

## L'impact de la Covid-19 sur le Coping au stress des infirmières. Impact of Covid-19 on Nurses' Stress Coping.

HALLOUANE Zouina<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Laboratoire Pluridisciplinaire des Sciences de l'Homme, Environnement et Société. Université de Bouira Algérie

Date de réception : 9/3/2022 Date d'acceptation: 10/4/2022 Date de publication : 9/6/2022

### **Résumé:**

Dans cette étude, nous tentons de connaître l'impact de la Covid-19 de Coping au stress des infirmières qui travaillent dans les services Covid au centre d'Algérie. Ces professionnelles de la santé, sont formées certes pour prodiguer des soins aux patients quel que soit leur état de santé, mais les conditions de travail ont été bouleversées par des situations d'urgences qui présentent un danger permanent et qui met continuellement leurs vies en danger. Ces situations particulières et permanentes peuvent influencer négativement leur bien-être psychologique. L'investigation de leurs Coping au stress objective d'apporter des préceptes qui puissent agir en leurs faveurs. Les résultats indiquent que le Coping de ces infirmières est orienté vers les émotions, ce qui peut nuire à leurs vies professionnelles et privées.

**Mots clés :** Impact ; Coping ; infirmière ; Covid ; stress .

### **Abstract:**

In this study, we try to know the impact of Covid-19 on the Coping stress of nurses working in Covid services in central Algeria. These health professionals are certainly trained to provide care to patients regardless of their state of health, but the working conditions have been disrupted by emergency situations which present a permanent danger and which continually put their lives in danger. These particular and permanent situations can negatively influence their psychic well-being. The investigation of their Coping to stress aims to provide precepts that can act in their favor. The results indicate that the Coping of these nurses is oriented towards emotions, which can affect their professional and private lives.

**Keywords:** Impact; Coping; Nurse ; Covid; Stress.

## 1. Introduction :

Le COVID-19 a été détecté, pour la première fois en Algérie, en mars 2020. Les atteintes et les décès sont devenus l'unique sujet. Face à cette étrange pandémie, la population se retrouve dans un désarroi démesuré. Des centres Covid ont été vite mis en place pour prendre en charge les personnes atteintes et surtout les états les plus graves. Les professionnels de la santé, ont perdu plus de 460 personnes selon <sup>2</sup>Franceinfo.Afrique, (2021). Et les études quantitatives révèlent que les professionnels de la santé de première ligne, traitant des patients atteints de COVID-19, présentent un risque élevé de problèmes psychologiques tels que la dépression, l'anxiété, le stress et l'insomnie d'après (Liu et al., 2013) Dans cette étude nous objectivons de faire des investigations afin de comprendre le type de Coping des infirmières, leurs stratégies d'adaptation lors de la période de la pandémie.

## 2. Apport théorique :

Étymologiquement issu du verbe anglais *to cope* (faire face), le Coping se réfère aux efforts cognitifs et comportementaux du sujet pour faire face aux situations stressantes. L'individu cherche à faire face (« *to cope* ») aux situations à risque en utilisant des stratégies dites de « Coping » selon (Chapelle F., 2018)

*To cope* en anglais est souvent traduit comme « faire face ». Mais une telle expression signifie aussi « se débrouiller », « s'en sortir ». La terminologie anglaise fixe finalement assez clairement les limites de ce qu'est le Coping et de ce qu'il n'est pas. Il nous est en effet possible dans certaines situations de composer avec la réalité, de s'en accommoder, voire de « se débrouiller » avec ce qui est disponible. (Fisher, G-N, & All., 2020), révèlent que c'est sans doute dans ce domaine que le Coping tel qu'il est conceptualisé en psychologie de la santé est cliniquement et théoriquement le plus pertinent.

Il concerne l'ensemble des stratégies actives utilisées par un individu pour aménager, réduire, minimiser, contrôler, dominer, ou tolérer les exigences internes ou externes, issue des interactions du sujet avec son environnement. Quand ses exigences dépassent ses propres ressources.

L'être humain dispose d'une large liste de réponses, innées et acquises, qui lui permettent de survivre face à diverses menaces vitales, tels que le fait d'attaquer ou fuir, surtout lorsqu'il est confronté à une situation dangereuse. Selon (Lazarus, R.S. Folkman S., 1987), il convient de distinguer nettement Coping et adaptation. L'adaptation est un concept extrêmement large, qui inclut toute la psychologie, voire même la biologie. Elle inclut tous les modes de réaction des organismes vivants interagissant avec les conditions changeantes de l'environnement soit, chez l'homme, la perception,

---

<sup>2</sup> Franceinfo.Afrique, la Covid-19 en Algérie : plus de 260 médecins emportés par la pandémie, France Télévisions Rédaction Afrique Publié le 06/08/2021 [https://www.francetvinfo.fr/monde/afrique/algérie/covid-19-en-algerie-plus-de-260-medecins-emportes-par-la-pandemie\\_4728337.html](https://www.francetvinfo.fr/monde/afrique/algérie/covid-19-en-algerie-plus-de-260-medecins-emportes-par-la-pandemie_4728337.html) Consulté le 10/09/2021

l'émotion, la motivation, l'apprentissage, ou autres. Si elle implique aussi diverses réponses d'ajustement chez les sujets, il ne s'agit que des réactions à des différentes situations de l'environnement évaluées comme menaçantes ou stressantes. Alors que le Coping est un concept beaucoup plus spécifique, il concerne des efforts cognitifs et comportementaux conscients, variables, typiques et parfois nouveaux pour le sujet et pour l'espèce. Enfin la notion d'ajustement, flexible, est spécifiée à celle d'adaptation.

De nombreuses stratégies de Coping ont pu être décrites : résolution de problème, fuite, évitement, recherche d'aide, partage social, confrontation, déni, distanciation, prise de substances, recherche d'informations, etc. En psychopathologie cognitive, on considérera que l'utilisation de certaines stratégies peut être la source des souffrances psychologiques, soit parce que ces stratégies sont inadaptées à la situation, soit parce que sur le long terme elles entraînent des problèmes comportementaux. L'action thérapeutique sera alors d'analyser les stratégies habituelles d'un patient et de lui permettre d'en développer d'autres plus adaptées.

Les pionniers dans ce domaine tels que (Lazarus, R.S. Folkman S., 1984), définissent le Coping comme l'ensemble des efforts cognitifs et comportementaux destinés à maîtriser, réduire ou tolérer les exigences internes ou externes qui menacent ou dépassent les ressources d'un individu. (Paulhan I., 1992), indique que la littérature scientifique française parle de « stratégie d'ajustement » pour désigner les Coping strategy anglo-saxonnes. Le Coping, d'après (Vaillant G., 1992), est conceptualisé dans le modèle de la psychologie du Moi comme un ensemble d'opérations cognitives inconscientes à seule finalité de réduire ou d'éliminer tout ce qui peut susciter de l'anxiété : les défenses du Moi.

L'individu est exposé à des pressions d'origines multiples et les travaux de (Bruchon-Schweitzer M., & Boujut É. 2021), montrent que son auto-efficacité à incarner la solution appropriée à la situation stressante et à maîtriser la somme des variables en adoptant des stratégies de confrontation constructives et efficaces. Les stratégies centrées sur le problème sont fonctionnelles et associées à des indicateurs de santé mentale positifs.

Selon l'étude réalisée par (Bruchon-Schweitzer M. & Boujut É., 2021), une stratégie de Coping est opérante, si elle permet à l'individu de maîtriser la situation stressante et/ou de réduire son impact sur son bien-être physique et psychique. vis-à-vis d'une situation contrôlable, les stratégies centrées sur le problème sont fonctionnelles et associées à des indicateurs positifs de santé mentale.

Néanmoins, lorsque la situation stressante échappe au contrôle du sujet, d'après (Lazarus, R.S. Folkman S. 1984), des efforts reproduits sont vains, exténuants et éventuellement nocifs pour la santé. Ainsi, les stratégies centrées sur les émotions s'avèrent relativement efficaces à court terme, mais (Bruchon-Schweitzer M., & Boujut É., 2021), insistent qu'elles infèrent à long terme des états dépressifs.

L'approche courante du Coping émotionnel, mentionnée par (Hartmann A., 2008), devrait être fortement prise en considération. Elle suggère de mieux prendre en compte les stratégies de régulation émotionnelle et de séparer la rumination mentale d'un Coping d'affrontement émotionnel adaptatif. Elle retrace de nouvelles inclinaisons dans le champ du Coping, notamment le rôle de la recherche de perception et l'acceptation.

La capacité d'intégrer simultanément deux stratégies de Coping, relève d'une meilleure santé mentale chez les individus, et (Brandtstädter J. & Renner G., 1990), constatent qu'ils agissent pour transformer la réalité puis ils révisent leurs aspirations, leurs priorités et leurs valeurs.

De son côté (Seligman M., 2011), détermine que les stratégies ajoutées aux composantes du bien-être s'avèrent propices, notamment dans les relations interpersonnelles positives, la perception et réalisation de soi. Bien que, (Bruchon-Schweitzer M. & Boujut É., 2021), affirment que les stratégies d'évitement sont pratiquement toujours néfastes, surtout si les symptômes de stress se manifestent avec une certaine chronicité.

Le Coping est un modèle spécifique qui aborde le phénomène de stress en termes d'interaction entre les humains et leur environnement. Le premier type implique une attitude de perfectionnisme envers soi, surtout concernant les buts et la performance ; le second exprime plutôt une attitude négative envers les autres, qui sont perçus comme exigeants, et donne lieu à des distorsions cognitives. Il est connu que le perfectionnisme de standards personnels est lié à un Coping plutôt actif, alors que le perfectionnisme d'inquiétude évaluative est associé à un Coping évitant.

La réponse au stress d'un individu est influencée et déterminée par le processus de reconnaissance et de gestion du stress. Dans des situations de stress identiques, les individus présentent des adaptations ou des états de santé différents en raison de différences de perception et de processus d'adaptation. En nous référant aux écrits de (Mariage A., 2001), l'appréciation cognitive est un processus par lequel une personne évalue la pertinence d'une rencontre particulière avec l'environnement par rapport à son bien-être. L'ajustement est déterminée selon les compétences cognitives et comportementales d'une personne pour manager ses besoins distinctifs qui sont considérés comme alourdissant ses capacités ou plus amples que ses ressources.

Etre muni de méthodes d'ajustement efficaces et parvenir à utiliser de manière appropriée les ressources existantes tels que la santé, l'énergie positive, les croyances positives, les compétences en résolution de problèmes, les compétences sociales, le soutien social et les ressources matérielles, aident à obtenir des résultats d'adaptation dans des situations stressantes. C'est une façon d'essayer de trouver un équilibre qui puisse nous permettre de résister. C'est dans ce sens que (Chapelle F., 2018), rappelle que l'homme cherche en permanence des stratégies pour faire face aux différentes situations qu'il rencontre.

Les mécanismes de Coping s'avèrent pertinents d'après (Nicchi S. & All, 2005), car il constitue un enjeu majeur dans le monde du travail, étant donné qu'il s'agisse des façons d'y faire face aux répercussions importantes sur la main-d'œuvre, sur les organisations et sur la société en général.

Un concept spécifique fut développé par Lazarus d'après (Chapelle, F., 2018), sur la transaction entre l'individu et son environnement où l'individu évalue initialement l'événement lui-même et où dans un deuxième temps, l'individu évalue ses propres capacités d'adaptation face à cet événement. Ce modèle est de ce fait fréquemment appelé en thérapie comportementale et cognitive «La double évaluation de Lazarus». Ce processus sert de médiateur essentiel des interactions stressantes entre la personne et son environnement qui résultent la différence de type de Coping entre individus. L'être humain essaie toujours de s'en sortir lorsque les choses vont mal et (Bruchon-Schweitzer M. & Boujut E., 2021), nous informent que l'individu, confronté à un stresser, fait diverses tentatives pour faire face aux exigences de la situation, compte tenu de l'évaluation préalable de ses ressources. S'il pense qu'il peut changer quelque chose, il aura plutôt tendance à élaborer des stratégies tendant à modifier la situation (centrées sur le problème). S'il croit qu'il n'y a pas grand-chose à faire, il élaborera des stratégies tendant à se modifier lui-même afin de supporter la situation (centrées sur l'émotion). Les stratégies de Coping sont en grande partie déterminées par le contexte.

Quelle que soit leur nature, ces stratégies de Coping sont définies par (Lazarus, R.S. & Folkman S., 1984), comme l'ensemble des efforts cognitifs et comportementaux déployés pour gérer des exigences spécifiques internes et/ou externes qui sont évaluées par la personne comme consommant ou excédant ses ressources. Ils identifient trois types de stratégies : le Coping centré sur le problème, qui concerne la réduction des exigences de la situation ou l'augmentation de ses propres ressources pour mieux y faire face; le Coping centré sur l'émotion, vise les tentatives pour de régulation des tensions émotionnelles induites par la situation; et le Coping centré sur le soutien social, comprend l'obtention de la sympathie et de l'aide d'autrui.

### **3. Problématique :**

La propagation du virus Corona (COVID-19), et le nombre élevé de décès par ce virus et les vagues consécutives ont engendré du stress chez les populations du monde entier ; et travailler dans un milieu à haut risque de contamination, tel que les centres de la Covid, peut accentuer cet état d'alerte permanente. « Les professionnels de santé, affirme (Guet-Silvain J., 2021), sont situés en première ligne face à une crise sanitaire exceptionnelle, ont vécu des bouleversements inscrits dans leur activité professionnelle et personnelle durement impactée dès lors que les contraintes liées à l'urgence les ont obligés à faire front à des contextes inédits.

En plus du danger de contamination qu'elles encourent, les infirmières sont évités par tous leurs proches, y compris les membres de leurs familles, qui

sont sensés représenter des ressources d'étayages, de réconforts et même de résilience La famille est une ressource qui, en principe, protège ses membres contre les événements stressants. Néanmoins, la structure familiale, d'après les recherches de (Bruchon-Schweitzer M., & Boujut É., 2021), son organisation, son fonctionnement, peuvent être à l'origine de conflits durables et d'un profond mal-être chez ses membres.

Afin de faire face au stress (Mahieux D., 2021) insiste sur la capacité de l'individu à utiliser un ensemble d'astuces et des méthodes qui puissent lui permettre de s'adapter aux pressions et aux problèmes auxquels il est confronté. Les professionnels, laminés, s'ajustent aux nouvelles contraintes. Que ces procédés soient positifs ou négatifs, et visent à réduire les tensions et les conflits qui accompagnent ces problèmes ou événements stressants. Ces méthodes procédurales de gestion du stress sont une réponse issue d'un ensemble d'activités cognitives ou comportementales, par lesquelles l'individu cherche à apaiser la tension émotionnelle ou à réduire le problème proportionnellement à ses capacités et à ses aptitudes.

Ce sont des astuces psychiques inconscientes par lesquelles l'individu tente de rétablir son équilibre et s'adapter aux événements qu'il réalise actuellement ou dans l'avenir. Une mise en œuvre de diverses stratégies qui concernent la prévention, conformément aux dires de (Truchon M. & All., 2021), aidera à diminuer les effets de ce stress. Une méthodes de gestion de la pression comme l'ensemble des efforts cognitifs, émotionnels, psychomoteurs et personnels de l'individu, par lesquels il cherche à traiter les situations stressantes pour s'en débarrasser ou pour éviter leurs effets négatifs, ou les réduire dans le but de maintenir, autant que possible, son équilibre émotionnel et son adaptation psychologique et sociale.

Les efforts comportementaux et cognitifs que l'individu déploie face à diverses sources de pression internes et externes apparaissent dans la diversité de la méthode de confrontation utilisée, qu'il soit axé sur la résolution du problème, l'émotion ou l'évitement, c'est ce qui est à l'origine de l'ensemble des déterminants Interprétations personnelles, stockées et liées à l'événement stressant, ainsi que les données sociales et culturelles qui ont un impact profond sur la personne dans la détermination de ses réactions. Les travaux de (Bruchon-Schweitzer M. & Boujut E., 2021), prouvent que nous sommes confrontés tout au long de la vie à des situations et à des événements stressants qui peuvent survenir à différents niveaux : individuel, familial, professionnel et social.

Pendant les épidémies (Gao J. et All., 2020), Constatent que, l'anxiété de la communauté peut augmenter après le premier décès, l'augmentation des reportages dans les médias et l'augmentation du nombre de nouveaux cas. Si a population est anxieuse qu'en est-il des infirmières qui sont tout le temps exposées au risque de la contamination ?

La distanciation physique, l'auto-isolement et lavage des mains selon (Martin-Juchat F., 2021), peuvent entraîner une gamme d'émotions

négatives plutôt que d'avoir une forme unique et spécifique. Et les infirmières, qui sont obligées de soigner les sujets contaminées et surtout ceux qui sont gravement atteints, sont déjà privées de distanciation par leur métier. Puis, elles doivent se laver fréquemment et prendre les mesures nécessaires en rentrant chez-elles, c'est-à-dire avant d'être en contact avec leurs proches.

L'inconvénient du métier ne se limite pas à ce que nous venons de citer car les proches de ces infirmières y compris leurs parents s'obstinent de leur rendre visite par peur d'être contaminés. Cette abstinence peut engendrer un manque affectif considérable. D'ailleurs les recherches de (Bruchon-Schweitzer M. & Boujut E., 2021), démontrent que la plupart des travaux menés sur l'efficacité relative de ces différents types de soutien montrent que c'est le soutien émotionnel qui joue le rôle le plus important. Il permet de réduire le stress perçu et les états anxieux, il affecterait l'évaluation primaire de la situation, augmenterait le contrôle perçu et faciliterait la recherche de stratégies de Coping ». Ces infirmières, en plus du danger qu'elles affrontent, elles sont vues, par leurs proches, comme étant porteuses du virus corona. Ce qui diminue le soutien social et les rend plus vulnérables. Afin de les comprendre et de parvenir à les protéger nous objectivons par cette étude investigatrice de savoir :

Quel est le type de Coping chez les infirmières qui exercent dans des centres Covid ?

### **Hypothèse :**

Les infirmières utilisent un Coping centré sur l'émotion.

## **4. Méthodologie :**

Pour réaliser cette étude nous avons opté pour la méthodologie de l'étude de cas, afin de faire une étude approfondie, c'est-à-dire cas par cas, en menant des entretiens semi-directifs et en faisant des passations individuelles pour le formulaire de l'inventaire CISS.

### **4.1. Contexte de l'étude :**

Cette étude est menée au niveau de quelques services Covid des villes du centre d'Algérie. Ces services sont installés, dans les hôpitaux, pour répondre à la situation d'urgence exceptionnelle créée par la propagation du virus Corona depuis mars 2020. L'enquête de terrain est menée en 2021.

### **4.2. Population de recherche :**

Nous avons visé 100 infirmières mais seulement 78 d'entre elles ont accepté de participer à cette étude. Elles sont âgées de 30 à 50 ans, et exercent comme infirmières depuis plus de cinq ans.

### **4.3. Outils :**

#### **4.3.1. Entretien semi-directif**

Nous avons fait des entretiens individuels semi-directifs, avec des mêmes infirmières. Ces entretiens sont basés principalement sur le vécu du travail, la représentation de la Covid 19, les situations professionnelles stressantes, l'exposition au stress au sein de la famille et hors travail, les stratégies utilisées pour répondre à ces circonstances. Nous avons autorisé la libre

expression concernant les ressentis par rapport au vécu et à l'interprétation des circonstances, des faits, des affects exprimés lors de ces entretiens. Le corpus obtenu a fait l'objet d'une analyse de contenu.

#### **4.3.2. L'Inventaire de Coping pour situations stressantes (CISS)**

##### **4.3.2.1. Présentation du CISS - Inventaire de Coping pour situations stressantes**

L'Inventaire de Coping pour situations stressantes (CISS) est un questionnaire qui permet d'évaluer les aspects multidimensionnels du Coping (élaboré comme une réponse à des incidents extérieurs stressants ou négatifs).

Le CISS, a été mis au point dans le cadre théorique du modèle interactionniste de l'anxiété, du stress et du Coping, et vise à mesurer de manière valide et fidèle les stratégies d'ajustement utilisées habituellement par des sujets lors d'une situation stressante. L'inventaire CISS ajoute aux deux stratégies de base, qui sont le Coping centré sur l'émotion et le Coping centré sur le problème (et pour lesquelles il y a un consensus dans les recherches), une troisième dimension nommée évitement qui peut inclure des stratégies soit dirigées vers la personne, soit menées vers la tâche.

##### **4.3.2.2. Présentation du CISS par les <sup>3</sup>ECPA :**

- **Orientation vers la Tâche** (16 items) : les efforts du sujet sont orientés vers la tâche pour résoudre le problème, le restructurer sur le plan cognitif ou pour tenter de le modifier. Le sujet privilégie une approche basée sur l'organisation de manière à aborder le problème de façon rationnelle pour tenter de le résoudre.
- **Orientation vers l'Emotion** (16 items) : le sujet se centre sur les émotions déclenchées par la situation problématique dans le but de réduire le stress. Ces réactions comprennent les réponses émotionnelles (s'en vouloir d'être émotif, se mettre en colère, etc.), les préoccupations personnelles et les rêveries.
- **Orientation vers l'Évitement** (16 items) : le sujet cherche à éviter la situation stressante grâce à des diversions sociales ou par le biais d'autres activités distrayantes qui sont des moyens d'apaiser le stress ; Il y a donc deux sous-échelles pour la dimension Évitement (Distraction et Diversion Sociale). Pour l'adaptation française, la consigne a été aménagée.

#### **4.4. Méthode d'application des outils de recherche:**

##### **4.4.1. Mode de passation des outils**

---

<sup>3</sup> Les ECPA sont les Editions du Centre de Psychologie Appliquée à Paris, c'est l'édition qui a édité la version française de la CISS en 1998. Ces éditions sont les seuls éligibles à éditer la CISS, version française.

Nous avons utilisé le CISS version française. Il a donc été jugé nécessaire dans ce contexte, de disposer d'une consigne relative aux conduites liées à l'activité professionnelle. Par conséquent, la version française comporte deux consignes, l'une «générale» et l'autre «professionnelle».

Nous avons adaptés la consigne professionnelle au contexte de notre étude. Nous avons réalisé des passations individuelles d'environ 10mn pour chaque sujet et de manière anonyme et des entretiens semi-directifs individuels.

#### **4.4.2. Barème d'analyse des résultats du CISS :**

Tableau 1 : Guide d'interprétation des notes standards

| Classe                             | Indication d'interprétation |
|------------------------------------|-----------------------------|
| Inférieure à 40                    | En dessous de la moyenne    |
| Supérieure à 40 et Inférieure à 60 | Dans la zone moyenne        |
| Supérieure à 60                    | Au-dessus de la moyenne     |

### **5- Objectifs :**

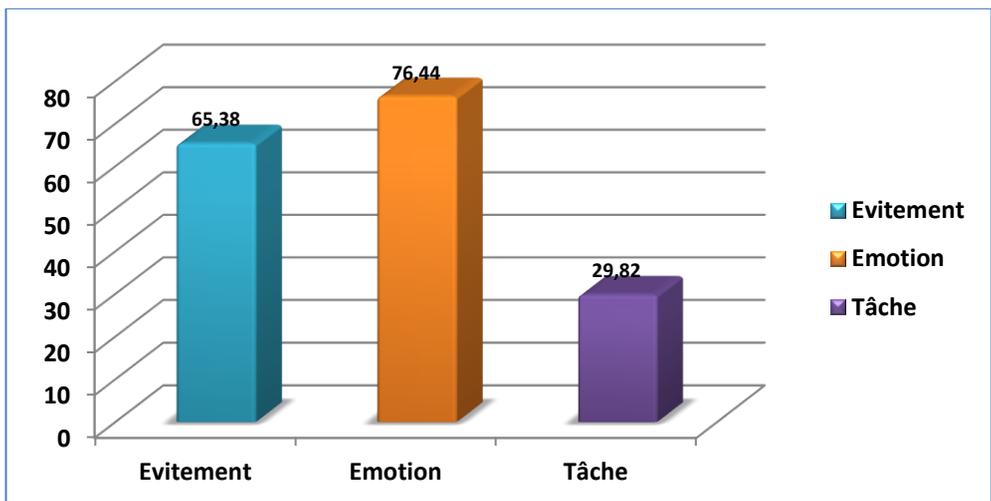
Connaitre le Coping ou les stratégies d'ajustement chez les infirmières pendant la pandémie afin de comprendre leurs capacités et leurs besoins psychologiques, car les moyens de matériels ne sont pas toujours suffisants. Prendre soin de ces professionnels de santé de la santé afin de leur permettre d'assurer des prestations efficaces, face à la pandémie et dans l'avenir.

### **6- Résultats :**

#### **6.1. La moyenne globale des résultats du CISS :**

Nous avons commencé par analyser les données, de chaque sujet, en additionnant les valeurs de chaque groupe d'items en calculant la moyenne. Puis, nous avons calculé la moyenne pour chaque facteur. Nous avons donc obtenus les valeurs que nous avons conceptualisées sous forme de graphe comme suit :

**Graphe 1 : Résultats du CISS désignant la moyenne obtenus pour les 78 sujets :**



## 6.2. Discussion :

Les valeurs obtenues indiquent que les infirmières, qui ont participé à notre étude, utilisent plus le Coping orienté vers l'émotion avec une moyenne de 76,44 les valeurs sont largement supérieures à la moyenne. On peut considérer les valeurs élevées à partir de 60, donc là elles sont très élevées. En nous référant à (Délelis G. & All, 2011), pour interpréter ces résultats, cette stratégie mise en œuvre chroniquement, pourrait donc générer des sentiments négatifs concernant le soi, une réduction du bien-être psychologique, l'aliénation de l'individu vis-à-vis d'autrui et, par-là, favoriser l'émergence de troubles émotionnels.

Selon l'analyse des entretiens, les émotions de ses infirmières sont souvent trop fortes et elles ont du mal à se contrôler. Cet état s'accroît par le rejet social qui colore leurs réponses au cours des entretiens. Selon (Shankland R., 2019), le Coping diffère, de la régulation émotionnelle, en ce qu'il est centré, de manière prédominante, sur la réduction des affects négatifs, alors que la régulation émotionnelle est mise en œuvre, également, en situations émotionnelles positives, apportant, en cela, aux chercheurs, des informations complémentaires, mais ne permettant, de fait, qu'une approche partielle des réactions en situations négatives. Quant-àux déclarations de (Lainé A. & All, 2021) il s'avère que toutes les stratégies de Coping centrées sur l'émotion indiquent les efforts visant à supporter ou atténuer les émotions.

Dans notre société, quelles que soient les conditions, les visites entre les proches sont des éléments ressources de chaque individu. L'abstention des proches de ces fonctionnaires de la santé, en raison de l'exposition de leurs lieux de travail aux contaminations, est ressentie, par la plupart comme un rejet. Une infirmière âgée de 35ans supporte mal l'obstination de ses parents à lui rendre visite :

*« Je ne peux pas exprimer la douleur et la souffrance que je ressens. Je me sens abandonnée, personne ne me soutient, mes parents, mes frères et sœurs, mes oncles, mes tantes, personne... personne ne vient me voir. Ils me considèrent comme étant le virus lui-même »*

Les résultats des entretiens indiquent que la centration sur les émotions est fortement liée aux émotions négatives tels que : la colère, l'irritabilité et l'impulsivité. Les infirmières qui réagissent par la centration sur les émotions ont tendance à éprouver plus d'émotions négatives que positives. Nous avons également fait le lien avec des réponses qui renvoient au vécu pénible au travail, où elles ressentent qu'elles sont effondrées par la confrontation au quotidien des victimes de la Covid 19. Comme nous avons relevés des éclats en sanglots lors des entretiens, ce qui renforce la cohérence des résultats du CISS avec celles de l'entretien.

L'analyse du corpus des entretiens nous permet de relever les principaux éléments qui renvoient aux difficultés de régulation du stress et qui

confirment les résultats obtenus par l'inventaire CISS. Nous les avons regroupés comme suit:

Manifestations émotionnelles : les infirmières qui ont participé à cette étude manifestent des émotions soit par des expressions excessives de pleurs, de rage, soit par des excitations démesurées face aux problèmes. Le Coping centré sur l'émotion est généralement considéré comme moins efficace, selon (Fisher G-N. & All., 2020), du fait notamment que ses diverses formes d'expression, telles que la répression des émotions ou l'impuissance, sont associées à une augmentation de la détresse.

La charge émotionnelle est quasiment présente surtout lors des entretiens. On ressent dans leurs expressions des frustrations, de l'irritabilité et elles pleurent à chaudes larmes. Ces états émotionnels sont expliqués par (Fisher G-N. & All., 2020), en référence à un Coping centré sur l'émotion, qui renvoie à l'ensemble des efforts visant à atténuer et à supporter les états émotionnels déclenchés par la situation.

A cela s'ajoute la rumination des problèmes, qui est très souvent irrationnelle et qui n'est une solution satisfaisante que momentanément. Elles répètent la même chose plusieurs fois, et la charge émotionnelle, d'après (Marchand, P. & Baroche C., 2019), reste la même, ce qui explique qu'il ne s'agit pas d'un problème à communiquer car cette communication n'atténue pas les émotions et paraît insuffisante. En situation de crise, les émotions concentrent sur soi, le passé et le présent, et font obstacle à la réflexion sur le contexte et la projection dans l'avenir.

Une hyperactivité sensori-motrice qui barricade les capacités mentales. Où les activités qu'elles effectuent semblent être de l'automatisme, dans le sens d'un travail répétitif sans intellectualisation aucune tout en étant dans un état de crainte pour les patients et pour soi.

Le comportement d'action les poussent à compenser le retournement des pulsions agressives contre soi en travaillant jusqu'à des heures très tardives. (Guet-Silvain J., 2021), explique que lorsque les épreuves que suscite cette maladie placent le soignant dans la nécessité de mobiliser ses ressources personnelles, alors le rôle des compétences psychosociales à requérir devient majeur pour renforcer sa capacité à agir. Ces défenses de type comportemental sont particulièrement liées au travail répétitif, sous contrainte de temps qui semble ici induire un verrouillage des capacités mentales et une hyperactivité sensori-motrice.

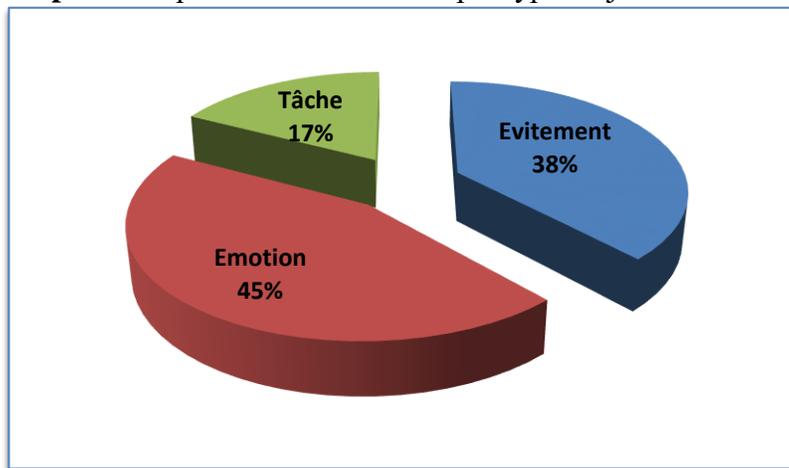
Evoquer des compétences imaginaires et critiquent leur lieu de travail dans lequel elles auraient pu évoluer. Elles pensent qu'elles peuvent donner beaucoup plus si les conditions de travail sont meilleures, mais dans de pareilles conditions elles pensent qu'elles ne peuvent rien faire. C'est peut-être vrai mais elles exagèrent dans la manière dont elles sous-estiment leurs compétences et leur savoir-faire. En se référant à (Fisher G-N. & All, 2020), l'évaluations primaire et secondaire prouvent que les stratégies d'ajustement dépendent de façon importante des croyances que les individus ont d'eux-mêmes, de la situation, de leur propre capacité à faire face aux événements,

ainsi que des valeurs qui les poussent à agir dans un sens ou dans un autre. C'est une manière de diminuer la charge agressive, la tension psychique interne et la culpabilité de perdre trop de patients et de collègues.

Les valeurs obtenues pour les stratégies d'ajustement orientées vers l'évitement sont légèrement élevées par une moyenne des valeurs obtenues égales à 65,38 ; car elles sont au-dessus de la zone moyenne qui est inférieure à 60. Le Coping orienté vers l'émotion et l'évitement est le seul moyen possible afin de se distraire face aux événements douloureux causés par la Covid 19 et les conditions qu'il engendre. Mais cet ajustement reste inefficace étant donné qu'il peut nuire au rendement professionnel, surtout dans des situations difficiles, telles que la pandémie qui existe depuis plus d'une année et dont les perspectives restent inconnues. D'après (Fisher G-N. & All, 2020), l'évitement, ne plus penser au problème, la distraction, le déni et la dramatisation sont, la plupart, des processus orientés vers l'action intrapsychique.

Les valeurs de Coping orientées vers les tâches sont trop basses de 29,82. Elles sont assez loin de la zone moyenne qui commence à partir de 40. Cela renvoie à un stress ingérable et incontrôlable, vécu par ces infirmières. Elles semblent dépassées par les événements excessivement stressants et auxquelles elles ne sont pas préparées. Et ces données renvoient aux expressions de (Penhoat (du) G., 2021) qui précise que ce constat a mis en lumière qu'il est essentiel de préserver son bien-être émotionnel et psychologique tout autant que sa santé physique. Mais lorsque le rythme est intense, que la pression est forte et si vous êtes exigeant avec vous-même, il devient compliqué d'avoir du recul sur votre état psychique.

**Graph 2** : répartition des résultats par type d'ajustement :



Les valeurs les plus élevées concernent le Coping est orienté vers les émotions, où l'on constate que 45% des stratégies de toutes les infirmières sont orientées vers ce type. Puis nous avons 38% des stratégies sont

orientées vers l'évitement. Ce type vient en deuxième position chez notre groupe d'étude. Comme notre échantillon est constitué d'infirmières mères de familles, les résultats des entretiens renvoient à l'investissement excessif de leurs enfants. Elles ont peur de les contaminer, elles racontent l'étreinte de leurs arrivées chez elles, qu'elles ne font plus, afin de les protéger. Elles évitent les contacts chaleureux avec leurs proches afin en dépit de leur besoin d'affect et de soutien social. Elles évitent également de raconter leurs vécus à leurs familles afin de ne pas leur transmettre les souffrances qu'elles subissent. Ce n'est pas une chose facile de ne pas pouvoir mettre les mots sur les maux.

Les stratégies orientées vers les tâches qui ne sont qu'à 17%. Elles ne reflètent pas le taux de travail, ni la qualité des soins de ces infirmières, mais plutôt l'incapacité d'être satisfaites après la réalisation de leurs tâches. Face à un travail qui impose d'importantes concentrations et une intensification colossale, surtout lors des pics de contaminations et des décès, elles font sûrement des efforts pour parvenir à suivre la cadence. Ce genre de stratégies de Coping prouve que ces infirmières souffrent et leurs états d'âme ne leur permettent pas d'effectuer leurs tâches dans le plaisir.

Ces résultats nous permettent de penser au bien-être de ses soldats, que sont les infirmières. Elles sauvent quotidiennement des vies, tout en risquant les siennes. Si elles n'arrivent pas à avoir un Coping adéquat qui puisse leur permettre d'évoluer et d'accéder à un avenir professionnel prodigieux. C'est à nous toutes et tous de penser y remédier à leurs état de santé psychique avant qu'elles aient des retombées corporelles et/ou psychologiques graves.

### **Conclusions :**

Cette étude sur le Coping au stress des infirmières dans le cadre de la pandémie de la Covid-19, nous montrent que notre groupe de recherche a des conséquences négatives sur leur bien-être suite aux situations stressantes qu'elles ont subies. Elles sont dans l'incapacité d'avoir un Coping orienté vers les tâches. Les émotions négatives les inhibent. Cet état peut nuire à leur santé physique et aggraver leur état psychologique. Les stratégies d'évitement, même si elles sont peu utilisées, elles appuient une hypothèse de souffrances psychiques et des non-dits douloureux. Les tourments des infirmières peuvent être accentués en raison de leurs perceptions des responsabilités liées à leur fonction et à la santé de leurs familles et de leurs équipes. Cet impact sur les infirmières nécessite une attention spécifique, en particulier depuis que l'OMS (2020) a reconnu que la COVID-19 est susceptible d'avoir des effets continus sur la santé mentale au-delà du court terme. Des techniques thérapeutiques récentes et pratiques peuvent sauver les infirmières et leur permettre de retrouver leur bien-être.

**Bibliographie :**

1. Brandtstädter, J., & Renner, G. (1990). Tenacious goal pursuit and flexible goal adjustment: Explication and age-related analysis of assimilative and accommodative strategies of Coping, in *Psychology and Aging*, 5, 58 – 67. doi:10.1037/0882-7974.5.1.58
2. Bruchon-Schweitzer M., & Boujut É. (2021), Les processus transactionnels : stress, contrôle, soutien social, et Coping, in *Psychologie de la santé*, P : 433-523 <https://www-cairn-info.snd11.arn.dz/psychologie-de-la-sante--9782100802012-page-433.htm> consulté le 20/09/2021
3. Bruchon-Schweitzer, M., (202), *Psychologie de la santé. Modèles, concepts et méthodes*, Paris : Dunod
4. Chabrol H. & Callahan S. (2018), *Mécanismes de défense et Coping*, Paris Dunod
5. Chapelle, F., (2018), *Modèle de Lazarus, Risques psychosociaux et Qualité de Vie au Travail*, collection : Aide-Mémoire, Paris Dunod Consulté le 08/08/2021.
6. Délelis G., Christophe V., & Berjot S., (2011), Stratégies de régulation émotionnelle et de Coping : quels liens ?, in *Bultin de psychologie /5*, N° 515
7. Endler, N. S., & Parker, J. D. (1990), Multidimensional assessment of Coping: A critical evaluation, in *Journal of Personality and Social Psychology*
8. Fischer G-N., Tarquinio C., Dodeler V., (2020) Adaptation et Coping, in *Les bases de la psychologie de la santé* <https://www-cairn-info.snd11.arn.dz/les-bases-de-la-psychologie-de-la-sante--9782100793204-page-103.htm> Consulté le 13/08/2021
9. Gao J., Zheng P., Jia Y., Chen H., Mao Y., Chen S., Dai J., (2020), Mental health problems and social media exposure during COVID-19, *outbreak. PLoS One*. <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0231924> Consulté le 25/09/2021
10. Guet-Silvain J., (2021), Paroles de soignants face à la Covid 19 : angoisse, engagement, humilité, in *Des professionnels face à la pandémie*, P :115-129 <https://www-cairn-info.snd11.arn.dz/des-professionnels-face-a-la-pandemie--9791034606894-page-115.htm> Consulté le 02/12/2021
11. Hartmann A., (2008), Les orientations nouvelles dans le champ du Coping, *Pratiques psychologiques N°14*, Elsevier Masson. 285–299 [https://listes.u-picardie.fr/wws/d\\_read/d.e.s.psychiatrie/Staffs%20CHPP/Bibliographie/Hartmann%20Coping.pdf](https://listes.u-picardie.fr/wws/d_read/d.e.s.psychiatrie/Staffs%20CHPP/Bibliographie/Hartmann%20Coping.pdf) Consulté le 05/09/2021
12. Lainé A., Laurent A., Nancey S., Flourié B., (2021), Spécificité des stratégies de Coping des patients en rémission de la maladie de Crohn : une étude qualitative, In *Press, Corrected Proof*. [https://www.researchgate.net/publication/351919080\\_Specificite\\_des\\_strategies\\_de\\_Coping\\_des\\_patients\\_en\\_remission\\_de\\_la\\_maladie\\_de\\_Crohn\\_une\\_etude\\_qualitative](https://www.researchgate.net/publication/351919080_Specificite_des_strategies_de_Coping_des_patients_en_remission_de_la_maladie_de_Crohn_une_etude_qualitative) Consulté 18/09/2021
13. Lazarus, R.S. Folkman S. (1984), *Stress, Appraisal, and Coping*, New York, Édition Spinger Publishing Company. [https://scholar.google.com/scholar?q=14,+Lazarus,+R.S.+Folkman+S.+\(1984\),+Stress,+Appraisal,+and+Coping,+New+York,+%C3%89dition+Springer+P](https://scholar.google.com/scholar?q=14,+Lazarus,+R.S.+Folkman+S.+(1984),+Stress,+Appraisal,+and+Coping,+New+York,+%C3%89dition+Springer+P)

- [ublishing+Company&hl=fr&as\\_sdt=0&as\\_vis=1&oi=scholar](#) Consulté le 16/06/2021
14. Lazarus, R.S. Folkman S. (1987), Transactional theory and research on emotions and Coping, *European Journal of personality*, journals.sagepub.com.  
<https://journals.sagepub.com/doi/10.1002/per.2410010304> Consulté le 26/06/2021
  15. Lazarus, R. S. (1999). Stress and emotion: A new synthesis. Springer Publishing Co. Database: APA PsycNet.  
[https://scholar.google.com/scholar?q=13.+Lazarus,+R.+S.+\(1999\).+Stress+and+emotion:+A+new+synthesis.+Springer+Publishing+Co.+Database&hl=fr&as\\_sdt=0&as\\_vis=1&oi=scholar](https://scholar.google.com/scholar?q=13.+Lazarus,+R.+S.+(1999).+Stress+and+emotion:+A+new+synthesis.+Springer+Publishing+Co.+Database&hl=fr&as_sdt=0&as_vis=1&oi=scholar) Consulté 16/09/2021
  16. Liu Y., Wang Z., Lü W. (2013), Resilience and affect balance as mediators between trait emotional intelligence and life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 54(7):850–855.  
[https://www.academia.edu/7116317/Resilience\\_and\\_affect\\_balance\\_as\\_media\\_tors\\_between\\_trait\\_emotional\\_intelligence\\_and\\_life\\_satisfaction](https://www.academia.edu/7116317/Resilience_and_affect_balance_as_media_tors_between_trait_emotional_intelligence_and_life_satisfaction) Consulté le 23/09/2021
  17. Mahyeux D., (2021), Entre ombre et lumière, l'esquisse d'une épidémie, in *Nouvelle Revue de l'Enfance et de l'Adolescence*, HS1 (N° Hors-série), P : 19-48.  
<https://www.cairn.info/revue-nouvelle-revue-de-l-enfance-et-de-l-adolescence-2021-HS1-page-19.htm> Consulté le 20/08/2021
  18. MARCHAND Pascal, (2019), Négociateur en contexte de violence radicale, dans BENSALAMA Fethi (dir.), *Le Genre humain, N°61 États de la radicalisation*, Paris : Seuil, 113-117.
  19. Mariage A., (2001), Stratégies de Coping et dimensions de la personnalité : étude dans un atelier de couture, in *Le travail humain Paris*, (Vol. 64), p : 45-59,  
<https://www-cairn-info.snd11.arn.dz/revue-le-travail-humain-2001-1-page-45.htm> Consulté 20/07/2021
  20. Martin-Juchat F., (2021), Quel rapport au corps à l'ère de la pandémie de Covid-19? in *Le virus de la recherche pages 2 - 9* <https://www-cairn-info.snd11.arn.dz/quel-rapport-au-corps-a-l-ere-de-la-pandemie--9782706151118-page-2.htm> Consulté le 28/06/2021
  21. Mróz, J. (2015), Predictive Roles of Coping and Resilience for the Perceived Stress in Nurses. *Progress in Health Sciences*, 5, 77-83.  
[https://www.researchgate.net/publication/285153213\\_Predictive\\_roles\\_of\\_Coping\\_and\\_resilience\\_for\\_the\\_perceived\\_stress\\_in\\_nurses/link/565c288308ae4988a7bb6277/download](https://www.researchgate.net/publication/285153213_Predictive_roles_of_Coping_and_resilience_for_the_perceived_stress_in_nurses/link/565c288308ae4988a7bb6277/download) Consulté le 22/05/2021
  22. Paulhan I. (1992), Le concept de Coping, L'année Psychologie, Paris, PUF
  23. Penhoat (du) G., (2021), *La boîte à outils de la Gestion du Stress*, Paris, DUNOD
  24. Seligman M., (2011), Coping strategies, life satisfaction and well-being in deaf and hearing parent, By American Psychological Association
  25. Shankland R. (2019), Une science du bien-être, in *Psychologie positive*, P : 71-101  
<https://www-cairn-info.snd11.arn.dz/la-psychologie-positive--9782100793235-page-71.htm> Consulté le 05/08/2021
  26. Truchon M., McArthur J. & Gril E., (2021), Comment réduire le stress numérique des employés ?, in *Gestion*, (Vol. 46), P : 72-76  
<https://www.revuegestion.ca/dossier-revolution-numerique-professions-en->

[peril-comment-reduire-le-stress-numerique-des-employes](#) Consulté le  
[30/07/2021](#)