

Double évaluation de Lazarus et Folkman 1984 - Modèle transactionnel du stress.

L'évaluation cognitive d'une situation potentiellement stressante (ou transaction entre la personne et la situation) se fait de deux manières.

La première évaluation, dite **évaluation primaire**, répond à la question de l'enjeu de la situation. Cette évaluation primaire de l'enjeu donne lieu à ce que l'on appelle le «stress perçu».

La seconde évaluation dite **évaluation secondaire**, répond à la question des ressources disponibles pour la personne face aux exigences de la situation. Elle porte sur la notion de «contrôle perçu». On parlera alors de stratégies d'adaptation ou de « coping ».

