J. W., WORJNARWISCZ, S. - (1998) Stressful life events : A revisions and update of the Social Readjustment Rating Scale, International Journal of Stress Management, 5, (1), 1-23.
- HOLM, J.E., HOLROYD, K.A. - (1992) The Daily Hassles Scale (Revised) : does it measure stress or symptoms ? Behavioral Assessment, 14, 465 - 482.

HOLMES, T.H., MASUDA, M. - (1974) Life changes and illness susceptibility, in B.S. DOHRENWEND, B.P. DOHRENWEND (Edit.), Stressful life events : Their nature and effects, New York : Wiley.

HOLMES, T.H., RAHE, R.H. - (1967) The social Readjustment scale, Journal of Psychosomatic Research, 11, 213-218.

HOROWITZ, M., SCHAEFER, C., HIROTO, D., WILNER, N., LEVIN, B. - (1977) Life Event Questionnaires for measuring presumptive stress, Psychosomatic Medicine, 39, (6), 413-431.

HUDGENS, R.W. - (1974) Personal catastrophe and depression : a consideration of the subject with respect to medically ill adolescents, and requiem for retrospective life-event studies, in B.S Dohrenwend and B.P Dohrenwend (Edit), Stressful Life Events : Their nature and effects, New York : Wiley.

HUDIBURG, R.A., NECESSARY, J.R. - (1995) Psychology and computer use, XXXIV : The Computer hassles scale, subscales, norms, and reliability. Psychological Reports, 77, 779-782.

INWALD, R. - (1989) Hilson Carrer Satisfaction / Stress Index technical manual, Kew Gardens, NY : Hilson Research Inc.

JONES, G.N., BRANTLEY, P.J. - (1989) Weekly Stress Inventory. Unpublished manuscript, Louisiana State University, baton Rouge.

KANNER, A.D., COYNE, J.C., SCHAEFER, C., LAZARUS, R.S. - (1981) The relationship of hassles, uplifts, and major life events to health statut, Health Psychology, 1, 119-136.

KASS, J. D., FRIEDMAN, R., LESERMAN, J., CAUDILL, M. - (1991) An Inventory of Positive Psychological Attitudes with potential relevance to health outcomes. Behavioral Medicine, 17, (3), 121-129.

KEARNEY, C.K. DRABMAN, R.S. BEASLEY. J.F. - (1993) The trials of childhood : the development, reliability, and validity of the Daily Life Stressors Scale, Journal of Child and Family Studies, 2, 371-388.

KEARNEY, C.A. SILVERMAN. W.K. - (1993) Measuring the function of school refusal behavior : The School Refusal Assessment Scale, Journal of Clinical Child Psychology, 22, 85-96.

KESSLER, R.C., WETHINGTON, E. - (1991) The reliability of life event reports in a community survey, Psychological Medicine, 21, 723-738.

KOHN, P.M., LAFRENIÈRE, K., GUREVICH, M. - (1990) The Inventory of College Student's Recent Life Experiences : A decontaminated hassles scale for special population, Journal of Behavioral Medicine, 13, 619 - 630.

KOHN, P.M., MACDONALD, J.F. - (1992) The Survey of Recent Life Experiences : a decontaminated Hassles Scale for Adults, Journal of Behavioral Medicine, 15, 221 - 236.

KOHN, P.M., MILROSE, J.A. - (1993) The Inventory of High-School Student's Recent Life Experiences : a decontaminated measure of adolescent hassles, Journal of Youth Adolescent, 22, 43 - 55.

LAZARUS, R.S. - (1966) Psychological stress and the coping process, New York, McGraw-Hill.

- LAZARUS, R.S., LAUNIER, R. - (1978) Stress-related transactions between person and environment, in PERVINS, L.A., and LEWIS, M (Edit), Perspectives in interactional psychology, Plenum, New York.
- LAZARUS, R.S., COHEN, J.B., FOLKMAN, KANNER, A., SCHAEFER, C. - (1980) Psychological stress and adaptation : Some unresolved issues, in SELYE, H (Edit), Selye guide to stress research, vol 1, Van Nostrand Reinhold, New York, 90-117.
- LAZARUS, R.S., KANNER, A., FOLKMAN. - (1980) Emotions : A cognitive-phenomenological analysis, in PLUTCHIK, R., KELLERMAN, H. (Edit), Theories of emotions, academic press, New York, 189-217.
- LAZARUS, R.S. - (1984) Stress, appraisal, and coping, New York, Springer.
- LAZARUS, R.S, DELONGIS, A., FOLKMAN S, GRUEN R. - (1985) Stress and adaptational outcomes. The problem of confounded measures, American Psychologist, 40, 770-779.
- LAZARUS, R.S., FOLKMAN, S. - (1989) Manual for study of daily hassles, Palo Alto, CA, Consulting Psychologists Press.
- LAZARUS, R.S. - (1999) Stress and emotion : A new synthesis, New York, Springer Publishing Co.
- LEMYRE, L., TESSIER, T. - (1988) Mesure de stress psychologique (MSP) : Se sentir stressé-e. Canadian Journal of Behavior Science, 20, (3), 302-321.
- LEVENSTEIN, S., PRANTERA, C., VARVO, V., SCRIBANO, M. L., BERTO, E., LUZI, C., ANDREOLI, A. - (1993) Development of the perceived stress questionnaire : a new tool for psychosomatic research, Journal of Psychosomatic Research, 37, (1), 19-32.
- LEWINSOHN, P.M., MERMELSTEIN, R.M., ALEXANDER, C., MACPHILLAMY, D.J. - (1985) The Unpleasant Events Schedule : A scale for the measurement of aversive events., Journal of Clinical Psychology, 41, (4), 483 – 498.
- MAYBERY, D.J., GRAHAM, D. - (2001) Hassles and uplifts : including interpersonal events. Stress and Health, 17, 91-104.
- MCLEAN, P. - (1976) Depression as a specific response to stress, in I.G., SARASON, et C. D. SPIELBERGER, (Edit), Stress and Anxiety, Washington, D.C, Hemisphere.,
- MEYER, A. - (1930) Reminiscences and prospects at the opening of the New York Psychiatric Institute and Hospital, Psychiatric Quarterly, 4, 25-34.
- MILLER, P. MCC., DEAN, C., INGHAM, J.G., KREITMAN, N.B., SHASHIDHARAN, S., SURTEES, P.G. - (1986) Life events and long term difficulties in a sample of Edinburgh women, with some reflections on concept of independence, British Journal of Psychiatry, 148, 686-696.
- MIMURA, C., GRIFFITHS, P. - (2004) A Japanese version of the perceived stress scale : translation and preliminary test. International Journal of Nursing Studies, 41, 379-385.
- MONROE, S.M. - (1982) Assessment of life events: Retrospective vs concurrent strategies, Archives of General Psychiatry, 39, 5, 606-610.
- MOOS., R.H., MOOS., B.S. - (1994) Life Stressors and Social Resources Inventory Adults Form manual, Odessa, FL, Psychological Assessment Resources.
- O'KEEFE, M.K., BAUM, A.M. - (1990) Conceptual and methodological issues in the study of chronic stress, Stress Medicine, 6, 105-115.

- ORIOLO, E. - (1987) StressMap[®]: Personal diary edition, New York, Newmarket.
- PACQUÉ-MARGOLIS, S., PACQUÉ, M., DUKULI, Z., BOATENG, J., TAYLOR, H.R. - (1990) Application of the verbal autopsy during a clinical trial, Social Science and Medicine, 31, 585-591.
- PAYKEL, E.S., PRUSSOFF, B.A., UHLENHUTH, E.H. - (1971) Scaling of Life Events, Archives General of Psychiatry, 25, 340-347.
- PERRUDET-BADOUX, A. - (1987) Les facteurs de stress : les problèmes que posent leur évaluation, Cahiers d'Anthropologie et Biométrie Humaine, 3-4, 187-204.
- PRATT, L.I., BARLING, J. - (1988) Differentiating between daily events, acute, and chronic stressors : A frame-work and its implications, in : Occupational Stress : Issues in Research and Development, Hurrell Jr, J. J., Murphy, L. R., Sauter, S. L, and Cooper, C. L. (Edit) Taylor and Francis, Philadelphia, 41 - 53.
- RAHE, R.H., LIND, E. - (1971) Psychosocial factors and sudden cardiac death : A pilot study, Journal of Psychosomatic Research, 15, (1), 19-24.
- REICH, W.P., PARRELA, D.P., FILSTEAD, W.J. (1988) Unconfounding the hassles scale : external sources versus internal responses to stress, Journal of Behavioral Medicine, 11, 239 - 249.
- SANDHU, Q.S., ASRABADI, B.R. - (1994) Development of an acculturative stress scale for international students : Preliminary findings, Psychological Reports, 75, 435-448.
- SARAFINO, E.P. - (1999) The Hassles Assesment Scale for Students in college : Measuring the frequency and unpleasantness of and dwelling on stressful events, Journal of American College Health, 48, (2), 75-83.
- SARASON, I.G., JONHSON, J.H., SIEGLER, J.M. - (1978) Assessing the impact of life changes : Development of the life experiences survey, Journal of Consulting and Clinical Psychology, 46, 932-946.
- SELZER, M.L., VINOKUR, A. - (1974) Life events, subjective stress, and traffic accidents, American Journal of Psychiatry, 131, 903-906.
- SETA, J., SETA, C., WANG, M.A. - (1991) Feeling of negativity and stress : An averaging-summation analysis of impressions of negative life experience, Society for Personality and Social Psychology, 17, 376-384.
- SHERIDAN, C.L. - (1987) Toward a comprehensive scale of stress assessment : Norms, reliability, and validity, International Journal of Psychosomatics, 34, 48-54.
- SHERIDAN, C.L., MULHERN, M.M., MARTIN, D.M. - (1998) Validation of Brief, self-report inventory of organic health status independant of social desirability and negative affectivity, Psychological Reports, 82, 679-687.
- SIFAKIS, Y., RASCLE, N., BRUCHON-SCHWEITZER, M. - (1999) L'inventaire de stress professionnel de C.D. Spielberger (Job Stress Survey) : une adaptation française, Psychologie et Psychométrie, 20, 1, 4-24.
- SPIELBERGER, C.D., REHEISER, E.C. - (1994) The Job Stress Survey : Measuring gender differences in occupational stress, Journal of Social Behavior an Personality, 9, 2, 199-218.
- STEELE, G.P., HENDERSON, S., DUNCAN-JONES, P. - (1980) The reliability of reporting advers experiences, Psychological Medicine, 10, 2, 301-306.

- STONE, A.A., NEALE, J.M. - (1982) Development of a methodology for assessing daily events and experiences, in A. BAUM et J.E. SINGER (Edit), Advances in environmental psychology : Environment and health, Hillsdale, (NJ), Lawrence Erlbaum.
- STONE, A.A., KESSLER, R.C., HAYTORNTHTWAITE, J.A. - (1991) Measuring daily events and experiences : Decisions for the researcher, Journal of Personality, 59, 575-605.
- TENNANT, C., ANDREWS, G. - (1976) A scale to measure the stress of life events, Australian and New Zealand Journal of Psychiatry, 10, 27-32.
- TENNANT, C., ANDREWS, G. - (1978) The pathogenic quality of life event stress in neurotic impairment, Archives of General Psychiatry, 35, 7, 859-863.
- THOMAS, K.W., TYMON. W.G. - (1992) Stress Resiliency Profile, Tuxedo, NY, Xicom.
- VINOKUR, A., SELZER, M. (1975) Desirable versus undesirable life events: Their relationship to stress and mental distress. Journal of Experimental Social Psychology, 11, (5), 412-426.
- UHLENHUTH, E, BATLER, M.D, LIPMAN, R.J. - (1977) Remembering life events, in The origins and course of psychological, Plenum Press, New York, 117 - 132.
- WETHINGTON, E., KESSLER, R.C., BROWN, G.W. - (1994) Training manual and and technical report for the structured life events inventor, Ithaca, NY, Life course Institute, Cornell University.
- WILLIAMSON, D.E., BIRMAHER, B., RYAN, N.D., SHIFFRIN, T.P., LUSKY, J.A., PROTOPAPA, J., DAHL, R.E., BRENT., D.A. - (2003) The Stressful Life Events Schedule for children and adolescents : development and validation, Psychiatry Research, 119, 225 - 241.
- WITTCHEN, H., ESSAU, C.A., HECHT, H., TEDER, W., PFISTER, H. - (1989) Reliability of life event assessments : Test-retest reliability and fall-off effects of the Munich Interview for the Assessment of the Life Events and Conditions, Journal of Affective Disorders, 16, 77-91.
- WHITTINGTON, J.L., JOPLIN, J.R.W., NELSON, D.L., QUICK, J.D., Quick., J.C. - (1991) The Self-Reliance Inventory, in J.W. PFEIFFER (Edit), The 1991 annual : Developing human resources, San Diego, University Associates.
- ZAUTRA, A.J., GUARNACCIA, C.A., DOHRENWEND, B.P. - (1986) Measuring small life events, American Journal of Community Psychology, 14, 629-655.

Tableau I : Les échelles d'événements de vie majeurs de type échelle de réajustement social (SRRS)

Auteurs Instrument	Champs d'étude et Observations
Hawkins, N. G., Davies, R., Holmes, T. H. (1957) <i>Schedule of Recent Experience</i>	Porte sur l'étude des événements de vie en relation avec les maladies du cœur et les maux de tête.
Holmes, T. H., et Rahe, R.H. (1967) <i>Social Readjustment Rating Scale</i>	Instrument d'auto-évaluation basé sur une collection d'événement aboutissant à une attribution de score de réajustement pour chacun des événements listés.
Rahe, R.H. et Lind, E. (1971) <i>Psychological Factors and Sudden Cardiac Health</i>	Porte sur l'étude des événements de vie en relation avec les maladies du cœur.
Holmes, T. H., et Musada, M. (1974) <i>Social Readjustment Rating Scale</i>	Porte sur l'étude des événements de vie en relation avec l'arthrite, le cancer, le diabète et la tuberculose.
Selzer, M. L., et Vinokur, A. (1974) <i>Social Readjustment Rating Scale for Traffic Accidents</i>	Porte sur l'étude des événements de vie en relation avec les accidents.
Bramwell, S. T., et al. (1975) <i>Social and Athletic Readjustment Rating Scale</i>	Porte sur l'étude des événements de vie en relation avec les accidents de sport.
Tennant, C., Andrews, G. (1978) <i>The Pathogenic Quality of Life Event Stress</i>	Porte sur l'étude des événements de vie de personnes atteintes de névroses.
Brown, G.W., et Harris, T.O. (1978) <i>Interview Schedule for Events and Difficulties. Life Events and Difficulties Schedule</i>	Evaluation des menaces contextuelles à long terme (12 derniers mois). Evaluation de la probabilité de l'excitation émotionnelle associé aux événements rapportés.
Chandler, L.A. (1983) <i>The Stress Response Scale : A measure of Children's Behavioral Adjustment</i>	Destiné à la mesure de l'ajustement émotionnel et des désordres comportementaux chez les enfants. Permet de ranger les enfants selon quatre catégories : les impulsifs, les passifs et agressifs, les dépendants et les réprimés. Coefficient de stabilité à .86 et alpha à .94 avec une population normale.
Hobson, C.J et al. (1998) <i>Social Readjustment Rating Scale-Revised</i>	Révision et actualisation de l'échelle de Holmes et Rahe (1967).

Tableau II : Les échelles d'événements de vie majeurs

Auteurs <i>Instrument</i>	Champs d'étude et Observations
Paykel., E. S., Prussos., B. A., Uhlenhuth., E. H. (1971) <i>Scaling of Life Events</i>	Fournit un score de dérangement relatif à 61 événements listés.
Coddington, R. D. (1972) <i>Life Events Record</i>	Destiné à des enfants de l'école maternel, primaire et secondaire.
Dohrenwend, B. S. (1973) <i>Life Events as Stressors</i>	Permet une mesure objective de la désirabilité des événements de vie listés. Cotation de ces événements en fonction du gain, de l'ambiguïté ou des méfaits de ces événements.
Cochrane, R., et Robertson, A. (1973) <i>Life Events Inventory</i>	Destiné à quantifier le coût occasionné par le bruit, le désordre ou des perturbations.
Tennant, C., et Andrews, G. (1976) <i>Life Event Inventory</i>	Différencie le degré de changement de vie et le degré de stress occasionné par les événements listés. Démontre une relation entre stress de vie cumulé et maladie ultérieure.
Horowitz, M., <u>et al.</u> (1977) <i>Life Event Questionnaire</i>	Items obtenus à partir des déclarations décrivant un changement de vie majeur récent. Mesure globale du stress qui vise à mesurer le degré subjectif d'une situation vécue.
Sarason, I.G., Jonhson, J.H., et Siegler, J.M. (1978) <i>Life Experience Survey</i>	Liste de cinquante sept événements avec la possibilité d'en rajouter. Une partie du questionnaire est destinée à une population d'étudiants. Coefficients de stabilité de .63 et .64 pour les changements globaux.
Dohrenwend, B. S., <u>et al.</u> (1978) <i>PERI, Life Events Scale</i>	Permet d'effectuer une estimation de l'impact de 102 événements.
Horowitz, M., <u>et al.</u> (1977) <i>Impact of Events Scale</i>	Destiné à mesurer le stress subjectif. Mesure la fréquence d'apparition des événements survenus au cours des sept derniers jours.
Harding, T. W., <u>et al.</u> (1983) <i>Self Reporting Questionnaire</i>	Porte sur les problèmes physiologiques tels que les maux de tête, le manque d'appétit ou la peur.
Cooke, D. J. (1985) <i>The Paykel Brief Life Event List</i>	Interview semi-structuré permettant d'estimer l'impact émotionnel de 63 événements. Il s'agit de déterminer si l'apparition de la maladie est préalable ou non à l'événement et si l'individu aurait pu prévenir l'événement pour en éviter les conséquences.
Sheridan. C.L. (1987) <i>Global Inventory of Stress</i>	Inventaire de 22 items d'auto-report qui indique les événements majeurs dans lequel le stress s'est produit, sa fréquence et son intensité. Il permet d'évaluer l'efficacité des ressources de faire face au stress et l'intensité du sentiment de contrainte. Coef alpha .86.
Gadzella., B.M. (1991) <i>Student Life Stress Inventory</i>	Inventaire de cinquante et un items qui permet de révéler les caractéristiques d'étudiants et d'indiquer comment le stress affecte leurs pensées et comportements.
Wethington, E., Kessler, R. C., et Brown, G. W. (1994) <i>Structures Life Inventories</i>	Destiné à réduire le coût de la menace lié à l'événement.

GUILLET, L et HERMAND, D.

Sheridan., C.L., Mulhern, M.M., Martin, D.M. (1998) Inventaire de soixante cinq items destiné à mesurer la résistance au stress. Il permet la production d'une large gamme d'évaluation de facteurs personnels ou non qui modère les réactions au stress.
Personal Style Inventory

Tableau III : Les autres élaborations

Auteurs <i>Instrument</i>	Champs d'étude et observations
Lewinsohn, P.M., <i>et al.</i> (1985) <i>Unpleasant Events Schedule</i>	Porte sur les événements de vie majeurs déplaisants.
Miller, P. McC., <i>et al.</i> (1986) <i>Edinburgh Version of Life Events and Difficulties Schedules</i>	Correspond à une version raccourcie de l'échelle de Brown et Harris (1978)
Hallberg., E. Hallberg., K. Sauer., L. (1986) <i>Stress Schedule</i>	Evalue, à l'aide de soixante items, ce qui peut être appelé stress état, c'est à dire le produit de la personnalité et de la capacité à faire face.
Wittchen, H., <i>et al.</i> (1989) <i>Munich Events List</i>	Contient quatre vingt cinq événements. Des questions permettent d'évaluer l'impact subjectif de chaque événements apparus.
Kessler, R. C., et Wethington, E. (1991) <i>Detroit Couples Study Life Events Methods</i>	Mesure des événements de vie rapportés au moyen d'un entretien semi-directif. Le stress est catégorisé en quatre catégories selon l'importance de la menace de l'événement rapporté. Coefficient de stabilité de .64 pour les hommes et .68 pour les femmes.
Costello, C.G. (1982) Costello, C.G., et Devins, G.M. (1988) <i>Costello's Two-stage screening method</i>	Propose une méthode de test en deux étapes pour réduire le temps de cotation et d'interviews du Life Events and Difficulties Schedules de Brown et Harris (1978).
Inwald., R. (1989) <i>Hilson Carrer Satisfaction / Stress Index</i>	Développé pour aider l'identification des symptômes de stress professionnel et les difficultés de performances. Cent soixante et une question de type vrai/faux liées au stress, aux comportements addictifs, à l'agressivité, à la satisfaction.
Kearney, C.A. Silverman. W.K. (1993) <i>School Refusal Assessment Scale</i>	Identifie les raisons des comportements de refus d'un enfant à l'école.
Dohrenwend, B.P., <i>et al.</i> (1993) <i>Structured Event Probe and Narrative Rating Method</i>	Evaluation à partir de quatre vingt quatre événements ou situations difficiles. Ces évaluations permettent de déterminer l'amplitude des changements liés aux événements, leur désirabilité.
Sandhu., Q S, Asrabadi. B.R. (1994) <i>Acculturative Stress Scale for International Students</i>	Porte sur l'évaluation d'événements relatifs à des changements de vie d'étudiants liés à une scolarité effectuée dans des pays étrangers.
Abidin. R. R (1995) <i>Parenting Stress Index</i>	Porte sur l'évaluation d'événements ou situations difficiles vécus par les parents. Ce questionnaire a été administré à différentes cultures (Hispaniques, Portugais, Candiens, Africaines, Américains, Chinois, Latino-américains)
Greenberg, G.D., <i>et Peterson, R.A.</i> (1995) <i>Illness Effects Questionnaire</i>	Porte sur l'évaluation d'événements. Administré à des personnes atteintes d'une maladie (arthrite, asthme, cancer, diabète, sida)
Greene. R.W., Abidin, R.R. (1995) <i>Index of Teaching Stress</i>	Porte sur l'évaluation d'événements ou situations difficiles vécus par des enseignants spécialisés ou non.
Derogatis., L.R. (1995, 1996) <i>Derogatis Affects Balance Scale</i>	Porte sur l'évaluation d'événements.

Williamson, D.E., et al. (2003)
Stressful Life Events Schedule

Développé pour évaluer les événements stressants chez les enfants et les adolescents. Coefficient de stabilité de .68 pour l'ensemble des items.

Tableau IV : Échelles de type tracas quotidiens

Auteurs <i>Instrument</i>	Champs d'étude et observations
Kanner, A.D., <u>et al.</u> (1981) <i>Daily Hassles Scale</i>	A partir d'une liste de cent dix sept items, faisant référence au travail, aux tâches domestiques, aux relations familiales et sociales, aux amis et à l'environnement, la sévérité des événements survenus au cours du dernier mois est estimée. Un score de fréquence, sévérité et un degré d'intensité est obtenu. Score de stabilité de .79 pour le score de fréquence et .48 pour l'intensité.
Delongis, A., <u>et al.</u> (1982) <i>Uplifts Scale</i>	Construite de la même manière que le Hassles Scale et associé à celle-ci, elle est constituée de cent trente cinq items d'expériences positives (temps passé avec la famille, relaxation, prière). Propose trois type de mesure : la fréquence des tracas quotidiens, la sévérité du stress et l'intensité du stress perçu. Score de stabilité de .72 pour la fréquence et .60 pour l'intensité.
Holm, J.E., Holroyd. K.A. (1992) <i>Daily Hassles Scale (Revised)</i>	Correspond à une version révisée de l'échelle de Kanner <u>et al.</u> (1991)
Kohn, P.M., Macdonald, J.F. (1992) <i>Survey of recent Life Experiences</i>	Consiste en une adaptation de la Hassles Scale destinée exclusivement à une administration pour adultes.
Hudiburg, R.A., et Necessary, J.R. (1995) <i>Computer hassles scale</i>	Consiste en une adaptation de la Hassles Scale destinée à des personnes utilisant des ordinateurs.
Dumont, M., Tarabusly, G.M., Gagnon, J., Tessier, R., Provost, M. (1998) <i>Hassles Scale and Uplifts Scale</i>	Consiste en une adaptation de la Hassles Scale destinée à une population francophone.

Tableau V : Les échelles d'événements de vie mineurs

Auteurs <i>Instrument</i>	Champs d'étude et observations
Derogatis, L.R. (1980, 1984) <i>Derogatis Stress Profile</i>	Dérivé du modèle de Lazarus (1984). Produit un score de stress subjectif.
Stone, A.A., et Neale, J.M. (1982) <i>Daily Life Experience Checklist</i>	Liste de soixante dix huit événements organisés selon cinq domaines majeurs : travail, famille et amis, loisirs, finances et autres. Les individus mentionnent les événements survenus depuis le réveil et leur désirabilité.
Burks et Martin (1985) <i>Everyday Problems Scale</i>	Porte sur les difficultés de la vie quotidienne. A été administré à des adultes.
Zautra, A.J., Guarnaccia, C.A., & Dohrenwend, B.P. (1986) <i>Inventory of Small Life Events</i>	Inventaire de cent soixante dix huit événements qui permet de distinguer des événements de vie désirables ou non.
Orioli, E. (1987) <i>Stress Map</i>	Mesure les facteurs de risques liés au stress et la protection vis à vis du stress. Aide les personnes à évaluer leur niveau de stress et leur capacité à faire face à celui-ci.
Harris, P. Hingley, P. Cooper, C.L. (1988) Harris, P. (1989). <i>Nurse Stress Index</i>	Porte sur l'évaluation des événements de vie mineurs des infirmières.
Cooper, C.L., Williams, S., Sloan, S. (1988). <i>Occupational Stress Indicator</i>	Mesure la satisfaction au travail, la santé mentale et physique, les comportements de type A , le locus de contrôle, la source de stress et les stratégies de coping et de soutien social.
Jones., G.N. Brantley., P.J. (1989). <i>Weekly Stress Inventory</i>	Evalue le nombre et l'impact du stress que les participants ont vécu lors de la semaine passée. Coefficient alpha de .92 à .96 pour le nombre et .93 à .97 pour le score d'impact.
Brantley, P.J., & Jones, G.N. (1989). Brantley, P.J., & Jones, G.N. (1993). <i>Daily Stress Inventory</i>	Destiné à évaluer la source et l'amplitude des événements de stress mineurs durant les dernières 24 heures. Mesure la fréquence et l'amplitude des événements quotidiens stressants. Développé pour identifier le rôle du stress dans les maladies chroniques. Coefficient alpha de .83 pour la fréquence et .87 pour les scores d'impact.
Kohn, P.M., Lafrenière, K. & Gurevich, M. (1990) <i>Inventory of College Student's Recent Life Experiences</i>	Porte sur l'évaluation des événements de vie mineurs de collégiens.
Bolger, N., DeLongis, A., Kessler, R. C., & Schilling, E. A. (1989). Bolger, N., & Schilling, E. A. (1991). <i>Bolger et Al Daily Stress Scale</i>	Permet d'identifier les agents de stress quotidiens à partir d'une liste de 22 items.
Kass., J.D. Friedman., R. et al. (1991) <i>Inventory of Positive Psychological Attitudes</i>	Permet d'identifier le degré d'affaiblissement et de danger pour chaque individu. Prend en compte les attitudes positives qui peuvent réguler le stress et faciliter la prévention primaire du stress.
Kohn, P.M., Milrose, J.A. (1993) <i>Inventory of High-School Student's Recent Life Experiences</i>	Porte sur l'évaluation des événements de vie mineurs d'étudiants de grandes écoles..

- Stone, A.A., Kessler, R.C., et Haythornthwaite, J.A. (1991) *Daily Life Experience Checklist* Version développée de l'échelle de Stone et Neale (1982) , organisée sur cinq domaines majeurs : travail, famille, amis, finances, autres.
- Curtis, S. (1989);
Curtis, S., Adams, G.R. (1991) *Stress Response Scale for adolescents* Evalue l'influence biologique et sociale du stress des événements. Coefficient alpha de .95 pour 19 items.
- Pacqué-margolis, S., Pacqué, M., Dukuli, Z., Boateng, J., et Taylor, H.R. (1990). *Verbal Autopsy* Identifie les causes de décès en posant des questions structurées à des adultes proches du défunt.
- Thomas, K.W., Tymon, W.G. (1992) *Stress Resiliency Profile* Mesure du stress à partir de trois variables : la concentration, la reconnaissance des habilités, et le sens des priorités. Coefficient de consistance interne de .81.
- Kearney, C.K. Drabman, R.S. Beasley. J.F. (1993) *Daily Life Stressors Scale* Destiné à mesurer le degré de stress de vie quotidien chez lez jeunes de 6 à 17 ans.
- Whittington, J.L., Joplin, J.R. W., Nelson, D.L., Quick, J.D., Quick. J.C. (1991) *Self-Reliance Inventory* Outil pour évaluer les stratégies d'attachement des individus pour parvenir à des prédictions potentielles, voire des dysfonctionnements et pour mettre en place des stratégies d'interventions appropriés pour favoriser le développement.
- Moos, R.H., et Moos, B.S. (1994). *Life Stressors and Social Ressources Inventory* Aide à l'identification de facteurs de risques et de résistance impliqué dans les processus de rémission, désordre médical et comportemental. Peut être aussi appliqué dans l'analyse des processus de stress et de coping.
- Spielberger, C.D., Reheiser, E.C. (1994) *Job Stress Survey* Permet d'évaluer le stress au travail à partir d'une liste de 60 items. Possibilité d'évaluer le stress selon sa fréquence et son intensité.
- Sifakis, Y., Rasclé, N., Bruchon-Schweitzer, M. (1999) *Inventaire de Stress Professionnel* Adaptation française du Job Stress Survey.
-

Tableau VI : Echelles de stress perçu

Auteurs <i>Instruments</i>	Champs d'étude et observations
Cohen, S., Kamarck, T., et Mermelstein. (1983) <i>Perceived Stress Scale</i>	Utilisé pour déterminer si les facteurs de soutien social, de vulnérabilité, de locus de contrôle protègent des effets pathogènes des événements. Mesure le degré auquel les situations de vie sont évaluées comme stressantes. Coefficient alpha de .86 et coefficient de stabilité de .85.
Lemyre, L., Tessier, T. (1988) <i>Mesure de stress psychologique</i>	S'adresse à l'expérience subjective de se sentir stressé à partir de cinquante trois descripteurs affectifs, cognitifs, comportementaux et physiques. Evalue l'impact psychologique du stress sur la santé.
Levenstein, S., Prantera, C., Varvo, V., Scribano, M.L., Berto, E., Luzy, C., Andreoli, A. (1993) <i>Perceived Stress Questionnaire</i>	Questionnaire de trente items, validé en anglais et en italien. Peut être utilisé en association avec des outils d'évaluation des maladies psychosomatiques. Coefficient de stabilité de .82.
Consoli, S.M., Taine, P., Szabason, F., Lacour, C. (1997) <i>Questionnaire de stress perçu</i>	Repère le vécu subjectif de débordement et de perte de contrôle. Proche de Perceived Stress Scale.
Ferguson, E., Matthews, G., et Cox, T. (1999) <i>Appraisal of Life Events Scale</i>	Porte sur l'évaluation du stress perçu des événements de vie.
Mimura, C., Griffiths, P. (2004) <i>Perceived Stress Scale Japanese version</i>	Développement d'une version japonaise de l'échelle de stress perçu