



**UNIL** | Université de Lausanne

Faculté des Sciences Sociales  
et Politiques (SSP)  
Institut de Psychologie (IP)

Session d'automne 2022

*Mémoire de maîtrise universitaire ès Sciences en psychologie*

# **Développement et Validation Initiale d'une Échelle Intégrative de Régulation Émotionnelle**

Présenté par : Margaux Montavon

Directeur : Prof. Joël Billieux

Expert : Alessandro Giardina

## **Remerciements**

Tout d'abord, je souhaite remercier mon directeur de mémoire Pr. Joël Billieux pour sa réactivité, ses remarques claires et son suivi continu tout au long de la réalisation de ce travail.

Je remercie également l'expert de ce mémoire, M. Alessandro Gardina, pour sa disponibilité, ses explications précises et ses encouragements, qui m'ont beaucoup aidé à effectuer le travail requis.

Je remercie bien sûr toutes les personnes ayant participé au questionnaire en ligne, qu'il s'agisse de mes proches, ami-e-s, collègues, ou d'inconnu-e-s m'ayant aidé à parvenir à mes objectifs.

Pour terminer, je remercie toutes les personnes qui m'ont soutenues durant la réalisation de ce mémoire et pour leurs conseils qui m'ont aidé à le réaliser.

## Résumé

Le domaine de la régulation émotionnelle est aujourd'hui fragmenté en différentes approches théoriques, menant ses définitions et sa mesure à être imprécises. Notamment, deux axes théoriques divisent la discipline : les approches intrapersonnelles et interpersonnelles. L'objectif de cette étude est d'examiner les différents outils de mesure existant dans le domaine afin d'en ressortir les similitudes et les différences pour créer une **échelle intégrative de régulation émotionnelle**, qui a pour ambition de couvrir tous les aspects centraux de la régulation émotionnelle. Un questionnaire en ligne regroupant 7 échelles sélectionnées au préalable a permis de récolter des données sur un échantillon de 362 individus venant du monde entier. Des Analyses en Composantes Principales ont permis d'extraire 11 facteurs liés à la régulation émotionnelle : *Cognitive Disruption*, *Cognitive Reappraisal*, *Expressive Suppression*, *Active Distraction*, *Blaming Others*, *Emotional Acceptance*, *Interpersonal Regulation*, *Distress Intolerance*, *Positive Urgency*, *Emotional Rejection*, et *Emotional Understanding*. Des analyses de corrélations ont mis en évidence des liens significatifs entre certaines dimensions et entre ces dernières et des scores psychopathologiques. Les résultats ont permis la validation préliminaire d'une nouvelle échelle de régulation émotionnelle et offrent différentes perspectives pour la mesure et le domaine de la régulation émotionnelle dans le domaine scientifique et clinique.

## Mots clés

Régulation Émotionnelle ; Dérégulation Émotionnelle, Émotion ; Mesure ; Psychopathologie ; Interpersonnelle, Intrapersonnelle, DERS, CERQ, UPPS-P, ERI, DTS, EROS, ERQ.

# Table des matières

1. Introduction .....	6
2. Emotions et régulation émotionnelle : définitions et mesures .....	7
2.1 Influences de la régulation émotionnelle.....	8
3. Approches théoriques .....	9
3.1 L'approche développementale et interpersonnelle .....	9
3.2 La théorie de l'attachement .....	9
3.3 L'approche cognitive des émotions .....	10
3.4 La théorie des émotions de base .....	11
3.5 Les théories constructionnistes .....	11
3.6 Approches mixtes : SDT, Mentalisation, Systèmes motivationnels.....	12
3.6.1 Self-Determination Theory (SDT) .....	12
3.6.2 La théorie de la Mentalisation de Peter Fonagy .....	12
3.6.3 Les Systèmes motivationnels de Giovanni Liotti.....	13
4. La dérégulation émotionnelle.....	13
4.1 La dérégulation émotionnelle : un processus transdiagnostique .....	14
4.2 Échelles et modèles existants d'évaluation de la dérégulation émotionnelle.....	15
4.2.1 Chevauchements conceptuels entre les échelles existantes.....	18
4.3 Régulation émotionnelle vs. Contrôle émotionnel .....	19
5. Approche intrapersonnelle vs interpersonnelle de la régulation émotionnelle .....	20
5.1 Stratégies de régulation émotionnelle adaptatives vs. maladaptatives .....	21
6. Limites conceptuelles et méthodologiques dans l'étude de la régulation émotionnelle ...	22
7. Objectifs et hypothèses générales de l'étude.....	24
8. Méthode.....	26
9. Participant-e-s.....	26
10. Procédure.....	28
11. Mesures .....	29
11.1 CERQ (Garnefski, Kraaij, & Spinhoven, 2001).....	29
11.2 EROS (Niven, Totterdell, Stride, & Holman, 2011) .....	29
11.3 ERQ (Gross and John, 2003).....	30
11.4 Short UPPS-P (Cyders and al., 2014).....	30
11.5 DERS-18 (Victor & Klonsky, 2016) .....	31
11.6 DTS (Simon & Gaher, 2005).....	32
11.7 ERI (Roth and al., 2009).....	32

11.8	DASS-21 (Osman, Wong, Bagge, Freedenthal, Gutierrez, & Lozano, 2012).....	33
11.9	CIUS-5 (Besser, Rumpf, Bischof, Meerkerk, Higuchi, & Bischof, 2017).....	34
12.	Analyses .....	35
12.1	Analyse de fiabilité.....	35
12.2	Analyse en Composante Principale initiale et sélection des items.....	35
12.3	Analyses finales.....	35
13.	Résultats .....	36
13.1	Analyses descriptives .....	36
13.2	Analyse de fiabilité.....	37
13.3	ACP et Suppression d'items.....	37
13.4	Analyse finale et dimensions retenues.....	37
13.5	Corrélations et validité externe.....	37
13.6	Dimensions retenues.....	38
14.	Discussion .....	45
14.1	Régulation émotionnelle fonctionnelle vs. dysfonctionnelle .....	45
14.1.1	Régulation émotionnelle fonctionnelle .....	45
14.1.2	Régulation émotionnelle dysfonctionnelle.....	48
14.2	Stratégies intrapersonnelles vs. interpersonnelles .....	50
14.3	Acceptation émotionnelle et Curiosité vs. Intolérance et Contrôle.....	51
14.4	Stratégies vs. Effets/États .....	52
14.5	Limites de l'étude .....	55
14.6	Perspectives futures .....	56
15.	Conclusion.....	58
16.	Références .....	59
17.	Annexes.....	72

## 1. Introduction

Les émotions jouent un rôle déterminant dans le comportement humain. Dans le domaine scientifique, il existe pourtant une multitude de théories et de définitions visant à expliquer en quoi elles consistent et ce qui s'en distingue. Différents processus sont impliqués - physiologiques, psychologiques, sociaux - qui selon les différents paradigmes, auraient un impact différent sur le processus émotionnel. En conséquence, la manière dont nous conceptualisons une émotion et son rôle entretenu dans le fonctionnement psychologique global impactera notre façon de considérer et de définir la régulation émotionnelle, le sujet central de ce travail. Le but de ce dernier est ainsi, dans un premier temps, de définir certains termes liés au domaine des émotions et de la régulation émotionnelle en se basant sur les différentes perspectives existantes dans la littérature scientifique. En effet, en fonction des définitions adoptées, les recherches effectuées différencieront, de même que les questions posées, les méthodes, et ainsi les conclusions auxquelles arrivent les chercheurs, etc. (Tamir, 2011). Dans un second temps, nous identifierons les caractéristiques communes et les divergences entre les différents modèles existants. Pour ce faire, une récolte de données basée sur les modèles dominants dans le champ de la régulation émotionnelle sera effectuée. Les analyses des données nous permettront, dans un dernier temps, de proposer un modèle intégratif de régulation émotionnelle. Les résultats seront ensuite discutés, de manière à exposer les apports pour le domaine de la régulation émotionnelle.

Le modèle créé tâchera de rassembler tous les éléments pertinents des théories existantes afin de proposer un nouveau modèle de mesure intégratif incluant les composantes des conceptions contemporaines dominantes de la régulation émotionnelle. Les résultats de ce travail ont pour but de profiter à la fois au domaine de la recherche et au domaine clinique.

## 2. Emotions et régulation émotionnelle : définitions et mesures

Il n'existe actuellement pas de définition scientifique consensuelle des émotions, et ce terme peut être utilisé de manière vague au quotidien (Ortony, 2022). Toutefois, certains éléments tendent à être inclus par divers-es auteur-e-s dans les définitions existantes (Lange, Dalege, Borsboom, van Kleef, & Fischer, 2020). Dans ce travail, les *émotions* seront définies comme une expérience subjective associée à une réponse physiologique et une réponse expressive ou comportementale, dont la survenue a été déclenchée par un événement ou une situation spécifique (Hockenbury, cité par D'Agostino, Covanti, Rossi Monti, & Starcevic, 2017 ; Lange et al., 2020). Une émotion se distingue d'une humeur (*mood*) (Gross, 1998a ; Ortony, 2022) qui consiste en une « tonalité affective globale et durable » influençant la perception du monde (APA, 2013, p.1065). L'émotion diffère notamment de l'humeur par sa durée qui est plus courte, et par son orientation vers un objet spécifique (Gross, 1998a). Les éléments distinctifs de ces deux phénomènes affectifs sont parfois flous voire arbitraires (Beedie, Terry, & Lane, 2005) toutefois nous les distinguerons dans ce travail.

Un processus conséquent au fait de ressentir des émotions est la gestion de ces dernières, à savoir les processus impliqués dans la régulation émotionnelle. Cette dernière mobilise des mécanismes cognitifs, comportementaux, sociaux, et biologiques (Hilt, Hanson, & Pollak, 2011). D'après Thompson (1994, p.27-28, [trad. libre]), elle consiste en « les processus extrinsèques et intrinsèques responsables de la gestion, de l'évaluation et de la modification des réactions émotionnelles, en particulier leur intensité et leurs caractéristiques temporelles, afin d'accomplir un but ». Une définition complémentaire à celle-ci est que la régulation émotionnelle touche aux processus qui permettent aux individus d'influencer la nature de leurs émotions, le moment où cela se produit, l'expérience qu'ils en ont et leur expression (Gross, 1998a). Si la régulation émotionnelle est un *processus* qui s'oppose à quelque chose de figé (Carpenter & Trull, 2013), c'est elle qui déterminera l'état « final » des émotions ressenties en les modulant (Gross, 1998a).

Certain-e-s auteur-e-s tel que Koole (2009) considèrent la régulation émotionnelle de manière large, portant à la fois sur les émotions, l'humeur, le stress ou autre affect, en raison des chevauchements existants entre certains concepts (ex. émotion-humeur) et pour leurs caractéristiques communes tel que la valence, l'activation physiologique, et la présence d'un *core affect* (Russel, 2003). Cependant, dans ce travail la régulation émotionnelle se référera uniquement à la régulation effectuée sur les phénomènes émotionnels tels que définis précédemment.

Il faut aussi souligner que les définitions des émotions et de la régulation émotionnelle connaissent beaucoup de divergences dans le milieu scientifique. Certain-e-s auteur-e-s voient notamment la régulation émotionnelle comme étant inséparable de la survenue d'une émotion, tandis que d'autres perçoivent ces deux phénomènes comme essentiellement indépendants l'un de l'autre et les différencient donc davantage au niveau conceptuel (Langlois, 2004 ; Eisenberg & Spinrad, 2004 ; Campos, Frankel, & Camras, 2004). Bien que nous distinguions ces deux phénomènes dans ce travail, cela ne signifie pas forcément qu'ils soient « ontologiquement distincts » (Campos et al., 2004, p.379 [trad. libre]), c'est-à-dire qu'ils diffèrent dans leur nature.

### **2.1 Influences de la régulation émotionnelle**

La régulation émotionnelle touche à différents éléments, tels que les système cognitifs et affectifs (Cicchetti, Ackerman, & Izard, 1995), le comportement, et certains mécanismes sociaux (Aldao, Nolen-Hoeksema, & Schweizer, 2010 ; Beauchaine, 2015). De même que son fonctionnement est complexe, divers éléments influencent le rapport aux émotions et le type de régulation émotionnelle utilisé par un individu : l'éducation (Mauss, Bunge, & Gross, 2007 ; Beauchaine, 2015), le genre (van Kleef & Côté, 2022 ; Nolen-Hoeksema, 2012), les attentes et normes sociales, les aspects socio-culturels (Snyder, Heller, Lumian, & McRae, 2013 ; Ford & Mauss, 2015 ; Ramzan & Amjad, 2017), les rapports entre pairs (Cole & Deater-Deckard, 2009), le fait de considérer les émotions comme contrôlables ou incontrôlables, et la connotation positive ou négative qui leur est attribuée (Ford and Gross, 2019).

Par ailleurs, il est intéressant de se pencher sur les différences de genre liées à la régulation émotionnelle (Nolen-Hoeksema, 2012). En effet, si l'on compare binaires les hommes et les femmes, il s'avère que les femmes auraient plus tendance à utiliser les stratégies du reappraisal, de résolution de problème, l'acceptation, la distraction, le soutien social, et notamment, la stratégie maladaptative de rumination que les hommes. À l'instar d'autres études, l'utilisation fréquente de cette dernière stratégie a été associée à des scores de psychopathologie (anxiété et dépression). Les hommes en revanche se dirigent davantage vers la consommation d'alcool pour gérer leurs émotions négatives, augmentant ainsi leur risque de développer des problèmes d'addiction.

Pour les femmes, l'utilisation de stratégies adaptatives aurait un effet compensatoire et prédiraient des taux plus bas de psychopathologie, mais uniquement chez celles qui utilisent fréquemment des stratégies maladaptatives. Aucun effet compensatoire significatif n'a été observé pour les hommes.



Cette hétérogénéité en termes d'utilisation des stratégies de régulation émotionnelle est imputable à différents éléments qui ne font pas l'objet de ce travail, cependant il est intéressant de relever ces différences et de les prendre en compte dans le domaine de la régulation émotionnelle, notamment à l'égard des conséquences psychopathologiques qui s'ensuivent.

### **3. Approches théoriques**

L'essor de la recherche dans le domaine émotionnel a rendu l'objet des émotions étudié sous différentes perspectives : la psychologie cognitive, affective, les neurosciences, la psychologie développementale, l'approche constructiviste et sociale. Ces différents apports sont sources de toute la richesse de la discipline mais également de toute sa complexité. Afin de mieux comprendre de quoi il s'agit, nous allons brièvement décrire certaines théories des émotions.

#### **3.1 L'approche développementale et interpersonnelle**

Cette approche concerne le développement des émotions durant l'enfance et l'adolescence et la manière dont leur vécu influence les stratégies de régulation émotionnelle adoptées par l'individu. Elle considère que les événements de vie rencontrés durant l'enfance, la relation entretenue avec ses parents, l'éducation reçue, et la signification attribuée aux différentes émotions via le contexte social et culturel d'une personne (Thompson, 1994) influence de manière déterminante le rapport aux émotions et les stratégies de régulation émotionnelle mises en place (Stringaris, 2015 ; Beauchaine, 2015). La *théorie de l'attachement* (Ainsworth & Bowlby, 1991), qui a eu une influence considérable en psychologie du développement, a montré l'importance déterminante des rapports entretenus avec le *caregiver* durant les premières années de vie (cf paragraphe 3.2). La théorie des systèmes motivationnels de Liotti (2017), abordée dans la suite de ce travail, inclue la théorie de l'attachement en la mêlant avec des éléments évolutionnistes et neurobiologiques. Son idée générale est que les différents systèmes motivationnels de l'individu, dont le système d'attachement, sont façonnés par les schémas relationnels de l'individu.

#### **3.2 La théorie de l'attachement**

Bien qu'elle se soit écartée des influences de l'époque, la théorie de l'attachement (Bowlby & Ainsworth, 1991) a des origines psychanalytiques mais aussi éthologiques, cybernétiques, et développementales (Bretherton, 1992). Bowlby conceptualise l'attachement comme un système motivationnel (Bretherton, 1992 ; Liotti, 2011) qui constituerait un besoin inné (Pillet, 2007). Il aide l'individu à se construire et s'élabore à travers les processus interactionnels entre une mère (ou la personne faisant office de substitut maternel) et son enfant. Un lien

d'attachement *sécore* permet à l'enfant de gagner en autonomie, d'explorer son environnement et de développer ses relations sociales (Bay-Smadjia & Rahioui, 2015 ; Pillet, 2007). À l'inverse, un attachement *insécore* constituerait un facteur de vulnérabilité influençant la survenue de problèmes psychopathologiques (George & West, 1999 ; Bay-Smadjia & Rahioui, 2015). Ces rapports façonnent la régulation émotionnelle de l'enfant (Delage, 2017), qui se trouve aussi influencée via l'observation des émotions chez la mère par l'enfant, les interactions qui suivent les épisodes de régulation émotionnelle et leur impact sur les liens affectifs et le type d'attachement.

À l'adolescence également, la relation entretenue avec les parents et le cadre familial continue d'avoir un impact important sur la régulation émotionnelle (Morris, Criss, Silk, & Houlberg, 2017). Des éléments tels que l'observation de la régulation émotionnelle de ses parents, leur attitude à l'égard d'aspects émotionnel (ex. réactions aux émotions, soutien émotionnel, expression émotionnelle), et le climat émotionnel global de la famille (ex. attachement, relations familiales, style parental) vont influencer les stratégies de régulation mobilisées par les adolescent-e-s.

Cette théorie s'inscrit donc dans une approche interpersonnelle de la régulation des affects. Le comportement serait influencé par l'activité émotionnelle, dont la régulation s'opère dans le cadre des relations entretenues avec ses proches. C'est au fur et à mesure de ces dernières que l'enfant ou l'adolescent-e appréhende ses propres capacités émotionnelles et celles d'autrui (Brun, 2015).

### **3.3 L'approche cognitive des émotions**

Pour ce courant, les émotions font suite au traitement cognitif d'une situation spécifique (stimulus) à laquelle un individu accorde une signification subjective (Brun, 2015). Une fois l'information traitée, c'est l'évaluation effectuée qui orientera les réactions émotionnelles et comportementales adoptées pour faire face à la situation rencontrée (Gross, 1998b ; Brun, 2015). En termes de régulation émotionnelle, cette approche concerne surtout les stratégies cognitives intrapersonnelles telles que développées par Gross (1998ab, 2001). La régulation implique alors la formation de nouvelles pensées ou une modification de la réponse émotionnelle via des stratégies spécifiques (Ochsner & Gross, 2005). Le paradigme cognitif distingue notamment les stratégies comportementales (ex. suppression) et cognitives (ex. reappraisal). Dans *les théories de l'évaluation cognitive*, le processus de traitement de l'information tient une place centrale dans les processus émotionnels. Ces derniers seraient

influencés par différents aspects tel que la nouveauté de la situation, la valence, le but situationnel, les normes (Lange et al., 2020).

### **3.4 La théorie des émotions de base**

Cette théorie accorde une valeur adaptative (évolutive) aux émotions, où chacune d'entre elles aurait une activité neuronale appelée « *affect program* » (Moors, 2012). Ces « programmes » se déclencheraient automatiquement suite à une émotion spécifique, entraînant différentes conséquences fonctionnelles à l'égard de la situation rencontrée. Selon cette approche, le nombre d'émotions est limité : il s'agit des émotions basiques (*basic emotions*), que l'on retrouve à travers différentes cultures, partageant donc un caractère universel (Lange et al., 2020). Le but de cette approche est d'identifier les marqueurs biologiques des émotions basiques, leur contenu, et leur fonctionnement dans les différents contextes rencontrés par l'humain. Les auteur-e-s identifient en général 5 à 6 émotions basiques : la peur, le dégoût, la joie, la tristesse, la colère et parfois la surprise (Coppin & Sander, 2010), qui motiveraient des besoins primitifs spécifiques : se protéger d'un danger et se défendre (peur, colère), protéger son intégrité physique (dégoût), faire face à une perte ou demander de l'aide (tristesse), favoriser l'attachement (joie) (Moors, 2012 ; Liotti, 2017).

### **3.5 Les théories constructionnistes**

Selon l'approche constructionniste, les émotions peuvent se manifester sous différentes formes en fonction des personnes et des situations ; elles sont donc vues comme des phénomènes malléables et dépendants du contexte. Le rôle de la culture et des situations spécifiques a un rôle déterminant dans les phénomènes émotionnels (Ford & Mauss, 2015), impactant à la fois la survenue et le type d'émotion concerné (Lange et al., 2020). Il existe différentes interprétations constructionnistes des phénomènes émotionnels : certain-e-s auteur-e-s attribuent ces derniers à un changement du « *core affect* », défini comme la tonalité de base positive ou négative, motivante ou peu propice à l'action, commune à tout état affectif et perceptible consciemment (voir Russel, 2003). À l'instar des émotions, les *core affects* et leur régulation sont influencés par le contexte culturel (ex. normes sociales). D'autres auteur-e-s voient l'origine des émotions dans l'influence des constructions sociales et conceptuelles sur la catégorisation de certains ressentis comme étant des émotions.

### **3.6 Approches mixtes : SDT, Mentalisation, Systèmes motivationnels**

#### *3.6.1 Self-Determination Theory (SDT)*

La SDT (Ryan & Deci, 2017) vise l'auto-régulation de l'être-humain en considérant sa tendance naturelle à développer ses capacités et à combler ses besoins psychologiques fondamentaux : l'*autonomie*, la *compétence*, et les *relations proches* (« *relatedness* ») (Ryan & Deci, 2000). L'*autonomie* fait référence aux aspects volitifs et conscients orientant les actions et la régulation des individus. La *compétence* se réfère au sentiment d'efficacité ressenti par un individu dans un environnement spécifique, et les *relations proches* consistent à entretenir des relations de proximité avec autrui (Ryan, Deci, Grolnick, & La Guardia, 2006 ; Brenning, Soenens, Vansteenkiste, De Clercq, & Antrop, 2022). Des besoins satisfaits sont vecteurs de bien-être, tandis que leur frustration mène à du mal-être voire à des troubles psychiques (Brenning et al., 2022 ; Vansteenkiste & Ryan, 2013). La SDT perçoit les émotions comme des informations (ni positives, ni négatives) à accepter et explorer afin d'en comprendre la signification en lien avec nos propres besoins. La régulation émotionnelle est dite *intégrative* (IER), non-jugeante, et joue un rôle majeur dans la satisfaction des besoins de l'individu (Ryan & Deci, 2017 ; Roth, Vansteenkiste, & Ryan, 2019). Cela mène ces derniers à gagner en connaissance de soi et les guide dans leurs actions en regard de leurs besoins psychologiques (Deci & Ryan, 2000). À l'inverse, une dérégulation émotionnelle favorise le développement de troubles psychiques.

#### *3.6.2 La théorie de la Mentalisation de Peter Fonagy*

La théorie de la mentalisation conjugue différents aspects neurobiologiques (ex. la théorie des neurones-miroirs ; Fonagy, 2008), cognitifs (ex. processus attentionnels) et des aspects de la théorie d'attachement. La théorie montre l'inter-influence de ces éléments, leur impact sur le style relationnel de l'individu et sa capacité de mentalisation. Cette dernière dérive de la théorie de l'esprit (Fonagy, 2008), et peut être définie comme la capacité d'un individu à se représenter les états mentaux d'autrui en comprenant que cela influence leurs expériences subjectives (Bateman & Fonagy, 2013 ; Fonagy, Gergely, Jurist, & Target, 2002). C'est un concept dynamique d'origine interpersonnelle et intrinsèquement lié au développement du *self*.

La régulation émotionnelle est étroitement liée à la mentalisation car cette dernière a un rôle important dans le sens du *soi* et dans l'agentivité de l'individu (Fonagy et al., 2002). En effet, les interactions entretenues avec l'entourage dans les premières années de vie impacteront la régulation, le contrôle cognitif ultérieur et la capacité à distinguer différents états émotionnels (Fonagy, 2008). La mentalisation peut se trouver perturbée dans certains troubles psychiques, notamment le Trouble de la Personnalité Borderline (Bateman & Fonagy, 2013).

### 3.6.3 Les Systèmes motivationnels de Giovanni Liotti

La théorie des systèmes motivationnels de base (Liotti & Gilbert, 2011), comprenant la théorie de l'attachement de Bowlby, a des bases évolutionnistes. Elle étudie les émotions et leur développement en lien avec les différents systèmes motivationnels et leurs mécanismes neurobiologiques sous-jacents. Différents systèmes motivationnels se sont développés chez les mammifères : le système de défense (la fonction étant de se protéger des dangers externes), le système d'attachement (recherchant des comportement protecteurs et de proximité), le système *care-giving* (protéger ses proches du danger), le système compétitif (qui définit les relations sociales de dominance/soumission), le système sexuel (visant la reproduction), et de coopération (visant les buts communs, particulièrement développé chez l'humain). Des émotions spécifiques interviennent dans chaque système motivationnel et leur présence indique souvent l'activation du système en question (par ex. la colère qui intervient dans le système compétitif, ou l'anxiété de séparation en lien avec le système d'attachement) (Liotti, 2017).

Ces systèmes motivationnels sont interreliés et peuvent agir simultanément. Néanmoins, l'activation élevée de l'un d'entre eux tendrait à inhiber l'activation des autres systèmes (Liotti, 2011 ; 2017). Le concept de *mentalisation* (Fonagy et al., 2002) est influencé par les systèmes eux-mêmes et par les différents contextes interpersonnels ou émotionnels rencontrés. Elle est orientée par des *motivations* liées aux représentations ou pensées d'autrui, qui influencera la qualité de la mentalisation de l'individu (Liotti & Gilbert, 2011). En cas de désorganisation du système d'attachement, une hyper- ou hypo-activation d'autres systèmes motivationnels (ex. le système de défense et de compétition lors d'attachement désorganisé) se développerait et affecterait ainsi les schémas relationnels et comportementaux de l'individu.

## 4. La dérégulation émotionnelle

Quand la régulation émotionnelle se trouve perturbée, nous parlons de dérégulation émotionnelle. Il n'existe pas non plus de consensus sur sa définition, qui consistera ici en « une utilisation rigide et maladaptative des stratégies de régulation émotionnelle, ou l'inaptitude à choisir la plus appropriée pour atteindre un but. » (D'Agostino and al., 2017, p. 808, [trad. Libre] ; Hilt et al., 2011). Elle implique un manque de flexibilité menant les individus à utiliser des stratégies maladaptatives pour réguler leurs émotions (Carpenter & Trull, 2013). Selon Ebner-Priemer, Houben, Santangelo, Kleindienst, Tuerlinckx, & al. (2015), la dérégulation émotionnelle se caractériserait entre autres par une variabilité affective importante et un retour à un état affectif de base plus lent durant le vécu d'émotions désagréables. En accord avec cette perspective, D'Agostino et al. (2017) ont identifié 5 différentes dimensions de dérégulation

émotionnelle (non mutuellement exclusives) : (1) Conscience émotionnelle réduite, (2) Réactivité émotionnelle inadéquate, (3) Expression et vécu intense des émotions, (4) Rigidité émotionnelle, et (5) des Difficultés de réévaluation. Il faut toutefois distinguer la *dérégulation émotionnelle* des *problèmes de régulation émotionnelle*. En effet, la dérégulation émotionnelle suppose que les stratégies adaptatives sont disponibles pour être mobilisées par l'individu, tandis que les problèmes de régulation émotionnelle suggèrent que ces stratégies sont absentes ou très faibles (Cicchetti et al., 1995 ; D'Agostino et al., 2017). Un problème que pose actuellement la mesure de la dérégulation émotionnelle est qu'elle ne peut s'effectuer qu'en attestant d'une mauvaise régulation, en utilisant des outils initialement élaborés pour mesurer la régulation émotionnelle. En effet, il n'existe pas de mesures directement axées sur la dérégulation, c'est donc en attestant d'une régulation dysfonctionnelle que l'hypothèse de la dérégulation est mise en avant (D'Agostino and al., 2017). Bien que cette stratégie renseigne effectivement sur une potentielle dérégulation émotionnelle, des mesures directes de dérégulation bénéficieraient au milieu scientifique.

#### **4.1 La dérégulation émotionnelle : un processus transdiagnostique**

La dérégulation émotionnelle est considérée comme un processus *transdiagnostique* car elle est non seulement présente dans un nombre élevé de troubles mentaux (si ce n'est tous), mais elle conduit aussi à leur apparition (D'Agostino et al., 2017 ; Carpenter & Trull, 2013). En effet, un grand nombre d'étude ont relevé des associations entre la dérégulation émotionnelle et divers troubles mentaux tel que la dépression, l'anxiété, le trouble de la personnalité borderline, les troubles alimentaires, la bipolarité, les psychoses, les abus de substance, le Syndrome de Stress Post-Traumatique (Carpenter & Trull, 2013 ; D'Agostino and al., 2017 ; Bardeen, Fergus, & Orcutt, 2012 ; Weiss, Kiefer, Goncharenko, Raudales, Forkus, & al., 2022 ; Seligowski, Lee, Bardeen, & Orcutt, 2015). La méta-analyse d'Aldao et al. (2010), à l'instar d'autres auteur-e-s, indique aussi que l'utilisation de stratégies de régulation émotionnelle tel que *l'évitement*, la *suppression*, ou la *rumination* (considérées comme maladaptative) augmentent le risque de développer des troubles psychiques (cf Carpenter & Trull, 2013 ; Nolen-Hoeksema, Wisco, & Lyubomrisky, 2008 ; Gross, 1998b ; Garnefski, Kraaij, & Spinhoven, 2001). À l'inverse, les stratégies adaptatives du *reappraisal*, de *l'acceptation* et de la *résolution de problèmes* sont faiblement associées aux troubles mentaux et favorisent une régulation émotionnelle fonctionnelle.

## 4.2 Échelles et modèles existants d'évaluation de la dérégulation émotionnelle

Il existe différentes échelles ou questionnaires pour mesurer la dérégulation émotionnelle. Parmi celles qui existent dans la littérature, 7 ont été sélectionnées. Leurs orientations théoriques et la logique propre de ces outils offrent des lectures et des éléments différents du phénomène de dérégulation émotionnelle, d'où l'intérêt de les inclure dans ce travail.

Les échelles retenues pour ce travail entretiennent différentes associations avec des scores psychopathologiques qu'il est important de relever afin d'exposer les liens entre les outils de mesure et les troubles psychiques.

La **DERS** (Gratz & Roemer, 2004) est une échelle de régulation émotionnelle évaluant l'utilisation de différentes stratégies régulatrices, dont l'orientation théorique suggère qu'une acceptation et une bonne compréhension de ses propres états émotionnels est importante pour gérer adéquatement ses émotions. Ses 6 sous-échelles sont formulées en « manque de » processus spécifiques sous-jacents à une régulation émotionnelle adaptative : la *Non-Acceptance (lack of acceptance)* qui évalue le degré auquel l'individu tente de rejeter ses émotions ; *Goals (difficulties engaging in goal-directed behaviour)*, qui évalue les difficultés de concentrations générées par les émotions désagréables ; *Impulse (impulsive control difficulties)* qui mesure les difficultés à contrôler ses impulsions ; *Awareness (lack of emotional awareness)*, qui évalue le manque de reconnaissance et de conscience qu'un individu a de ses propres états émotionnels ; *Strategies (limited access to emotion regulation strategies)* qui évalue le degré auquel l'individu se sent démuné pour gérer ses émotions ; et *Clarity (lack of emotional clarity)*, qui évalue le manque de recherche de compréhension d'une personne vis-à-vis de ses états émotionnels.

Au niveau des associations avec les troubles psychopathologiques, les études de validation de la DERS originale et la DERS-18 ont notamment montré des liens avec le Trouble de la Personnalité Borderline (Gratz & Roemer, 2004 ; Victor & Klonsky, 2016).

La **CERQ** (Garnefski, Kraaj, & Spinhoven, 2001) est une échelle de régulation émotionnelle évaluant cette dernière via des stratégies essentiellement cognitives. Elle contient 9 sous-échelles : *Self-Blame*, qui mesure le degré de responsabilité que l'individu s'accorde en situation émotionnelle ; *Acceptance*, qui évalue si l'individu accepte ou non ses émotions ; *Focus on Thought* ou *Rumination*, qui mesure si l'individu repense de manière répétitive aux événements négatifs ; *Positive Refocusing*, qui consiste à centrer ses pensées sur des éléments positifs ; *Refocus on Planning*, qui signifie penser à une gestion différente d'un événement

négatif ; *Positive Reappraisal*, qui consiste à réévaluer positivement une situation ; *Putting into perspective*, qui mesure si l'individu prend une certaine distance par rapport à l'événement vécu ; *Catastrophizing*, qui consiste à rester concentrer sur ce qu'une situation a engendré de négatif ; et *Blaming Others*, qui mesure le degré de responsabilité attribué à autrui dans la situation ayant généré une émotion.

Les sous-échelles de *Reappraisal positif*, *Catastrophizing*, *Rumination* et *Self-blame* prédisent des symptômes dépressifs et anxieux (Garnefski et al., 2001). L'utilisation fréquente du reappraisal cognitif est toutefois lié à une diminution de la symptomatologie.

L'échelle **ERQ** (Gross & John, 2003) mesure la régulation émotionnelle en évaluant deux stratégies cognitives intrapersonnelles largement étudiées dans la littérature : le *Reappraisal Cognitif* et la *Suppression Expressive*. La première stratégie consiste à réévaluer cognitivement une situation spécifique afin de réduire son impact émotionnel ultérieur (Gross, 1998a ; Veilleux, Hyde, Chamberlain, Higuera, Schreiber, & al., 2022). La deuxième stratégie consiste à minimiser ou supprimer l'expression d'une émotion afin de réduire son ressenti (Gross, 1998a). Cette seconde stratégie entretient des associations avec des symptômes dépressifs, une faible estime de soi, et une diminution du bien-être général.

L'échelle **DTS** (Simon & Gaher, 2005) est un questionnaire mesurant la tolérance à la détresse (*distress tolerance*), définie comme la capacité à tolérer l'expérience d'affects négatifs (Simon & Gaher, 2005). Elle contient 4 sous-échelles : *Tolerance*, qui évalue le degré d'aptitude subjective de tolérance des états de détresse ; *Regulation*, qui concerne le besoin immédiat de réguler ses émotions ; *Appraisal*, qui concerne l'évaluation subjective de ses propres états de détresse psychologique ; et *Absorption*, qui concerne le degré d'envahissement par les affects négatifs. La DTS entretient différents liens avec les troubles psychopathologiques, notamment avec la consommation d'alcool et de cannabis faisant office de coping lors d'une faible tolérance à la détresse.

L'échelle **ERI** est un questionnaire de régulation émotionnelle (Roth, Assor, Niemiec, Ryan, & Deci, 2009) dérivant de la *Self-Determination Theory* (Ryan & Deci, 2000). Cette dernière postule des besoins psychologiques fondamentaux chez l'humain, les émotions servant de médiateur pour satisfaire ces besoins. Elle prône une acceptation et l'exploration des états émotionnels. L'échelle a 18 items et 3 sous-échelles au total : *Dysregulation*, qui consiste à mesurer l'impact d'émotions sur le comportement d'un individu ; *Suppressive Regulation*, qui est l'équivalent de la *Suppression Expressive* ; et *Integrative Regulation*, qui mesure la



propension d'une personne à accueillir ses émotions et à les explorer. Les stratégies de *Suppression* et de *Dysregulation* ont été positivement associées à des symptômes psychopathologiques dans une population adolescente (Brenning et al., 2022). À l'inverse, la stratégie de régulation intégrative (IER) était négativement associée à de la symptomatologie et encourage également les comportements prosociaux (Benita, Levkovitz, & Roth, 2017). La stratégie de *Suppression* de l'échelle a aussi été associée à des sentiments de désespoir s'apparentant à des symptômes dépressifs (Benita, Benish-Weisman, Matos, & Torres, 2020).

L'échelle **SUPPS-P** (Cyders, Littlefield, Coffey, & Karyadi, 2014), évalue le processus transdiagnostique d'impulsivité (Billieux, 2012). L'échelle UPPS-P originale (Lynam et al., 2006) contient 59 items et 5 sous-échelles : *Positive Urgency* et *Negative Urgency*, qui se réfèrent au besoin d'entreprendre des comportements impulsifs lors d'affects intenses, positifs ou négatifs (Billieux, 2012 ; Billieux, Rochat, Ceschi, Carré, Offerlin-Meyer, & al., 2012); *Sensation Seeking*, qui évalue le degré de recherche de sensation d'un individu (ex. activité intense comme du saut en parachute) ; *lack of Premeditation*, qui mesure la tendance à anticiper et planifier ses actions ; et *lack of Perseverance*, qui mesure le degré d'endurance d'un individu face aux activités entreprises. Toutes les dimensions seront incluses dans notre questionnaire en ligne excepté *Sensation Seeking*. En effet, son contenu n'est pas en lien direct avec la régulation émotionnelle, à l'inverse de Positive ou Negative Urgency, notamment.

Cette échelle entretient diverses associations avec des manifestations psychopathologiques : dans la version originale (Lynam et al., 2006), les sous-échelles *Sensation Seeking* and *Urgency* sont associées au Trouble de la Personnalité Borderline et au gambling ; *Lack of Perseverance* serait associée au Trouble de Déficit de l'Attention avec/sans hyperactivité (TDAH), tandis que *Lack of Premeditation* est principalement associé à des traits du Trouble de la Personnalité Antisociale.

Les sous-échelles de la version courte utilisée pour ce travail (SUPPS-P, Cyders et al., 2014) sont (faiblement) associées à la consommation problématique d'alcool, au jeu d'argent, aux comportements auto-agressifs (mutilations), au *binge eating*, et aux comportements sexuels à risque.

**EROS** (Niven, Totterdell, Stride, & Holman 2011) est l'unique questionnaire de régulation émotionnelle interpersonnelle de ce travail. Il contient deux sous échelles, *Extrinsèque* et *Intrinsèques*, qui contiennent deux sous-échelles chacune (*affect-improving* ou *affect-worsening*). L'échelle extrinsèque se réfère à la régulation effectuée à l'égard d'autrui ; l'échelle

intrinsèque lorsque la régulation concerne le sujet lui-même. Les sous-échelles *affect-improving* consistent à améliorer l'émotion ressentie tandis que la facette *affect-worsening* a pour but de la péjorer. EROS n'entretient pas d'association directe avec des scores psychopathologiques, toutefois les sous-échelles intrinsèques (*affect-improving* et *-worsening*) et extrinsèque *worsening* sont liées à des problèmes de santé (*health-related impairment*), de la fatigue émotionnelle (*emotional exhaustion*), à une mauvaise « auto-régulation » émotionnelle générale (*affect regulation ability*) et au névrotisme. Cette dernière dimension favorise l'apparition d'affects négatifs et de symptômes psychopathologiques, notamment dépressifs (Jylhä & Isometsä, 2006 ; Kendler, Gatz, Gardner, & Pedersen, 2006 ; Griffith, Zinbarg, Craske, Mineka, Rose, & al., 2010).

#### 4.2.1 Chevauchements conceptuels entre les échelles existantes

Certaines dimensions des échelles sélectionnées entretiennent des similarités au niveau conceptuel.

Dans l'échelle DERS, la dimension *Impulse* (ex. « When I'm upset, I lose control over my behavior ») peut être associée à *Negative Urgency* de la SUPPS-P (ex. « When I am upset, I often act without thinking »); le facteur *Strategies* (ex. « When I'm upset, I believe that wallowing in it is all I can do ») peut s'apparenter au facteur *Absorption* de la DTS (ex. « When I feel distressed or upset, all I can think about is how bad I feel »). Enfin, le contenu du facteur *Non-Acceptance* (ex. « When I'm upset, I feel guilty for feeling that way ») est à associer au facteur *Self-Blame* de la CERQ (ex. « I feel that I am the one to blame for it »).

Dans la CERQ, le facteur *Positive Reappraisal* (ex. « I look for the positive sides to the matter ») correspond au facteur *Cognitive Reappraisal* de l'échelle ERQ (ex. « When I want to feel more positive emotion, I change the way I'm thinking about the situation »).

Pour finir, les items de la dimension *Suppressive Expression* de l'échelle ERQ (ex. « I control my emotions by not expressing them ») correspondent au facteur *Suppressive Regulation* de la ERI (ex. « I almost always try not to express my stress or anxiety »).

### 4.3 Régulation émotionnelle vs. Contrôle émotionnel

La régulation émotionnelle n'est pas synonyme de *contrôle* émotionnel. En effet, ce dernier suppose une réduction immédiate de l'expérience émotionnelle, augmentant l'activation physiologique (Gross, 1998b/2002 ; Gratz & Roemer, 2004 ; Aldao, et al., 2010) et avec pour conséquence de favoriser la dérégulation émotionnelle.

Bien que ce travail ne se rattache pas à la perspective théorique de régulation émotionnelle *intrapersonnelle*, cette dernière a été étudiée à maintes reprises. Il est donc important de souligner une divergence entre cet axe théorique et la SDT (qui rejoint davantage la perspective intégrative de ce travail) concernant la notion de « contrôle » en regard de la régulation émotionnelle.

En effet, dans ses travaux (ex. Gross & Levenson, 1997 ; Gross 1998b), Gross distingue les émotions dites « positives » et « négatives » (cf paragraphe 5.1). Les connotations positives et négatives attribuées aux émotions tendraient à penser qu'il est « bien » de ressentir certaines émotions, et qu'il serait « mauvais » d'en ressentir d'autres. Cette perspective découle de l'idée que les émotions négatives empêchent davantage l'individu d'atteindre ses objectifs que les émotions positives. Par conséquent, les émotions négatives doivent être réduites et les émotions positives amplifiées. Hormis les malentendus auxquels cela peut mener en termes de régulation émotionnelle, cela peut aussi entraîner des conséquences négatives sur l'individu (ex. culpabilité). Dans cette théorie, le *contrôle* fait dès lors référence à la capacité d'un individu à ressentir des émotions « positives » et/ou à inhiber des émotions « négatives ». Par conséquent, la stratégie de *suppression expressive*, étudiée maintes fois, rejoint cette dichotomie qui appellerait à se couper d'émotions désagréables, favorisant donc une régulation émotionnelle dysfonctionnelle (Gross, 1998ab).

Dans une perspective différente, la Self-Determination Theory encourage les individus à vivre toute expérience émotionnelle sans mouvement interne ou action visant à atténuer le ressenti désagréable induit par certaines émotions. Elle voit l'apparition de ces dernières, peu importe leur nature et leurs effets sur l'individu, comme une information à considérer pour satisfaire ses propres besoins psychologiques et gagner en connaissance de soi. Dans ce sens, la régulation émotionnelle fonctionnelle ne consiste pas à essayer d'agir pour réduire ses émotions, qu'elles soient vécues positivement ou négativement, mais à faire l'expérience de tout état émotionnel de manière volontaire (*autonome*) et consciente (Roth et al., 2019). Ainsi, plutôt que de *contrôle*, on pourrait parler de *maîtrise autonome* de ses émotions. Cette forme de régulation émotionnelle – dite intégrative – a été associée à une régulation émotionnelle adaptative et à du

bien-être (Benita et al., 2020 ; Roth et al., 2019). Il est donc important de distinguer le contrôle émotionnel d'une maîtrise autonome des émotions, notamment au vu des conséquences engendrées sur la régulation émotionnelle et l'état psychique des individus.

## **5. Approche intrapersonnelle vs interpersonnelle de la régulation émotionnelle**

Il existe deux grandes approches théoriques portant sur la régulation émotionnelle : les approches *intrapersonnelles* et *interpersonnelles*. Ces deux paradigmes se trouvent sur un continuum qui s'oppose à une logique catégorielle pure (Zaki & Williams, 2013).

Le paradigme *intrapersonnel* est celui qui a le plus largement été étudié dans le domaine de la (dé)régulation émotionnelle (Campos, Walle, Dahl, & Main, 2011 ; D'Agostino & al., 2017). Il considère le processus de régulation émotionnelle comme un phénomène purement intrinsèque. Par des processus cognitifs et comportementaux, l'individu modifie son émotion pour améliorer la gestion de son vécu émotionnel (Campos & al., 2011 ; cf Gross 1998b ; 2001). Les stratégies *antecedent-focused* (qui interviennent avant la survenue d'une émotion) et *response-focused* (intervenant au moment du vécu émotionnel) ont été distinguées par Gross (2001), et permettent de se référer à différentes stratégies de régulation intrapersonnelle. Ces stratégies de régulation émotionnelle concernent un seul individu mais n'excluent pas d'être utilisées dans un contexte social (Zaki & Williams, 2013). Dans ce travail, les modèles évaluant la régulation émotionnelle intrapersonnelle sont la DERS-18 (Gratz & Roemer, 2004), la CERQ (Garnefski, Kraaj, & Spinhoven, 2001), la DTS (Simon & Gaher, 2005), la ERQ (Gross & John, 2003), l'ERI (Roth & al., 2009), l'échelle SUPPS-P (Cyders et al., 2014), ainsi qu'une partie des items de EROS (Niven et al., 2011). En effet, ces échelles contiennent uniquement (à l'exception d'EROS) des items se référant à l'expérience subjective et/ou à des stratégies mobilisées individuellement pour réguler ses émotions.

L'approche *interpersonnelle* met davantage l'accent sur les processus relationnels et interactifs qui influencent la survenue des émotions et leur régulation. Au sein de cette approche, les mécanismes de régulation peuvent être utilisés pour réguler ses propres émotions (régulation intrinsèque) ou celles d'autrui (régulation extrinsèque) (Zaki & Williams, 2013). Cette approche de régulation émotionnelle se rapprocherait d'une vision *fonctionnaliste* des émotions, qui voit la survenue de ces dernières comme la résultante d'une relation entre l'individu et son environnement (Walle & Dahl, 2020). En effet, pour l'approche interpersonnelle, la relation liant l'individu à son environnement constitue un médiateur des

phénomènes émotionnels, c'est pourquoi cette orientation considère l'approche intrapersonnelle comme étant incomplète. Les paramètres affectifs, physiologiques et comportementaux ne sont pas considérés comme des fins en soit mais serviraient ainsi de levier pour agir sur le monde et/ou sur autrui (Campos and al., 2011). Dans ce travail, l'échelle évaluant la régulation émotionnelle interpersonnelle est EROS (Niven et al., 2011).

### **5.1 Stratégies de régulation émotionnelle adaptatives vs. maladaptatives**

Dans la littérature existante, il est courant que les auteur-e-s parlent d'émotions « positives » ou « négatives ». Il est aussi commun de parler de stratégies « adaptatives » ou « maladaptatives », que l'on pourrait considérer comme synonymes de *positifs* et *négatifs* dans ce que cela implique en termes de régulation émotionnelle. Afin qu'il n'y ait aucun malentendu, il est important de s'attarder brièvement sur ces termes et leur sens dans le processus de régulation émotionnelle.

Les stratégies dites « positives » ou « adaptatives » se réfèrent aux stratégies favorisant un bien-être émotionnel et un vécu émotionnel agréable (ou du moins, visant à réduire un inconfort). À l'inverse, les stratégies dites « négatives » ou « maladaptatives » se réfèrent aux stratégies générant de la détresse émotionnelle et menant à terme, à des troubles psychiques. Dans la littérature, ce sont notamment des auteur-e-s d'axe intrapersonnel tel que Gross (1998a) qui utilisent ces termes. Il est également courant de voir le *reappraisal cognitif* décrié comme « la » stratégie positive ou adaptative de régulation émotionnelle ; ceci au vu de ses associations avec le bien-être et des faibles liens entretenus avec des scores psychopathologiques (Veilleux et al., 2022 ; Aldao & Nolen-Hoeksema, 2012). À l'inverse, la *suppression expressive* est « la » stratégie négative ou maladaptative en raison de ses associations avec des troubles psychiques, les perturbations émotionnelles qu'elle génère et son impact délétère sur la mémoire de travail sur le long-terme (Gross, 2001, 2002 ; D'Agostino and al., 2017 ; Carpenter & Trull, 2013 ; Bonanno, Papa, Lalande, Westphal, & Coifman, 2004).

Sur la base d'études précédentes (Cole, Michael, & Teti, 1994 ; Thompson, 1994), Gratz & Roemer (2004) suggèrent qu'une régulation émotionnelle adaptative implique une flexibilité des stratégies utilisées en fonction du contexte, de la situation rencontrée, et de son but. Une régulation adaptative consisterait aussi davantage en « la *modulation* d'une expérience émotionnelle plutôt qu'en *l'élimination* de certaines émotions » (Gratz et Roemer, 2004, p.42, [trad. libre]). Par exemple, le *reappraisal* est une stratégie hautement efficace pour les situations incontrôlables, néanmoins elle s'avérerait inefficace dans des situations contrôlables (Veilleux et al., 2022). C'est ainsi la capacité à alterner l'utilisation de différentes stratégies de régulation

émotionnelle en fonction des situations qui détermine leur caractère adaptatif ou maladaptatif, et non spécifiquement la stratégie utilisée.

En raison de la perspective intégrative de ce travail et au vu du thème traité, les termes « positifs » et « négatifs » ne seront pas utilisés pour qualifier une émotion, car considérés comme trop normatifs. En revanche, les termes « adaptatifs » et « maladaptatifs » seront employés. Ces derniers n'impliquent aucun jugement de valeur et ont pour souhait de mettre en avant le caractère *fonctionnel* ou *dysfonctionnel* des stratégies de régulation émotionnelle adoptées par les individus par rapport à un contexte ou un but.

## **6. Limites conceptuelles et méthodologiques dans l'étude de la régulation émotionnelle**

L'atteinte d'un consensus dans une définition des émotions et secondairement, de la (dé)régulation émotionnelle, est importante au niveau scientifique car cela déterminera la manière dont ces phénomènes seront étudiés (Walle & Dahl, 2020) et permettra l'élaboration d'outils de mesure précis.

Actuellement, la pluralité des définitions existant dans le domaine des émotions et le manque de consensus génèrent diverses imprécisions en recherche. En effet, si les définitions diffèrent, comment adopter une nomenclature commune, comment mesurer les émotions et leur régulation, quelles émotions sont à inclure ou exclure, quels sont les éléments qui peuvent les distinguer, et quelles conséquences en tirer pour le domaine clinique ? Ce phénomène complexe rend les définitions ou certains concepts plus larges mais élimine des repères, augmentant ainsi la difficulté d'étudier certains phénomènes émotionnels, dont la régulation émotionnelle.

Ces dernières années, beaucoup de « nouvelles émotions » ont émergées dans la littérature, avec au total 65 état émotionnels mesurés à travers différents travaux (Weidman, Steckler, & Tracy, 2017). Il a été observé un manque de correspondance entre les constructions théoriques des émotions et leurs mesures. Par exemple, certaines nouvelles émotions répertoriées se rattacheraient en fait à une même « supra-catégorie » d'émotions, comme le terme « *schadenfreude* » - définit comme un sentiment de joie lors du malheur d'autrui - qui appartiendrait à la catégorie de la joie (*happiness*), mais en contexte spécifique (Smith, Turner, Garonzik, Leach, Urch-Druskat, & al., 1996 ; Weidman & al., 2017).

De même, les modèles de régulation émotionnelle présentés ci-dessus ont supposé l'existence de dimensions parfois similaires les unes aux autres, parfois complémentaires. Plus

précisément, nous rencontrons actuellement deux phénomènes dans le domaine de la régulation émotionnelle : le *Jingle* et *Jangle fallacy* (Weidman & al., 2017). Le *Jingle Fallacy* signifie qu'une dimension spécifique est mesurée sous différents termes et donc via différentes constructions conceptuelles dans la littérature existante. Le *Jangle fallacy*, à l'inverse, signifie que différentes stratégies de régulation émotionnelle sont mesurées en faisant référence à la même construction conceptuelle (Weidman & al., 2017).

Selon Weidman & al. (2017), les conséquences des *Jingles fallacies* sont que certaines dimensions (stratégie/processus de régulation émotionnelle) présentent des corrélations variables avec d'autres dimensions, indiquant que la stratégie mesurée manque d'associations avec des construits différents. Le *Jangle fallacie* quant à lui, empêche les études de mesurer le concept visé à cause de différents chevauchements conceptuels existants (*overlaps*). Les études pourraient donc arriver à la conclusion erronée que certains styles ou stratégies de régulation émotionnelle mènent à des conséquences similaires à cause de l'inexactitude des construits des questionnaires. La distinction des différents construits et les conclusions à tirer en deviennent alors floutée. Nous pouvons expliquer cela par les divergences théoriques des études et par la *crise de la répliquabilité et des théories* que rencontre la psychologie (Lantian, 2021 ; Eronen & Bringmann, 2021), c'est-à-dire la difficulté d'obtenir les mêmes résultats en répétant les études ou en élaborant des construits de mesure similaires. Dans ce sens, il est fondamental de délimiter précisément les concepts et les construits au sein du domaine de la régulation émotionnelle. Une plus grande homogénéité des travaux scientifiques au niveau théorique, une meilleure compréhension des processus impliqués dans la dé-régulation émotionnelle, l'amélioration de sa mesure et de la validité des outils et une meilleure comparabilité et répliquabilité des études en résulteront. Au niveau clinique, les interventions pourront gagner en spécificité, où les outils de mesure amélioreront la détection des processus dérégulatoires. Des taxonomies claires profiteront également au domaine psychopathologique en mettant en lumière les processus spécifiques menant à de la psychopathologie, voire en trouvant de nouvelles manières de les prévenir ou de les traiter (Thompson ; MacLeod & Bucks, cités par Tamir, 2011).

En raison de la diversité théorique et méthodologique des différents modèles de régulation émotionnelle existants, il peut être complexe, tant dans le domaine de la recherche que dans le domaine clinique, de choisir un instrument qui garantisse un bon niveau de comparabilité et englobant les dimensions les plus pertinentes en matière de traitement.

## 7. Objectifs et hypothèses générales de l'étude

Au vu de ce qui précède, le but de cette étude est de rassembler différents outils de mesure de régulation émotionnelle identifiées par la littérature afin de créer une échelle intégrative de régulation émotionnelle. L'exploration de la relation entre les différents construits des échelles sélectionnées nous permettra de tenir compte des éléments communs les plus importants impliqués dans la régulation émotionnelle dans le but d'améliorer la précision de sa mesure, tout en s'écartant des *Jingle* et *Jangle fallacy*. Le choix de réaliser cette étude selon les approches intra- et interpersonnelles et d'analyser quelles dimensions sont impliquées dans la régulation émotionnelle (qu'elles soient centrales ou secondaires) traduit le souhait de travailler cette thématique dans toute sa complexité afin d'y trouver davantage de clarté.

Sur la base des éléments mentionnés précédemment, la première hypothèse de ce travail est que les différentes dimensions identifiées par les échelles de mesure de régulation émotionnelle existantes pourront être réorganisées le long d'un premier continuum : intrapersonnel *versus* interpersonnel. Notre deuxième hypothèse est que les différentes dimensions évaluées par les questionnaires existants seront distribuées le long d'un second continuum : adaptatif (considérant les émotions de manière neutre) *versus* inadapté (où les émotions dites « positives » sont encouragées, et les émotions « négatives », minimisées). La **figure 1.0** illustre ces deux types de dichotomies et servira de ligne directrice pour l'analyse des résultats. La **figure 2.0** illustre les potentiels liens entre les dimensions intégrées dans notre questionnaire en ligne ou les liens auxquels nous pouvons nous attendre, au vu des résultats des études du domaine concerné.

Figure 1.0

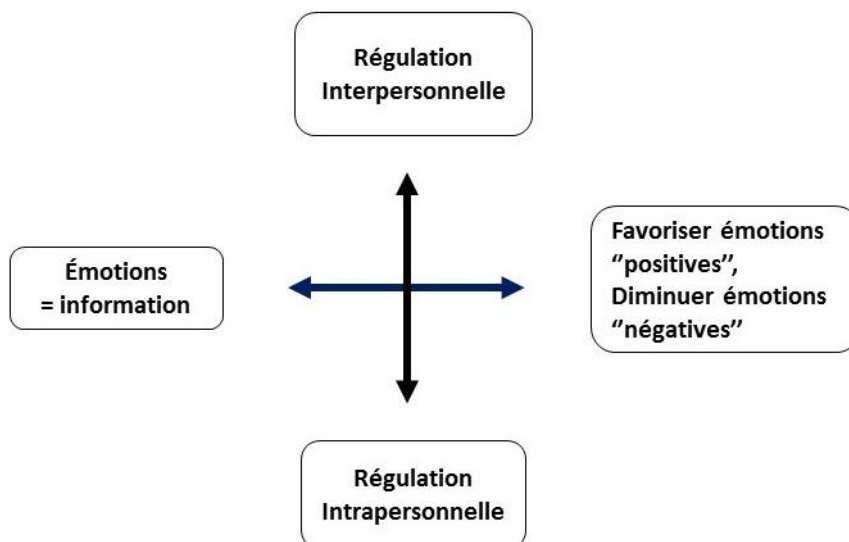
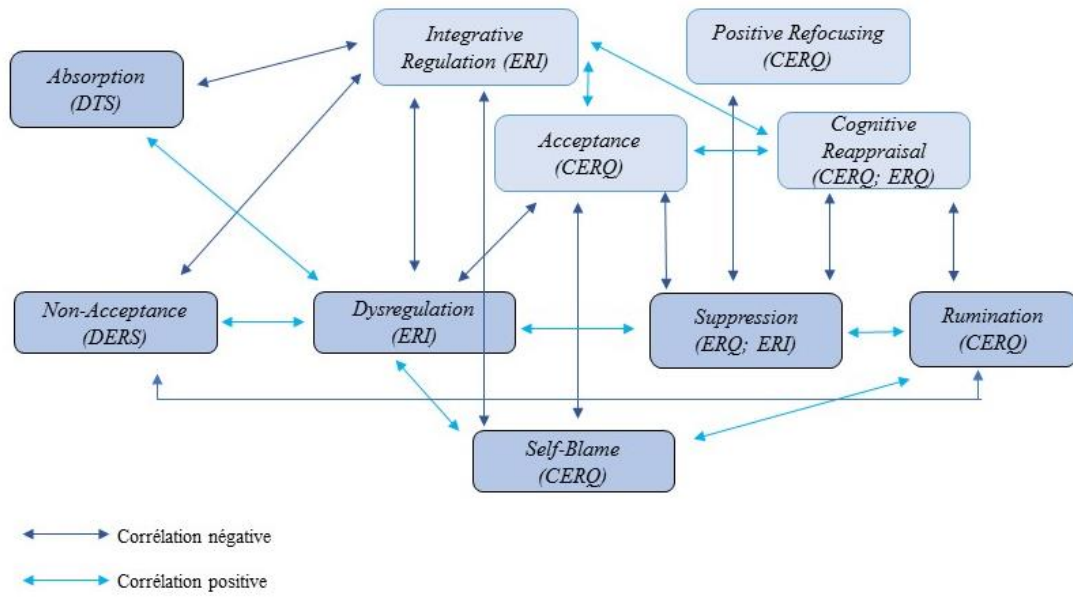




Figure 2.0



## 8. Méthode

### 9. Participant-e-s

Les participant-e-s ont été recruté-e-s en partageant le questionnaire en ligne avec des ami-e-s, collègues, et sur les réseaux sociaux. Les critères d'inclusion étaient d'avoir au moins 18 ans et de parler anglais. Le pré-échantillonnage était constitué de 9 personnes qui ont rempli le questionnaire et ont été invitées à partager leur expérience dans le but d'augmenter la qualité du questionnaire et de signaler d'éventuels problèmes détectés. Il leur a également été demandé de partager le temps qui leur a été nécessaire pour remplir le questionnaire, de manière à avoir une estimation du temps requis pour les futur-e-s participant-e-s ( $M = 20$  minutes). L'échantillon final était composé de  $N = 362$  individus. Ce dernier était composé de 102 hommes (28.2%), 251 femmes (69.3%), 4 individus non-binaires (1.1%) et 5 individus appartenant à la catégorie « autre » (1.4%). Les personnes ayant répondu au questionnaire avaient entre 18 et 76 ans ( $M = 31.72$ ,  $SD = 12.42$ ), dont 89.5% avaient entre 18 et 50 ans.

Concernant le niveau d'éducation, 129 participant-e-s (35.6%) ont un diplôme pré-universitaire (*High School degree*). 205 participant-e-s, soit 56.6% de notre échantillon détiennent un diplôme universitaire (Bachelor ou Master). Les 5.8% restants ont un niveau d'éducation supérieur (doctorat ou formation post-graduée). Au niveau des troubles psychiques, 86.5% des participant-e-s n'avaient pas été diagnostiqués de troubles psychiques au moment du questionnaire et dans les deux années ayant précédé. 13% des participant-e-s ont dit souffrir de trouble psychique durant ces deux dernières années ou lors de la participation au questionnaire. Il y a 2 données manquantes pour cette question (0.6%). Concernant le pays d'habitation des participant-e-s, les 5 pays à avoir la fréquence la plus élevée dans notre échantillon sont, dans l'ordre : les Etats-Unis, les Philippines, le Pakistan, l'Inde, et la Suisse. Nous soulignons que sur 362, il y a 217 données manquantes pour ce paramètre (59.9%). Seul 40.1% des participant-e-s ont donc répondu à cette question. Toutes les données socio-démographiques sont illustrées dans le **tableau 1.0**.

**Tableau 1.0***Données socio-démographiques des participant-e-s*

<i>Caractéristiques</i>	<i>Moyenne ou N (%)</i>	<i>Etendue</i>
<b>Genre</b>		
Homme	102 (28.2%)	
Femme	251 (69.3%)	
Non-binaire	4 (1.1%)	
Autre	5 (1.4%)	
<b>Âge</b>	31.72 (12.42)	18-76
<i>Tranches d'âge</i>		
18-29	215 (59.4%)	
30-39	69 (19.1%)	
40-49	38 (10.5%)	
50-76	40 (11%)	
<b>Niveau d'éducation</b>		
Primary school degree	1 (0.3%)	
Middle school degree	6 (1.7%)	
High school degree	129 (35.6%)	
Bachelor/master's degree	205 (56.6%)	
MD / PhD	21 (5.8%)	
<b>Diagnostic (trouble psychique)</b>		
Oui	47 (13%)	
Non	313 (86.5%)	
Manquant	2 (0.6%)	
<b>Pays d'habitation</b>		
1. USA	31 (8.6%)	
2. Philippines	18 (5.0%)	
3. Pakistan	15 (4.1%)	
4. Inde	12 (3.3%)	
5. Suisse	11 (3.0%)	
Autres pays	58 (76%)	
<b>Total</b>	145 (40.1%)	
Manquant	217 (59.9%)	

## 10. Procédure

Pour mener ce travail, 7 échelles de régulation émotionnelle ont été sélectionnées selon des critères théoriques et empiriques. Ces échelles ont toutes été incluses dans notre questionnaire en ligne, qui a été créé sur Qualtrics®<sup>XM</sup>.

La collecte de données a commencé en janvier 2022. Le questionnaire en ligne consistait en différentes questions sociodémographiques – genre, âge, niveau d'éducation, pays d'habitation, présence ou non d'un diagnostic psychiatrique – et en différents questionnaires (cf paragraphe 11). Ces derniers mesurent la régulation émotionnelle ou des domaines qui l'influencent, tel que la tolérance à la détresse ou l'impulsivité. Les critères de sélection de ces échelles consistaient en : l'impact du sujet dans le milieu scientifique et le nombre de citations des articles de référence ; l'attestation d'une validité psychométrique ; l'originalité et la valeur des échelles sélectionnées pour le domaine de la régulation émotionnelle. Au total, 7 échelles ont été sélectionnées: la CERQ - *Cognitive and Emotional Regulation Questionnaire* (Garnefski, Kraaj, & Spinhoven, 2001), EROS - *Emotion Regulation of Others and Self* (Niven, Totterdell, Stride, & Holman 2011), ERQ - *Emotion Regulation Questionnaire* (Gross & John, 2003), SUPPS-P - *Short UPPS-P Impulsive Behavior Scale* (Cyders, Littlefield, Coffey, & Karyadi, 2014), DERS-15 - *Difficulties in Emotion Regulation Scale* (Gratz & Roemer, 2004), DTS - *Distress Tolerance Scale* (Simon & Gaher, 2005), et ERI - *Emotion Regulation Inventory* (Roth & al., 2009).

Des échelles de Likert ont été utilisées pour le questionnaire en ligne. Afin d'éviter des effets liés aux différences de mesures, d'avoir un équilibre entre les mesures originales et en même temps, de conserver une certaine cohérence entre les échelles des différents questionnaires, nous avons gardé le nombre d'options de réponses des échelles de Likert originales tout en uniformisant leur contenu comme suit : “Almost Never”(1), “Sometimes”(2), “Regularly”(3), “Often”(4), et “Almost Always”(5) pour les échelles DERS, CERQ, et EROS ; “Strongly disagree”(1), “Somewhat disagree”(2), “Neither agree nor disagree”(3), “Somewhat agree”(4), et “Strongly agree”(5) pour la ERQ, DTS, et SUPPS-P ; “Definitely false”(1), “Probably false”(2), “Neither true or false”(3), “Probably true”(4), et “Definitely true”(5), pour la ERI. Chaque question a été codée de 1 à 5, toutefois certaines questions étant des items inversés (« reverse-coded ») dans leur échelle originale, nous les avons codés inversement, c'est-à-dire de 5 à 1. Le protocole de notre étude n'a pas fait l'objet d'une demande spécifique dans le cadre d'un comité d'éthique (facultaire ou cantonal). En revanche, l'étude a été conduite conformément à la Déclaration d'Helsinki et l'anonymat des réponses a été garantie aux

personnes y prenant part. Un formulaire de consentement a été inclus au tout début du questionnaire au sein duquel il était demandé aux participant-e-s de donner leur accord pour participer, précisant qu'ils-elles-iels pouvaient se retirer à tout moment.

## 11. Mesures

Toutes les dates des citations ont été répertoriées sur Google Scholar, le 13 mars 2022.

### 11.1 CERQ (Garnefski, Kraaij, & Spinhoven, 2001)

*Cognitive and Emotional Regulation Questionnaire – 1001 citations*

La CERQ est une échelle de régulation émotionnelle intrapersonnelle auto-reportée, élaborée dans le contexte de l'approche cognitive. Cette dernière considère les émotions comme un signe d'importance subjective vis-à-vis d'une situation spécifique pour un individu, qui constitue dès lors une information à traiter. L'échelle CERQ contient 36 items et 9 sous-échelles : *Self-Blame* (ex. « I feel that I am the one to blame for it »), *Acceptance* (ex. « I think that I must learn to live with it »), *Focus on thought / Rumination* (ex. « I often think about how I feel about what I have experienced »), *Positive Refocusing* (ex « I think of pleasant things that have nothing to do with it »), *Refocus on planning* (ex. « I think about how I can best cope with the situation »), *Positive Reappraisal* (ex. « I think I can learn something from the situation »), *Putting into perspective* (ex. « I think that it all could have been much worse »), *Catastrophizing* (ex. « I keep thinking about how terrible it is what I have experienced »), et *Blaming other* (ex. « I feel that others are responsible for what has happened »). Des Analyse en Composantes Principales (ACP) ont été effectuées pour analyser les données. La consistance interne était élevée, avec un alpha de Cronbach de 0.92. La fiabilité test-retest a été confirmée par des corrélations bivariées qui étaient adéquates à bonnes, allant de 0.41 à 0.59. La validité concurrente a été évaluée avec des mesures de dépression et d'anxiété, montrant des corrélations entre les réponses des participant-e-s et ces mesures.

### 11.2 EROS (Niven, Totterdell, Stride, & Holman, 2011)

*Emotion Regulation of Other and Self – 248 citations*

EROS est une échelle de régulation émotionnelle mesurant cette dernière sous des angles à la fois intra et interpersonnels. Elle contient deux sous-échelles : *extrinsèque*, *intrinsèque*, qui contiennent deux facettes chacune : *affect-improving*, censée améliorer l'affect ressenti (ex. « I did something I enjoy » qui appartient à l'échelle intrinsèque) et *affect-worsening*, supposée péjorer l'affect ressenti (ex. « I acted annoyed towards someone » dans l'échelle extrinsèque). Des analyses factorielles confirmatoire (AFC) et exploratoire (AFE) ont permis d'analyser les

données. L'AFC a permis de confirmer un bon ajustement du modèle ainsi que sa validité de construit :  $\chi^2(146, N=227) = 308.43, p < .01$ . Cette dernière a également été confirmée par des mesures de régulation émotionnelle. Les alphas de Cronbach allant de 0.74 à 0.82 dénotent d'une bonne consistance interne.

La validité convergente a été validée par d'autres instruments de mesures auto-reportées. La validité de contenu a pu être attestée par des psychologues chercheur-euse-s et la validité incrémentielle a été confirmée par des corrélations partielles.

### **11.3 ERQ (Gross and John, 2003)**

*Emotion Regulation Questionnaire - 10k+ citations*

La ERQ est un questionnaire auto-reporté mesurant la régulation émotionnelle intrapersonnelle. Le questionnaire est constitué de deux sous-échelles mesurant deux stratégies cognitives de régulation émotionnelle. Le *reappraisal cognitif*, considéré comme adaptatif – (ex. « When I want to feel more positive emotion (such as joy or amusement), I change what I'm thinking about »), et la *suppression expressive*, considérée comme maladaptative – (ex. « I control my emotions by not expressing them »). L'analyse des données a été faite au moyen d'AFE et d'AFC. Les alphas de Cronbach étaient de 0.79 pour le *reappraisal* et de 0.73 pour la *suppression*, indiquant une bonne consistance interne. La fiabilité test-retest était de 0.69 pour les deux sous-échelles.

La validité convergente, évaluée via des mesures telles que le Succès de la régulation (*Regulation Success*), l'Inauthenticité (*Inauthenticity*), le Coping, et la Régulation de l'humeur (*Mood Regulation*), a été confirmée. Des mesures liées aux traits de personnalité (*Personality Traits*), le Contrôle des impulsions (*Impulse Control*), les Hâbleries cognitives (*Cognitive Ability*), et la Désirabilité (*Desirability*), ont permis de confirmer la validité discriminante via différents instruments valides, notamment le Big Five Inventory (John & Srivastava, 1999). Des corrélations entre les deux dimensions et l'évaluation par les pairs ont permis d'attester la validité de construit de la ERQ.

### **11.4 Short UPPS-P (Cyders and al., 2014)**

*UPPS-P : 4k+ citations v.o. ; 361 citations la version court*

La SUPPS-P est la version courte de l'échelle UPPS-P (Lynam and al., 2006). L'UPPS-P découle de la UPPS Impulsive Behavior Scale créée par Whiteside & Lynam (2001), à laquelle a été rajouté une sous-échelle, l'Urgence Positive (*Positive Urgency*). La UPPS-P mesure

différents construits reliés à l'impulsivité et contient 5 sous-échelle : *Negative Urgency* (ex. « When I am upset I often act without thinking »), (*lack of*) *Premeditation* (ex. « I like to stop and think things before I do them »), (*lack of*) *Perseverance* (ex. « I finish what I start ») *Sensation Seeking* (ex. « I quite enjoy taking risks »), et *Positive Urgency* (ex. « I am surprised at the things I do while in a great mood »). La SUPPS-P a un total de 20 items, toutefois la sous-échelle *Recherche de Sensations* n'a pas été incluse dans notre questionnaire car son contenu n'est pas en lien direct avec la régulation émotionnelle. Les propriétés psychométriques de la SUPPS-P équivalent, globalement, à celles de la UPPS-P ; les sous-échelles des deux questionnaires étaient d'ailleurs fortement corrélées. Des AFCs et des modèles hiérarchiques ont permis d'analyser les données et ont confirmé la validité de construit de l'échelle. La consistance interne était bonne ( $\alpha = 0.74-0.88$ ), et la perte de variance commune partagée était relativement faible entre les différentes sous-échelles.

La validité convergente a été confirmée par des associations entre la SUPPS-P et d'autres questionnaires mesurant des construits liés à : la consommation problématique d'alcool (*Problematic alcohol use*), consommation de drogues (*Drug use*), les comportements alimentaires (*Eating behaviors*), les comportements sexuels (*Sex Behaviors*), l'automutilation (*Self-harm*), et les jeux de hasard (*Gambling*).

### **11.5 DERS-18 (Victor & Klonsky, 2016)**

*Difficulty in Emotion Regulation Scale – 8k+ citations v.o. ; 1696 citations version court*

La DERS est une échelle de régulation émotionnelle visant à évaluer la flexibilité d'utilisation de différentes stratégies régulatrices, dans une perspective d'acceptation des émotions vécues (Gratz & Roemer, 2004). Elle contient 6 sous-échelles et un total de 36 items : *Non-Acceptance* (ex. « When I'm upset, I become embarrassed for feeling that way »), *Goals* (ex. « When I'm upset, I have difficulty getting work done »), *Impulse* (ex. « When I'm upset, I have difficulty controlling my behaviors »), *Awareness* (ex. « I care about what I am feeling »), *Strategies* (ex. « When I'm upset, I believe that I will remain that way for a long time »), et *Clarity* (ex. « I know exactly how I am feeling »). Des AFE ont permis d'analyser les données et ont attesté de bonnes propriétés psychométriques. La consistance interne était très haute ( $\alpha = 0.93$ ), et la valeur totale de la fiabilité test-retest était de  $p = 0.88$ ,  $p < .01$ .

Pour ce travail, nous avons utilisé la version de la DERS à 18 items, soit la DERS-18, de Victor et Klonsky (2016). Les auteurs ont utilisé la même méthodologie pour analyser les données (AFE). Les résultats montrent une consistance interne très haute ( $\alpha = 0.77$  à  $0.90$ ).

Des corrélations significatives entre les DERS et d'autres instruments valides ont confirmé sa validité de construit ; et les associations entre la DERS et deux résultats cliniques (*clinical outcomes*) - fréquence de mutilation volontaire et fréquence d'abus de la part de son/sa partenaire - ont montré une bonne validité prédictive.

La validité convergente a été confirmée par des associations entre la DERS-18 et des mesures touchant à la Personnalité Borderline. La validité convergente a aussi montré de très bons résultats avec des corrélations allant de 0.92 à 0.98 entre la DERS originale et la DERS-18 La validité prédictive a elle aussi été confirmée via des association entre l'échelle originale et la DERS-18, et également par l'utilisation de mesures de régulation émotionnelles auto-reportées quotidiennement. La sous-échelle *Awareness* n'a toutefois pas été incluse dans le questionnaire, selon les suggestions de Hallion, Steinman, Tolin & Diefenbach (2018).

### **11.6 DTS (Simon & Gaher, 2005)**

*Distress Tolerance Scale - 1609 citations*

La DTS est un questionnaire auto-reporté mesurant la tolérance à la détresse (*distress tolerance*), définie comme « la capacité à faire l'expérience et endurer des états psychologiques négatifs » (Simons & Gaher, 2005, [trad. libre]). Ce phénomène impacte grandement la régulation émotionnelle, et influencerait le style de régulation utilisée. La DTS a 4 sous-échelles : *Tolerance* (ex. « I can't handle feeling distressed or upset »); *Regulation* (ex. « I'll do anything to stop feeling distressed or upset ») ; *Appraisal* (ex. « My feelings of distress or being upset are not acceptable ») ; *Absorption* (ex. « My feelings of distress are so intense that they completely take over »), et un total de 15 items. Des AFE et des AFC et une analyse de régression ont permis d'analyser les données. L'alpha de Cronbach était élevé ( $\alpha = 0.89$ ), montrant par ce biais une haute consistance interne. La fiabilité test-retest était bonne, avec un ICC de  $r = 0.61$ . Des associations entre la DTS et d'autres mesures tel que la Consommation d'alcool, Consommation de cannabis, l'Acceptation de l'humeur (*mood acceptance*), l'Affectivité, (...), ont attestées d'une bonne validité convergente, discriminante, et des validités de critères et de construit.

### **11.7 ERI (Roth and al., 2009)**

*Emotion Regulation Inventory. Nombre de citations inconnu.*

L'ERI est un questionnaire auto-reporté évaluant la régulation émotionnelle selon la SDT (Ryan & Deci, 2000). Cette théorie considère les émotions comme des informations permettant aux individus d'orienter leur comportement dans le but de satisfaire leurs besoins psychologiques.



Elle prône une acceptation et une exploration des états émotionnels vécus. L'échelle contient 18 items et ses trois sous-échelles sont les suivantes : *Dysregulation* (ex. « It's difficult for me to control my anxiety or stress and they turn up in ways I don't like ») ; *Suppressive Regulation* (ex. « In any situation, I prefer not to express my stress or anxiety ») ; et *Integrative Regulation* (ex. « Sometimes, feeling of stress or anxiety help me understand important things about myself »).

Cette échelle est encore en cours de validation, toutefois les travaux antérieurs permettent d'attester la validité psychométrique de cet outil (Roth, Assor, Niemiec, Ryan, & Deci, 2009). L'analyse statistique consistait en une ACP exploratoire. Les alphas de Cronbach ont des valeurs de .87, .85 et .89 pour les sous-échelle *Dysregulation*, *Suppressive Regulation*, et *Integrative Regulation*, respectivement. *Dysregulation* est le facteur représentant le plus de variance, soit 37%. Les valeurs des saturations des trois facteurs allaient de .54 à .84 (Benita, Levkovitz, & Roth, 2017).

Les échelles suivantes ont été intégrées dans notre questionnaire pour s'assurer des différents types de validités de l'échelle intégrative. Lors des analyses, nous nous attarderons sur la validité des nouvelles dimensions de notre échelle en lien avec ces mesures de psychopathologie :

### **11.8 DASS-21 (Osman, Wong, Bagge, Freedenthal, Gutierrez, & Lozano, 2012)**

#### *Depression, Anxiety and Stress Scale*

Pour vérifier les associations entre la régulation émotionnelle et des troubles émotionnels, la version à 21 items de l'échelle originale DASS de Lovibond & Lovibond (1995) a été utilisée. Elle mesure des variables liées à la Dépression, l'Anxiété et le Stress et a ainsi trois sous-échelles. L'analyse des données a été faite via des AFC et des analyses bifactorielles, confirmant la validité psychométrique de l'échelle. Le facteur de détresse général (variance commune) représentait une grande partie de la variance (61.9%) comparativement aux taux de variance des sous-échelles spécifiques. Les valeurs du coefficient omega ( $\omega$ ) allaient de 0.85 à 0.88, montrant une consistance interne modérée à élevée.

La validité concurrente a été confirmée avec des résultats modérés à élevés ( $r_s = 0.40$  to  $0.65$ ). L'ajustement du modèle était correct d'après les indices CFI (Comparative Fit Index), TLI

(Tucker Lewis Index), RMSEA (Root Mean Square Error of Approximation), et le SRMR (Standardized Root Mean-Square Residual).

### **11.9 CIUS-5 (Besser, Rumpf, Bischof, Meerkerk, Higuchi, & Bischof, 2017)**

#### *Compulsive Internet Use Scale*

Pour vérifier les associations entre la régulation émotionnelle et d'autres troubles comme l'utilisation compulsive d'internet, nous avons sélectionné la CIUS-5 (Besser and al., 2017). La CIUS-5 est la version courte à 5 items (Besser and al., 2017) de la CIUS-14 (Meerkerk, Van Den Eijenden, Vermulst, & Garretsen, 2009). Des analyses de régression logistiques ont attesté la validité psychométrique de ce questionnaire. L'alpha de Cronbach était de 0.77 (alpha de l'échelle original = 0.89), indiquant une bonne consistance interne. La comparaison de la CIUS-5 et de la CIUS au moyen de l'indice ROC (Operating Characteristic Curves) a montré que la spécificité et la sensibilité étaient bonnes. L'utilisation d'un entretien semi-structuré basé sur le DSM-5 pour développer la CIUS-5 a contribué à sa validité convergente et de contenu.

## 12. Analyses

Pour rappel, 7 échelles de régulation émotionnelle ont été réunies dans un questionnaire en ligne contenant l'ensemble des questions de chaque questionnaire. L'analyse des données nous permettra de déterminer quelles dimensions sont centrales pour l'évaluation de la régulation émotionnelle, leurs relations entre elles, quelles dimensions sont communes aux différents modèles existants et ainsi, quelles dimensions sont à intégrer dans notre échelle intégrative de régulation émotionnelle. Toutes les analyses statistiques ont été effectuées au moyen du programme IBM SPSS (version 27).

Avant de procéder aux Analyses en Composantes Principales (ACP), des statistiques descriptives ont été effectuées concernant les variables socio-démographiques sur la totalité de l'échantillon (N = 362). Le tableau **2.0** expose ces résultats.

### 12.1 Analyse de fiabilité

La première étape des analyses consistait en la vérification des Alphas de Cronbach des sous-échelles, consistant en une mesure de fiabilité des dimensions. Tous les items à corrélation négative et tous les items augmentant l'alpha de Cronbach si enlevés de l'échelle, ont été supprimés.

### 12.2 Analyse en Composante Principale initiale et sélection des items

La seconde étape consistait en une ACP avec rotation *oblimin*. Cette ACP avait un but exploratoire et nous a permis de repérer quels items se regroupaient et quels items ne pouvaient être inclus dans les sous-échelles. Ainsi, ceux dont la charge était inférieure à .50, les items se trouvant dans  $\geq 2$  dimensions, et les dimensions composées de  $< 3$  items, ont été supprimés.

### 12.3 Analyses finales

La dernière étape consistait dans un premier temps, à effectuer une deuxième ACP avec les items restants. Ses résultats ont permis de distinguer les dimensions finales et les items inclus dans l'échelle intégrative. Finalement, une analyse de corrélation entre les dimensions identifiées et les scores psychopathologiques a été effectuée.

## 13. Résultats

### 13.1 Analyses descriptives

<b>Tableau 2.0</b> <i>Statistiques descriptives des variables du questionnaire en ligne</i>		
<i>Variables</i>	<i>Moyenne (SD)</i>	<i>Etendue</i>
<b>DERS</b>		
Non-acceptation	6.84 (3.42)	3-15
Goals	9.41 (3.49)	3-15
Impulse	6.15 (3.20)	3-15
Strategies	6.50 (3.02)	3-15
Clarity	6.39 (2.79)	3-15
DERS totale	35.29 (12.33)	15-75
<b>CERQ</b>		
Self-Blame	9.06 (2.90)	3-15
Acceptance	13.34 (3.34)	4-20
Rumination	13.19 (3.69)	4-20
Positive Refocusing	9.73 (3.92)	4-20
Refocus on Planning	13.53 (3.85)	4-20
Positive Reappraisal	13.27 (4.37)	4-20
Putting into perspective	11.85 (3.73)	4-20
Catastrophizing	8.77 (3.69)	4-20
Blaming Others	8.06 (3.07)	4-20
CERQ totale	100.84 (16.35)	60-158
<b>ERQ</b>		
Reappraisal	21.85 (5.30)	6-30
Suppression	11.71 (3.95)	4-20
ERQ totale	33.56 (7.07)	10-47
<b>EROS</b>		
Extrinsèque	29.86 (6.15)	13-45
Intrinsèque	29.66 (5.90)	15-46
EROS totale	59.52 (10.84)	30-91
<b>SUPPS-P</b>		
Negative Urgency	12.39 (4.27)	4-20
Lack of Premeditation	15.42 (3.21)	4-20
Lack of Perseverance	15.50 (2.74)	4-20
Positive Urgency	14.90 (4.07)	4-20
SUPPS-P totale	58.21 (10.10)	28-80
<b>DTS</b>		
Tolerance	8.79 (3.24)	3-15
Regulation	9.45 (3.12)	3-15
Appraisal	16.77 (5.79)	6-30
Absorption	9.41 (3.49)	3-15
DTS totale	44.42 (13.28)	15-75
<b>ERI</b>		
Dysregulation	19.34 (5.50)	6-30
Suppressive regulation	19.06 (5.67)	6-30
Integrative Regulation	24.61 (4.32)	6-30
ERI totale	63.02 (8.61)	6-89

### 13.2 Analyse de fiabilité

L'analyse des Alphas de Cronbach (mesure de consistance interne) nous a permis de supprimer un certain nombre d'items. Il s'agit de : EROS : items n°5, 4, 2 (échelle *extrinsic-worsening*) et n°13 ; SUPPS-P : items n°1, 4, 7, 11 (ce qui revient à la sous-échelle *lack of perseverance*), CERQ : items n°20 ; ERQ : item n°4.

### 13.3 ACP et Suppression d'items

Les résultats de l'ACP effectuée nous a permis d'identifier les items à garder et ceux à enlever de l'échelle. Il s'agit de : CERQ : items n°5, 24, 15, 33, 21, 1, 17, 35, 8, 26 ; ERQ : items n°9, 5 ; ERI : items n°13, 8, 18, 1, 4, 10, 15 ; DTS : items n°5, 1, 3, 7, 2, 15, 9, 6, 10, 4, 12 ; DERS : items n°14, 8, 7 ; SUPPS-P : items n°15, 13, 6, 8 ; EROS : items n°9, 14, 10, 17, 15, 18, 12, 19, 11, et 16.

### 13.4 Analyse finale et dimensions retenues

Les résultats de la seconde ACP aboutissent à 48 items répartis entre 11 facteurs. Le **tableau 3.0** illustre les charges de chaque item relatif aux facteurs retenus. Le **tableau 3.1** illustre les 11 facteurs et les items qui les composent. Pour finir, une analyse de corrélations (inter-facteurs) a été effectuées (**tableau 3.2**). Une illustration des liens inter-facteurs est exposé par la **figure 3.0**, suite à la discussion. Les 11 facteurs retenus ont été renommés comme suit :

(1) *Cognitive Disruption*, (2) *Cognitive Reappraisal*, (3) *Expressive Suppression*, (4) *Active Distraction*, (5) *Blaming Others*, (6) *Emotional Acceptance*, (7) *Interpersonal Regulation*, (8) *Distress Intolerance* (9) *Positive Urgency* (10) *Emotional Rejection*, et (11) *Emotional Understanding*. Les facteurs 1, 2 et 3 expliquent respectivement 15.84 %, 10.17% et 6.05% de variance. Les 11 facteurs expliquent au total 66.843% de variance.

### 13.5 Corrélations et validité externe

Comme indiqué dans le **Tableau 2.2**, les dimensions de notre travail représentent des variables dépendantes et entretiennent diverses associations entre elles en s'interinfluençant. Les corrélations les plus probantes sont les suivantes :

- *Cognitive Disruption* et *Positive Urgency* ( $r = .357^{**}$ ,  $P < .01$ ) ; *Cognitive Disruption* et *Emotional Rejection* ( $r = .434^{**}$ ,  $P < .01$ ) ; *Cognitive Disruption* et CIUS-5 ( $r = .394^{**}$ ,  $P < .01$ ) et *Cognitive Disruption* et la DASS-21 ( $r = .562^{**}$ ,  $P < .01$ ).
- *Cognitive Reappraisal* et *Active Distraction* ( $r = .372^{**}$ ,  $P < .01$ ) ; *Cognitive Reappraisal* et *Emotional Understanding* ( $r = .382^{**}$ ,  $P < .01$ ) ; *Cognitive Reappraisal* et la DASS-21 ( $r = -.312^{**}$ ).

- *Expressive Suppression* et *Emotional Rejection*, bien que le lien soit faible ( $r = .276^{**}$ ,  $P < .01$ ).
- *Blaming Others* et *Cognitive Disruption* ( $r = .282^{**}$ ,  $P < .01$ ) ; *Blaming Others* et la DASS-21 ( $r = .325^{**}$ ,  $P < .01$ ).
- Le faible lien entre *Interpersonal Regulation* et *Emotional Understanding* ( $r = .274^{**}$ ,  $P < .01$ ).
- Le faible lien entre *Distress Intolerance* et *Emotional Rejection* ( $r = .284^{**}$ ,  $P < .01$ ).
- *Positive Urgency* et *Emotional Rejection* ( $r = .329^{**}$ ,  $P < .01$ ) ; *Positive Urgency* et la CIUS-5 ( $r = .390^{**}$ ,  $P < .01$ ) et la DASS-21 ( $r = .470^{**}$ ,  $P < .01$ ).
- La forte association entre *Emotional Rejection* et la DASS-21 ( $r = .567^{**}$ ,  $P < .01$ ).

### **13.6 Dimensions retenues**

#### *Facteur 1 – Cognitive Disruption*

Cette dimension concerne les perturbations cognitives générées par les émotions vécues.

#### *Facteur 2 – Cognitive Reappraisal*

Ce facteur concerne le Reappraisal Cognitif. Les items mesurent si les personnes réévaluent des situations susceptibles d'être émotionnellement difficiles afin de les appréhender différemment ultérieurement.

#### *Facteur 3 – Expressive Suppression*

Cette dimension concerne la Suppression Expressive, stratégie déjà mentionnée dans ce travail. Elle consiste en l'inhibition de l'expression de ses émotions, dans le but de les réguler.

#### *Facteur 4 – Active Distraction*

Cette dimension mesure la propension des individus à orienter leurs pensées sur des éléments positifs afin de réguler les émotions vécues négativement. Cette stratégie fait partie des processus favorisant une régulation émotionnelle adaptative.

#### *Facteur 5 – Blaming Other*

Cette dimension mesure si les individus imputent la responsabilité de leurs émotions à autrui, et renseigne par ce biais sur ce qu'ils considèrent comme étant responsable de leurs émotions. Blâmer autrui constitue une cause extrinsèque, tandis qu'à l'inverse, se considérer comme responsable de ses émotions constituerait une cause intrinsèque.

### Facteur 6 – Emotional Acceptance

Cette dimension mesure le niveau auquel un individu accepte ses émotions et/ou plus globalement, les situations dans lesquelles une émotion spécifique a émergé. L'acceptation est une stratégie de régulation émotionnelle adaptative (Roth et al., 2019).

### Facteur 7 – Interpersonal Regulation

Cette dimension concerne la régulation émotionnelle interpersonnelle, c'est-à-dire le fait de réguler ses émotions dans des situations interpersonnelles. C'est l'interaction et la relation avec autrui qui permettra de réguler ses propres états émotionnels et/ou ceux d'autrui.

### Facteur 8 – Distress Intolerance

Ce facteur concerne le besoin d'agir rapidement lors du ressenti de détresse émotionnelle, afin d'arrêter ce sentiment. L'intolérance à la détresse a été associée à la dérégulation émotionnelle dans le passé, mais dans la perspective de ce travail, il s'agirait d'une autre composante du phénomène de régulation émotionnelle.

### Facteur 9 – Positive Urgency

Cette dimension est étroitement liée au concept d'*impulsivité* et consiste en un besoin impulsif d'agir lors d'émotions ou d'affects positifs (Billieux et al., 2012). Des scores élevés indiqueraient des difficultés à gérer ce type d'émotions. Même si ces dernières sont agréables à vivre et s'opposent à un ressenti de détresse émotionnelle, les actes impulsifs qui en découlent peuvent mener à des répercussions délicates qui renforcent la dérégulation émotionnelle (Billieux et al., 2012).

### Facteur 10 – Emotional Rejection

Cette dimension concerne le sentiment de culpabilité ou d'embarras ressenti par les individus lors du vécu de certaines émotions. Ces items obtiendraient des scores élevés chez les personnes qui s'attribueraient une responsabilité excessive dans le processus émotionnel et percevraient certaines émotions comme négatives.

### Facteur 11 – Emotional Understanding

Cette dimension mesure si les individus se questionnent, tentent de comprendre et donner du sens aux émotions dont ils font l'expérience. La compréhension de ses propres états émotionnels favorise une régulation émotionnelle adaptative.

**Tableau 3.0**

Charge des items des 11 facteurs retenus.

Items	D1	D2	D3	D4	D5	D6	D7	D8	D9	D10	D11
DERS_12	-0.761										
DERS_9	-0.728										
DERS_5	-0.703										
ERI_9	-0.701										
ERI_16	-0.685										
ERQ_1		0.762									
ERQ_7		0.748									
ERQ_3		0.727									
ERQ_8		0.698									
ERQ_10		0.682									
ERI_14			0.827								
ERI_2 I			0.778								
ERI_5			0.769								
ERI_11			0.769								
ERQ_2 I			0.737								
ERQ_6 I			0.622								
ERI_17 I.			0.515								
CERQ_13				-0.829							
CERQ_31				-0.757							
CERQ_22				-0.744							
CERQ_4				-0.595							
CERQ_18					0.828						
CERQ_9					0.821						
CERQ_36					0.808						
CERQ_27					0.655						
CERQ_2						0.790					
CERQ_11						0.757					
CERQ_29						0.691					
EROS_6							0.781				
EROS_7							0.769				
EROS_8							0.748				
EROS_1							0.718				
EROS_3							0.715				
DTS_8								0.785			
DTS_13								0.769			
DTS_14.								0.691			
UPPSP_10									0.757		
UPPSP17									0.750		
UPPSP_20									0.710		
UPPSP_3									0.657		
DERS_10										0.874	
DERS_11										0.862	
DERS_3										0.816	
DTS_11										0.645	
ERI_7											0.854
ERI_6											0.822
ERI_3											0.775
ERI_12											0.640



**Tableau 3.1**

Dimensions et items inclus dans l'Échelle Intégrative de Régulation Emotionnelle.

1. <i>Cognitive Disruption</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– When I am upset, I have difficulty concentrating.</li> <li>– When I am upset, I have difficulty focusing on other things.</li> <li>– When I'm afraid or feel anxious I can't concentrate on other things I have to do.</li> <li>– When I am upset, I have difficulty getting work done.</li> <li>– My ability to function (perform) decreases significantly when I feel stressed or anxious.</li> </ul>
2. <i>Cognitive Reappraisal</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– When I want to feel more positive emotion, I change the way I'm thinking about the situation.</li> <li>– When I want to feel more positive emotion (such as joy or amusement), I change what I'm thinking about.</li> <li>– I control my emotions by changing the way I think about the situation I'm in.</li> <li>– When I want to feel less negative emotion (such as sadness or anger), I change what I'm thinking about</li> </ul>
3. <i>Expressive Suppression</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– I do not show my stress or anxiety to others</li> <li>– I almost always try not to express my stress or anxiety.</li> <li>– In any situation, I prefer not to express my stress or anxiety.</li> <li>– When I feel stressed or anxious I almost always conceal it, so others will not notice</li> <li>– I keep my emotions to myself.</li> <li>– I control my emotions by not expressing them.</li> <li>– I try not to refer to the feelings of stress or anxiety I sense in myself.</li> </ul>
4. <i>Active Distraction</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– I think about pleasant experiences</li> <li>– I think of pleasant things that have nothing to do with it</li> <li>– I think of something nice instead of what has happened</li> <li>– I think of nicer things than what I have experienced</li> </ul>
5. <i>Blaming Others</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– I feel that others are to blame for it</li> <li>– I feel that others are responsible for what has happened</li> <li>– I feel that basically the cause lies with others</li> <li>– I think about the mistakes others have made in this matter</li> </ul>
6. <i>Emotional Acceptance</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– I think that I have to accept that this has happened</li> <li>– I think that I have to accept the situation</li> <li>– I think that I must learn to live with it</li> </ul>
7. <i>Interpersonal Regulation</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– I made someone laugh</li> <li>– I discussed someone's positive characteristics</li> <li>– I listened to someone's problems</li> <li>– I gave someone helpful advice</li> <li>– I did something nice with someone</li> </ul>
8. <i>Distress Intolerance</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– I'll do anything to stop feeling distressed or upset.</li> <li>– I'll do anything to avoid feeling distressed or upset.</li> <li>– When I feel distressed or upset, I must do something about it immediately.</li> </ul>
9. <i>Positive Urgency</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– I tend to lose control when I am in a great mood.</li> <li>– Others are shocked or worried about the things I do when I am feeling very excited.</li> <li>– I tend to act without thinking when I am really excited.</li> <li>– When I am in great mood, I tend to get into situations that could cause me problems.</li> </ul>

<i>10. Emotional Rejection</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- When I am upset, I feel ashamed with myself for feeling that way.</li> <li>- When I am upset, I feel guilty for feeling that way.</li> <li>- When I am upset, I become embarrassed for feeling that way.</li> <li>- I am ashamed of myself when I feel distressed or upset.</li> </ul>
<i>11. Emotional Understanding</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- In situations in which I feel anxiety or stress, I try to understand what this indicates about me and my situation</li> <li>- In situations I feel stressed or anxious, it is important for me to try to understand why I feel that way.</li> <li>- When I feel stressed or anxious, I usually try to understand the reasons.</li> <li>- Sometimes, feelings of stress or anxiety help me understand important things about myself.</li> </ul>

**Tableau 3.2. Corrélations inter-dimensions**

Dimensions		1-CD	2-CR	3-ES	4-AD	5-BO	6-EA	7-IRE	8-DI	9-PU	10-ER	11-EU	CIUS-5	DASS-21
<b>1. Cognitive disruption</b>	<i>Corrélation de Pearson</i>	1												
	<i>Sig. (bilatérale)</i>													
<b>2. Cognitive reappraisal</b>	<i>Corrélation de Pearson</i>	-,278**	1											
	<i>Sig. (bilatérale)</i>	0.000												
<b>3. Expressive suppression</b>	<i>Corrélation de Pearson</i>	0.078	,142**	1										
	<i>Sig. (bilatérale)</i>	0.138	0.007											
<b>4. Active distraction</b>	<i>Corrélation de Pearson</i>	-,161**	,372**	0.042	1									
	<i>Sig. (bilatérale)</i>	0.002	0.000	0.427										
<b>5. Blaming others</b>	<i>Corrélation de Pearson</i>	,282**	-,128*	0.021	0.061	1								
	<i>Sig. (bilatérale)</i>	0.000	0.015	0.685	0.248									
<b>6. Emotional acceptance</b>	<i>Corrélation de Pearson</i>	0.004	,150**	,113*	,177**	0.045	1							
	<i>Sig. (bilatérale)</i>	0.939	0.004	0.032	0.001	0.396								
<b>7. Interpersonal regulation</b>	<i>Corrélation de Pearson</i>	-0.051	,265**	-0.093	,243**	-0.019	,214**	1						
	<i>Sig. (bilatérale)</i>	0.330	0.000	0.078	0.000	0.722	0.000							
<b>8. Distress intolerance</b>	<i>Corrélation de Pearson</i>	,195**	0.046	,230**	,159**	,186**	-0.013	,130*	1					
	<i>Sig. (bilatérale)</i>	0.000	0.384	0.000	0.002	0.000	0.808	0.013						

<b>9. Positive urgency</b>	<i>Corrélation de Pearson</i>	,357**	-,186**	0.097	0.046	,243**	-0.004	0.007	,212**	1				
	<i>Sig. (bilatérale)</i>	0.000	0.000	0.065	0.379	0.000	0.934	0.889	0.000					
<b>10. Emotional rejection</b>	<i>Corrélation de Pearson</i>	,434**	-,163**	,276**	-,137**	,212**	0.060	-0.101	,284**	,329**	1			
	<i>Sig. (bilatérale)</i>	0.000	0.002	0.000	0.009	0.000	0.254	0.055	0.000	0.000				
<b>11. Emotional Understanding</b>	<i>Corrélation de Pearson</i>	-,186**	,382**	-0.015	,150**	-,112*	,182**	,274**	0.049	-,127*	-0.062	1		
	<i>Sig. (bilatérale)</i>	0.000	0.000	0.780	0.004	0.033	0.000	0.000	0.356	0.016	0.240			
<b>CIUS-5</b>	<i>Corrélation de Pearson</i>	,394**	-0.096	0.022	-0.028	,297**	0.016	0.017	,162**	,390**	,276**	-,118*	1	
	<i>Sig. (bilatérale)</i>	0.000	0.067	0.681	0.599	0.000	0.761	0.748	0.002	0.000	0.000	0.025		
<b>DASS-21</b>	<i>Corrélation de Pearson</i>	,562**	-,312**	,205**	-,186**	,325**	-0.015	-0.006	,231**	,470**	,567**	-,181**	,423**	1
	<i>Sig. (bilatérale)</i>	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.776	0.907	0.000	0.000	0.000	0.001	0.000	

\*\* . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

\* . La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

## 14. Discussion

Dans ce travail de recherche de maîtrise en science psychologique, 7 échelles de régulation émotionnelle ont été sélectionnées et intégrées dans un questionnaire avec l'objectif d'élaborer une échelle intégrative de régulation émotionnelle. Notre première hypothèse consistait en l'organisation des différentes dimensions identifiées par les analyses sur le continuum intrapersonnel *versus* interpersonnel. Notre seconde hypothèse concernait les différents facteurs sur le continuum adaptatif *versus* inadapté. L'analyse des données a permis de distinguer 11 dimensions correspondant à différents aspects fondamentaux de la régulation émotionnelle. À présent, nous allons discuter les associations inter-factorielles et les associations entre les facteurs et les scores psychopathologiques afin d'en dégager les implications pour le domaine de la régulation émotionnelle en recherche et en clinique.

### 14.1 Régulation émotionnelle fonctionnelle vs. dysfonctionnelle

Dans cette catégorie, les termes « fonctionnelle » et « dysfonctionnelle » sont à considérer en fonction des conséquences sur la régulation émotionnelle. La régulation est *fonctionnelle* si elle génère des conséquences positives, tandis que la régulation est *dysfonctionnelle* si l'impact perturbe ou déstabilise l'individu. En termes plus intégratif, la catégorie de régulation fonctionnelle indiquerait un comportement favorisant l'acceptation et l'écoute de ses besoins (psychologiques, émotionnels), tandis que les stratégies de la deuxième catégorie indiqueraient des besoins personnels non satisfaits, ou un éloignement de l'individu des contextes qui peuvent les satisfaire (Roth et al., 2019). Les résultats montrent que la non-écoute des besoins aurait pour conséquence une tentative de contrôle exercée sur les processus émotionnels, des perturbations cognitives ou une intolérance aux émotions positives et négatives comme en attestent les dimensions *Emotional Rejection*, *Expressive Suppression*, *Blaming Others*, *Cognitive Disruption* et *Positive Urgency*, et *Distress Intolerance*.

#### 14.1.1 Régulation émotionnelle fonctionnelle

Régulation fonctionnelle	Régulation dysfonctionnelle
<ul style="list-style-type: none"><li>• Cognitive Reappraisal</li><li>• Emotional Understanding</li><li>• Emotional Acceptance</li><li>• Active Distraction</li><li>• Interpersonal Regulation</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Emotional Rejection</li><li>• Expressive Suppression</li><li>• Cognitive Disruption</li><li>• Distress Intolerance</li><li>• Blaming others</li><li>• Positive Urgency</li></ul>

Le *Cognitive Reappraisal* est associé à *Active Distraction* ( $r = .372^{**}$ ,  $P < .01$ ) et *Emotional Understanding* ( $r = .382^{**}$ ,  $P < .01$ ). Il se pourrait que les personnes qui pratiquent le reappraisal ou la distraction active soient également celles qui tendent à comprendre (et non rejeter) leurs émotions. Les études ont maintes fois expliqué les bienfaits du reappraisal comme stratégie de régulation émotionnelle (ex. Garnefski & Kraaij, 2007), tandis que la distraction active pourrait éviter de se perdre dans les affects négatifs (Sheppes & Meiran, 2007). Nous pouvons supposer qu'un changement de perspective vis-à-vis d'une situation émotionnelle désagréable peut parfois prendre la forme d'une tentative de se distraire activement en orientant ses pensées sur des éléments positifs. Pour ce faire, il faut toutefois une base de curiosité et d'ouverture pour être en mesure de comprendre l'état émotionnel sous-jacent. En ce sens, il est intéressant de noter que la curiosité et l'ouverture ne sont pas incompatibles avec une forme de distraction qui dans ce cas précis, n'est pas assimilable à de l'évitement. Au contraire, une distanciation momentanée de l'inconfort généré par une émotion aiderait à voir les choses plus clairement et ainsi à adopter une perspective favorisant la compréhension de ses émotions. Cet élément, mis en évidence par le *cognitive reappraisal*, fait écho au concept de mentalisation élaboré par Fonagy (2002) mentionné précédemment, dans le sens où changer sa façon de penser à une situation désagréable pourrait également signifier comprendre les raisons des actions des autres sur la base de la lecture de leurs états mentaux.

La corrélation négative entre le *Cognitive Reappraisal* et la DASS-21 ( $r = -.312^{**}$ ,  $P < .01$ ) suggère que cette stratégie a un effet protecteur vis-à-vis des troubles psychiques, toutefois l'hypothèse que l'absence de trouble permette une meilleure utilisation de stratégies adaptatives est aussi plausible. En effet, nous pouvons supposer que la présence de troubles psychiques, et donc de perturbations émotionnelles, empêche l'individu d'accéder à des stratégies de régulation émotionnelle adaptatives, et nourrit les processus régulateurs dysfonctionnels. Il devient donc compliqué de mettre en œuvre le reappraisal, stratégie adaptative (ex. Aldao et al., 2010). À l'inverse, l'utilisation de cette dernière suppose l'utilisation de processus régulateurs souvent non- ou peu accessibles lors de perturbations émotionnelles. Il est donc cohérent que l'utilisation du reappraisal soit associée négativement à la présence de troubles psychiques.

Cette association fait écho à la faible relation négative entretenue entre le *Cognitive Reappraisal* et *Cognitive Disruption* ( $r = -.278^{**}$ ,  $P < .01$ ), signifiant que les individus qui utilisent la stratégie de reappraisal rencontrent moins, voire aucune perturbation cognitive. L'utilisation du reappraisal suppose que l'individu mobilise majoritairement des stratégies de régulation

émotionnelle adaptatives, qui la majeure partie du temps sont incompatibles avec des perturbations cognitives, ces dernières entravant l'utilisation de ce type de stratégies. Nous pouvons donc aussi supposer que les individus rencontrant moins ou peu de perturbations cognitives sont plus à même de pouvoir utiliser le reappraisal cognitif, et que la présence de perturbations cognitives entrave l'utilisation du reappraisal.

Notons que la très faible association entre le *Reappraisal* et la *Suppressive Expression* ( $r = .142^{**}$ ,  $P < .01$ ) peut s'expliquer par le caractère « protecteur » du reappraisal lorsque des personnes utilisent majoritairement des stratégies de régulation émotionnelle maladaptatives comme la *Suppression* (Nolen-Hoeksema, 2012). Cette association souligne à nouveau le caractère fonctionnel de cette stratégie.

Pour terminer, le *reappraisal* est aussi faiblement associé à la dimension *Interpersonal Regulation*. ( $r = .265^{**}$ ,  $P < .01$ ) Nous pouvons faire l'hypothèse que les éléments intervenants dans la régulation émotionnelle interpersonnelle (qualité de la relation, discussions, partage de points de vues, d'expériences,...) aident l'individu à prendre de la distance sur sa situation émotionnelle et/ou le distrait temporairement des émotions perturbatrices (élément congruent avec l'association entre *Interpersonal Regulation* et *Active Distraction* :  $r = .243^{**}$ ,  $P < .01$ ). Cela peut avoir pour conséquence de l'aider à percevoir la situation émotionnelle problématique de base différemment, aspect que nous pouvons lier à la notion de Mentalisation de Fonagy (2002). En effet, changer sa manière de voir certaines choses en interagissant avec autrui permet aussi de comprendre quelles sont leurs représentations ou leur manière de réfléchir. Comme la qualité de la relation entre en jeu, la notion d'attachement (Ainsworth & Bowlby, 1991) intervient dans la régulation émotionnelle interpersonnelle. En fonction du style d'attachement, les différentes modalités relationnelles influenceront d'une manière ou d'une autre la régulation émotionnelle des individus.

Une dimension jouant un rôle fondamental dans la régulation émotionnelle fonctionnelle est *Emotional Acceptance*. Ce facteur entretient des associations inférieures à .3 avec les autres facteurs mais il est important d'en mentionner au vu de ce que cela indique. *Emotional Acceptance* est notamment associée positivement à *Interpersonal Regulation* ( $r = .214^{**}$ ,  $P < .01$ ) et *Emotional Understanding* ( $r = .182^{**}$ ,  $P < .01$ ), et ces trois dimensions forment un triangle de stratégies de contrôle positif, comme en atteste aussi l'association entre *Interpersonal Regulation* et *Emotional Understanding* ( $r = .274^{**}$ ,  $P < .01$ ).

Nous pouvons supposer que les relations interpersonnelles offrent des éléments d'explications et de compréhension permettant aux individus d'accepter davantage leurs états émotionnels en y devenant ouverts. Comme mentionné précédemment pour le *Cognitive Reappraisal*, il peut s'agir de partage d'expérience, de point de vue, ou d'une certaine relativisation par rapport à la situation rencontrée. Ces éléments font écho à la Self-Determination Theory qui postule qu'une attitude exploratoire et curieuse face à ses émotions est fondamentale pour adopter une régulation émotionnelle fonctionnelle (Roth et al., 2019). La mentalisation (Fonagy, 2002) y est une nouvelle fois impliquée dans le sens où l'interaction avec des pairs permet de comprendre les états mentaux d'autrui.

*Emotional Understanding* est aussi négativement associée à *Cognitive Disruption* ( $r = -.186^{**}$ ,  $P < .01$ ) et laisse supposer que plus un individu tendra à comprendre ses émotions, moins il souffrira de perturbations cognitives et vice-versa. Ce lien peut s'expliquer par le fait qu'une attitude d'ouverture et d'exploration émotionnelle favorise une régulation adaptative en acceptant ses états émotionnels (Ryan & Deci, 2017). De plus, nous pouvons faire l'hypothèse que l'absence de perturbation émotionnelle permettrait à l'individu d'explorer ses émotions sans recourir à des stratégies visant à les réprimer, puisque qu'il ne ferait pas l'expérience d'inconfort ou de détresse émotionnelle. Dans l'autre sens, nous supposons qu'une meilleure compréhension de ses émotions permet à l'individu de favoriser une attitude d'ouverture, ayant pour conséquence de minimiser les potentielles perturbations émotionnelles. Ce type de régulation émotionnelle favoriserait la disponibilité et l'utilisation d'autres stratégies de régulation émotionnelle adaptatives. La corrélation entre *Emotional Understanding* et la DASS-21 ( $r = .181^{**}$ ,  $P < .01$ ), bien que faible, montre son effet protecteur sur les troubles psychiques en favorisant les processus régulatoires fonctionnels.

#### 14.1.2 Régulation émotionnelle dysfonctionnelle

Différents liens indiquant une régulation émotionnelle dysfonctionnelle s'observent à travers nos résultats. L'aspect qui ressort le plus sont des associations entre trois facteurs : *Cognitive Disruption*, *Positive Urgency*, et *Emotional Rejection*.

*Cognitive Disruption* est associée positivement à *Emotional Rejection* ( $r = .434^{**}$ ,  $P < .01$ ) et aux 2 échelles CIUS-5 et DASS-21 ( $r = .394^{**}$ ,  $P < .01$  et  $r = 0.562^{**}$ ,  $P < .01$ , respectivement). Il y a donc un lien évident entre des mesures de dérégulation émotionnelle, des manifestations psychopathologiques et des perturbations cognitives sous forme de difficulté à se focaliser quand un état émotionnel négatif est présent. Une hypothèse expliquant ces liens serait que le



rejet émotionnel effectué par l'individu induit des perturbations cognitives qui l'empêchent d'accéder à des stratégies adaptatives et qui, par l'effet inconfortable des perturbations cognitives, nourrit le processus de rejet émotionnel, à la fois pour tenter de s'éloigner de l'inconfort cognitif, et pour rejeter les émotions qui le favorisent. Le rejet émotionnel s'oppose à une attitude ouverte et curieuse face à ses états émotionnel et traduit par-là un manque de flexibilité (Aldao, Sheppes, & Gross, 2015) et d'acceptation de ses émotions, deux éléments nécessaires à une régulation émotionnelle fonctionnelle. Tous ces éléments favorisent donc une régulation émotionnelle dysfonctionnelle, qui comme expliqué au début de ce travail, peuvent à la fois être la source et la conséquence des troubles psychiques (D'Agostino et al., 2007). Ces corrélations sont cohérentes avec l'association entre *Emotional Understanding* et *Cognitive Disruption* mentionné précédemment.

*Emotional Rejection* entretient aussi des associations positives avec la DASS-21 ( $r = .567^{**}$ ,  $P < .01$ ) et avec *Distress Intolerance* dans une moindre mesure ( $r = .284^{**}$ ,  $P < .01$ ). Nous supposons qu'une détresse émotionnelle trop intense devenant dur à réguler, l'individu aura tendance à essayer de s'éloigner de l'impact de ses émotions ou de les minimiser. Ces stratégies sont toutefois contreproductives à une régulation émotionnelle fonctionnelle puisqu'une acceptation de ses états émotionnels implique de les vivre pleinement sans tenter de les influencer (Brown & Ryan, 2003). Les troubles psychiques seraient donc conséquents à ces processus dérégulateurs mais il est probable que les troubles mentaux puissent aussi être à la source des difficultés régulateurs, menant l'individu à ressentir de la détresse et à rejeter ses émotions. Les faibles associations entre *Expressive Suppression* et *Emotional Rejection* ( $r = .276^{**}$ ,  $P < .01$ ) et entre *Expressive Suppression* et *Distress Intolerance* ( $r = .230^{**}$ ,  $P < .01$ ) appuient ces explications et soulignent ces patterns dérégulateurs qui sont congruents avec les résultats d'études précédentes (cf Aldao et al., 2010).

*Blaming Others* est liée à la DASS-21 ( $r = .325^{**}$ ,  $P < .01$ ) et plus faiblement, à *Cognitive Disruption* ( $r = .282^{**}$ ,  $P < .01$ ). Nous pouvons supposer que le rejet de la responsabilité sur autrui induit l'apparition de différentes émotions désagréables chez l'individu, tel que de la colère, de la tristesse, du ressentiment, voire un sentiment d'impuissance (...). Cela a pour effet d'ajouter des émotions ou affects désagréables aux émotions initiales qui nécessitent aussi d'être régulées, nourrissant l'utilisation des processus dérégulateurs. De plus, nous pouvons faire l'hypothèse que *Blaming Others* s'apparente à de la projection dénotant d'un manque d'ouverture et d'acceptation de ses émotions, pouvant être à la fois la source ou la conséquence d'une dérégulation émotionnelle. Les perturbations cognitives pourraient également entraver

l'exploration de ses émotions, blâmer autrui constituerait alors un moyen accessible pour donner du sens à la détresse ressentie.

Le facteur *Positive Urgency* a aussi été associé à *Emotional Rejection* ( $r = .329^{**}$ ,  $P < .01$ ) et *Cognitive Disruption* ( $r = .357^{**}$ ,  $P < .01$ ). Ces liens signifient que plus l'urgence positive est élevée, plus il y a de rejet émotionnel et de perturbations cognitives. À l'inverse, plus l'urgence positive est basse, moins il y a de rejet émotionnel et de perturbations cognitives. Ces associations sont congruentes avec les corrélations entre le rejet émotionnel et les scores psychopathologiques ainsi que les liens entre *l'Urgence Positive* et la psychopathologie (Billieux et al., 2012), comme en attestent les associations entre *Positive Urgency* et la CIUS-5 ( $r = .390^{**}$ ,  $P < .01$ ) et la DASS-21 ( $r = .470^{**}$ ,  $P < .01$ ).

De plus, au même titre que certaines dimensions comprennent un rejet et/ou un contrôle élevé exercé sur les émotions (ex. *Emotional Rejection*) qui tendra à inhiber certains processus automatiques lors de régulation émotionnelle, l'urgence positive, à l'inverse, comprend un manque d'inhibition de ces processus (Bechara & Van der Linden, 2005 ; Billieux, 2012). Nous pouvons probablement attribuer ce phénomène au degré élevé d'intolérance aux émotions positives et intenses. Cette intolérance émotionnelle se traduit donc par l'urgence de devoir agir qui est étroitement liée à l'impulsivité dont nous supposons qu'elle permet de soulager, du moins partiellement, la tension émotionnelle ressentie.

Concernant le lien entre *Positive Urgency* et *Cognitive Disruption*, nous supposons que plus une personne tend à ressentir d'urgence positive, c'est-à-dire moins la personne sera en mesure de supporter des émotions positives, plus la tension ressentie aura des conséquences au niveau cognitif. Dans le sens inverse, nous supposons que l'absence ou un degré faible d'urgence positive implique une certaine tolérance aux émotions positives qui en conséquence, n'impactent pas les cognitions.

## 14.2 Stratégies intrapersonnelles vs. interpersonnelles

Stratégies intrapersonnelles	Stratégies interpersonnelles
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cognitive Reappraisal</li> <li>• Active Distraction</li> <li>• Emotional Rejection</li> <li>• Emotional Acceptance</li> <li>• Blaming Others</li> <li>• Emotional Understanding</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Interpersonal Regulation</li> <li>• Expressive Suppression</li> </ul>

Pour rappel, les stratégies intrapersonnelles se réfèrent aux stratégies mises en œuvre de manière individuelle tandis que les stratégies interpersonnelles se réfèrent aux stratégies utilisées en contexte interactionnel et en relation avec les autres. Les résultats montrent que les stratégies intrapersonnelles entretiennent des liens avec une régulation émotionnelle à la fois adaptative (ex. : *Cognitive Reappraisal*, *Emotional Understanding*, *Active Distraction*) et maladaptative (ex : *Emotional Rejection*, *Blaming Others*). Parmi les facteurs appartenant à la catégorie interpersonnelle, *Interpersonal Regulation* entretient de faibles associations avec des stratégies adaptatives et n'entretient aucun lien avec des scores psychopathologiques. Ses associations significatives avec le *Cognitive Reappraisal*, *Active Distraction*, *Emotional Acceptance*, et *Emotional Understanding*, bien que faibles, confirment le caractère adaptatif et l'importance des contextes interpersonnels en termes de régulation émotionnelle, soulignant aussi par ce biais la nécessité de l'intégrer aux recherches actuelles dans le domaine scientifique. L'importance des contextes interpersonnels est souvent appuyée dans les recherches touchant au domaine développemental (ex. Zaki & Williams, 2013), notamment en lien avec la théorie de l'attachement, toutefois nous devons continuer de considérer ces aspects pour le domaine adulte. De nouvelles interventions cliniques pourront en émerger et permettront aux individus d'augmenter leurs ressources de régulation émotionnelle.

### 14.3 Acceptation émotionnelle et Curiosité vs. Intolérance et Contrôle

Acceptation émotionnelle & Curiosité	Intolérance & Contrôle
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Emotional Acceptance</li> <li>• Emotional Understanding</li> <li>• Cognitive reappraisal</li> <li>• Active Distraction</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cognitive Disruption</li> <li>• Emotional Rejection</li> <li>• Distress Intolerance</li> <li>• Positive Urgency</li> <li>• Blaming Others</li> <li>• Expressive Suppression</li> </ul>

Il est intéressant d'observer les résultats des analyses à travers cette dichotomie qui informe grandement sur les processus de régulation émotionnelles et leurs conséquences ultérieures. En effet, les résultats présentés précédemment indiquent que les stratégies générant ou impliquant une régulation émotionnelle adaptative sont : *Cognitive Reappraisal*, *Active Distraction*, *Emotional Acceptance*, *Interpersonal Regulation*, et *Emotional Understanding*. Ces stratégies préconisent soit une prise de distance avec les émotions ressenties (*Cognitive Reappraisal*, *Active Distraction*) ou alors, un mouvement d'acceptation à leur égard (*Emotional Acceptance*, *Interpersonal Regulation*, *Emotional Understanding*). Ensuite, les dimensions *Cognitive*

*Disruption, Expressive Suppression, Blaming Others, Distress Intolerance, Emotional Rejection* et *Positive Urgency* sont toujours en lien avec une recherche de contrôle ou de modulation effectuée sur les émotions ressenties, en lien avec une non-acceptation de ses émotions ou une détresse/tension trop intense pour avoir recours à des stratégies de régulation adaptatives.

En d'autres termes, nos résultats montrent qu'une régulation émotionnelle fonctionnelle ne peut s'effectuer qu'à travers des stratégies de régulation émotionnelle où l'individu se laisse porter par le processus émotionnel, sans chercher à modifier sa nature. Ces résultats sont notamment congruents avec la SDT (Ryan & Deci, 2000), où la curiosité et l'exploration des émotions sont valorisées et permettent la satisfaction des besoins psychologiques de l'individu. Ces résultats sont importants à considérer pour les cadres théoriques des futures recherches effectuées, notamment pour s'éloigner d'une perspective qui scinderait les stratégies de régulation émotionnelle en « positives » et « négatives ». Le domaine clinique bénéficiera des nouvelles études via des interventions qui considéreront les processus émotionnels dans une perspective d'acceptation, tel que le font déjà les *thérapies d'acceptation et d'engagement*, par exemple (Ducasse & Fond, 2015).

#### 14.4 Stratégies vs. Effets/États

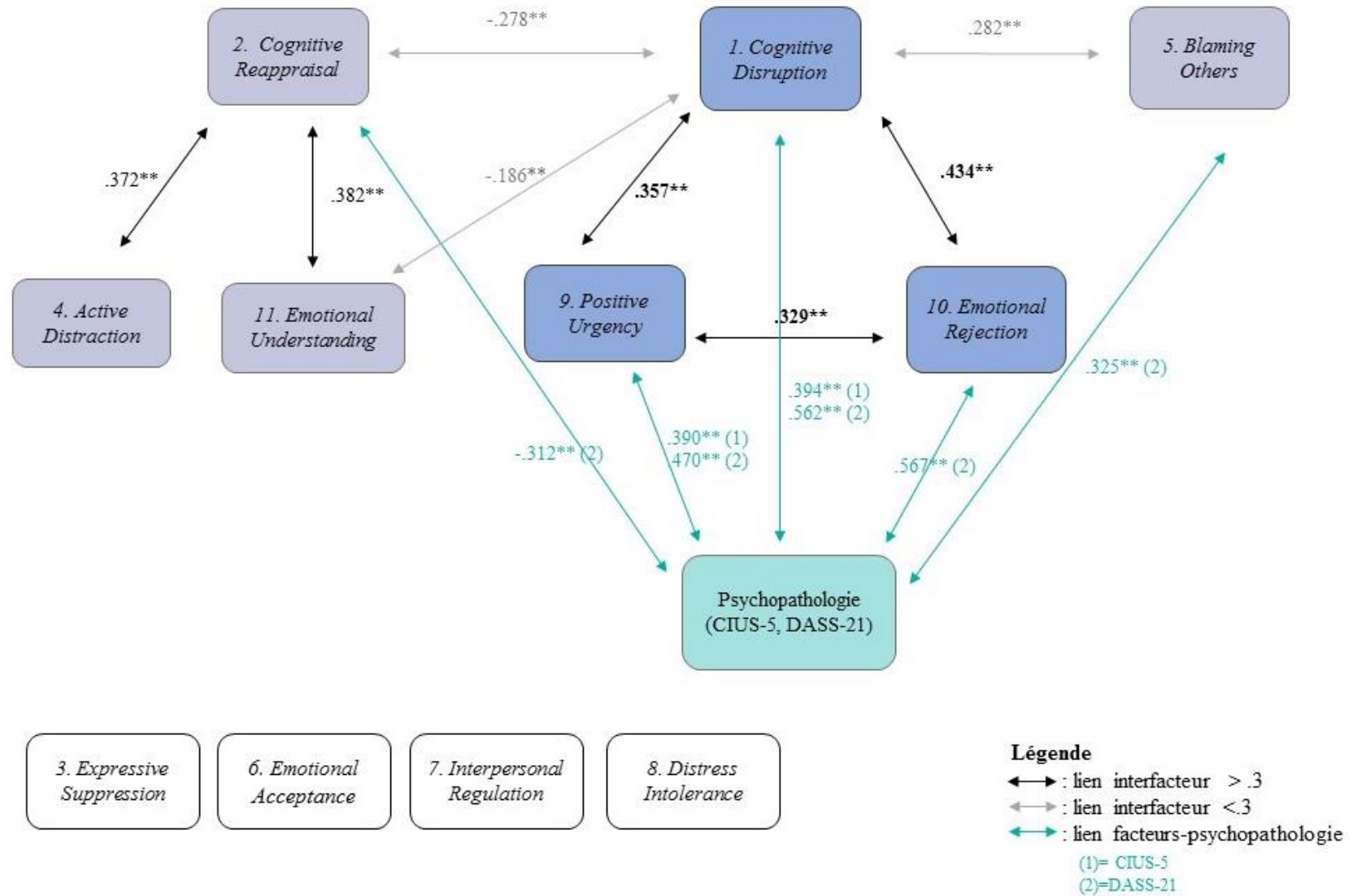
Stratégies	Effets / Etats
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cognitive Reappraisal</li> <li>• Expressive Suppression</li> <li>• Emotional Understanding</li> <li>• Blaming others</li> <li>• Emotional Acceptance</li> <li>• Interpersonal regulation</li> <li>• Active Distraction</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cognitive Disruption</li> <li>• Positive Urgency</li> <li>• Emotional Rejection</li> <li>• Distress Intolerance</li> </ul>

Les *stratégies* se réfèrent aux moyens mis en place par l'individu pour faire face à ses émotions. Les *effets* sont la conséquence de l'émotion sur le comportement de l'individu. Ils influencent les *états*, qui consistent en l'état émotionnel d'une personne et sont influencés par son type de régulation émotionnelle.

Etant donné le caractère bilatéral des corrélations, nous ne sommes pas en mesure de connaître la direction des associations et il n'est pas possible de savoir quel sens a le plus de poids dans l'interprétation. Les dimensions se référant à des stratégies de régulation émotionnelles sont : le *Cognitive Reappraisal, Expressive Suppression, Active Distraction, Blaming Others,*

*Emotional Acceptance, Interpersonal Regulation, Emotional Rejection, et Emotional Understanding* et consistent en des processus effectués ou mis en place par l'individu pour gérer ses émotions. Les effets ou états sont : *Cognitive Disruption, Distress Intolerance et Positive Urgency*, et consistent - dans notre cas précis - en des éléments qui entravent une régulation émotionnelle fonctionnelle (*Cognitive Disruption*) ou qui précipitent les actions de l'individu en raison de l'inconfort ou de la tension émotionnelle qui en résulte (*Distress Intolerance, Positive Urgency*). Distinguer à quel élément nous avons affaire est important pour arriver à une meilleure compréhension des processus sous-jacents à une régulation fonctionnelle ou dysfonctionnelle. En travaillant ainsi, le domaine scientifique pourrait distinguer quels processus régulateurs interviennent dans des états ou effets spécifiques et sous quelles modalités. La distinction des « causes » et des « conséquences » en termes de (dé)régulation émotionnelle pourra ainsi devenir plus claire, de même que leurs influences réciproques.

Figure 3.0. Corrélations interfacteurs.



## 14.5 Limites de l'étude

Diverses limitations sont à prendre en compte pour interpréter les résultats de ce travail correctement. Premièrement, les statistiques descriptives ont montré que plus de 60% de l'échantillon avait un niveau éducatif universitaire (Bachelor ou Master), doctoral voire post-grades. Leurs réponses peuvent donc présenter certains biais qui ne sont pas forcément représentatifs de la population générale.

Deuxièmement, 13% des participant-e-s ont répondu souffrir de trouble psychique. Toutefois, cela ne signifie pas forcément que les 86.5% en étaient exempts au moment de leur participation. En effet, il se peut que certaines personnes aient souffert de troubles dans les 2 ans ayant précédé ou au moment-même l'étude, qui pour diverses raisons n'ont pas été diagnostiquées (accessibilité, moyens financiers, ...). Nous devons donc prendre ces résultats à titre indicatif, sans certitude que la population de cette étude représente une population dite « normale ».

Troisièmement, seul 40.1% des participant-e-s ont pu indiquer leur pays d'habitation. Ces données manquent pour le 59.9% restant de l'échantillon. Au vu de la quantité de participant-e-s que cela représente, les 40.1% ne sont sûrement pas représentatifs des pays d'habitation de toutes les personnes ayant répondu au questionnaire. Soulignons notamment les différences interculturelles impactant le processus de régulation émotionnelle, qui influencent grandement cette dernière. En effet, en fonction du contexte (par ex. entre pays individualistes vs. collectivistes (cf Hofstede, 2011)), les styles de régulation émotionnelle diffèrent, notamment en terme de conséquences positives ou négatives sur l'individu (Ramzan & Amjad, 2017). La régulation ne sera donc pas la même en fonction du sens de soi, des normes sociales, du contexte, (...) (Trommsdorff & Rothbaum, 2008). Au vu de la diversité des pays d'habitation impliqué dans notre étude, il est important de prendre ce facteur en compte.

Notons également que l'échantillon (N = 362) comprend un plus grand pourcentage de femmes (69.3%), que d'hommes (28.2%) ce qui a pu orienter certains résultats, notamment puisque l'un et l'autre ne recourent pas au même type de stratégies pour réguler leurs émotions, comme mentionné au début de ce travail (Nolen-Hoeksema, 2012).

Ceci nous mène au point suivant, qui est la généralisabilité des résultats. Au vu des éléments mentionnés, il est fort probable que les résultats obtenus ne représentent pas la population dite générale ni ne soient complètement généralisables. En outre, les interprétations et explications

des résultats font partie d'un contexte culturel spécifique qui ne s'applique pas forcément à un autre contexte culturel.

Il est également possible, au vu du type de mesure (auto-rapportées) de l'étude, qu'il y ait certains biais de désirabilité sociale.

#### **14.6 Perspectives futures**

Afin d'avoir des résultats robustes et généralisables, il serait intéressant de réitérer cette étude à la fois avec une population générale et une population clinique, pour voir si des différences notables en émergent. Certaines variables socio-démographiques devraient être davantage contrôlées, afin d'en effectuer une interprétation précise et d'en tirer les conclusions conséquentes (notamment concernant les troubles psychiques). Cela nous permettra entre autres de voir si un type de stratégie de régulation émotionnelle intervient davantage dans un certain type de population.

Dans cette même optique, il serait intéressant de voir si les mêmes liens émergent entre les différentes dimensions de l'échelle. Cela permettrait une meilleure comparabilité des résultats avec les études précédentes portant sur la régulation émotionnelle.

La réitération de cette étude permettrait aussi l'utilisation de cette échelle intégrative de régulation émotionnelle au niveau clinique et en recherche. Dans le domaine clinique, cela permettrait d'augmenter la compréhension des styles de régulation mobilisés par les patient-e-s et d'intervenir spécifiquement dessus. Au niveau académique, cela profiterait aux études ultérieures du même domaine et permettrait de comprendre les mécanismes impliqués de manière plus précise.

Les théories mixtes (ex. Fonagy, Liotti) mentionnées au début de ce travail intègrent différents domaines psychologiques (neurobiologie, théories développementales) qu'il serait intéressant de conjuguer aux stratégies spécifiques de régulation émotionnelle. Nous pourrions dès lors lier certains phénomènes développementaux (par ex. style d'attachement, contexte familial) à des mécanismes neurobiologiques et des stratégies spécifiques de régulation émotionnelle. Cela permettrait de prévenir l'adoption de certaines stratégies tendant à augmenter la détresse émotionnelle des individus, et ainsi prévenir l'apparition de troubles psychiques. Cela offrirait également une meilleure compréhension de ces processus, tant pour les professionnel-le-s que pour les patient-e-s. Ces résultats profiteraient donc à la recherche et au domaine clinique. La *flexibilité* relative aux stratégies de régulation émotionnelle (Aldao et al., 2015), aspect



fondamental pour une régulation fonctionnelle, pourrait également être améliorée en ayant connaissance de la diversité de mécanismes impliqués et dès lors mobilisables pour une régulation émotionnelle fonctionnelle.

Il serait intéressant d'utiliser les résultats de ce type d'étude pour créer des clusters, c'est-à-dire des profils incluant certaines caractéristiques spécifiques (type de régulation émotionnelle, présence de trouble psychique, traits de personnalité, données socio-démographiques, ...) et de voir quelles similitudes et quelles différences émergent entre les différents clusters. Cela permettrait de comprendre certains mécanismes spécifiques à certains profils en resourçant des *patterns* spécifiques et d'adapter les interventions conséquentes aux problématiques spécifiques liées à la dérégulation émotionnelle.

Au niveau clinique, il est important d'intégrer des outils de régulation émotionnelle interpersonnelle. Un article de Messina, Calvo, Masaro, Ghedin, & Marogna (2021) concerne la thérapie de groupe axée sur les processus de régulation émotionnelle interpersonnelle. Hormis le setting de groupe qui en soi, peut déjà s'avérer thérapeutique (Messina et al., 2021), ce type de thérapie a de nombreux avantages qui favorisent l'apprentissage d'une régulation fonctionnelle dans une perspective interpersonnelle. La promotion des stratégies régulatrices (ex. mise en perspective, partage d'expérience), le soutien social et l'altruisme entre participant-e-s font partie des moyens mobilisés et aident les individus à modifier leurs stratégies régulatrices.

Pour terminer, une compréhension approfondie de la régulation et dérégulation émotionnelle profiterait au domaine psychopathologique. En investiguant les processus fonctionnels et dysfonctionnels (neurobiologiques, cognitifs, comportementaux) intervenant dans ce phénomène, nous pourrions mieux comprendre quel est leur impact et de quelle manière ils s'(inter-)influencent dans des troubles spécifiques (Barlow, 2002 ; Mennin & Fresco, 2009). Ce domaine pourrait à son tour permettre au domaine de la régulation émotionnelle d'élargir ses connaissances et son champ d'action grâce aux relations entre la psychopathologie et le domaine de la dérégulation émotionnelle.

## 15. Conclusion

Cette étude avait pour objectif de rassembler les aspects prépondérants de la régulation émotionnelle afin de créer un outil de mesure intégratif. L'analyse des données a fait émerger 11 dimensions incluant à la fois des aspect intrapersonnels, interpersonnels, des stratégies spécifiques ou des états influençant les processus de régulation émotionnelle. Les résultats de ce travail rendent compte des dimensions centrales impliquées dans la régulation émotionnelle et informe sur les relations entretenues entre elles, nous permettant d'élaborer des hypothèses sur les mécanismes psychologiques sous-jacents. Ce travail souligne notamment l'importance d'une attitude favorisant l'ouverture et l'acceptation lors du processus de régulation émotionnelle et encourage, au niveau théorique, une posture « neutre » face aux états émotionnel, s'éloignant des connotations positives ou négative précédemment attribuées aux phénomènes émotionnels. Les résultats ont également souligné les liens entre les processus de dérégulation émotionnelle et des aspects psychopathologiques. Nous pensons qu'il est fondamental d'intégrer cette posture théorique intégrative et les aspects mentionnés dans les études ultérieures afin de traiter cette thématique de manière exhaustive. Cela mènera à une meilleure connaissance des mécanismes sous-jacents impliqués dans la régulation émotionnelle fonctionnelle et dysfonctionnelle, et profitera au domaine scientifique. Le domaine clinique en sera aussi amélioré, notamment pour la qualité de la mesure de la régulation émotionnelle et pour les interventions qui en émergeront.

## 16. Références

- Ainsworth, M. D., & Bowlby, J. (1991). An Ethological Approach to Personality Development. *American Psychologist*, 46(4), 333-341. DOI : <https://doi.org/10.1037/0003-066X.46.4.333>
- Aldao, A., & Nolen-Hoeksema, S. (2012). When are adaptive strategies most predictive of psychopathology? *Journal of Abnormal Psychology*, 121(1), 276–281. <https://doi.org/10.1037/a0023598>
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217-237. DOI : <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>
- Aldao, A., Sheppes, G., & Gross, J. J. (2015). Emotion Regulation Flexibility. *Cognitive Therapy and Research*, 39(3), 263-278. DOI : <https://doi.org/10.1007/s10608-014-9662-4>
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5è ed.) (M.-A Crocq & J. D. Guelfi, Trad.) Elsevier Masson. <https://psyclinicfes.files.wordpress.com/2020/03/dsm-5-manuel-diagnostique-et-statistique-des-troubles-mentaux.pdf>
- Bardeen, J. R., Fergus, T. A., & Orcutt, H. K. (2012). An Examination of the Latent Structure of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal Psychopathol. Behavior Assessment*, 34(3), 382-392. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10862-012-9280-y>
- Barlow, D. H. (2002). *Anxiety and its disorders: The nature and treatment of anxiety and panic* (2nd ed.). New York : Guilford Press.
- Bateman, A., & Fonagy, P. (2013). Mentalization-Based Treatment. *Psychoanalytic Inquiry*, 33(6), 596-613. DOI : <https://doi.org/10.1080/07351690.2013.835170>

- Bay-Smadjia, M., & Rahioui, H. (2015). La thérapie interpersonnelle basée sur la théorie de l'attachement. De Klerman à Bowlby. *Annales Médico-Psychologiques*, 173(6), 547-552. DOI : <http://dx.doi.org/10.1016/j.amp.2015.06.001>
- Beauchaine, T. P. (2015). Future Directions in Emotion Dysregulation and Youth Psychopathology. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 44(5), 875-896. DOI : <https://doi.org/10.1080/15374416.2015.1038827>
- Bechara, A., & Van der Linden, M. (2005). Decision-making and impulse control after frontal lobe injuries. *Current Opinion in Neurology*, 18(6), 734-739. DOI : <https://doi.org/10.1097/01.wco.0000194141.56429.3c>
- Beedie, C., Terry, P., & Lane, A. (2005). Distinctions between emotion and mood. *Cognition & Emotion*, 19(6), 847-878. DOI : <https://doi.org/10.1080/02699930541000057>
- Benita, M., Benish-Weisman, M., Matos, L., & Torres, C. (2020). Integrative and suppressive emotion regulation differentially predict well-being through basic need satisfaction and frustration: A test of three countries. *Motivation and Emotion*, 44(1), 67-81. DOI : <https://doi.org/10.1007/s11031-019-09781-x>
- Benita, M., Levkovitz, T., & Roth, G. (2017). Integrative emotion regulation predicts adolescents' prosocial behavior through the mediation of empathy. *Learning and Instruction*, 50, 14-20. DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.learninstruc.2016.11.004>
- Besser, B., Rumpf, H.-J., Bischof, A., Meerkerk, G.-J., Higuchi, S., & Bischof, G. (2017). Internet-Related Disorders: Development of the Short Compulsive Internet Use Scale. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 20(11), 709-718. DOI : <https://doi.org/10.1089/cyber.2017.0260>
- Billieux, J. (2012). Impulsivité et psychopathologie : une approche transdiagnostique [Impulsivity and psychopathology: A transdiagnostic approach]. *Revue Francophone de Clinique Comportementale et Cognitive*, 17(3), p.42-65.

- Billieux, J., Rochat, L., Ceschi, G., Carré, A., Offerlin-Meyer, I., Defeldre, A.-C., Khazaal, Y., Besche-Richard, C., & Van der Linden, M. (2012). Validation of a short French version of the UPPS-P Impulsive Behavior Scale. *Comprehensive Psychiatry*, (53)5, 609-615. DOI : <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2011.09.001>
- Bonanno G. A., Papa, A., Lalande, K., Westphal, M., & Coifman, K. (2004). The Importance of Being Flexible. The Ability to Both Enhance and Suppress Emotional Expression Predicts Long-Term Adjustment. *Psychological Science*, 15(7), 482-487. DOI : <https://doi.org/10.1111/j.0956-7976.2004.00705.x>
- Brenning, K., Soenens, B., Vansteenkiste, M., De Clercq, B., & Antrop, I. (2022). Emotion Regulation as a Transdiagnostic Risk Factor for (Non)Clinical Adolescents' Internalizing and Externalizing Psychopathology: Investigating the Intervening Role of Psychological Need Experiences. *Child Psychiatry & Human Development*, 53(124), 124-136. DOI : <https://doi.org/10.1007/s10578-020-01107-0>
- Bretherton, I. (1992). The Origins of Attachment Theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. *Developmental Psychology*, 28(5), 759-775. DOI : <https://doi.org/10.1037/0012-1649.28.5.759>
- Brown, K. B., & Ryan, R. M. (2003). The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848. DOI : <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Brun, P. (2015). Emotions et régulation émotionnelle: une perspective développementale. *Enfance*, 2(2), 165-178. DOI : <https://doi.org/10.4074/S0013754515002013>
- Campos, J. J., Frankel, C. B., & Camras, L. (2004). On the Nature of Emotion Regulation. *Child Development*, 75(2), 377 – 394. DOI : <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2004.00681.x>

- Campos, J. J., Walle, E. A., Dahl, A., & Main, A. (2011). Reconceptualizing Emotion Regulation. *Emotion Review*, 3(1), 26-35. DOI : <https://doi.org/10.1177/1754073910380975>
- Carpenter, R. W., & Trull T. J. (2013). Components of Emotion Dysregulation in Borderline Personality Disorder: A Review. *Curr. Psychiatry Rep*, 15(1). DOI : <https://doi.org/10.1007/s11920-012-0335-2>
- Cicchetti, D., Ackerman, B. P., & Izard, C. E. (1995). Emotions and emotion regulation in developmental psychopathology. *Development and Psychopathology*, 7(1), 1-10. DOI : <https://doi.org/10.1017/S0954579400006301>
- Cole, M. P., & Deater-Deckard, D. (2009). Emotion Regulation, risk, and psychopathology. *The Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 50(11), 1327-1330. DOI : <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2009.02180.x>
- Cole, P. M., Michel, M. K., & Teti, L. O. (1994). The development of emotion regulation and dysregulation: a clinical perspective. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 73–100.
- Coppin, G., & Sander, D. (2010). Théories et concepts contemporains en psychologie de l'émotion. In C. Pelachaud (Ed.), *Systèmes d'interaction émotionnelle* (pp. 25-56). Paris: Hermès Science publications-Lavoisier. <https://archive-ouverte.unige.ch/unige:34368>
- Cyders, M. A., Littlefield, A. K., Coffey, S., & Karyadi, K. A. (2014). Examination of a short English version of the UPPS-P Impulsive Behavior Scale. *Addictive Behaviors*, 39(9), 1372-1376. DOI : <https://dx.doi.org/10.1016/j.addbeh.2014.02.013>
- D'Agostino, A., Covanti, S., Rossi Monti, M., & Starcevic, V. (2017). Reconsidering Emotion Dysregulation. *Psychiatric Quarterly*, 88(4), 807-825. DOI : <https://doi.org/10.1007/s11126-017-9499-6>

- Delage, M. (2017). Clinique de l'attachement. *Soins Pédiatrie-Puériculture*, 38(296), 17-18.  
<http://dx.doi.org/10.1016/j.spp.2017.03.005>
- Ducasse, D., & Fond, G. (2015). La thérapie d'acceptation et d'engagement. *L'Encéphale*, 41(1), 1-9. DOI : <http://dx.doi.org/10.1016/j.encep.2013.04.017>
- Ebner-Primer, U. W., Houben, M., Santangelo, P., Kleindienst, N., Tuerlinckx, F., Oravecz, Z., Verleysen, G., Van Deun, K., Bohus, M., & Kuppens, P. (2015). Unraveling affective dysregulation in borderline personality disorder: A theoretical model and empirical evidence. *Journal of Abnormal Psychology*, 124(1), 186–98. DOI : <https://doi.org/10.1037/abn0000021>
- Eisenberg, N., & Spinrad, T. L. (2004). Emotion-Related Regulation: Sharpening the Definition. *Child Development*, 75(2), 334 – 339. DOI : <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2004.00674.x>
- Eronen, M. I., & Bringmann, L. F. (2021). The Theory Crisis in Psychology: How to Move Forward. *Perspectives on Psychological Science*, 16(4), 779-788. DOI : <https://doi.org/10.1177/1745691620970586>
- Fonagy, P. (2008). The mentalization-focused approach to social development. In F. N. Busch (Ed.), *Mentalization: Theoretical considerations, research findings, and clinical implications* (pp. 3–56). Analytic Press.
- Fonagy, P., Gergely, G., Jurist, E. L., & Target, M. (2002). *Affect Regulation, Mentalization, and the Development of the Self*. London : Other Press.
- Ford, B. Q., & Gross, J. J. (2019). Why Beliefs About Emotion Matter: An Emotion-Regulation Perspective. *Curr. Dir. in Psychological Sciences*, 28(1), 74-81. DOI : <http://doi.org/10.1177/0963721418806697>
- Ford, B. Q., & Mauss, I. B. (2015). Culture and emotion regulation. *Current Opinion in Psychology*, 3, 1-5. DOI : <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2014.12.004>

- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2007). The Cognitive Emotion Regulation Questionnaire. Psychometric Features and Prospective Relationships with Depression and Anxiety in Adults. *European Journal of Psychol. Assessment*, 23(3), 141-149. DOI : <https://doi.org/10.1027/1015-5759.23.3.141>
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30(8), 1311–1327. DOI : [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00113-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00113-6)
- George, C., & West, M. (1999). Developmental vs. social personality models of adult attachment and mental ill health. *British Journal of Medical Psychology*, 72(3), 285–303. <https://doi.org/10.1348/000711299159998>
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and Dysregulation: Development, Factor Structure, and Initial Validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41-54. DOI: <https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94>
- Griffith, J. W., Zinbarg, R. E., Craske, M. G., Mineka, S., Rose, R. D., Waters, A. M., & Sutton, J. M. (2010). *Psycho Med.*, 40(7), 1125-1136. DOI : <https://doi.org/10.1017/S0033291709991449>.
- Gross, J. (1998a). The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299. DOI : <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Gross, J. (1998b). Antecedent- and Response-Focused Emotion Regulation: Divergent Consequences for Experience, Expression, and Physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(1), 224-237. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.1.224>



- Gross, J. J. (2001). Emotion Regulation in Adulthood: Timing Is Everything. *Current Directions in Psychological Science*, 10(6), 214-219. DOI : <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00152>
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291. DOI : <https://doi.org/10.1017.S0048577201393198>
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362. DOI : <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Gross, J. J., & Levenson, R. W. (1997). Hiding Feelings: The Acute Effects of Inhibiting Negative and Positive Emotion. *Journal of Abnormal Psychology*, 106(1), 95-103. DOI : <https://doi.org/10.1037//0021-843x.106.1.95>
- Hallion, L. S., Steinman, S. A., Tolin, D. F., & Diefenbach, G. J. (2018). Psychometric Properties of the Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS) and Its Short Forms in Adults With Emotional Disorders. *Frontiers in psychology*, 9, 539. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00539>
- Hilt, L., Hanson, J., L., & Pollak, S. D. (2011). Emotion Dysregulation. In B. Brown and M. Prinstein (Eds.), *Encyclopedia of Adolescence*, vol. 3, pp. 160-169. Elsevier.
- Hofstede, G. (2011). Dimensionalizing Cultures: The Hofstede Model in Context. *Online Readings in Psychology and Culture*, 2(1). DOI : <https://doi.org/10.9707/2307-0919.1014>
- Jylhä, P., & Isometsä, E. (2006). The relationship of neuroticism and extraversion to symptoms of anxiety and depression in the general population. *Depression and Anxiety*, 23(5), 281-289. DOI : <https://doi.org/10.1002/da.20167>

- Kendler, K. S., Gatz, M., Gardner, C. O., & Pedersen, N. L. (2006). Personality and Major Depression. *Archives of General Psychiatry*, 63(10), p. 1113-1120. DOI : <https://doi.org/10.1001/archpsyc.63.10.1113>
- Koole, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition and Emotion*, 23(1), 4-41. DOI: <https://doi.org/10.1080/02699930802619031>
- Lange, J., Dalege, J., Borsboom, D., van Kleef, G. A., & Fischer, H. (2020). *Perspectives on Psychological Science*, 15(2), 444-468. DOI : <https://doi.org/10.1177/1745691619895057>
- Langlois, J. H. (2004). *Child Development*, 75(2), 315-316. DOI : <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2004.00672.x>
- Lantian, A. (2021). Les pratiques de recherche ouvertes en psychologie. *Psychologie française*, 66(1), 71-90. <https://doi.org/10.1016/j.psfr.2020.09.001>
- Liotti, G. (2011). Attachment Disorganization and the Controlling Strategies: An Illustration of the Contributions of Attachment Theory to Developmental Psychopathology and to Psychotherapy Integration. *Journal of Psychotherapy Integration*, 21(3), 232-252. DOI : <https://doi.org/10.1037/a0025422>
- Liotti, G. (2017). Conflicts between motivational systems related to attachment trauma: Key to understanding the intra-family relationship between abused children and their abusers. *Journal of Trauma & Dissociation*, 18(3), 304-318. DOI: <https://doi.org/10.1080/15299732.2017.1295392>
- Liotti, G., & Gilbert, P. (2011). Mentalizing, motivation, and social mentalities: Theoretical considerations and implications for psychotherapy. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 84(1), 9-25. DOI : <https://doi.org/10.1348/147608310X520094>

- Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behav. Research and Therapy*, 33(3), 335-343.
- Lynam, D. R., Smith, G. T., Whiteside, S. P., & Cyders, M.A. (2006). *The UPPS-P: Assessing five personality pathways to impulsive behavior (Technical Report)*. West Lafayette: Purdue University.
- Mauss, I. B., Bunge, S. A., & Gross, J. J. (2007). Automatic Emotion Regulation. *Social and Personality Psychology Compass*, 1(1), 146-167. DOI : <http://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2007.00005.x>
- Meerkerk, G.-J., Van Den Eijnden, R. J. J. M., Vermulst, A. A., & Garretsen, H. F. L. (2009). The Compulsive Internet Use Scale (CIUS): Some Psychometric Properties. *Cyberpsychology and Behavior*, 12(1), 1-6.
- Mennin, D. S., & Fresco, D. M. (2009). Emotion regulation as an integrative framework for understanding and treating psychopathology. Dans A. M. Kring, & D. M. Sloan (Eds.), *Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment* (pp. 356–379). The Guilford Press.
- Messina, I., Calvo, V., Masaro, C., Ghedin, S., & Marogna, C. (2021). Interpersonal Emotion Regulation: From Research to Group Therapy. *Frontiers in Psychology*, 12. DOI : <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.636919>
- Moors, A. (2012). Comparison of affect program theories, appraisal theories, and psychological construction theories. In P. Zachar, & R. D. Ellis (Eds.), *Categorical versus dimensional models of affect: A seminar on the theories of Panksepp and Russell* (pp. 257-278). John Benjamins Publishing Company. DOI : <https://doi.org/10.1075/ceb.7.13moo>
- Morris, A. S., Criss, M. M., Silk, J. S., & Houtberg, B. J. (2017). *Child Development Perspectives*, 11(4), 233-238. DOI : <https://doi.org/10.1111/cdep.12238>

- Niven, K., Totterdell, P., Stride C. B., & Holman, D. (2011). Emotion Regulation of Others and Self (EROS): The Development and Validation of a New Individual Difference Measure. *Current Psychology*, 30(1), 53-73. DOI : <https://doi.org/10.1007/s12144-011-9099-9>
- Nolen-Hoeksema, S. (2012). Emotion Regulation and Psychopathology: The Role of Gender. *Annual Rev. Clin. Psychol.* 8, 161-187. DOI : <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032511-143109>
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking Rumination. *Perspective on Psychological Science*, 3(5), 400-424. DOI : <https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x>
- Ochsner, K. N., & Gross, J. J. (2005). The cognitive control of emotion. *Trends in Cognitive Sciences*, 9(5), 242-249. DOI : <https://doi.org/10.1016/j.tics.2005.03.010>
- Ortony, A. (2022). Are All "Basic Emotion" Emotions ? A problem for the (Basic) Emotions Construct. *Perspective on Psychological Science*, 17(1), 41-61. DOI : <https://doi.org/10.1177/1745691620985415>
- Osman, A., Wong, J. L., Bagge, C. L., Freedenthal, S., Gutierrez, P. M., & Lozano, G. (2012). The Depression Anxiety Stress Scales—21 (DASS-21): Further Examination of Dimensions, Scale Reliability, and Correlates. *Journal of Clinical Psychology*, 68(12), 1322-1338. DOI : <https://doi.org/10.1002/jclp.21908>
- Pillet, V. (2007). La théorie de l'attachement: pour le meilleur et pour le pire. *Dialogue*, 1(75), 7-14. DOI : <https://doi.org/10.3917/dia.175.0007>
- Ramzan, N., & Amjad, N. (2017). Cross Cultural Variation in Emotion Regulation: A Systematic Review. *Annals of King Edward Medical University*, 23(1), 77-90. DOI : <https://doi.org/10.21649/akemu.v23i1.1512>

- Roth, G., Assor, A., Niemiec, C. P., Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2009). The Emotional and Academic Consequences of Parental Conditional Regard: Comparing Conditional Positive Regard, Conditional Negative Regard, and Autonomy Support as Parenting Practices. *Developmental Psychology*, 45(4), 1119-1142. DOI : <https://doi.org/10.1037/a0015272>
- Roth, G., Vansteenkiste, M., & Ryan, R. M. (2019). Integrative emotion regulation: Process and development from a self-determination theory perspective. *Development and Psychopathology*, 31(3), 1-12. DOI : <https://doi.org/10.1017/S0954579419000403>
- Russell, J. A. (2003). Core Affect and the Psychological Construction of Emotion. *Psychological Review*, 110(1), 145-172. DOI : <https://doi.org/10.1037/0033-295X.110.1.145>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78. DOI : <https://doi.org/10.1037/110003-066X.55.1.68>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. New York: Guilford Press. DOI : <https://doi.org/10.1521/978.14625/28806>
- Ryan, R. M., Deci, E. L., Grolnick, W. S., & La Guardia, J. G. (2006). The significance of autonomy and autonomy support in psychological development and psychopathology. In D. Cicchetti & D. J. Cohen (Eds), *Developmental psychopathology vol. 1: Theory and method (2nd ed.)* (pp.795-849). John Wiley & Sons. DOI : <https://doi.org/10.1002/9780470939383.ch20>
- Seligowski, A. V., Lee, D. J., Bardeen J. R., & Orcutt, H. K. (2015). Emotion Regulation and Posttraumatic Stress Symptoms: A Meta-Analysis. *Cognitive Behaviour Therapy*, 44(2), 87-102. DOI : <https://doi.org/10.1080/16506073.2014.980753>

- Sheppes, G., & Meiran, N. (2007). Better Late Than Never? On the Dynamics of Online Regulation of Sadness Using Distraction and Cognitive Reappraisal. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 33(11), 1548-1532. DOI : <https://doi.org/10.1177/0146167207305537>
- Simons, J. S., & Gaher, R. M. (2005). The Distress Tolerance Scale: Development and Validation of a Self-Report Measure. *Motivation and Emotion*, 29(2), 83-102. DOI : <https://doi.org/10.1007/s11031-005-7955-3>
- Smith, R. H., Turner, T. J., Garonzik, R., Leach, C. W., Urch-Druskat, V., & Weston, C. M. (1996). Envy and Schadenfreude. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22(2), 158–168. <https://doi.org/10.1177/0146167296222005>
- Snyder, S. A., Heller, S. M., Lumian, D. S., & McRae, K. (2013). Regulation of positive and negative emotion: effects of sociocultural context. *Frontiers in Psychology*, 4(259). DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2013.00259>
- Stringaris, A. (2015). Emotion, emotion regulation and emotional disorders: conceptual issues for clinicians and neuroscientists. In A. Thapar, D. S. Pine, J. F. Leckman, S. Scott, M. J. Snowling, & E. Taylor (dirs.), *Rutter's Child and Adolescent Psychiatry* (6e éd.) (pp.53-64). John Wiley & Sons. DOI: <https://doi.org/10.1002/9781118381953.ch5>
- Tamir, M. (2011). The Maturing Field of Emotion Regulation. *Emotion Review*, 3(1), 3-7. DOI: <https://doi.org/10.1177/1754073910388685>
- Thompson, R. A. (1994). Emotion Regulation: A theme in Search of Definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 25-52, 250-283. DOI : <https://doi.org/10.1111/j.1540-5834.1994.tb01276.x>
- Trommsdorff, G., & Rothbaum, F. (2008). Development of emotion regulation in cultural context. In M. Vandekerckhove, C. von Scheve, S. Ismer, S. Jung, & S. Kronast (Eds.), *Regulating emotions: Culture, social necessity, and biological inheritance* (pp. 85–120). Blackwell Publishing. DOI : <https://doi.org/10.1002/9781444301786.ch4>

- van Kleef, G. A., & Côté, S. (2022). The Social Effects of Emotions. *Annual Review of Psychol.*, 73(1), 629-658. DOI: <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-020821-010855>
- Vansteenkiste, M., & Ryan, R. M. (2013). On Psychological Growth and Vulnerability: Basic Psychological Need Satisfaction and Need Frustration as a Unifying Principle. *Journal of Psychotherapy Integration*, 23(3), 263-280. DOI : <https://doi.org/10.1037/a0032359>
- Veilleux, J. C., Hyde, K. C., Chamberlain, K. D., Higuera, D. E., Schreiber, R. E., Warner, E. A., & Clift, J. B. (2022). The “Thinking Threshold”: A Therapeutic Concept Guided by Emotion Regulation Flexibility. *Practice Innovations*, 7(1), 28-39. DOI : <https://doi.org/10.1037/pri0000166>
- Victor, S. E., & Klonsky, E. D. (2016). Validation of a Brief Version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS-18) in Five Samples. *Journal of Psychopathology Behav Assess*, 38(4), 582-589. DOI : <https://doi.org/10.1007/s10862-016-9547-9>
- Walle, E. A., & Dahl, A. (2020). Definitions Matter for Studying Emotional Development. *Developmental Psychology*, 56(4), 837-840. DOI: <https://dx.doi.org/10.1037/dev0000887>
- Weidman, A. C., Steckler, C. M., & Tracy, J. L. (2017). The Jingle and Jangle of Emotion Assessment: Imprecise Measurement, Casual Scale Usage, and Conceptual Fuzziness in Emotion Research. *Emotion*, 17(2), 267-295. DOI: <https://dx.doi.org/10.1037/emo0000226>
- Weiss, N. H., Kiefer, R., Goncharenko, S., Raudales, A. M., Forkus, S. R., Schick, M. R., & Contractor, A. A. (2022). Emotion regulation and substance use: A meta-analysis. *Drug and Alcohol Dependence*, 230. DOI : <https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2021.109131>
- Zaki, J., & Williams, W. C. (2013). Interpersonal Emotion Regulation. *Emotion*, 13(5), 803-810. DOI : <https://doi.org/10.1037/a0033839>

## 17. Annexes

### I. Présentation de l'étude en ligne sur Qualtrics® et formulaire de consentement destiné aux participant-e-s

#### « INTEGRATIVE EMOTION REGULATION SCALE »

Director : Professor Jöel Billieux. Associated researcher: Alessandro Giardina. Cognitive and Affective Regulation Laboratory (CARLA), Institute of Psychology, Université de Lausanne, Suisse.

#### What is this study about ?

Emotion regulation is generally defined as the ability of an individual to modulate an emotion or set of emotions, and to cope with them in daily life. Efficient emotion regulation is positively related with wellbeing while difficulties in emotion regulation is associated with psychopathological symptoms (for ex. anxiety, depression). The objective of this study is to improve the self-reported assessment of emotions through the development of a new questionnaire encompassing questions pertaining to all influential psychological models of emotion regulation. This study will provide us information about what are the most important aspects of emotion regulation to facilitate its assessment in the clinical and research context. To participate to this study, you have to be 18 years old or older, and understand English.

#### What does my participation consist in ?

You will be asked to anonymously report a few information about yourself and to answer a series of items about emotional regulation and related experiences. A few items also pertain to other psychological dimensions (for ex. anxiety or depression). The total duration of this online survey is estimated between 15-20 minutes.

#### What are my information going to be used for in this study?

This study is being conducted in accordance with ethical principles of psychology research and the Declaration of Helsinki. The protocol of this study and the questionnaires included were also examined by an academic ethical committee, which approved the whole study. Each of your answers is strictly confidential and no data likely to identify you will be collected. The results of this online study will be used for scientific purposes only. In conformity with ethical recommendations, the collected data will be saved for a duration of 10 years after the last publication related to the study.

#### What happens if I begin to answer the study but that I don't want to continue ?

Your participation to this study is based on your free consent. You can stop answering the questionnaires at any time and close your browser without any prejudice.

#### Who can I contact if needed ?

If you have any questions or any other demand related to this study, you can send an email to Pr. Billieux, to Mr. Giardina, or to the Master Student, Mrs Montavon at : joel.billieux@unil.ch, ale.giardi@live.it, or margaux.montavon@unil.ch.

#### Consent

On the basis of what I've just read, I agree to participate to this study and authorize the use of data for scientific purposes, including publication of the results of the study in reviews or scientific books. I understand that my data will stay anonymous and that no information will be given away or used for other purposes.

My participation to this study is voluntary and I understand that I can withdraw anytime, without giving any explanation.

- I agree to participate. (1)
- I don't want to participate. (2) »



## II. Questions socio-démographiques et questionnaire créé pour notre étude (incluant les 7 questionnaires sélectionnés)

GEN What is your gender ?

- Male (1)
- Female (2)
- Non-Binary (3)
- Other (4)

AGE How old are you?

EDU What is the highest level of education you achieved?

- Primary School Degree (1)
- Middle School Degree (2)
- High School Degree (3)
- Bachelor/Master's degree (4)
- MD / PhD (5)

DIAG In the last two years, have you been diagnosed with schizophrenia, psychosis, bipolar disorder, or any other serious mental illness that requires an ongoing treatment?

- Yes (1)
- No (2)

COUNTRY In which country do you currently reside?

▼ Afghanistan (1) ... Zimbabwe (1357)

---

## INTEGRATIVE EMOTION REGULATION SCALE

### DERS-18

Instructions According to the following statements, indicate how often the items apply to yourself. Please use the respective scale ranging from 1 to 5 to indicate how much you agree with the statements.

DERS\_1 1. I have no idea how I am feeling.

- Almost never (1)
- Sometimes (2)
- Regularly (3)
- Often (4)
- Almost always (5)

DERS\_2 2. I have difficulty making sense out of my feelings.

- Almost never (1)
- Sometimes (2)
- About half the time (3)
- Often (4)
- Almost always (5)

DERS\_3 3. When I am upset, I become embarrassed for feeling that way.

- Almost never (1)
- Sometimes (2)
- Regularly (3)
- Often (4)
- Almost always (5)

DERS\_4 4. I am confused about how I feel.

- Almost never (1)
- Sometimes (2)
- Regularly (3)
- Often (4)
- Almost always (5)

DERS\_5 5. When I am upset, I have difficulty getting work done.

- Almost never (1)
- Sometimes (2)
- Regularly (3)
- Often (4)
- Almost always (5)

DERS\_6 6. When I am upset, I become out of control.

- Almost never (1)
- Sometimes (2)
- Regularly (3)
- Often (4)
- Almost always (5)

DERS\_7 7. When I am upset, I believe that I will remain that way for a long time.

- Almost never (1)
- Sometimes (2)
- Regularly (3)
- Often (4)
- Almost always (5)

DERS\_8 8. When I am upset, I believe that I'll end up feeling very depressed.

- Almost never (1)
- Sometimes (2)
- Regularly (3)
- Often (4)
- Almost always (5)

DERS\_9 9. When I am upset, I have difficulty focusing on other things.

- Almost never (1)
- Sometimes (2)
- Regularly (3)
- Often (4)
- Almost always (5)

DERS\_10 10. When I am upset, I feel ashamed with myself for feeling that way.

- Almost never (1)
- Sometimes (2)
- Regularly (3)
- Often (4)
- Almost always (5)

DERS\_11 11. When I am upset, I feel guilty for feeling that way.

- Almost never (1)
- Sometimes (2)
- Regularly (3)
- Often (4)
- Almost always (5)

DERS\_12 12. When I am upset, I have difficulty concentrating.

- Almost never (1)
- Sometimes (2)
- Regularly (3)
- Often (4)
- Almost always (5)

DERS\_13 13. When I am upset, I have difficulty controlling my behaviors.

- Almost never (1)
- Sometimes (2)
- Regularly (3)
- Often (4)
- Almost always (5)

DERS\_14 14. When I am upset, I believe that wallowing in it is all I can do.

- Almost never (1)
- Sometimes (2)
- Regularly (3)
- Often (4)
- Almost always (5)

DERS\_15 15. When I am upset, I lose control over my behaviors.

- Almost never (1)
- Sometimes (2)
- Regularly (3)
- Often (4)
- Almost always (5)

---

## CERQ

Instructions Everyone is confronted, one day or another to negative or unpleasant life events and has his or her own reaction to it. Answering the following questions, we are asking you what you generally think when you are confronted to unpleasant or negative life events. Please use the scale to indicate how much you agree with the statements. "When I go through negative or unpleasant life events..."

CERQ\_1 1. I feel that I am the one to blame for it

- Almost Never (1)
- Sometimes (2)
- Regularly (3)
- Often (4)
- Almost Always (5)

CERQ\_2 2. I think that I have to accept that this has happened

- Almost Never (1)
- Sometimes (2)
- Regularly (3)
- Often (4)
- Almost Always (5)

CERQ\_3 3. I often think about how I feel about what I have experienced

- Almost Never (1)
- Sometimes (2)
- Regularly (3)
- Often (4)
- Almost Always (5)

CERQ\_4 4. I think of nicer things than what I have experienced

- Almost Never (1)
- Sometimes (2)
- Regularly (3)
- Often (4)
- Almost Always (5)

CERQ\_5 5. I think of what I can do best

- Almost Never (1)
- Sometimes (2)
- Regularly (3)
- Often (4)
- Almost Always (5)

CERQ\_6 6. I think I can learn something from the situation

- Almost Never (1)
- Sometimes (2)
- Regularly (3)
- Often (4)
- Almost Always (5)

CERQ\_7 7. I think that it all could have been much worse

- Almost Never (1)
- Sometimes (2)
- Regularly (3)
- Often (4)
- Almost Always (5)

CERQ\_8 8. I often think that what I have experienced is much worse than what others have experienced

- Almost Never (1)
- Sometimes (2)
- Regularly (3)
- Often (4)
- Almost Always (5)

CERQ\_9 9. I feel that others are to blame for it

- Almost Never (1)
- Sometimes (2)
- Regularly (3)
- Often (4)
- Almost Always (5)

CERQ\_10 10. I feel that I am the one who is responsible for what has happened.

- Almost Never (1)
- Sometimes (2)
- Regularly (3)
- Often (4)
- Almost Always (5)

CERQ\_11 11. I think that I have to accept the situation

- Almost Never (1)
- Sometimes (2)
- Regularly (3)
- Often (4)
- Almost Always (5)

CERQ\_12 12. I am preoccupied with what I think and feel about what I have experienced

- Almost Never (1)
- Sometimes (2)
- Regularly (3)
- Often (4)
- Almost Always (5)

CERQ\_13 13. I think of pleasant things that have nothing to do with it

- Almost Never (1)
- Sometimes (2)
- Regularly (3)
- Often (4)
- Almost Always (5)

CERQ\_14 14. I think about how I can best cope with the situation

- Almost Never (1)
- Sometimes (2)
- Regularly (3)
- Often (4)
- Almost Always (5)

CERQ\_15 15. I think that I can become a stronger person as a result of what has happened

- Almost Never (1)
- Sometimes (2)
- Regularly (3)
- Often (4)
- Almost Always (5)

CERQ\_16 16. I think that other people go through much worse experiences

- Almost Never (1)
- Sometimes (2)
- Regularly (3)
- Often (4)
- Almost Always (5)

CERQ\_17 17. I continually think how horrible the situation has been

- Almost Never (1)
- Sometimes (2)
- Regularly (3)
- Often (4)
- Almost Always (5)

CERQ\_18 18. I feel that others are responsible for what has happened

- Almost Never (1)
- Sometimes (2)
- Regularly (3)
- Often (4)
- Almost Always (5)

CERQ\_19 19. I think about the mistakes I have made in this matter

- Almost Never (1)
- Sometimes (2)
- Regularly (3)
- Often (4)
- Almost Always (5)

CERQ\_20 20. I think that I cannot change anything about it

- Almost Never (1)
- Sometimes (2)
- Regularly (3)
- Often (4)
- Almost Always (5)

CERQ\_21 21. I want to understand why I feel the way I do about what I have experienced

- Almost Never (1)
- Sometimes (2)
- Regularly (3)
- Often (4)
- Almost Always (5)

CERQ\_22 22. I think of something nice instead of what has happened

- Almost Never (1)
- Sometimes (2)
- Regularly (3)
- Often (4)
- Almost Always (5)

CERQ\_23 23. I think about how to change the situation

- Almost Never (1)
- Sometimes (2)
- Regularly (3)
- Often (4)
- Almost Always (5)

CERQ\_24 24. I think that the situation also has its positive sides

- Almost Never (1)
- Sometimes (2)
- Regularly (3)
- Often (4)
- Almost Always (5)

CERQ\_25 25. I think that it hasn't been too bad compared to other things

- Almost Never (1)
- Sometimes (2)
- Regularly (3)
- Often (4)
- Almost Always (5)

CERQ\_26 26. I often think that what I have experienced is the worst that can happen to a person

- Almost Never (1)
- Sometimes (2)
- Regularly (3)
- Often (4)
- Almost Always (5)

CERQ\_27 27. I think about the mistakes others have made in this matter

- Almost Never (1)
- Sometimes (2)
- Regularly (3)
- Often (4)
- Almost Always (5)

CERQ\_28 28. I think that basically the cause must lie within myself

- Almost Never (1)
- Sometimes (2)
- Regularly (3)
- Often (4)
- Almost Always (5)

CERQ\_29 29. I think that I must learn to live with it

- Almost Never (1)
- Sometimes (2)
- Regularly (3)
- Often (4)
- Almost Always (5)

CERQ\_30 30. I dwell upon the feelings the situation has evoked in me

- Almost Never (1)
- Sometimes (2)
- Regularly (3)
- Often (4)
- Almost Always (5)

CERQ\_31 31. I think about pleasant experiences

- Almost Never (1)
- Sometimes (2)
- Regularly (3)
- Often (4)
- Almost Always (5)

CERQ\_32 32. I think about a plan of what I can do best

- Almost Never (1)
- Sometimes (2)
- Regularly (3)
- Often (4)
- Almost Always (5)

CERQ\_33 33. I look for the positive sides to the matter

- Almost Never (1)
- Sometimes (2)
- Regularly (3)
- Often (4)
- Almost Always (5)

CERQ\_34 34. I tell myself that there are worse things in life

- Almost Never (1)
- Sometimes (2)
- Regularly (3)
- Often (4)
- Almost Always (5)

CERQ\_35 35. I keep thinking about how terrible it is what I have experienced

- Almost Never (1)
- Sometimes (2)
- Regularly (3)
- Often (4)
- Almost Always (5)

CERQ\_36 36. I feel that basically the cause lies with others

- Almost Never (1)
- Sometimes (2)
- Regularly (3)
- Often (4)
- Almost Always (5)

---

## EROS

Instructions Please report the extent to which you used the following strategies over the past four weeks to try to change your own feelings or someone else's feelings. Please use the five-point scale to answer the questions.

EROS\_1 1. I gave someone helpful advice

- Almost Never (1)
- Sometimes (2)
- Regularly (3)
- Often (4)
- Almost Always (5)

EROS\_2 2. I told someone about their shortcomings

- Almost Never (1)
- Sometimes (2)
- Regularly (3)
- Often (4)
- Almost Always (5)

EROS\_3 3. I did something nice with someone

- Almost Never (1)
- Sometimes (2)
- Regularly (3)
- Often (4)
- Almost Always (5)

EROS\_4 4. I acted annoyed towards someone

- Almost Never (1)
- Sometimes (2)
- Regularly (3)
- Often (4)
- Almost Always (5)

EROS\_5 5. I explained to someone how they had hurt myself or others

- Almost Never (1)
- Sometimes (2)
- Regularly (3)
- Often (4)
- Almost Always (5)

EROS\_6 6. I discussed someone's positive characteristics

- Almost Never (1)
- Sometimes (2)
- Regularly (3)
- Often (4)
- Almost Always (5)

EROS\_7 7. I made someone laugh

- Almost Never (1)
- Sometimes (2)
- Regularly (3)
- Often (4)
- Almost Always (5)

EROS\_8 8. I listened to someone's problems

- Almost Never (1)
- Sometimes (2)
- Regularly (3)
- Often (4)
- Almost Always (5)

EROS\_9 9. I spent time with someone

- Almost Never (1)
- Sometimes (2)
- Regularly (3)
- Often (4)
- Almost Always (5)

EROS\_10 10. I looked for problems in my current situation

- Almost Never (1)
- Sometimes (2)
- Regularly (3)
- Often (4)
- Almost Always (5)

EROS\_11 11. I thought about my positive characteristics

- Almost Never (1)
- Sometimes (2)
- Regularly (3)
- Often (4)
- Almost Always (5)

EROS\_12 12. I laughed

- Almost Never (1)
- Sometimes (2)
- Regularly (3)
- Often (4)
- Almost Always (5)

EROS\_13 13. I expressed cynicism

- Almost Never (1)
- Sometimes (2)
- Regularly (3)
- Often (4)
- Almost Always (5)



EROS\_14 14. I thought about my shortcomings

- Almost Never (1)
- Sometimes (2)
- Regularly (3)
- Often (4)
- Almost Always (5)

EROS\_15 15. I did something I enjoy

- Almost Never (1)
- Sometimes (2)
- Regularly (3)
- Often (4)
- Almost Always (5)

EROS\_16 16. I sought support from others

- Almost Never (1)
- Sometimes (2)
- Regularly (3)
- Often (4)
- Almost Always (5)

EROS\_17 17. I thought about negative experiences

- Almost Never (1)
- Sometimes (2)
- Regularly (3)
- Often (4)
- Almost Always (5)

EROS\_18 18. I thought about something nice

- Almost Never (1)
- Sometimes (2)
- Regularly (3)
- Often (4)
- Almost Always (5)

EROS\_19 19. I thought of positive aspects of my situations

- Almost Never (1)
- Sometimes (2)
- Regularly (3)
- Often (4)
- Almost Always (5)

---

## ERQ

Instructions We would like to ask you some questions about your emotional life, in particular, how you control (that is, regulate and manage) your emotions. The questions below involve two distinct aspects of your emotional life. One is your emotional experience, or what you feel like inside. The other is your emotional expression, or how you show your emotions in the way you talk, gesture, or behave. Although some of the following questions may seem similar to one another, they differ in important ways. Please use the respective scales to indicate how much you agree with the statements.

ERQ\_1 1. When I want to feel more *positive* emotion (such as joy or amusement), I *change what I'm thinking about*.

- Strongly disagree (1)
- Somewhat disagree (2)
- Neither agree nor disagree (3)
- Somewhat agree (4)
- Strongly agree (5)

ERQ\_2 2. I keep my emotions to myself.

- Strongly disagree (1)
- Somewhat disagree (2)
- Neither agree nor disagree (3)
- Somewhat agree (4)
- Strongly agree (5)

ERQ\_3 3. When I want to feel less *negative* emotion (such as sadness or anger), I *change what I'm thinking about*

- Strongly disagree (1)
- Somewhat disagree (2)
- Neither agree nor disagree (3)
- Somewhat agree (4)
- Strongly agree (5)

ERQ\_4 4. When I am feeling *positive* emotions, I am careful not to express them

- Strongly disagree (1)
- Somewhat disagree (2)
- Neither agree nor disagree (3)
- Somewhat agree (4)
- Strongly agree (5)

ERQ\_5 5. When I'm faced with a stressful situation, I make myself *think about it* in a way that helps me stay calm.

- Strongly disagree (1)
- Somewhat disagree (2)
- Neither agree nor disagree (3)
- Somewhat agree (4)
- Strongly agree (5)

ERQ\_6 6. I control my emotions by *not expressing* them.

- Strongly disagree (1)
- Somewhat disagree (2)
- Neither agree nor disagree (3)
- Somewhat agree (4)
- Strongly agree (5)

ERQ\_7 7. When I want to feel more *positive* emotion, I *change the way I'm thinking* about the situation.

- Strongly disagree (1)
- Somewhat disagree (2)
- Neither agree nor disagree (3)
- Somewhat agree (4)
- Strongly agree (5)

ERQ\_8 8. I control my emotions by *changing the way I think* about the situation I'm in.

- Strongly disagree (1)
- Somewhat disagree (2)
- Neither agree nor disagree (3)
- Somewhat agree (4)
- Strongly agree (5)

ERQ\_9 9. When I am feeling *negative* emotions, I make sure not to express them.

- Strongly disagree (1)
- Somewhat disagree (2)
- Neither agree nor disagree (3)
- Somewhat agree (4)
- Strongly agree (5)

ERQ\_10 10. When I want to feel less negative emotion, I *change the way I'm thinking* about the situation.

- Strongly disagree (1)
- Somewhat disagree (2)
- Neither agree nor disagree (3)
- Somewhat agree (4)
- Strongly agree (5)

## DTS

Instructions Think of times that you feel distressed or upset. Select the item from the menu that best describes your beliefs about feeling distressed or upset.

DTS\_1 1. Feeling distressed or upset is unbearable to me.

- Strongly disagree (1)
- Somewhat disagree (2)
- Neither agree nor disagree (3)
- Somewhat agree (4)
- Strongly agree (5)

DTS\_2 2. When I feel distressed or upset, all I can think about is how bad I feel.

- Strongly disagree (1)
- Somewhat disagree (2)
- Neither agree nor disagree (3)
- Somewhat agree (4)
- Strongly agree (5)

DTS\_3 3. I can't handle feeling distressed or upset

- Strongly disagree (1)
- Somewhat disagree (2)
- Neither agree nor disagree (3)
- Somewhat agree (4)
- Strongly agree (5)

DTS\_4 4. My feelings of distress are so intense that they completely take over.

- Strongly disagree (1)
- Somewhat disagree (2)
- Neither agree nor disagree (3)
- Somewhat agree (4)
- Strongly agree (5)

DTS\_5 5. There's nothing worse than feeling distressed or upset.

- Strongly disagree (1)
- Somewhat disagree (2)
- Neither agree nor disagree (3)
- Somewhat agree (4)
- Strongly agree (5)

DTS\_6 6. I can tolerate being distressed or upset as well as most people.

- Strongly disagree (5)
- Somewhat disagree (4)
- Neither agree nor disagree (3)
- Somewhat agree (2)
- Strongly agree (1)

DTS\_7 7. My feelings of distress or being upset are not acceptable.

- Strongly disagree (1)
- Somewhat disagree (2)
- Neither agree nor disagree (3)
- Somewhat agree (4)
- Strongly agree (5)

DTS\_8 8. I'll do anything to avoid feeling distressed or upset.

- Strongly disagree (1)
- Somewhat disagree (2)
- Neither agree nor disagree (3)
- Somewhat agree (4)
- Strongly agree (5)

DTS\_9 9. Other people seem to be able to tolerate feeling distressed or upset better than I can.

- Strongly disagree (1)
- Somewhat disagree (2)
- Neither agree nor disagree (3)
- Somewhat agree (4)
- Strongly agree (5)

DTS\_10 10. Being distressed or upset is always a major ordeal for me.

- Strongly disagree (1)
- Somewhat disagree (2)
- Neither agree nor disagree (3)
- Somewhat agree (4)
- Strongly agree (5)

DTS\_11 11. I am ashamed of myself when I feel distressed or upset.

- Strongly disagree (1)
- Somewhat disagree (2)
- Neither agree nor disagree (3)
- Somewhat agree (4)
- Strongly agree (5)

DTS\_12 12. My feelings of distress or being upset scare me.

- Strongly disagree (1)
- Somewhat disagree (2)
- Neither agree nor disagree (3)
- Somewhat agree (4)
- Strongly agree (5)

DTS\_13 13. I'll do anything to stop feeling distressed or upset.

- Strongly disagree (1)
- Somewhat disagree (2)
- Neither agree nor disagree (3)
- Somewhat agree (4)
- Strongly agree (5)

DTS\_14 14. When I feel distressed or upset, I must do something about it immediately.

- Strongly disagree (1)
- Somewhat disagree (2)
- Neither agree nor disagree (3)
- Somewhat agree (4)
- Strongly agree (5)

DTS\_15 15. When I feel distressed or upset, I cannot help but concentrate on how bad the distress actually feels.

- Strongly disagree (1)
- Somewhat disagree (2)
- Neither agree nor disagree (3)
- Somewhat agree (4)
- Strongly agree (5)

---

## SUPPS-P

Instructions Below are a number of statements that describe ways in which people act and think. For each statement, please indicate how much you agree or disagree with the statement. If you strongly disagree select 1, if you somewhat disagree select 2, if you neither agree nor disagree select 3, if you somewhat agree select 4, and if you strongly agree select 5. Be sure to indicate your agreement or disagreement for every statement below.

UPPS-P\_1 1. I generally like to see things through to the end.

- Strongly disagree (1)
- Somewhat disagree (2)
- Neither agree nor disagree (3)
- Somewhat agree (4)
- Strongly agree (5)

UPPS-P\_2 2. My thinking is usually careful and purposeful.

- Strongly disagree (1)
- Somewhat disagree (2)
- Neither agree nor disagree (3)
- Somewhat agree (4)
- Strongly agree (5)

UPPS-P\_3 3. When I am in great mood, I tend to get into situations that could cause me problems.

- Strongly disagree (5)
- Somewhat disagree (4)
- Neither agree nor disagree (3)
- Somewhat agree (2)
- Strongly agree (1)

UPPS-P\_4 4. Unfinished tasks really bother me.

- Strongly disagree (1)
- Somewhat disagree (2)
- Neither agree nor disagree (3)
- Somewhat agree (4)
- Strongly agree (5)

UPPS-P\_5 5. I like to stop and think things over before I do them.

- Strongly disagree (1)
- Somewhat disagree (2)
- Neither agree nor disagree (3)
- Somewhat agree (4)
- Strongly agree (5)

UPPS-P\_6 6. When I feel bad, I will often do things I later regret in order to make myself feel better now.

- Strongly disagree (5)
- Somewhat disagree (4)
- Neither agree nor disagree (3)
- Somewhat agree (2)
- Strongly agree (1)

UPPS-P\_7 7. Once I get going on something I hate to stop.

- Strongly disagree (1)
- Somewhat disagree (2)
- Neither agree nor disagree (3)
- Somewhat agree (4)
- Strongly agree (5)

UPPS-P\_8 8. Sometimes when I feel bad, I can't seem to stop what I am doing even though it is making me feel worse.

- Strongly disagree (5)
- Somewhat disagree (4)
- Neither agree nor disagree (3)
- Somewhat agree (2)
- Strongly agree (1)

UPPS-P\_10 10. I tend to lose control when I am in a great mood.

- Strongly disagree (5)
- Somewhat disagree (4)
- Neither agree nor disagree (3)
- Somewhat agree (2)
- Strongly agree (1)

UPPS-P\_11 11. I finish what I start.

- Strongly disagree (1)
- Somewhat disagree (2)
- Neither agree nor disagree (3)
- Somewhat agree (4)
- Strongly agree (5)

UPPS-P\_12 12. I tend to value and follow a rational, "sensible" approach to things.

- Strongly disagree (1)
- Somewhat disagree (2)
- Neither agree nor disagree (3)
- Somewhat agree (4)
- Strongly agree (5)

UPPS-P\_13 13. When I am upset I often act without thinking.

- Strongly disagree (5)
- Somewhat disagree (4)
- Neither agree nor disagree (3)
- Somewhat agree (2)
- Strongly agree (1)

UPPS-P\_15 15. When I feel rejected, I will often say things that I later regret.

- Strongly disagree (5)
- Somewhat disagree (4)
- Neither agree nor disagree (3)
- Somewhat agree (2)
- Strongly agree (1)

UPPS-P\_17 17. Others are shocked or worried about the things I do when I am feeling very excited.

- Strongly disagree (5)
- Somewhat disagree (4)
- Neither agree nor disagree (3)
- Somewhat agree (2)
- Strongly agree (1)

UPPS-P\_19 19. I usually think carefully before doing anything.

- Strongly disagree (1)
- Somewhat disagree (2)
- Neither agree nor disagree (3)
- Somewhat agree (4)
- Strongly agree (5)

UPPS-P\_20 20. I tend to act without thinking when I am really excited.

- Strongly disagree (5)
- Somewhat disagree (4)
- Neither agree nor disagree (3)
- Somewhat agree (2)
- Strongly agree (1)

---

## ERI

Instructions Everyone experiences some negative emotions, including anger, pain and sadness; and individuals have different ways to cope with them. Now, some affirmations will be presented to you in order to investigate how you cope with negative emotions. Please answer according to the respective scale.

ERI\_1 1. It's difficult for me to control my anxiety or stress and they turn up in ways I don't like.

- Definitely false (1)
- Probably false (2)
- Neither true or false (3)
- Probably true (4)
- Definitely true (5)

ERI\_2 2. I almost always try not to express my stress or anxiety.

- Definitely false (1)
- Probably false (2)
- Neither true or false (3)
- Probably true (4)
- Definitely true (5)

ERI\_3 3. When I feel stressed or anxious, I usually try to understand the reasons.

- Definitely false (1)
- Probably false (2)
- Neither true or false (3)
- Probably true (4)
- Definitely true (5)

ERI\_4 4. When I am stressed or anxious, generally I feel I have little control over my behavior

- Definitely false (1)
- Probably false (2)
- Neither true or false (3)
- Probably true (4)
- Definitely true (5)

ERI\_5 5. When I feel stressed or anxious I almost always conceal it, so others will not notice

- Definitely false (1)
- Probably false (2)
- Neither true or false (3)
- Probably true (4)
- Definitely true (5)

ERI\_6 6. In situations I feel stressed or anxious, it is important for me to try to understand why I feel that way.

- Definitely false (1)
- Probably false (2)
- Neither true or false (3)
- Probably true (4)
- Definitely true (5)

ERI\_7 7. In situations in which I feel anxiety or stress, I try to understand what this indicates about me and my situation

- Definitely false (1)
- Probably false (2)
- Neither true or false (3)
- Probably true (4)
- Definitely true (5)

ERI\_8 8. I try to ignore feelings of stress or anxiety.

- Definitely false (1)
- Probably false (2)
- Neither true or false (3)
- Probably true (4)
- Definitely true (5)

ERI\_9 9. When I'm afraid or feel anxious I can't concentrate on other things I have to do.

- Definitely false (1)
- Probably false (2)
- Neither true or false (3)
- Probably true (4)
- Definitely true (5)

ERI\_10 10. I often behave in a stressful or anxious way, even if I don't want to behave like that.

- Definitely false (1)
- Probably false (2)
- Neither true or false (3)
- Probably true (4)
- Definitely true (5)

ERI\_11 11. In any situation, I prefer not to express my stress or anxiety.

- Definitely false (1)
- Probably false (2)
- Neither true or false (3)
- Probably true (4)
- Definitely true (5)

ERI\_12 12. Sometimes, feelings of stress or anxiety help me understand important things about myself.

- Definitely false (1)
- Probably false (2)
- Neither true or false (3)
- Probably true (4)
- Definitely true (5)

ERI\_13 13. When I am anxious or stressed, I show my anxiousness even in situations which are not appropriate for it.

- Definitely false (1)
- Probably false (2)
- Neither true or false (3)
- Probably true (4)
- Definitely true (5)

ERI\_14 14. I do not show my stress or anxiety to others.

- Definitely false (1)
- Probably false (2)
- Neither true or false (3)
- Probably true (4)
- Definitely true (5)

ERI\_15 15. There were occasions on which talking about my feelings of anxiety or stress helped me.

- Definitely false (1)
- Probably false (2)
- Neither true or false (3)
- Probably true (4)
- Definitely true (5)

ERI\_16 16. My ability to function (perform) decreases significantly when I feel stressed or anxious.

- Definitely false (1)
- Probably false (2)
- Neither true or false (3)
- Probably true (4)
- Definitely true (5)

ERI\_17 17. I try not to refer to the feelings of stress or anxiety I sense in myself.

- Definitely false (1)
- Probably false (2)
- Neither true or false (3)
- Probably true (4)
- Definitely true (5)

ERI\_18 18. On occasions, feelings of anxiety or stress helped me understand something about the situation I was in.

- Definitely false (1)
- Probably false (2)
- Neither true or false (3)
- Probably true (4)
- Definitely true (5)

---

## DASS-21

DASS-21 Please read each statement and select a number: 0, 1, 2 or 3 which indicates how much the statement applied to you over the past week. There are no right or wrong answers. Do not spend too much time on any statement.

**The rating scale is as follows:** 0 Did not apply to me at all, 1 Applied to me to some degree, or some of the time, 2 Applied to me to a considerable degree or a good part of time, 3 Applied to me very much or most of the time.

	0 - Did not apply to me at all (0)	1 - Applied to me to some degree, or some of the time (1)	2- Applied to me to a considerable degree or a good part of time (2)	3- Applied to me very much or most of the time (3)
1. I found it hard to wind down (1)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. I was aware of dryness of my mouth (2)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



3. I couldn't seem to experience any positive feeling at all (3)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. I experienced breathing difficulty (e.g. excessively rapid breathing, breathlessness in the absence of physical exertion) (4)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. I found it difficult to work up the initiative to do things (5)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. I tended to over-react to situations (6)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. I experienced trembling (e.g. in the hands) (7)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. I felt that I was using a lot of nervous energy (8)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. I was worried about situations in which I might panic and make a fool of myself (9)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. I felt that I had nothing to look forward to (10)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. I found myself getting agitated (11)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. I felt down-hearted and blue (13)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. I was intolerant of anything that kept me from getting on with what I was doing (14)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. I felt I was close to panic (15)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. I was unable to become enthusiastic about anything (16)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. I felt I wasn't worth much as a person (17)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18. I felt that I was rather touchy (18)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19. I was aware of the action of my heart in the absence of physical exertion (e.g. sense of heart rate increase, heart missing a beat) (19)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20. I felt scared without any good reason (20)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21. I felt that life was meaningless (21)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## CIUS-5

To evaluate your use of the Internet on the computer, please answer the following questions using a scale of response from Never(0) to Very often (4): 0 "Never," 1 "Rarely," 2 "Sometimes," 3 "Often," and 4 "Very often". How often...

	Never (0)	Rarely (1)	Sometimes (2)	Often (3)	Very Often (4)
1. Do you find it difficult to stop using the Internet when you are online ? (1)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Do others (e.g., partner, children, and parents) say you should use the Internet less ? (2)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Are you short of sleep because of the Internet ? (3)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Do you neglect your daily obligations (work, school, or family life) because you prefer to go on the Internet ? (4)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Do you go on the Internet when you are feeling down ? (5)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

---

**End** - You've just finished answering this study about Emotion Regulation. We truly thank you for your participation and time. The study is over, **PLEASE CLICK ON THE ARROW -> AT THE BOTTOM OF THE PAGE TO VALIDATE YOUR PARTICIPATION.** If you have any questions or any other demand related to this study, you can send an email to Pr. Billieux, to Mr. Giardina, or to the Master Student, Mrs Montavon at : [joel.billieux@unil.ch](mailto:joel.billieux@unil.ch), [ale.giardi@live.it](mailto:ale.giardi@live.it), or [margaux.montavon@unil.ch](mailto:margaux.montavon@unil.ch).