

UNIVERSITÉ DE LAUSANNE
FACULTÉ DES SCIENCES SOCIALES
ET POLITIQUES
INSTITUT DE PSYCHOLOGIE

SESSION D'HIVER 2023

Attachement et phubbing : quels impacts sur le cycle interactif négatif dans un conflit de couple ?

Mémoire de master en Psychologie clinique

Présenté par Émilie BERTHIER

Directeur : Peter HILPERT

Expert : Michal FRACKOWIAK

REMERCIEMENTS

J'aimerais tout d'abord remercier le professeur Peter Hilpert, mon directeur de mémoire, dont l'accompagnement a été précieux, en particulier pour l'établissement de la structure de ma recherche et pour les analyses statistiques.

Je remercie grandement Michal Frackowiak, assistant du Professeur mais aussi expert de mon travail. Présent et encadrant tout au long du travail, je tiens à lui témoigner ma reconnaissance pour son investissement et sa disponibilité. Depuis l'ébauche de l'étude jusqu'à la rédaction de notre mémoire, il s'est montré bienveillant, soutenant tout en faisant preuve d'un regard critique essentiel.

Je les remercie tous les deux d'avoir cru en mon projet et en ma problématique encore peu étudiée et de m'avoir laissée investiguer ce sujet de manière exploratoire.

Je tiens également à remercier les psychothérapeutes EFT Alexine Thompson et Marie-Laure Del Vecchio qui ont accepté de me consacrer du temps malgré leur emploi du temps chargé. Leur expertise a été d'une aide précieuse et m'a permis de garder un pied ancré dans la réalité clinique au fur et à mesure de mes réflexions.

Un grand merci à mes collègues étudiants pour leur sérieux et leur investissement au cours de l'élaboration de l'étude mais surtout durant la récolte de données. Notre collaboration et notre travail en équipe depuis bientôt deux ans nous auront menés au bout de notre master.

Finalement, tout cela n'aurait pas été possible sans le soutien de l'Université de Lausanne et plus particulièrement de l'Institut de Psychologie, qui a accepté de mettre à notre disposition des locaux, du matériel, et également de nous offrir un soutien financier.

SOMMAIRE

REMERCIEMENTS	2
SOMMAIRE	4
ABSTRACT	6
INTRODUCTION	8
BASES THÉORIQUES	10
La théorie de l'attachement	10
Les cycles interactifs négatifs	17
Le phubbing	23
Concept de la recherche	28
MÉTHODE	31
Équipement et environnement	31
1. Participants	31
2. Matériel	32
Protocole	34
Mesure et questionnaires	37
Encodage	38
Stratégie d'analyse	43
RÉSULTATS	44
Analyses descriptives	44
Hypothèse 1	46
Hypothèse 2	52
DISCUSSION	54
L'attachement et le rôle dans le cycle en fonction du sexe	54
L'attachement comme prédicteur du rôle dans le cycle interactif négatif	55
L'impact du phubbing sur la dynamique communicationnelle	57
Limites du système de codage	59
Perspectives de recherche	61
BIBLIOGRAPHIE	64
ANNEXES	68

ABSTRACT

La théorie de l'attachement postule que le style d'attachement développé dans l'enfance continue d'influencer les comportements des adultes, notamment dans les relations intimes. L'attachement s'active lorsqu'une menace du lien est perçue, comme c'est le cas dans les conflits conjugaux par exemple. Sur la base d'un échantillon de 16 couples hétérosexuels, cette étude s'intéresse donc au lien entre les styles d'attachement et le rôle pris dans un cycle interactif négatif issu de la théorie de la thérapie centrée sur les émotions (EFT). En laboratoire, les couples sont mis en situation de conflit et un partenaire complice des expérimentateurs présente un comportement de phubbing pendant plusieurs minutes. Le phubbing se définit comme une attention éphémère portée sur le smartphone au cours d'une interaction en face à face (Al-Saggaf, 2021). Les interactions sont filmées puis codées à l'aide d'un système élaboré dans le but d'identifier les comportements de poursuiveur et de poursuivi. L'objectif est d'observer l'impact de ce stressor sur la dynamique préalablement observée entre les deux membres du couple, en particulier sur le *phubbee*. Premièrement, une régression linéaire a permis de démontrer qu'un attachement anxieux prédit un rôle de poursuiveur, pour les femmes uniquement. L'attachement évitant n'est pas un prédicteur significatif dans cette étude et aucun des prédicteurs ne prédit significativement le rôle des hommes. Ensuite, d'après les résultats du test de Wilcoxon, aucune différence de rôle entre la phase de conflit et la phase de phubbing n'a pu être identifiée dans la dynamique des couples. Cette absence d'effet peut être expliquée en partie par l'échec partiel du phubbing lors de l'expérience. Finalement, cette étude est limitée par sa faible taille d'échantillon, qui rend les conclusions peu valides et non généralisables. Cependant, les résultats s'avèrent plutôt concluants pour un premier pas dans cette problématique exploratoire et offrent de nombreuses perspectives d'investigations à l'avenir. Lors de recherches futures, le système de codage pourrait être perfectionné en introduisant la dimension des émotions, également pertinentes pour l'investigation des cycles interactifs.

INTRODUCTION

L'amour et les relations romantiques en général sont des expériences à la fois subjectives et universelles, du fait que la plupart des Humains, partout et depuis toujours, en font l'expérience dans leur vie. Dans la plupart des cultures et des sociétés, le couple est une expérience interindividuelle cognitive, émotionnelle et physique qui constitue la base de la famille et perpétue la survie de l'espèce.

Le couple est défini comme une relation d'interdépendance bidirectionnelle, dans laquelle les partenaires se considèrent chacun comme unique, caractérisé par la proximité et l'influence mutuelle, ainsi que par l'intimité et la passion sexuelle (Bradbury et Karney, 2013). Les relations intimes présentent de nombreuses conséquences variées, notamment sur la santé mentale, physique et sur le bien-être, ce qui donne une importance cruciale à ce domaine de recherche. Par exemple, les personnes mariées ont une espérance de vie plus longue que les personnes non mariées, et selon la qualité du mariage, la guérison de maladie grave (crise cardiaque ou cancer) peut être accélérée ou ralentie (Bradbury et Karney, 2013). De plus, un lien entre le développement de troubles mentaux (anxiété, dépression) et une faible satisfaction conjugale a été démontré (Johnson, 2019).

La théorie de l'attachement constitue un cadre théorique central dans l'étude des relations conjugales en suggérant que les liens intimes formés à l'âge adulte sont formatés par la nature des liens préalablement formés avec les pourvoyeurs de soin dans l'enfance (Bowlby, 1979). Un style d'attachement sécure est prédictif de relation conjugale plus saine, plus stable et moins conflictuelle. L'insécurité d'attachement, généralement constituée des dimensions d'anxiété et d'évitement, permet d'expliquer certaines différences individuelles dans l'utilisation de processus adaptatifs de régulation de conflit (Fournier et Brassard, 2010). Néanmoins, les conflits restent inévitables dans un couple, ils sont même essentiels pour le maintien de la relation mais pas à n'importe quel prix. La forme que prend l'interaction ainsi que les compétences communicationnelles vont déterminer si les dynamiques sont fonctionnelles et adaptées (Marchand, cité dans Fournier et Brassard, 2010).

La communication est à la base de la résolution des conflits, comme l'expriment Bretaña et collaborateurs (2022). En effet, les auteurs stipulent que des stratégies de résolution de conflit inadéquates prédisent une détérioration de la satisfaction conjugale (Siffert and Schwarz, 2011), menant ainsi à la chronicisation des patterns relationnels dysfonctionnels (Moral de la Rubia et al., 2011), par exemple le pattern demande-retrait. Lors des situations de conflit, la

dynamique demande-retrait est sous-tendue par les vulnérabilités d'attachement insécure des partenaires, et se manifeste de manière plus ou moins rigide selon le degré de détresse conjugale (Fournier et Brassard, 2010).

Néanmoins, dans l'étude des interactions humaines, il faut dorénavant prendre en compte que les échanges sont bousculés par les avancées technologiques fulgurantes, notamment depuis l'avènement des smartphones. Le téléphone portable a pris une place centrale et envahissante au quotidien : un adulte américain moyen utiliserait son smartphone 3 heures par jour, soit une augmentation de 47% en 5 ans (eMarketer, cité par Mantere, 2022). Du fait de sa multifonction et de son efficacité dans de nombreux domaines, le smartphone est devenu une priorité pour les individus autant dans le domaine privé que professionnel. En Suisse en 2016, un communiqué de presse de Comparis sur la diffusion des smartphones a montré que 97% des jeunes de 15 à 29 ans en possédaient un. Depuis plusieurs années, le pourcentage est en constante augmentation.

L'apparition de cette technologie a modifié les moyens de créer et de maintenir des relations interpersonnelles, ainsi que les codes de communication. Le phénomène de phubbing, combinaison du mot *phone* et *snubbing* (Roberts & David, 2016) correspond à la perception d'une perturbation liée à la co-présence d'un smartphone au cours d'une interaction. L'utilisation occasionnelle du smartphone lors d'interactions sociales peut ne pas être délétère, mais l'habitude systématique du phubbing peut avoir des effets profondément préjudiciables sur la santé mentale et le bien-être de ceux qui le subissent (Al-Saggaf, 2022).

BASES THÉORIQUES

La théorie de l'attachement

Les précurseurs

John Bowlby est un psychiatre et psychanalyste de la fin du XXème siècle. Il est l'initiateur de la théorie de l'attachement, à savoir l'idée de la création d'un lien par le bébé avec son entourage, et en particulier avec son pourvoyeur de soin, souvent appelé *caregiver*, qui survient à ses besoins de survie et d'affection. Après des années de travail, il présente sa théorie dans un ouvrage en trois volumes, *Attachement et perte*, dont le premier est publié en 1969. Il s'intéresse à la manière dont l'enfant s'attache émotionnellement à son *caregiver*, et comment la séparation avec celui-ci provoque une détresse émotionnelle. On peut lire dans un de ses articles publié en 1979 la phrase suivante : "*attachment behavior [characterizes] human beings from the cradle to the grave*" (p. 129), signifiant l'impact tout au long de la vie du style d'attachement sur les comportements humains. L'attachement influence donc également la manière dont l'adulte gère ses relations sociales et intimes.

L'attachement peut se caractériser par un système instinctif de survie, lié aux besoins sociaux et affectifs plutôt qu'aux besoins primaires. La qualité de l'attachement va dépendre de la rapidité et de la manière dont la figure d'attachement va répondre aux signaux de l'enfant. Si la figure d'attachement est suffisamment viable, durable et constante, l'enfant peut l'utiliser comme une base de sécurité afin de sereinement explorer le monde. Le type d'attachement est donc la conséquence directe de la sensibilité (capter les signaux de détresse) et de l'expression émotionnelle (répondre aux besoins) de la figure d'attachement.

Il s'agit d'une force motivationnelle innée activée par le stress : les besoins d'attachement et la peur de l'isolement ou de la perte de connexion sont universels. Dans le raisonnement évolutionnaire qu'est celui de Bowlby, l'attachement permet à l'enfant de maintenir une proximité avec sa figure d'attachement, lui offrant ainsi protection et sécurité en cas de danger (Mikulincer & Shaver, 2007). La menace du lien d'attachement crée une détresse intense et profonde chez l'individu (Bowlby, 1969).

Par la suite, Mary Ainsworth, une psychologue du développement, reprend les travaux de Bowlby dans ses recherches dans les années 1960 et 1970. C'est elle qui développe la théorie de styles d'attachement dans la petite enfance : attachement sécure, attachement anxieux et attachement évitant. L'attachement désorganisé est découvert légèrement plus tard, et ajouté au modèle suite aux travaux de Mary Main et Judith Solomon.

L'attachement et les modèles internes opérants (MIO)

Dans l'enfance, l'attachement se manifeste à la fois par des comportements observables et prévisibles, et à la fois par la construction progressive de mécanismes psychiques intériorisés : les modèles internes opérants (MIO). Comme on peut le lire dans l'article de Cohin et Milijkovitch (2007), il s'agit de modèles représentationnels permettant de maintenir le fonctionnement initial de l'enfant. Ces MIO introduisent des règles qui structurent la pensée, la mémoire et l'attention (Main et al., 1985). Grâce à ce système, l'individu va traiter les nouvelles informations de manière de plus en plus automatique, à la lumière de son vécu, lui permettant alors d'anticiper les événements. Les règles sont intériorisées puis appliquées hors du contexte dans lequel elles ont été apprises : elles sont généralisées.

Ces MIO se retrouvent à l'âge adulte, ils sont plutôt stables dans le temps mais une mise à jour est possible au fur et à mesure des expériences de vie et des relations. Le mariage représente une opportunité d'actualiser son MIO, surtout si la relation est vécue comme sécurisante. Finalement, les résultats de la recherche de Cohin suggèrent que les individus sécures sont plus aptes à mettre à jour leur MIO et à l'adapter à leur partenaire, à l'inverse des individus insécures dont le MIO reste rigide et basé sur les expériences dans l'enfance. Les individus insécures évitants sont les plus résistants au changement du fait de leur exclusion défensive (Crowell et al., 2002).

L'attachement chez l'adulte : les relations intimes

Au cours du temps, la recherche en psychologie s'est intéressée à l'étude des relations interpersonnelles des adultes à la lumière de la théorie initiale de l'attachement. De nombreux modèles de typologie de l'attachement ont été développés pour comprendre les liens entre adultes, notamment par Shaver et Hazan en 1987. Ils développent un modèle particulier d'attachement adapté aux adultes. Frappés par la similitude avec les formes d'attachement construites dans l'enfance, ils font le postulat d'une persistance des styles d'attachement tout au long de la vie. Les résultats de leur étude s'avèrent particulièrement concluants, et le lien

entre l'attachement dans l'enfance et l'attachement à l'âge adulte est confirmé car la proportion de chaque style d'attachement chez les enfants reste la même chez la population adulte. Ils concluent également que le style d'attachement détermine les modèles internes de travail de soi et des autres, c'est-à-dire les croyances sur l'amour romantique, la disponibilité et la viabilité des partenaires et l'amour-propre.

La typologie issue de cette étude est basée sur trois styles d'attachement :

- L'attachement sécure : l'individu est confortable face à l'intimité, dépourvu d'anxiété interpersonnelle, capable d'engagement et de sensibilité.
- L'attachement évitant : l'individu est inconfortable face à l'intimité, craint la proximité.
- L'attachement anxieux : l'individu a un fort besoin de proximité mais une forte crainte de l'abandon, avec d'intenses préoccupations interpersonnelles.

Par la suite, Bartholomew et Horowitz développent en 1991 une nouvelle typologie de l'attachement adulte en 4 catégories, comme l'illustre la Figure 1. Le modèle est structuré sur deux dimensions que sont la représentation de soi (MIO de soi) et la représentation des autres (MIO des autres), qui toutes deux peuvent être positives ou négatives (Brennan et al., 1991).

Figure 1

Modèle de Bartholomew en 4 catégories d'attachement adulte en fonction de 2 dimensions (Brennan & al., 1991).

Bartholomew's analysis of four adult attachment styles in terms of two dimensions, Model of Self and Model of Other

		Model of Self	
		Positive	Negative
Model of Other	Positive	CELL I SECURE Comfortable with intimacy and autonomy	CELL II PREOCCUPIED Preoccupied with relationships
	Negative	CELL III DISMISSING Dismissing of intimacy Counterdependent	CELL IV FEARFUL Fearful of intimacy Socially avoidant

L'attachement évitant est alors divisé en deux catégories : détaché et craintif. La typologie qui en découle est la suivante :

- Attachement sécure (MIO de soi positive - MIO des autres positive) : individu capable d'autonomie et d'intimité.

- Attachement préoccupé (MIO de soi négative - MIO des autres positive) : individu préoccupé par les relations.
- Attachement détaché (MIO de soi positive - MIO des autres négative) : individu détaché, incapable d'intimité et contre-dépendant.
- Attachement craintif (MIO de soi négative - MIO des autres négative) : évitement social et peur de l'intimité.

L'amour romantique est un processus d'attachement avec le même système motivationnel, expérimenté différemment selon les individus du fait des différences dans leur historique d'attachement. Selon Fraley et Shaver (2000), à l'instar de l'attachement aux parents, le partenaire est l'objet d'un désir de proximité, il représente une source de réconfort et une sécurité en cas de danger ou menace, et enfin il incarne une base sécurisante qui permet à l'individu de s'investir dans des activités personnelles (exploration du monde).

A l'image d'un enfant qui est séparé de sa mère, quand la connexion est perdue dans les couples, le moment de déconnexion est douloureux, et le lien redevient sûr quand la connexion est restaurée. Le partenaire a besoin que l'autre réponde et soit présent à un niveau émotionnel, qu'il s'ouvre pour pouvoir entrer en communication. Cette aptitude à communiquer à un niveau émotionnel va impacter chacun des partenaires et façonner leur réaction à la peur de la déconnexion, ainsi que les stratégies de réparation mises en place.

Le partenaire représente donc la figure d'attachement primaire à l'âge adulte.

Les différences avec l'attachement chez les enfants se trouvent dans la mutualité (symétrie de la relation), la sexualité et la représentation mentale (plus besoin d'un contact permanent : permanence de l'objet). De plus, contrairement aux relations entre parents et enfants, les relations amoureuses sont changeantes et variables.

Dans leur livre intitulé *Attachment theory and research in clinical works with adults* (2009), Shaver et Mikulincer dédient un chapitre à l'évolution théorique de l'attachement à travers le temps. Après le développement de nombreux modèles d'attachement différents, le progrès méthodologique et conceptuel des chercheurs mène à l'établissement quasi unanime d'une structure en deux dimensions de l'attachement adulte. Cette perspective bidimensionnelle est composée de l'anxiété et de l'évitement, et permet d'établir un score sur chacune des dimensions pour chaque personne au lieu de classer les individus dans des catégories. L'attachement sûr correspond alors à un faible score sur chacune des deux sous-échelles.

Dans le cadre plus spécifique des relations amoureuses, l'analyse factorielle de Brennan et al. en 1998 conclut aussi que le modèle en deux facteurs est le plus pertinent. Ces deux dimensions déterminent comment va s'exprimer l'insécurité dans une relation intime (Mikulincer et Shaver, 2007). Souvent, les recherches impliquant l'attachement s'effectuent donc consensuellement sur la base de l'attachement en deux dimensions.

Chez les adultes, des manifestations comportementales des styles d'attachement ont été élaborées. Un individu avec un haut score d'évitement aura besoin de plus d'indépendance et de distance émotionnelle par rapport à son partenaire afin de se sentir bien (Fournier et al., 2011). On peut ajouter également un inconfort avec la proximité et la dépendance, menant la personne à contrôler ses émotions voire les refouler, et à très rarement exprimer ses besoins. On observe chez ces individus l'utilisation de stratégie correspondant à la désactivation du système d'attachement en cas de menace (Mikulincer et Shaver, 2007).

Un individu avec un haut score d'anxiété va avoir tendance à être extrêmement préoccupé par l'amour reçu et à craindre d'être abandonné par son partenaire (Fournier et al., 2011). On peut aussi parler d'un fort désir de proximité et de protection, ainsi que d'une grande sensibilité à la disponibilité et à la sensibilité du partenaire. Le partenaire anxieux doute constamment de l'engagement de son conjoint et a tendance à adopter des stratégies d'hyperactivation du système d'attachement (Mikulincer et Shaver, 2007).

Attachement et communication

L'étude du lien entre les styles d'attachement et les compétences communicationnelles débute en 1996 avec les recherches de Guerrero. L'attachement détermine la perception de soi et des autres, ce qui se reflète donc dans la communication interpersonnelle. L'auteur cherche à décrire les compétences sociales pour chacune des 4 catégories d'attachement du modèle de Bartholomew, en se basant sur 4 compétences communicationnelles : l'expressivité, le sang-froid, l'orientation vers les autres et la gestion de l'interaction (Spitzberg & al.).

Plus tard, dans son travail en collaboration avec Jones, Guerrero (2005) étudie la communication en fonction de l'attachement spécifique au couple. Ses résultats montrent que les individus évitants tendent à avoir un style de communication froid, distant et désintéressé : ils témoignent moins d'expression faciale, d'intérêt général pour la conversation et d'attention pour le partenaire. On observe également moins d'affect positif, de plus longue latence dans les réponses et un éloignement physique du partenaire. Leur inhibition est perçue comme une

insensibilité émotionnelle par le partenaire. Finalement, ils ont des scores faibles aux compétences d'expressivité, d'orientation vers les autres et de gestion d'interaction.

Les individus anxieux sont quant à eux caractérisés par un plus fort intérêt pour la conversation, une plus grande attention donnée au partenaire avec plus d'expression faciale. Ce sont des personnes très expressives, voire débordantes, parfois même de manière inappropriée. Ils sont plus à même d'exprimer des signes de détresse verbaux et physiques. Finalement, leur compétence en sang froid est faible. Bien que leur partenaire les juge comme excessivement expressifs, leur compétence d'expressivité et d'orientation vers les autres est évaluée au même niveau que les sécures.

Attachement et conflit conjugal

Dans la mesure où le système d'attachement peut être déclenché par la détresse relationnelle, un conflit conjugal est supposé en déclencher l'activation. Le conflit représente alors une menace du lien. Une description plus précise de la relation entre l'attachement et le conflit chez les couples a été élaborée dans un article écrit par Bretaña et al., en 2021. Dans cet article, il est stipulé que l'attachement est un construit théorique très utile pour comprendre les réponses dans les processus interactionnels tels que les conflits conjugaux (Mikulincer et Shaver, 2016). Il est expliqué dans l'article que les situations conflictuelles mènent à l'activation du système d'attachement (Lawler-Row et al., 2006), et que cette activation impacte les réponses cognitives, comportementales et émotionnelles individuelles (Zhang and Labouvie-Vief, 2004).

D'après Fournier et collaborateurs (2011), les individus ayant un attachement anxieux perçoivent leur relation durant un conflit comme plus négative et y réagissent plus négativement (Campbell et al., 2005). Le conflit est alors perçu comme un éloignement ou une menace d'abandon du partenaire, comme un obstacle à leur désir de rapprochement intime (Pietromonaco & Feldman Barrett, 1997). Des stratégies de coercition sont alors mises en œuvre pour préserver le sentiment de proximité, mais elles ont souvent comme conséquence d'exacerber le conflit de départ.

Les individus à tendance évitante perçoivent le conflit plutôt comme une situation dans laquelle ils doivent s'ouvrir et se dévoiler, ce que leur autonomie les pousse à fuir pour préserver la distance affective.

En résumé, Bowlby a initié la théorie de l'attachement qui a ensuite été reprise par de nombreux auteurs, qui l'ont appliquée aux individus adultes et aux relations amoureuses. Il existe différentes typologies d'attachement selon les modèles, mais les chercheurs utilisent consensuellement les dimensions d'anxiété et d'évitement. L'attachement représente une clé de compréhension du comportement humain car il tend à déterminer les pensées, les émotions et les réactions d'un individu dans des situations où le lien est menacé. Ce système de défense s'active lors des conflits conjugaux et présente un impact sur les modalités de communication.

Les cycles interactifs négatifs

L'Emotion Focused Therapy (EFT)

Le concept de l'attachement a servi d'ancrage théorique au développement d'une approche psychothérapeutique structurée, l'*Emotion Focused Therapy* (EFT), méthode brève de psychothérapie individuelle, conjugale et familiale développée par Susan Johnson et Leslie Greenberg dans les années 1980. Les problèmes psychiques des individus proviendraient de dysfonctionnements de régulation émotionnelle, à l'origine de cycles répétés de comportements et de conflits. Le principe de l'EFT repose sur la prise de conscience des émotions, afin de leur donner du sens, cela favorisant la compréhension et la déconstruction des comportements négatifs dont elles sont l'origine. En résumé, le thérapeute vise la transformation et la restructuration des dynamiques négatives en travaillant sur la modification du lien d'attachement via l'investigation des processus émotionnels sous-jacents.

Dans le livre *Attachment theory in practice* (2019), Johnson explique que l'American Psychological Association pour les couples et la famille confirme la très forte validité empirique de cette approche (Sexton et al., 2011).

En plus d'une forte validité, cette méthode a fait ses preuves en termes d'efficacité. Une étude de Burgess Moser datant de 2015 démontre que 20 séances d'EFT augmentent la sécurité de l'attachement chez les partenaires anxieux et évitants, avec un effet qui perdure à 2 ans de follow-up (Johnson, 2019). Par ailleurs, le taux de guérison de la détresse conjugale est estimé à 70-73%, supérieur comparativement à la TCC dont le taux de guérison est estimé à 35%. Dans l'approche EFT, 90% des couples montrent une amélioration significative à long terme, et 63% après deux ans (Jinich, cité dans Thompson de Benoît, 2019).

La thérapie centrée sur les émotions pour les couples (EFT-C) part de plusieurs principes théoriques centraux élaborés dans l'*Encyclopédie de la thérapie du couple et de la famille* (Eppler, 2019). Le premier principe est la vision systémique du couple et de ses dysfonctionnements. C'est l'idée que des patterns négatifs de demande-retrait s'auto renforcent chez les couples en détresse, causant alors d'autant plus de détresse (Gottman, 1994). La théorie des systèmes stipule donc l'existence d'une causalité circulaire signifiant que les schémas s'auto renforcent, mais également que les partenaires s'impactent mutuellement : les réponses de chaque partenaire contraignent et dictent celles de l'autre. En effet, les comportements d'un

partenaire vont provoquer des réactions réciproques chez l'autre. Naturellement, les partenaires mettent en place des comportements automatiques pour satisfaire leurs besoins, mais parfois ceux-ci sont dysfonctionnels et à l'origine de cycles d'interactions rigides. Le couple est alors coincé dans une dynamique négative. C'est un cercle vicieux qui les éloigne, les isole et qui est source d'émotions fortement négatives. Ce pattern interactionnel est sous-tendu par les dimensions d'attachement et s'auto-renforce. L'interaction conjugale est alors observée et considérée d'un point de vue interpersonnel (Meneses et Ragama, 2016).

Le second principe est la théorie d'attachement. Selon Johnson (2004), chaque intervention systémique et expérientielle reflète le style d'attachement ainsi que les réactions à une menace de ce lien d'attachement. Les processus émotionnels déclenchés sont au cœur de cette approche. Le cycle interactif négatif est issu en partie de la mise en place de stratégies dysfonctionnelles lors des tentatives de régulation des insécurités liées au lien et à la connexion (Eppler, 2019).

L'EFT s'efforce de faire comprendre aux partenaires l'impact de leur comportement, de leur posture et du ton de leur voix sur l'autre, en particulier pour les échanges chargés d'affects. L'objectif est de remplacer la communication critique et défensive par de la communication ouverte et sincère sur les émotions sous-jacentes de chacun, permettant de remplir le besoin primordial qu'est la connexion émotionnelle (Greenman et Johnson, 2013).

Les différentes étapes de la thérapie EFT sont décrites dans le *Manuel clinique de la psychothérapie de couple* (2008) écrit par Wright et Lussier, dont un chapitre est consacré aux psychothérapies centrées sur les émotions.

1- La désescalade du cycle

Le thérapeute vise la création de l'alliance thérapeutique, l'identification des sujets conflictuels et la reconnaissance de la dynamique dysfonctionnelle (attachement et émotions sous-tendues).

- *La première étape consiste à déterminer les sujets de conflits.*
- *Lors de la deuxième étape, il s'agit de reconnaître la dynamique interrelationnelle et les prises de position de chacun.*
- *Dans la troisième étape, le but est d'accéder aux émotions non avouées qui sont à la base des prises de position qu'adoptent chaque partenaire dans la dynamique, d'amplifier et de rendre plus explicites ces émotions.*

- *La quatrième étape permet de recadrer le problème dans le contexte de la dynamique interrelationnelle, en soulignant les émotions qui les sous-tendent et leur lien avec les besoins d'attachement*

2- La restructuration des interactions

La dynamique est restructurée grâce à l'explicitation et à l'acceptation mutuelle des besoins, peurs et croyances de chacun. L'engagement émotionnel est favorisé afin de recréer du lien et changer les positions défensives du couple.

- *Dans la cinquième étape, les partenaires sont encouragés à cerner et à accepter leurs besoins d'attachement et leurs peurs.*
- *Dans la sixième étape, le but est d'encourager chez chacun la compréhension et l'acceptation empathique du vécu de l'autre.*
- *Pour la septième étape, il s'agit de restructurer la dynamique en favorisant l'expression des besoins d'attachement en s'appuyant sur les nouvelles perceptions de soi et d'autrui.*

3- La consolidation et intégration des acquis thérapeutiques

Il s'agit de la consolidation et de l'intégration dans le quotidien des changements opérés. Le couple peut gérer les désaccords et exprimer leurs besoins sans menace du lien d'attachement (relation sécurisée).

- *Lors de la huitième étape, les nouvelles prises de position et les nouveaux comportements d'attachement sont consolidés dans une nouvelle dynamique interrelationnelle.*
- *Enfin, dans la neuvième étape, l'objectif est de favoriser l'élaboration de nouvelles solutions à d'anciens problèmes.*

Les cycles interactifs négatifs

Les cycles destructeurs qui se forment lors d'interactions conjugales conflictuelles sont étudiés depuis de nombreuses années, notamment par Gottmann dans les années 1990, qui évoque le rôle des émotions négatives dans le cycle interactif. Son travail empirique met en lumière le rôle prédictif des affects négatifs exprimés par les expressions faciales sur la stabilité et la satisfaction conjugale. Il soutient également que les cycles répétés d'interaction ont un impact nuisible sur le couple. Par ailleurs, il s'intéresse à la différence entre les hommes et les femmes à propos de la régulation d'émotions : les femmes seraient plus à même de réguler leurs

émotions et par conséquent d'occuper une position critique, tandis que les hommes auraient tendance à contenir leurs affects et donc à se mettre en retrait (Johnson et al., 1999).

La théorie des cycles interactifs négatifs, issue de l'EFT, postule que les partenaires sont coincés dans des mauvaises tentatives et de régulation des insécurités d'attachement et dans la poursuite d'une connexion sécurisée. Ce cycle se produit suite à des besoins d'attachement successivement et mutuellement non comblés (Eppler, 2019).

Dans son livre, Johnson (2019) écrit que le manque de réponse émotionnelle empêche une connexion sécurisée et induit une angoisse de séparation envahissante. Le système d'attachement se lance en cas de menace de rupture du lien, provoquant une panique et une protestation. Celui-ci va déterminer les stratégies utilisées par les partenaires face à la détresse liée à la séparation, stratégies qui vont alimenter la réactivité de l'autre. Le cycle devient prévisible et récurrent, provenant de stratégies d'attachement insécures (Mikulincer et Shaver, 2016).

Il existe 4 types de cycles interactifs négatifs (Eppler, 2019) :

- Le cycle demande-retrait : les approches, critiques et plaintes d'un poursuiveur plus anxieux déclenchent l'évitement et la distanciation chez l'autre, et inversement.
- Le cycle demande-demande : un partenaire utilise une stratégie d'attachement plus anxieuse en hyperactivant ses besoins d'attachement et poursuivant sans cesse la connexion. Le plus évitant partenaire se défend et se protège de cette approche en ripostant par la demande également, tout en continuant à minimiser son propre besoin d'attachement et celui d'autrui.
- Le cycle retrait-retrait : dans cette dynamique, les couples se disputent rarement et se rapprochent rarement. Des conflits apparaissent occasionnellement lorsqu'un point émotionnellement sensible est touché. Sinon, les deux partenaires sont par défaut sur des positions évitantes de ne pas compter sur l'autre ou de se faire confiance.

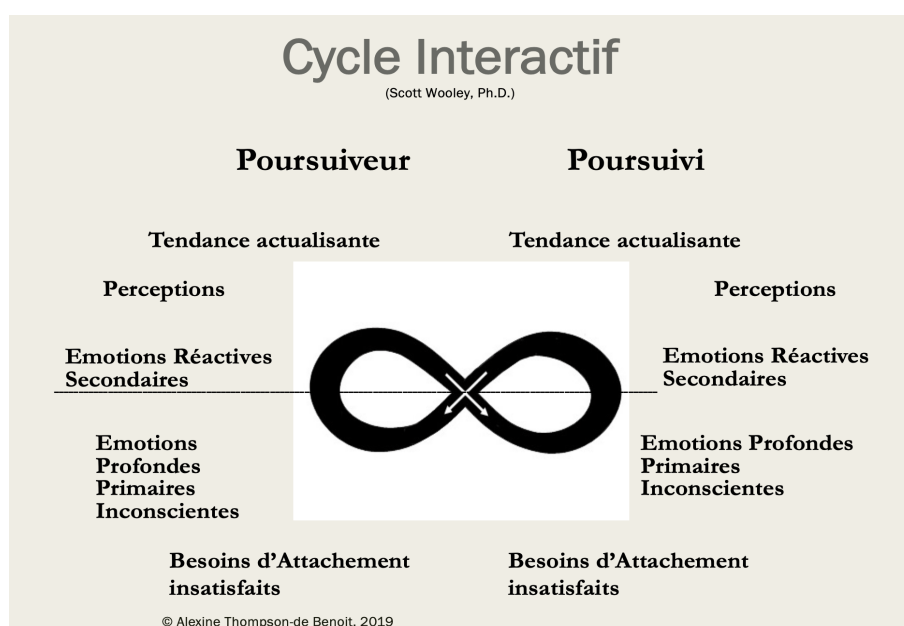
Le pattern demande-retrait

La dynamique la plus commune est celle du poursuiveur-poursuivi. En effet, plusieurs auteurs s'accordent pour dire que dans les dynamiques d'un couple en conflit, les individus ont tendance à utiliser les stratégies opposées en réponse à celles de leur partenaire (Crowley, cité dans Bretaña et al., 2022). Cela implique que si un individu prend le rôle de poursuiveur, il y a de grandes chances pour que son partenaire prenne alors le rôle de poursuivi.

Comme illustré par la Figure 2, chaque émotion et comportement d'un partenaire dictera les émotions et comportements de l'autre, le couple entre dans un cercle vicieux. Le poursuiveur est caractérisé par une sensibilité particulière au sentiment d'abandon, il va par conséquent davantage exprimer son besoin de proximité et de contact. Il peut alors aller jusqu'à faire des demandes exigeantes et agressives à son partenaire pour s'en rapprocher. Le poursuivi, lui, est davantage sensible au sentiment d'envahissement, et a tendance à se sentir inadéquat, pas à la hauteur. Il n'a pas ce besoin intense de proximité et n'est donc pas en mesure de satisfaire les besoins du poursuiveur. Pour se protéger des demandes trop vives, il a tendance à se mettre en retrait physiquement et émotionnellement, à se rendre inaccessible, ce qui provoque une détresse chez le poursuiveur. En réaction à cela, le poursuiveur va alors intensifier ses demandes, forçant le poursuivi à s'éloigner encore. On comprend que dans cette dynamique, le comportement de l'un provoque une réaction chez l'autre, qui elle-même renforce ce premier comportement. Le couple entre alors dans une spirale infernale, où chacun est blessé, mis à mal, avec un sentiment d'être ignoré dans ses besoins et ses demandes. L'EFT a pour but de faire comprendre au couple que c'est ce cycle négatif qui est à l'origine de la détresse conjugale, et non pas le partenaire. La compréhension de cette dynamique marque le début du processus thérapeutique.

Figure 2

Schéma du cycle interactif poursuiveur-poursuivi par Scott Wooley, repris par Thomson de Benoît (2019).



Récemment, Caughlin et Reznik (2016) se sont intéressés à l'apparition et à l'étiologie de ce pattern dans la communication conjugale. Souvent, le pattern se manifeste via une personne qui critique et se plaint pendant que l'autre essaye d'éviter la discussion (refuse, change de sujet, se tait, part). D'après les auteurs, aucun des deux types d'attitude n'est systématiquement initiateur : le retrait peut mener à la demande et inversement.

Pour certains couples, ce pattern peut être rigide avec des rôles définis lorsqu'un conflit survient. Pour d'autres, les rôles sont flexibles et le pattern est simplement une manière d'engager le conflit. Chez les couples hétérosexuels, il semblerait qu'il est plus fréquent que les femmes soient dans la demande et les hommes dans le retrait. Cette différence entre les sexes peut s'expliquer selon les chercheurs par la différence de personnalité, de socialisation et de physiologie entre les hommes et les femmes.

“Les études empiriques manquent pour appuyer les liens entre l'attachement et le patron demande-retrait, bien que cliniquement, on observe que les gens plus anxieux auraient tendance à faire plus de demandes (pour être rassurés et se rapprocher) et que les gens qui évitent l'intimité se retireraient davantage (pour maintenir une distance).”, expliquent Brassard et Shaver dans leur article (2011).

Mais très récemment, le lien entre l'attachement évitant et le pattern demande-retrait a finalement été étudié par Bretaña et al. (2022). En effet, les auteurs ont mis en évidence la relation entre le retrait d'un partenaire et la demande/agression de l'autre (Bonache et al., 2019). Il y aurait donc une intercorrélation : la stratégie de l'un détermine celle de l'autre. L'apparition du pattern serait la conséquence directe du retrait du conflit de l'un des partenaires, car l'individu évitant craint la proximité et l'engagement dans le conflit et met en place des stratégies de régulation d'émotions qui se manifestent par l'évitement du conflit. L'attachement évitant serait alors une variable clé, prédicteur de la satisfaction conjugale pour les deux partenaires (Sierau et Herzberg, 2012).

Les travaux de Gottman (1994) montrent que cette dynamique présente des effets sur le bien-être personnel et sur la satisfaction conjugale : le pattern demande-retrait perpétue la détresse conjugale (Epler, 2019). Dans la continuité du travail de Gottman, Heavey et collaborateurs (1995) découvrent l'impact longitudinal du pattern demande-retrait sur la satisfaction conjugale, en particulier dans les cas où la femme demande et l'homme se retire.

Le phubbing

Définition du phubbing

Al-Saggaf est l'auteur du tout premier livre qui résume les recherches qui traitent du phubbing et de ses conséquences sur différents types de relations (familiales, conjugales et professionnelles), intitulé *The psychology of phubbing* (2022). Le phubbing y est défini comme l'engagement éphémère avec le smartphone pendant une conversation en face à face avec quelqu'un. Il s'agit d'un déplacement momentané de l'attention d'une personne de la conversation vers le smartphone.

Le phubbing constitue depuis quelques années un nouveau domaine de recherche, qui grandit et évolue aussi vite que la technologie dans notre société. C'est un phénomène mondial récent qui n'est plus spécifiquement attribuable à certaines cultures, milieux ou populations : les comportements de phubbing sont devenus une norme (Chotpitayasunondh et Douglas, cité dans Frackowiak et al., 2022). Comme le formule également Mantere (2022), le smartphone est devenu l'un des objets le plus central dans la vie des gens aujourd'hui.

Dans une situation de phubbing, le partenaire auteur du comportement est appelé le *phubber*, tandis que le partenaire qui le subit est appelé le *phubbee* (Frackowiak, Hilpert et Russell, 2022).

Dans le chapitre dédié à l'impact du phubbing sur les relations de couple du livre d'Al-Saggaf, il est stipulé que le phubbing est de nos jours normalisé dans les couples, le comportement peut être inconscient et imperceptible. Mais parfois, cela peut provoquer un large panel d'émotions négatives pour le partenaire qui le subit (le *phubbee*). L'auteur porte son attention sur l'aspect destructeur du phubbing dans le couple, qui affecte négativement la satisfaction conjugale et le bien-être individuel et qui augmente les niveaux de dépression et d'anxiété. D'autres conséquences délétères sont mentionnées, telles que l'augmentation des conflits concernant le smartphone, la diminution du sentiment d'intimité et l'intensification des sentiments d'exclusion. Le *phubbee* se sent moins proche de son partenaire, et peut même ressentir de la jalousie.

Du reste, le phubbing est un comportement particulièrement observé chez les couples. Effectivement, dans une étude du même auteur en 2019, les participants ont affirmé avoir des comportements de phubbing plus fréquemment avec leur partenaire qu'avec n'importe qui d'autre (amis, famille, inconnus). La conclusion tirée par les chercheurs est que les personnes

sont plus en mesure d'utiliser leur smartphone lors d'une conversation en face à face avec une personne avec qui ils entretiennent une relation proche (Al-Saggaf et MacCulloch, 2019). Par ailleurs, Al-Saggaf apporte une nuance quant à l'effet du phubbing sur le partenaire en fonction de la justification du *phubber*. De ce fait, les participants disent se sentir moins exclus s'ils subissent du phubbing justifié par une raison importante, à savoir l'hospitalisation de leur mère, par rapport à une raison plus triviale qu'est la planification du weekend avec des amis. Cela met en lumière l'importance de l'attribution d'information comme mécanisme sous-jacent du phénomène de phubbing (McDaniel et Wesselmann, 2021).

En outre, il a été prouvé à plusieurs reprises que le phubbing provoque des conséquences négatives sur la satisfaction conjugale, comprise par Peleg (2008) comme la mesure dans laquelle un partenaire romantique perçoit que son partenaire répond à ses besoins et à ses désirs (David et Roberts, 2021). Les auteurs indiquent que le fait de subir du phubbing par son partenaire pendant du temps passé ensemble peut être considéré comme une violation des attentes placées sur un partenaire romantique. Quand le partenaire ne correspond pas à ce que l'on attend de lui, le *phubbee* est activé et va tenter de gérer cette activation (*arousal*) en essayant de déterminer le motif et la signification de cette violation, pouvant mener à un sentiment de jalousie.

Plus spécifiquement, la satisfaction conjugale est impactée par le phubbing car celui-ci provoque l'augmentation des conflits sur le smartphone. De plus, la satisfaction conjugale est positivement associée à la satisfaction de vie en général, elle-même associée à la dépression (Roberts et David, 2016).

Pour finir, cela est corroboré par l'article de Frackowiak, Hilpert et Russel (2022), qui cite des études prouvant que les partenaires qui font l'expérience fréquente du phubbing ont tendance à être moins heureux dans leur relation que les partenaires qui subissent moins de phubbing (McDaniel et al., 2020, pp. 1–29 ; Miller-Ott, Kelly, & Duran, 2012 ; Przybylski & Weinstein, 2013).

En parallèle, dans ce même article (Frackowiak et al., 2022), une subtilité du lien entre satisfaction conjugale et phubbing est mise en évidence. En effet, le phubbing en lui-même n'aurait pas d'impact direct sur la satisfaction conjugale. C'est en fait le phubbing perçu qui détermine la qualité de la relation, via des mécanismes d'évaluation et de jugement moral. L'impact du phubbing dépend donc de la réactivité perçue du partenaire, qui détermine si le

phubbee se sent aimé et considéré. Or, le phubbing prédit une faible réactivité, provoquant des sentiments de ne pas être écouté et validé chez le partenaire subissant le phubbing.

Phubbing et communication

La manière dont les partenaires communiquent a été identifiée comme un antécédent clé de la satisfaction conjugale (Ahlstrom et al., cité dans Roberts et David, en 2021), et le phubbing peut avoir de lourds impacts sur la communication dans les couples. La continuité des interactions peut être perturbée par l'un des partenaires, si celui-ci ignore l'autre pour porter son attention sur son smartphone, or, comme le rappelle l'article de Frackowiak et al. (2022), les interactions en face à face sont caractéristiques de l'intimité conjugale (Gottman, 1979). Cela implique normalement un échange verbal et non verbal continu entre les partenaires (ton, langage corporel, expressions faciales). Cette dynamique se base sur un échange continu qui permet la communication entre les partenaires, c'est-à-dire que l'action de l'un va susciter des réactions chez l'autre (Cunningham et al., 1997). Dans un couple, ce type d'interaction est crucial pour le maintien de la relation sur le long terme et pour la satisfaction conjugale (Gottman, Markman, & Notarius, 1977). Le phubbing peut alors représenter une perturbation de la fluidité et de la réciprocité de l'interaction.

Dans un article de 2022 portant sur la communication des couples pendant la co-présence d'un smartphone écrit par Kelly et al., les auteurs ont cherché à déterminer si la réactivité communicative est perçue comme efficace, puis à identifier les réponses communicationnelles verbales et non verbales des deux partenaires.

En ce qui concerne la première partie de l'étude, le fait d'être attentif au téléphone entrave la capacité des utilisateurs du téléphone à fournir des signaux sociaux tels que le contact visuel, les réponses immédiates et la variété vocale (Ang et al., 2019) et perturbe le flux de l'interaction, traduisant un manque d'intérêt (Cahir & Lloyd, 2015). Le phubbing peut donc négativement impacter la qualité de communication et la connexion entre les partenaires (Ang et al., 2019).

Le *phubber* est perçu comme étant moins attentif, distrait, impoli (Vanden Abeele et al., 2016), dur et irrespectueux (Cahir & Lloyd, 2015), et discréditant face au partenaire et à la relation (Caplan, 2018).

En ce qui concerne la deuxième partie de l'étude portant sur l'identification des réactions face à la co-présence d'un smartphone, les études suggèrent que les personnes essayent en général

d'éviter la confrontation directe à propos de l'utilisation du téléphone (Miller-Ott et Kelly, 2017). Les *phubbees* tentent plutôt des approches indirectes comme des expressions faciales ou le fait de répéter plusieurs fois la même chose pour signaler à l'autre qu'il n'est pas attentif (Ang et al., 2019). Ils peuvent également détourner le regard et attendre en silence (Courtright & Caplan, 2021), voire utiliser à leur tour leur smartphone (Humphreys & Hardeman, 2021).

Phubbing et attachement

La théorie de l'attachement a servi de cadre théorique pour comprendre les dynamiques qui sous-tendent le phubbing et ses conséquences. Ce sont les auteurs Roberts et David qui se sont penchés sur le rôle de l'attachement dans le vécu subjectif du phubbing. Les résultats de leur étude indiquent que les participants ayant un score élevé sur l'échelle d'attachement anxieux rapportent un plus haut niveau de conflit en rapport avec l'utilisation du smartphone. Les personnes anxieuses semblent donc avoir une sensibilité préexistante quant à la co-présence du téléphone dans leur couple. Cela suggère également que le phubbing affecte dans une moindre mesure les personnes caractérisées par un attachement moins anxieux (Roberts et David, 2016).

D'autre part, l'attachement anxieux jouerait un rôle de médiateur dans la relation entre le phubbing et la satisfaction conjugale. L'attachement anxieux modère la relation entre le phubbing par le partenaire et le sentiment de jalousie romantique : le comportement de phubbing semble être un modérateur de manière générale, mais la nocivité du phubbing est exacerbée lorsqu'il est subi par un partenaire anxieux. Le *phubbee* anxieux rapporte alors un plus haut niveau de jalousie et une moindre satisfaction quant à la relation de couple. Cependant, pour les participants qui ont un faible score d'anxiété, l'effet du phubbing sur le sentiment de jalousie n'est pas significatif (David et Roberts, 2021). Les auteurs supposent que les individus anxieux ont tendance à davantage imaginer que leur partenaire utilise son smartphone pour d'autres intérêts romantiques, le comportement étant associé à un signe d'infidélité (Miller-Ott et Kelly, 2015). Les personnes avec un haut score d'anxiété sont hyper vigilantes concernant leurs relations interpersonnelles, en particulier avec leur partenaire romantique. Ils sont donc plus enclins à ressentir de la jalousie lorsqu'ils subissent le phubbing de leur partenaire.

Le phubbing est d'ailleurs un phénomène qui peut également impacter la durée de la relation, en jouant le rôle de médiateur entre la durée de la relation et le phubbing perçu chez le

partenaire. Les relations durables sont associées à une moindre anxiété d'attachement, elle-même associée à une moindre perception de phubbing du partenaire (Roberts et David, 2022, cité par Al-Saggaf, 2022).

Le lien entre l'attachement et la perception du phubbing est complexe : plusieurs mécanismes sous-jacents ont été identifiés (Bröning et Wartberg, 2022).

Les personnes à forte tendance anxieuse peuvent être plus inquiètes à propos de la perte, et par conséquent plus sensibles envers ce type de signaux de perte (Simpson et al., 2007). L'attachement anxieux du *phubbee* a un effet sur la satisfaction conjugale, en particulier chez les femmes, mais aucun effet de l'attachement évitant n'a pu être démontré. Peut-être que les individus évitants ne perçoivent pas le phubbing comme une perturbation ou qu'ils écartent rapidement l'idée que cela soit négatif. Une autre possibilité est que les individus évitants ne perçoivent pas le moment de la distance comme nécessairement peu agréable, et sont donc moins sensibles dans la perception du phubbing (Bröning et Wartberg, 2022).

Les femmes avec un haut niveau d'anxiété sont significativement associées à un plus haut niveau de phubbing perçu, mais ce n'est pas le cas pour les femmes avec un attachement évitant. Pour les hommes, des hauts niveaux d'attachement anxieux et évitant sont associés à un plus haut niveau de phubbing perçu. Il est possible que l'évitement fonctionne différemment chez les hommes et chez les femmes, entraînant une négativité générale chez les hommes et une attitude plus distante chez les femmes (Bröning et Wartberg, 2022).

Il a été découvert que l'attachement du phubber peut avoir des conséquences sur le phubbing perçu par le phubbee, c'est à dire qu'un effet de l'attachement du partenaire a été observé. Pour les femmes, seul l'attachement évitant du partenaire prédit significativement le phubbing perçu. Les femmes interprètent probablement l'utilisation du smartphone par leur partenaire comme une stratégie de distanciation. Les hommes ayant des partenaires très évitants n'ont pas signalé des niveaux plus élevés de phubbing. En somme, les normes de genre peuvent influencer le fonctionnement des orientations d'attachement chez les hommes et les femmes. Les résultats indiquent que la sensibilité à l'égard du phubbing perçu peut être liée à l'anxiété d'attachement de soi et à l'évitement d'attachement de son partenaire (Bröning et Wartberg, 2022).

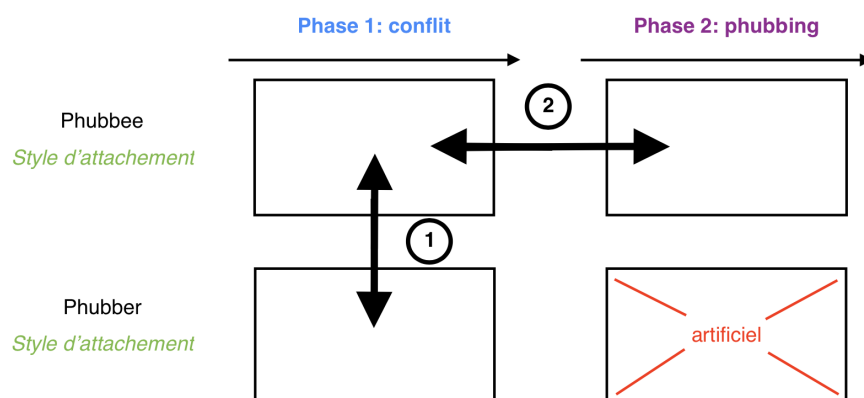
Concept de la recherche

Il s'agit d'un travail exploratoire qui s'inscrit dans le cadre d'une étude en laboratoire sur les couples dont des données quantitatives ont pu être tirées. Ce travail s'intéresse au lien entre l'attachement des partenaires et le cycle interactif qui s'installe dans le couple, relation qui semble évidente chez les adeptes de la thérapie centrée sur les émotions, mais c'est un paradigme qui n'a en réalité jamais été mis scientifiquement en évidence. Le but de cette recherche est alors de trouver un lien entre le style d'attachement et le rôle pris dans le cycle interactif, en observant l'impact de l'introduction d'un stressor, le phubbing, sur la dynamique conjugale préalablement observée. Pour rappel, l'étude s'articule alors en deux phases : une phase de conflit spontané et une phase de phubbing. Le phubbing représentant une menace du lien pour le couple, on s'attend à une modification voire à une intensification du conflit et donc du cycle interactif. On s'intéresse particulièrement à la modification des comportements du *phubbee*.

Comme l'illustre la Figure 3, cette recherche est structurée en deux parties. Premièrement, l'objectif est d'abord d'identifier un cycle interactif négatif dans la première phase de conflit et d'observer le rôle pris par chacun des partenaires. Deuxièmement, l'objectif est de comprendre l'impact du phubbing sur le déroulement du conflit en analysant uniquement le comportement du *phubbee*, celui du *phubber* étant artificiellement imposé par les expérimentateurs.

Figure 3

Représentation schématique du concept de la recherche.



Dans notre étude, les couples viennent en laboratoire pour échanger sur un thème conflictuel déterminé au préalable, ils répondent également à des questionnaires en pré et post test (cf. MÉTHODE). Comme mentionné préalablement dans la revue de littérature, le conflit artificiellement créé est supposé déclencher le système d'attachement de par la mise en danger du lien entre les partenaires (Bretaña et al., 2021). Une menace pèse alors sur la relation, et le style d'attachement de l'individu va influencer son comportement. L'attitude d'un partenaire présente des conséquences directes sur l'autre, le couple forme un système lorsqu'il communique (Meneses et Ragama, 2016). Nous nous attendons dans cette expérience à observer un cycle interactif dans lequel chaque partenaire a un rôle précis de poursuiveur ou de poursuivi, comme le stipule la théorie de l'EFT. Le poursuiveur étant une personne qui se bat pour le lien par la mise en place de nombreux comportements d'approche, nous nous attendons à ce qu'il ait un score élevé sur la dimension d'anxiété. Le poursuivi a plutôt tendance à fuir et à se sentir envahi, il tentera à tout prix de rétablir le calme. Nous nous attendons à ce que cela soit lié à un score élevé sur l'échelle d'évitement (Eppler, 2019).

Un système de codage des comportements a été élaboré afin d'identifier le rôle des partenaires, qui semblent déterminés par les prédispositions d'attachement (cf. ENCODAGE). L'identification des rôles s'opère sur la base de l'observation des vidéos d'interaction.

Par la suite, lors de l'introduction du phubbing, nous nous attendons à ce que le cycle interactif soit bousculé, car le smartphone modifie les codes de communication et il peut susciter de fortes réactions chez le partenaire qui le subit (Kelly et al., 2022). Mais ces réactions peuvent se manifester de manière différente en fonction du style d'attachement de l'individu, provoquant des comportements et des attitudes différentes entre les personnes à tendance anxieuse ou évitante (Roberts et David, 2016). Nous pouvons alors imaginer que l'intensité des rôles des partenaires peut être modifiée par le phubbing. Un *phubbee* anxieux pourrait accentuer ses comportements d'approche afin de tenter de récupérer l'attention totale de son partenaire, tandis qu'un *phubbee* évitant pourrait se mettre davantage en retrait, réaction habituelle lors des ruptures de lien. Nous nous attendons donc à une intensification des rôles de poursuiveur ou de poursuivi des *phubbees* lors de l'introduction du phubbing, car cela augmente l'intensité du conflit et donc la menace du lien, et par conséquent exacerbe l'activation du système d'attachement et des attitudes de défense correspondantes. Par conséquent, nous supposons une différence significative entre les scores des rôles de la phase 1 et de la phase 2.

Les deux hypothèses suivantes ont été formulées sur la base de ce raisonnement.

H1 : Le style d'attachement est prédicteur du déroulement d'un conflit conjugal et plus particulièrement du rôle pris dans le cycle interactif négatif en phase 1.

- Un haut score sur l'échelle d'anxiété prédit un plus gros pourcentage de comportements associés au rôle de poursuiveur.
- Un haut score sur l'échelle d'évitement prédit un plus gros pourcentage de comportements associés au rôle de poursuivi.

H2 : Le phubbing a un impact sur le cycle interactif négatif du couple en phase 2.

- Le pourcentage de comportements d'approche (poursuiveur) du *phubbee* en phase 1 est différent du pourcentage de comportements d'approche (poursuiveur) du *phubbee* en phase 2.

MÉTHODE

Équipement et environnement

1. Participants

Les participants de notre étude devaient respecter certains critères d'inclusion afin d'obtenir un échantillon homogène.

L'échantillon a donc été constitué de 16 couples hétérosexuels¹ en relation depuis 3 mois minimum. La durée de la relation est en moyenne d'une année et 9 mois ($M = 1.78$, $SD = 1.34$). Nous cherchions des couples non mariés et sans enfant afin d'éviter tous biais liés aux aspects familiaux, pouvant masquer les aspects conjugaux. Les partenaires devaient être âgés de 18 à 35 ans, la moyenne d'âge de notre échantillon est de 24 ans ($M = 24.44$, $SD = 2.88$). Notre échantillon était par conséquent constitué de 16 hommes et de 16 femmes. Néanmoins, deux des 32 participants ont déclaré être d'une autre orientation sexuelle (bisexuelle ou autre). Les participants étaient tous d'origine européenne, majoritairement suisses ou français. En ce qui concerne l'ethnicité, 90% se sont catégorisés comme étant blanc ou blanche et la totalité des participants étaient d'origine européenne (majoritairement suisse, français, italien, espagnol ou portugais).

Le statut social ainsi que le type de logement n'ont pas été retenus comme critères d'inclusion, nous avons reçu des couples habitant ensemble ou non, dont les partenaires étaient étudiants ou autre. En ce qui concerne la réalité de notre échantillon, 4 couples ont déclaré habiter ensemble, soit 25% des couples. Cependant, 14 participants sur 32 ont estimé passer beaucoup de temps avec leur partenaire.

A propos de l'aspect économique, 31.25% des individus déclaraient un revenu inférieur à 10 000 francs suisses par année, pour 37.5% d'entre eux le revenu était compris entre 10 000 et 25 000 CHF, 9.37% avaient un revenu allant de 25 000 à 40 000 CHF, 12,5% un revenu allant de 40 000 à 60 000 CHF et enfin les derniers 9.37% touchaient plus de 60 000 CHF par an.

Nous nous sommes également intéressés à l'écart de revenu entre les couples, et il s'avère qu'au sein de notre échantillon 9.37% ont indiqué gagner beaucoup moins que leur partenaire,

¹ L'étude était ouverte aux couples hétérosexuels et homosexuels, mais aucun couple homosexuel ne s'est présenté au laboratoire.

37.5% ont indiqué gagner moins que leur partenaire, 12.5% ont indiqué gagner comme leur partenaire, et enfin 40.6% ont indiqué gagner plus que leur partenaire.

A propos de l'aspect professionnel, 65% d'entre eux ont indiqué faire (ou avoir fait) des études supérieures ou des formations professionnelles (bachelor, master, diplôme de formation supérieure). Plus précisément, 18 participants sur 32 sont étudiants à l'Université.

Le reste des participants déclare s'être arrêté après l'école obligatoire ou bien après le degré secondaire II.

Les participants ont été recrutés grâce à deux méthodes différentes. Premièrement, nous avons publié une offre de participation sur Sonasystem, à laquelle les étudiants de bachelor en psychologie à Lausanne pouvaient répondre. Notre étude leur permettait de gagner des points, nécessaires à la validation des examens de certaines matières.

Deuxièmement, nous avons recruté en parallèle des couples de notre cercle social, autrement dit par échantillonnage boule de neige. Ces couples étaient alors dédommagés financièrement par une carte cadeau Manor d'une valeur de 20 CHF. Afin de respecter les clauses de confidentialité et éviter toute forme de biais, les expérimentateurs ayant recruté les couples ne leur faisaient pas passer ensuite l'expérience.

2. Matériel

Équipement et lieu

Figure 4

Photographie de participants dans la salle de passation.

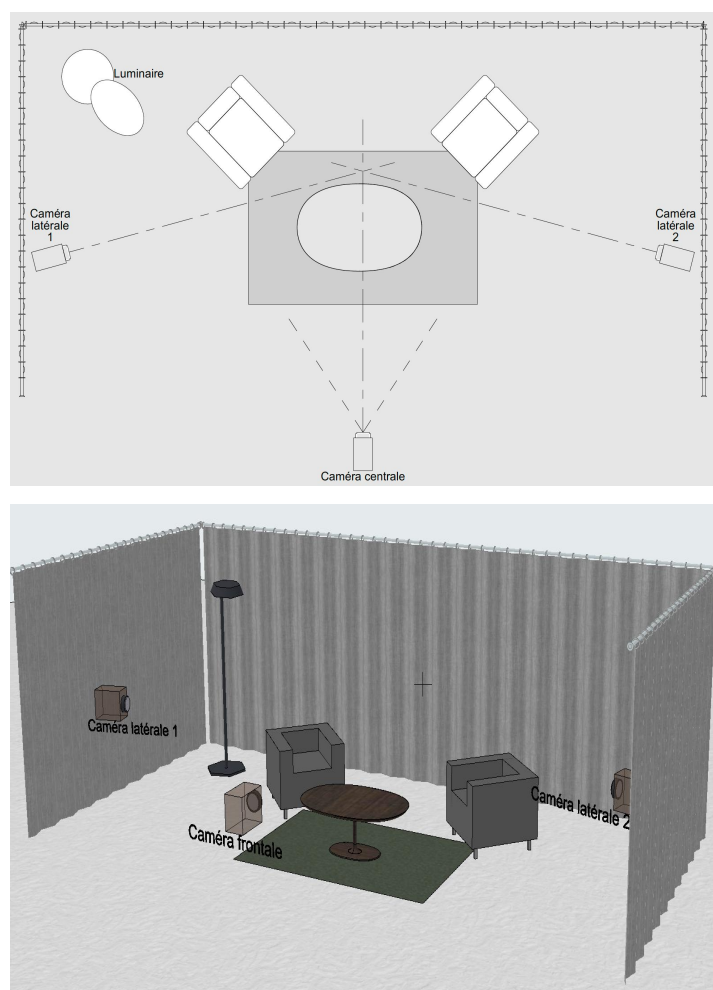


L'étude s'est déroulée dans un laboratoire du bâtiment Géopolis, sur le campus de l'Université de Lausanne. Nous avons à notre disposition une grande salle dans laquelle s'est déroulée l'interaction des couples (cf. Figure 4), ainsi que deux petites salles dans lesquelles les participants répondaient individuellement aux questionnaires sur ordinateur. Enfin, nous avons une pièce commune, dans laquelle nous stockions notre matériel.

Dans la plus grande salle, d'une surface d'environ 20m², nous avons délimité une plus petite zone carrée à l'aide de rideaux sur trois des côtés. Nous y avons installé un tapis de sol et des meubles de salon, à savoir deux fauteuils et une table basse. On y trouve aussi une lampe à pied, l'objectif étant de créer une atmosphère agréable et intimiste, s'apparentant le plus possible à un foyer (cf. Figure 5).

Figure 5

Schéma d'illustration en 2D et en 3D de l'aménagement et du positionnement des caméras dans la salle de laboratoire.



Appareils électroniques

Notre expérience étant filmée, nous avons eu besoin de tout le matériel nécessaire à l'enregistrement vidéo et sonore. Pour cela, nous avons utilisé trois caméras Sony sur trépieds, équipées d'une carte SD, filmant chacune la scène d'une perspective différente. Une caméra centrale filmait la scène globale d'interaction, et les deux caméras latérales se concentraient chacune sur le visage d'un partenaire. De plus, nous avons deux micros-lavalier divisés en deux parties : une partie branchée aux deux caméras latérales et une partie à pince fixée directement sur les participants. Le but était de synchroniser le son et l'image, en installant chaque micro sur le participant ainsi que sur la caméra qui le filmait en focus.

De plus, nous avons utilisé deux ordinateurs Mac sur lesquels les participants répondaient aux questionnaires, et dans une deuxième partie de l'étude, évaluaient leurs émotions lors du visionnage de l'interaction en vidéo.

Toutes les données sont enregistrées sur un ordinateur et également sauvegardées sur un disque dur externe à la fin de chaque passation. L'accès à ce disque dur est réservé uniquement aux chercheurs et chercheuses et il ne quitte pas le laboratoire.

Protocole

Avant la passation des expériences avec des participants, les chercheurs vont faire des pré-tests en laboratoire pour s'assurer de la bonne structure du protocole. Chaque participant est assuré au début et à la fin de l'expérimentation qu'il a le droit à tout moment de demander la destruction de ses données, ou bien de stopper l'expérience. L'expérience totale dure approximativement une heure.

Les participants sont accueillis à l'entrée du bâtiment Géopolis afin de les mener dans la salle de laboratoire où aura lieu l'expérience. Ils sont installés sur les fauteuils afin de prendre connaissance de la notice d'information et de signer le formulaire de consentement (cf. ANNEXES 3 et 4).

Dans cette expérience, le phubbing est utilisé comme un stresser additionnel à la tâche de conflit. On rappelle que le phubbing se définit par "*un comportement de snobisme envers les autres lors d'interactions sociales en se concentrant sur son smartphone*" (Chotpitayasunondh et Douglas, 2016). Nous avons fait le choix de créer artificiellement une phase de phubbing

lors de l'interaction conflictuelle, en donnant secrètement la consigne à l'un des participants de répondre le plus rapidement possible à une série de calculs mathématiques basiques sur son téléphone tout en continuant de communiquer normalement avec son partenaire (cf. ANNEXE 5).

Phase 1

L'expérience porte sur la régulation du stress et des émotions dans une relation dyadique. Afin d'observer ces comportements, les chercheurs ont mis en place un setting expérimental où les participants devront discuter autour d'un sujet de discordance choisi par ces derniers. Est alors fournie aux sujets la liste des sujets de dispute les plus fréquents chez les couples, afin qu'ils négocient entre eux le thème qu'ils souhaitent aborder dans la phase d'interaction. Les chercheurs restent à disposition des participants en cas de questions, mais s'éloignent légèrement afin de laisser l'intimité nécessaire à la prise de décision.

Le choix du *phubber* se fait de manière aléatoire entre l'homme et la femme. Lors de la première expérience, l'attribution sera jouée à pile ou face, puis par alternance à chaque nouvelle passation. Par conséquent, les instructions données par les expérimentateurs sont différentes dépendamment de ce rôle attribué (*phubber/phubbee*). Il s'agit de la seule manipulation expérimentale de l'expérience.

Dans la phase pré-test, un premier questionnaire portant principalement sur les informations sociodémographiques est administré sur ordinateur. Pour répondre à ce questionnaire, les participants sont installés dans deux salles différentes et n'ont aucun moyen de communiquer entre eux. C'est à la fin de ce premier questionnaire lorsque les participants sont encore isolés, que sont données des consignes distinctes en fonction du rôle attribué. Les chercheurs s'assurent également que le *phubber* est connecté au réseau wifi de l'université, afin qu'il soit en mesure de recevoir les SMS au cours de la tâche de conflit.

Phase 2

Suite à cela, les partenaires sont réunis dans la grande salle pour commencer l'interaction dyadique. Cette interaction va durer au total 6 minutes, la scène sera filmée et les voix seront enregistrées. Dès le lancement des caméras, les expérimentateurs quittent la pièce.

La première partie de l'interaction correspond à la tâche de conflit. Nous laissons les participants discuter librement du sujet préalablement choisi pendant 3 minutes. Dans un second temps, nous ajoutons un stressor, le phubbing, en envoyant des calculs mathématiques par SMS (se référer à liste d'addition préalablement préparée) au partenaire désigné comme *phubber*. Cette phase dure approximativement 2 minutes durant lesquelles il recevra plusieurs

messages au compte-goutte, chaque calcul étant envoyé dès la résolution du précédent. Le *phubber* a comme consigne de résoudre les calculs sans communiquer la nature des SMS à son partenaire. Le dernier SMS envoyé indique au *phubber* que la tâche est terminée et qu'il peut poser son téléphone et reprendre la discussion avec son partenaire. Cette dernière étape correspond à la reprise de la tâche de conflit après une induction de stress et dure 1 minute.

Phase 3

Au terme de ces 6 minutes, les chercheurs reviennent dans la salle et interrompent l'interaction. Les participants seront séparés à nouveau, toujours dans l'impossibilité de communiquer entre eux afin d'éviter tous biais lors des mesures suivantes. Ils sont au plus vite dirigés dans leur petite salle respective dans laquelle ils répondent au deuxième questionnaire sur ordinateur.

Par la suite, chacun d'entre eux devra évaluer individuellement sa valence émotionnelle ainsi que celle de son ou sa partenaire en visionnant les vidéos de leur interaction. La vidéo de la caméra centrale filmant la scène complète est utilisée comme support pour l'évaluation de ses propres émotions, et la caméra latérale filmant un focus sur le visage du partenaire sert de support à l'évaluation des émotions d'autrui. La valence émotionnelle est cotée à l'aide du logiciel EmoTVrater. Il s'agit d'un logiciel open source développé par Matthew J. Vowels de l'Université de Surrey située à Guildford en Angleterre. Il permet un enregistrement image par image de l'évaluation de la valence émotionnelle allant de 0 (émotion négative) à 1 (émotion positive) par simple mouvement de la souris sur une barre virtuelle. L'utilisation de la valence émotionnelle est préférée à une catégorisation d'émotions primaires, ceci afin de réduire la charge cognitive des participants et éviter de perturber la tâche. Néanmoins, cette variable ne sera pas utilisée dans cette recherche.

Finalement, dans la dernière phase de l'expérience, le troisième et dernier questionnaire est administré. L'expérience se termine alors, les participants se réunissent dans la grande salle afin de bénéficier d'un débriefing. Le concept de l'étude leur est alors présenté de manière transparente, les chercheurs répondent à leurs questions concernant souvent la manipulation expérimentale et leur proposent de leur fournir les conclusions de la recherche si cela les intéresse. Enfin, les participants sont chaleureusement remerciés et dédommagés par la carte cadeau Manor de 20.- ou bien, pour les étudiants en première année de psychologie, par les points Sonasystem.

Mesure et questionnaires

Afin de trouver un thème sur lequel les couples pouvaient interagir, et pour déclencher un échange modérément conflictuel, nous avons demandé aux partenaires de se mettre d'accord sur une thématique issue d'une liste que nous leur avons fournie. Nous nous sommes inspirés de la méthode de l'étude longitudinale sur l'effet de demande-retrait dans le conflit conjugal (Heavey et al., 1995).

Cette liste a été originellement construite avec l'aide d'un questionnaire sur les sources habituelles de conflits, inspiré du Problem Areas Questionnaire (PAQ A ; Heavey, 1991). Les chercheurs l'ont imprimée et donnée aux participants afin que le couple se mette d'accord sur une thématique à aborder lors d'une courte période de négociation.

Les auteurs ont identifié 15 thèmes récurrents dans les conflits conjugaux, on y trouve par exemple "*philosophie de vie*", "*démonstrations d'affection*", ou encore "*temps passé ensemble*". Nous avons opéré une traduction de l'anglais vers le français grâce à la méthode *translation and back translation* afin de fournir à nos participants des propositions de thématiques conflictuelles en français (cf. ANNEXE 1).

Les mesures suivantes ont été prises sur ordinateur grâce à la méthode de questionnaires auto-administrés. De nombreuses mesures ont été prises, mais seules deux nous intéressent pour cette recherche.

Nous avons tout d'abord administré un questionnaire sociodémographique contenant 13 items, nous renseignant par exemple sur le sexe, l'âge, l'orientation sexuelle, la formation, la situation financière ou encore l'historique du couple.

Le deuxième questionnaire administré nous permettait d'identifier les styles d'attachement de chacun des partenaires, grâce à la Revised Adult Attachment Scale - Close relationship version, développée par Nancy Collins en 1996 à l'Université de California Santa. Cette échelle est basée sur deux construits théoriques que sont l'attachement anxieux et l'attachement évitant. Afin de réduire le temps de passation des nombreux questionnaires pour nos participants et éviter d'induire une fatigue avant même de commencer l'expérience en elle-même, nous avons réduit cette échelle à 10 items, au lieu des 18 items initiaux. Les items ont été sélectionnés par pertinence, et en fonction de leur similarité avec le reste de l'échelle. Pour finir, les deux construits étaient mesurés chacun par 5 des items. Pour la dimension de l'anxiété, on trouve par

exemple des items comme “*Je trouve que les autres hésitent à se rapprocher de moi autant que je le voudrais.*”, ou bien “*J’ai souvent peur que les autres ne m’aiment pas vraiment.*”. Pour la dimension de l’évitement, on trouve des items tels que “*Je trouve difficile de me permettre de dépendre des autres.*” ou encore “*Je suis quelque peu mal à l’aise lorsque je suis proche des autres.*” (cf. ANNEXE 2).

En ce qui concerne le processus de traduction, les items ont été traduits et vérifiés par des anglophones natifs, et nous avons appliqué la méthode de “*translation and back translation*”. Il s’agit d’un processus de traduction dans lequel le texte est traduit une première fois de l’anglais au français, puis dans un deuxième temps, le texte traduit en français est lui-même traduit en anglais afin de s’assurer que l’on retrouve bien le texte initial.

Encodage

Afin de répondre aux hypothèses de recherche, une base de données finale contenant toutes les variables d’intérêt a dû être constituée. Seuls les couples pour qui le phubbing a fonctionné ont été sélectionnés, afin que les deux phases de l’expérience soient valides et utilisables pour les analyses. Celle-ci comportait les colonnes suivantes : le code du couple, le sexe, le score sur la dimension d’anxiété et le score sur la dimension d’évitement en phase 1 et en phase 2, le rôle de *phubber* et le rôle de *phubbe*.

La variable de l’attachement

En ce qui concerne l’attachement, il s’agit d’une variable quantitative continue comprise entre 0 et 5, représentant le score obtenu au test d’attachement. Cette variable est volontairement composée de deux dimensions : l’anxiété et l’évitement, afin de représenter au mieux la complexité des individus. Chaque participant a donc obtenu un score plus ou moins élevé sur les deux sous-échelles, ce qui correspondra aux prédicteurs du modèle.

La variable du rôle dans le cycle interactif

La variable du rôle dans le cycle interactif négatif permet de mettre en évidence, pour chaque couple, quel partenaire prend le rôle de poursuiveur ou de poursuivi. Elle a donc été construite en une seule dimension sur une échelle continue allant de 0 à 1 : plus le score est proche de 1,

plus cela indique que le participant occupe le rôle de poursuiveur, et plus le score est proche de 0, plus cela indique que le participant occupe le rôle de poursuivi.

Pour ce faire, un système d'identification du cycle et des rôles de poursuiveur et de poursuivi a été développé. Les vidéos de l'interaction conflictuelle en laboratoire de chacun des couples ont été soumises à un système de codage. Les vidéos complètes, c'est-à-dire d'une durée de 6 minutes, ont été codées dans un ordre aléatoire afin d'éviter un biais de l'observateur, du fait de la connaissance préalable des données d'attachement. Le choix de perspective s'est porté sur la vidéo de la caméra centrale sur laquelle les deux partenaires apparaissent, car cela permet de voir leurs attitudes en simultané : les réactions de l'un face aux attitudes de l'autre. Une analyse de l'interaction globale semble plus pertinente lorsque l'on s'intéresse à une dyade.

Pour rendre le codage le plus exact possible, une procédure en 4 visionnages a été imaginée :

- 1- Le premier visionnage est global, il s'agit d'une prise de connaissance de la vidéo, de son contenu et permet de faire émerger les premières impressions et observations.
- 2- Le deuxième visionnage s'effectue avec une focalisation sur le premier membre du couple dans le but de coder uniquement son comportement.
- 3- Le troisième visionnage s'effectue avec une focalisation sur le deuxième membre du couple afin d'également coder son comportement.
- 4- Le dernier visionnage est général, il permet la vérification et l'approfondissement du codage et la concentration sur les subtilités de l'interaction qui peuvent échapper lors des premiers visionnages.

Le codage a été construit sur plusieurs niveaux. Afin d'identifier le rôle de poursuiveur ou de poursuivi, il semblait important d'observer divers aspects du comportement. L'observation portait à la fois sur la dimension verbale, la dimension para verbale, la dimension comportementale et enfin la dimension émotionnelle. Le score a été calculé en fonction de la proportion de comportements d'approche (correspondant au rôle de poursuiveur) par rapport à la proportion de comportement d'évitement (correspondant au rôle de poursuivi).

Les différents types de comportements étaient répertoriés dans un tableau, avec en colonnes les types de comportements à observer pour chaque tranche de 10 secondes de vidéo. Si un type de comportement était observé à un temps T, un 1 était inscrit dans la case correspondante. L'analyse se distingue en deux phases. Dans la phase 1, le comportement de l'homme et de la femme ont été codés dans deux tableaux différents. Dans la phase 2, seul le comportement du *phubbee* a été codé car celui du *phubber* est estimé trop artificiel. En effet, au vu de sa consigne

stricte (résoudre des calculs sur son téléphone), on ne peut pas considérer son attitude comme étant une source d'information fiable pour étudier le cycle interactif naturel. Pour chaque couple, il existait donc 3 tableaux au total (cf. ANNEXE 6).

A la fin du codage, il a suffi d'opérer une addition simple de toutes les cases inscrites pour connaître le nombre total de comportements observés, pour ensuite calculer la part de comportement d'approche par rapport à la part de comportement d'évitement. Chaque participant avait donc un score entre 0 et 1 pour la première phase (conflit) et un score pour la seconde phase (phubbing). Ces scores correspondent au pourcentage de comportements d'approche observés lors de l'interaction, et donc à l'intensité du rôle de poursuiveur du participant. Le score de poursuivi est donc l'inverse direct du score de poursuiveur, et se calcule facilement en soustrayant le score de poursuiveur de 1 (poursuivi = 1 - poursuiveur).

Au vu de la rareté de théorie scientifique portant sur les rôles des partenaires dans le conflit, le système de codage a été construit majoritairement grâce à l'expertise de psychothérapeutes EFT travaillant quotidiennement à l'identification et à la déconstruction de ces cycles négatifs chez des couples en psychothérapies. Grâce à leur expérience clinique, des descriptions comportementales précises du rôle de poursuiveur et du rôle de poursuivi ont pu être établies. Cela a permis d'établir un système de codage au plus proche de la réalité des conflits conjugaux, en ayant une observation fine des comportements de chacun des partenaires dans le but d'identifier la dynamique conjugale. Évidemment, ce système de codage implique une part non négligeable de subjectivité, et même très probablement un biais d'observateur. Mais une part volontaire a été laissée à l'intuition, également nécessaire pour l'observation subtile et critique d'une interaction dyadique.

Finalement, le système de codage a été construit sur l'articulation de la théorie EFT, et le manque de littérature sur l'aspect comportemental des différents rôles du cycle a été compensé par des entretiens avec des psychothérapeutes. Grâce à cela, une description précise a été élaborée pour chaque rôle, permettant de former des attentes de comportements particuliers et caractéristiques d'un rôle. Les vidéos étant l'unique source d'information disponible, l'identification des rôles a dû se faire inévitablement sur des critères comportementaux et manifestes.

Un poursuiveur est un individu qui a tendance à se battre pour la connexion, pour le lien avec son partenaire. Il est majoritairement dans l'approche, dans la recherche de l'attention. Il tente

de provoquer son partenaire pour obtenir une réponse, une réaction. On peut typiquement relever beaucoup de plaintes, de protestations, de critiques et d'insistance dans le discours des poursuivants. En termes de contenu, il a tendance à accuser l'autre, à essayer de le convaincre, à revenir sur des vieux conflits passés. Il est fréquent que le poursuiveur parle plus, plus vite et plus fort, en coupant même parfois la parole à son partenaire. Le ton peut être sec et froid selon l'intensité du conflit. On peut également reconnaître un poursuiveur à son attitude et sa posture. On observe régulièrement un regard direct, franc et parfois même accusateur voire fusillant. La posture est plutôt ouverte, assurée et tournée vers l'autre mais tout de même rigide. Il s'agit souvent d'une personne plutôt agitée, qui accompagne son discours de grands gestes. On note souvent une plus grande expressivité faciale, des émotions visibles et facilement communiquées autant de manière verbale que non verbale.

En revanche, un poursuivi est un individu qui a tendance à plutôt se battre pour le calme et la paix, en se plaçant en retrait, sur la défensive. On peut le considérer comme passif, fermé et parfois même indifférent voire anesthésié. Il prendra nettement moins de place dans le dialogue, en parlant moins et de manière moins affirmée. On repère dans son discours des tendances à la rationalisation, à la recherche de solutions concrètes. On reconnaît un poursuivi à sa posture fermée, molle, dirigée ailleurs, ce qui représente une manière de se rendre indisponible. On observe généralement un regard fuyant, évitant. Il s'agit d'une personne plutôt calme, figée, sans autre mouvement que des signes de nervosité (gestes frénétiques répétés sans lien avec le discours). Le poursuivi est émotionnellement très peu expressif, et affiche peu d'expression faciale, pouvant même aller jusqu'à la verbalisation de son malaise lorsqu'on lui demande de communiquer sur ses émotions.

Sur la base de ces informations indiquant les caractéristiques de chaque rôle, le cycle interactif a été opérationnalisé sur la base de plusieurs variables observables, d'ordre comportemental. Chaque comportement s'est vu attribuer un label utilisé comme abréviation et une description précise (cf. ANNEXE 7).

La première variable est l'aspect **verbal**, qui contient 4 dimensions que sont les insistances et répétitions ("I"), le coupage de la parole ("C"), les plaintes, reproches et critiques ("P") et enfin les silences et les temps de latence ("S").

La deuxième variable porte sur l'aspect **para verbal** et s'articule en deux dimensions que sont le ton de la voix (augmentation "T" ou diminution "t") et le rythme de parole (accélération "R" ou ralentissement "r").

La troisième variable correspond à l'aspect **comportemental** et se base sur 3 dimensions, à savoir le regard (direct "Rd" ou fuyant "Rf"), la posture (ouverte "Po" ou fermée "Pf") et enfin le mouvement (agitation "M" ou immobilité/nervosité "m").

La quatrième variable mesure l'aspect **émotionnel**, avec une unique dimension qu'est l'expressivité faciale (visage expressif "Ve" ou visage inexpressif "Vi").

Durant le visionnage des vidéos, l'attention est donc spécialement portée sur le repérage de ces comportements spécifiques, chacun associés soit au rôle de poursuiveur, soit au rôle de poursuivi. La Tableau 1 classe les différents comportements attendus pour chacun des rôles. Il sert de repère pour calculer ensuite le pourcentage de comportements associés au rôle de poursuiveur par rapport au pourcentage de comportements associés au rôle de poursuivi pour chacun des participants de l'étude. C'est de cette manière que le cycle interactif a été opérationnalisé, et que l'on peut calculer un score (en pourcentage) du rôle de poursuiveur.

Tableau 1

Tableau de classement des comportements observables attendus pour le rôle de poursuiveur et pour le rôle de poursuivi lors du visionnage des vidéos.

	POURSUIVEUR	POURSUIVI
VERBAL	+ I + C + P	+ S
PARAVERBAL	+ T + R	+ t + r
COMPORTEMENTAL	+ Rd + Po + M	+ Rf + Pf + m
ÉMOTIONNEL	+ Ve	+ Vi

Stratégie d'analyse

Finalement, suite à la constitution d'une base de données finale sur la base de ces variables encodés, le modèle statistique de la régression linéaire a été exécuté pour répondre à la première hypothèse. Ce modèle comporte 4 postulats que sont la linéarité des erreurs, la distribution normale des erreurs, l'homogénéité et enfin l'absence de valeur extrême. L'objectif est de mettre en évidence un lien entre l'attachement et le déroulement du cycle interactif, autrement dit de démontrer que le style d'attachement prédit le rôle dans le cycle. La variable du rôle dans le cycle a été codée à l'aide du système de codage basé sur l'observation comportementale, calculant un score de la proportion des comportements caractéristiques du rôle de poursuiveur.

Pour répondre à la seconde hypothèse, un Test non paramétrique (Wilcoxon) a été appliqué, car le postulat de normalité a été violé, empêchant l'utilisation du Test T dépendant. Ce test statistique a pour but de déterminer si la différence entre deux scores est significative, à savoir si l'intensité des rôles en phase 1 est différente de l'intensité des rôles en phase 2. L'objectif est de démontrer tout d'abord une différence entre les scores des rôles de poursuiveur entre les deux phases, l'hypothèse et le test sont donc non dirigés. En cas de significativité, des analyses complémentaires seront menées afin d'identifier si la différence est positive ou négative entre les deux phases.

RÉSULTATS

La présentation des résultats de la recherche débutera par une analyse descriptive des différentes variables de l'étude. Par la suite, les deux hypothèses de recherche seront répondues à l'aide de différents modèles statistiques exécutés à l'aide du logiciel RStudio. Les résultats seront présentés sous forme de tableau et illustrés par différents types de graphiques, et enfin ils seront interprétés. Pour toutes les analyses d'ordre statistique, le seuil de significativité est fixé à .05, et le code utilisé dans les tableaux est le suivant :

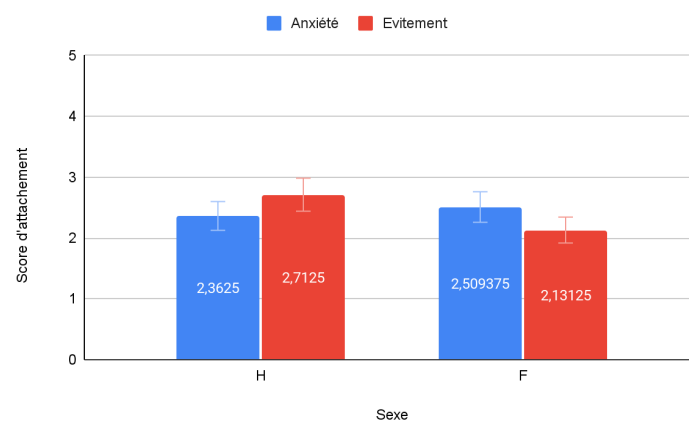
0 '****' 0.001 '**' 0.01 '*' 0.05 '.' 0.1 ' ' 1.

Analyses descriptives

Dans l'échantillon, on compte un total de 32 participants ($N=32$), et donc de 16 couples ($N=16$). Afin de représenter au mieux les données, il est intéressant de connaître les tendances d'attachement des hommes et des femmes. La Figure 6 indique les moyennes sur chacune des dimensions d'attachement pour les deux sexes sur une échelle de 0 à 5.

Figure 6

Graphique représentant les moyennes des scores aux sous-échelle d'attachement anxieux et évitant en fonction du sexe ($N=32$).



On observe que les hommes ont une moyenne plus élevée sur la sous-échelle d'évitement ($M= 2.71$, $SD= 0.75$) que sur la sous-échelle d'anxiété ($M= 2.36$, $SD= 0.70$). En revanche, on observe la tendance inverse chez les femmes, avec une moyenne sur la sous-échelle d'anxiété plus élevée ($M= 2.50$, $SD= 0.82$) que la moyenne sur la sous-échelle d'évitement ($M= 2.13$,

$SD= 0.73$). On peut donc en conclure que les hommes ont tendance à rapporter un attachement plutôt évitant, tandis que les femmes un attachement plutôt anxieux. Les données révèlent également que 11 poursuivieurs sur 17 au total sont des femmes. Dans l'échantillon, les poursuivieurs sont donc représentés à 64.7% par des femmes.

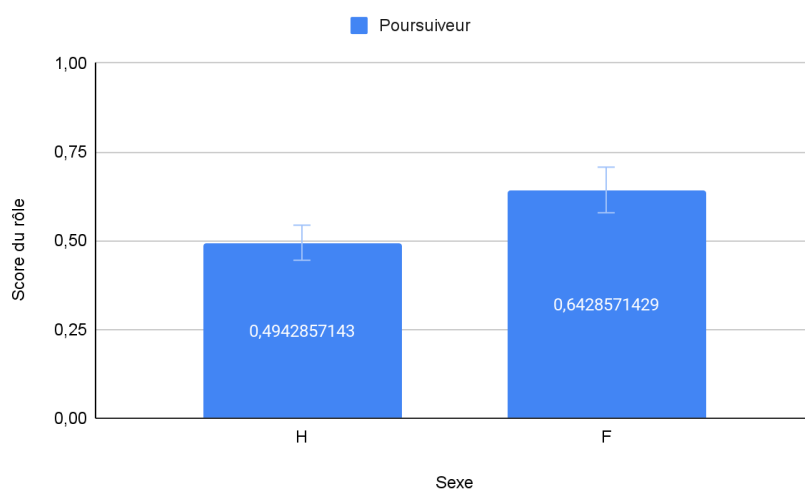
Suite au visionnage et au codage des vidéos d'interaction, un cycle interactif négatif a été identifié chez chacun des 16 couples. 15 couples ont affiché une dynamique de type poursuiveur-poursuivi, et 1 couple a démontré une dynamique poursuiveur-poursuiveur. Le cycle interactif mixte est donc plus largement représenté dans notre échantillon (93.75%).

La variable du rôle a été représentée à l'aide d'un graphique correspondant à la Figure 7, qui représente la moyenne des scores du rôle de poursuiveur des hommes et des femmes. Pour rappel, le score représente le pourcentage du rôle de poursuiveur et se construit par conséquent sur une échelle de 0 à 1.

En effet, on observe que la moyenne des femmes ($M=0.64$, $SD= 0.49$) est plus élevée que celle des hommes ($M=0.49$, $SD= 0.32$). Cela signifie que les femmes présentent une plus grande part (64.2%) de comportements associés au rôle de poursuiveur que les hommes (49.4%). La moyenne du rôle de poursuiveur des hommes étant inférieure à 0.5, on peut même considérer qu'ils occupent le plus souvent le rôle de poursuivi.

Figure 7

Graphique représentant la moyenne du score du rôle de poursuiveur en phase 1 en fonction du sexe ($N=32$).



Hypothèse 1

Pour rappel, la première hypothèse stipulait l'existence d'un lien entre le style d'attachement des partenaires et leur rôle pris dans le cycle interactif négatif, et plus précisément une tendance anxieuse chez les poursuivieurs et une tendance évitante chez les poursuivis. Cette analyse se base sur les données de la phase 1 uniquement (conflit sans phubbing), pour être au plus près de la réalité des interactions du couple.

Pour rappel, les conditions propres à la régression linéaire sont les suivantes : la linéarité des erreurs, la distribution normale des erreurs, l'homogénéité et l'absence de valeur extrême. Les postulats semblent globalement respectés. En effet, d'après les graphiques (cf. ANNEXE 8), l'hypothèse de linéarité des erreurs semble plutôt vérifiée, les données sont homogènes mais très dispersées (*Residuals vs Fitted*). L'hypothèse de distribution normale des erreurs est également acceptée, les points sont globalement alignés (*QQ Plot*). L'hypothèse d'homogénéité est moyennement acceptée car les points sont aléatoirement répartis le long de la ligne horizontale, mais celle-ci n'est pas tout à fait centrée (*Scale-Location*). Enfin, le modèle ne semble influencé par aucun résidu extrême (*Residuals vs Leverage*).

RÉGRESSION LINÉAIRE

Un modèle statistique de régression linéaire a été utilisé afin de comprendre la relation entre la variable dépendante correspondant aux rôles dans le cycle d'interaction (Poursuiveur) et ses supposés prédicteurs que sont les scores sur les deux sous-échelles de l'attachement (Anxieux et Évitant).

Dans le Tableau 2, les résultats indiquent que le prédicteur Anxieux est significatif ($\beta=0.18$, $p=0.034$). On peut en conclure que le score d'attachement de la sous-échelle de l'anxiété permet de prédire le rôle pris dans le cycle interactif. La Figure 8 représente par un GGPlot la relation linéaire entre le score d'anxiété et le score de poursuiveur : plus le score sur la dimension de l'attachement anxieux est grand, plus le score du rôle de poursuiveur est élevé. Donc les participants dont l'attachement anxieux est plutôt haut ont tendance à avoir le rôle de poursuiveur.

Tableau 2

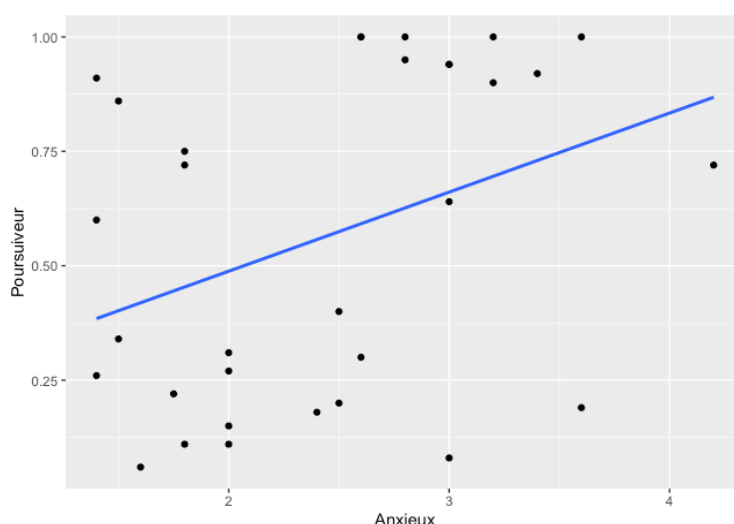
Résultats de la régression linéaire, avec les scores des sous-échelles d'attachement comme prédicteurs du rôle de poursuiveur.

Coefficients				
	Estimate	Std. Error	t value	Pr(> t)
(Intercept)	0.22664	0.24593	0.922	0.364
Anxieux	0.18851	0.08469	2.226	0.034 *
Évitant	-0.05054	0.08090	-0.625	0.537

N= 32. Signif. codes: 0 '***' 0.001 '**' 0.01 '*' 0.05 '.' 0.1 ' ' 1

Figure 8

GGPlot du score de rôle de poursuiveur en fonction du score de la sous-échelle de l'attachement anxieux.



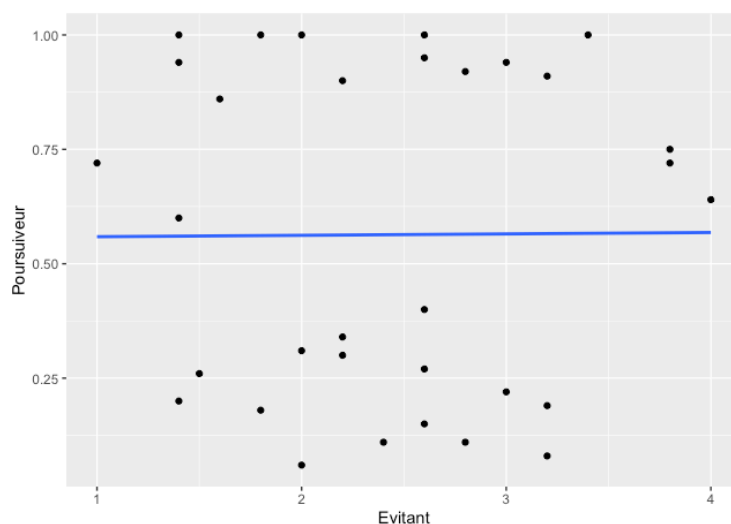
Néanmoins, comme l'indique le Tableau 2, le prédicteur Évitant est non-significatif ($\beta = -0.05$, $p = 0.537$), donc on en conclut que le score de la sous-échelle mesurant l'attachement anxieux ne permet pas de prédire le rôle pris dans le cycle interactif. La relation est représentée par le GGplot de la Figure 9, dans laquelle on observe une droite horizontale signifiant une absence de lien entre la variable d'attachement évitant et la variable du rôle. On peut donc en conclure par déduction que le rôle de poursuivi est pas particulièrement corrélé à un score élevé sur la dimension d'évitement.

On utilise le coefficient de détermination R^2 pour connaître la qualité d'ajustement du modèle. Pour cette modélisation à deux prédicteurs, $R^2 = 0.14$, cela signifie qu'il explique seulement 14.6% de la variance totale.

Pour tester la significativité globale de la régression, on peut utiliser la statistique du test, soit le F de Fisher. Les résultats indiquent $F(2,29) = 2.48$, $p = 0.1$. On constate alors que le F n'est pas significatif, le modèle s'ajuste mal aux données.

Figure 9

GGPlot du score de rôle de poursuiveur en fonction du score de la sous-échelle de l'attachement évitant.



RÉGRESSION LOGISTIQUE

Pour aller plus loin dans les analyses, un autre modèle statistique a été utilisé. La variable Rôle a été transformée en variable dépendante dichotomique : le rôle de poursuiveur et de poursuivi étaient codés 0 ou 1. Une régression logistique a par conséquent pu être exécutée, avec comme variable dépendante le rôle de poursuiveur, et comme prédicteurs toujours les deux sous-échelles de la dimension de l'attachement.

Dans le Tableau 3, les résultats indiquent qu'aucun prédicteur n'est significatif. Le prédicteur Anxieux, significatif lors de la première analyse, ne l'est plus quand la variable dépendante est

dichotomique ($\beta = 0.99$, $p = 0.078$). En revanche, le prédicteur Évitant n'est toujours pas significatif ($\beta = -0.08$, $p = 0.865$).

Le modèle semble alors être plus ajusté aux données quand on considère la variable Poursuiveur comme une variable quantitative continue.

Tableau 3

Résultats de la régression logistique, avec les scores des sous-échelles d'attachement comme prédicteurs du rôle de poursuiveur.

Coefficients				
	Estimate	Std. Error	z value	Pr(> t)
(Intercept)	-2.06235	1.59998	-1.289	0.1974
Anxieux	0.99361	0.56367	1.763	0.0779
Evitant	-0.08667	0.51137	-0.169	0.8654

$N=32$. Signif. codes: 0 '***' 0.001 '**' 0.01 '*' 0.05 '.' 0.1 ' ' 1

RÉGRESSION LINÉAIRE : PRÉDICTION POUR LES HOMMES

Afin d'approfondir la relation entre les prédicteurs d'attachement et le rôle de poursuiveur, la dimension du sexe des participants a été introduite. L'idée est de mieux comprendre le lien de causalité entre l'attachement et le rôle. Pour cela, une régression linéaire à 4 prédicteurs a été exécutée : les score d'anxiété des hommes, les scores d'évitement des hommes, les scores d'anxiété des femmes et les scores d'évitement des femmes; avec comme variable dépendante toujours le rôle de poursuiveur.

Cette analyse permet également d'investiguer un potentiel effet du partenaire, autrement dit le rôle des scores d'attachement du partenaire sur le rôle de poursuiveur du participant. Deux régressions indépendantes ont été menées, la première pour prédire le rôle de poursuiveur de l'homme et la deuxième pour prédire le rôle de poursuiveur de la femme.

Les 4 postulats de ce modèle ont également été vérifiés et on peut conclure que les hypothèses sont partiellement vérifiées grâce à l'interprétation des graphiques (cf. ANNEXE 9). En effet, l'hypothèse de linéarité des erreurs n'est pas concluante, les données forment un nuage de points. L'hypothèse d'une distribution normale des erreurs est satisfaite, les points sont alignés

le long de la droite. L'hypothèse d'homogénéité est plutôt acceptée, les données semblent aléatoirement distribuées. Enfin, en ce qui concerne les valeurs extrêmes, la présence d'un résidu aberrant influence le modèle, le postulat n'est donc pas validé.

Tableau 4

Résultats de la régression linéaire, avec les scores des sous-échelles d'attachement des hommes et des femmes comme prédicteurs du rôle de poursuiveur des hommes.

Coefficients				
	Estimate	Std. Error	t value	Pr(> t)
(Intercept)	0.405160	0.486660	0.833	0.423
Anxieux.h	0.041838	0.137983	0.303	0.767
Anxieux.f	-0.152424	0.124496	-1.274	0.246
Evitant.h	-0.000161	0.137921	-0.001	0.999
Evitant.f	0.175154	0.152949	1.145	0.276

N= 32. Signif. codes: 0 '***' 0.001 '**' 0.01 '*' 0.05 '.' 0.1 ' ' 1

Le Tableau 4 correspond aux résultats de la prédiction du rôle de poursuiveur pour les hommes par les 4 prédicteurs mentionnés plus haut. Avec cette modélisation, aucun prédicteur n'est significatif. Effectivement, pour le prédicteur Anxieux.h, $\beta = 0.04$, $p = 0.767$; pour le prédicteur Anxieux.f, $\beta = -0.15$, $p = 0.246$; pour le prédicteur Evitant.h, $\beta = -0.00$, $p = 0.999$; et enfin pour le prédicteur Evitant.f, $\beta = 0.17$, $p = 0.276$.

On peut donc en conclure que, chez les hommes, le rôle de poursuiveur ne peut pas être prédit par les scores des sous-échelles d'anxiété et d'évitement des hommes et des femmes. Donc on n'observe, pour les hommes, aucun effet du partenaire : les scores des dimensions d'attachement de la femme n'ont pas d'impact sur le rôle de poursuiveur de l'homme.

Dans cette modélisation prédisant le rôle de poursuiveur des hommes à 4 prédicteurs, le R^2 est quasiment identique à celui de la première modélisation à 2 prédicteurs ($R^2 = 0.16$), cela signifie que seulement 16% de la variance est expliquée grâce à ce modèle et donc sa complexification n'apporte rien de plus.

La statistique F n'est toujours pas significative ($F(4,11) = 0.52$, $p = 0.72$), ce modèle s'ajuste donc également mal aux données.

RÉGRESSION LINÉAIRE : PRÉDICTION POUR LES FEMMES

La même analyse a été reconduite, mais cette fois pour prédire le rôle de poursuiveur pour les femmes. Il s'agit toujours de la même régression linéaire à 4 prédicteurs, mais la variable dépendante est le rôle de poursuiveur des femmes.

Les postulats du modèle ont été contrôlés grâce aux graphiques (cf. ANNEXE 10), et on peut en conclure que les conditions sont moyennement satisfaites. L'hypothèse de linéarité des erreurs est acceptée, les variances semblent similaires. L'hypothèse d'une distribution normale des erreurs est également acceptée, même si les résidus ne sont pas parfaitement alignés. L'hypothèse d'homogénéité est satisfaisante. Enfin, la présence d'un seul résidu extrême influent empêche la validation totale du dernier postulat concernant les valeurs extrêmes.

Tableau 5

Résultats de la régression linéaire, avec les scores des sous-échelles d'attachement des hommes et des femmes comme prédicteurs du rôle de poursuiveur des femmes.

Coefficients				
	Estimate	Std. Error	t value	Pr(> t)
(Intercept)	0.41475	0.46603	0.890	0.3925
Anxieux.h	-0.09006	0.13213	-0.682	0.5096
Anxieux.f	0.33162	0.11922	2.782	0.0179 *
Evitant.h	-0.05428	0.13207	-0.411	0.6890
Evitant.f	-0.11936	0.14647	-0.815	0.4324

N = 32. Signif. codes: 0 '***' 0.001 '**' 0.01 '*' 0.05 '.' 0.1 ' ' 1

Dans le Tableau 5, on trouve cette fois un prédicteur significatif. En effet, Anxieux.f, correspondant au score des femmes sur la sous-échelle d'attachement anxieux, semble prédire le rôle de poursuiveur des femmes ($\beta = 0.33$, $p = 0.018$). En revanche, les trois autres prédicteurs sont non significatifs, à savoir Anxieux.h ($\beta = -0.09$, $p = 0.509$), Evitant.h ($\beta = -0.05$, $p = 0.689$) et Evitant.f ($\beta = -0.11$, $p = 0.432$).

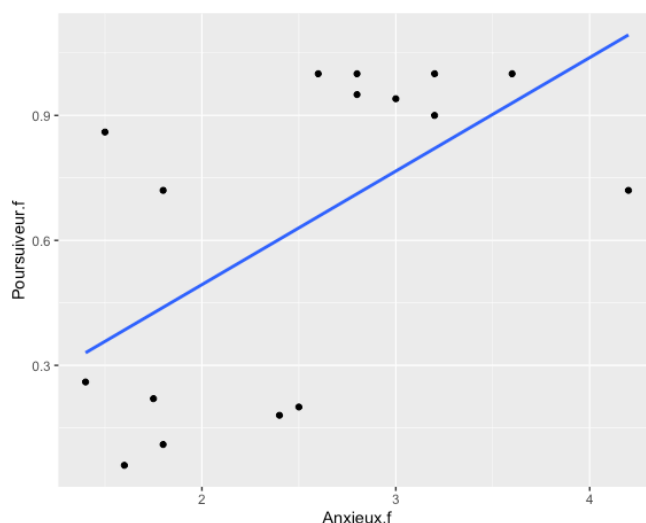
La pente positive du GGplot de la Figure 10 illustre bien la relation linéaire entre la variable dépendante (rôle de poursuiveur des femmes) et le prédicteur (attachement anxieux des femmes).

Cela nous permet d'affiner l'interprétation de la toute première analyse dans laquelle le prédicteur Anxiété était significatif. On comprend alors, à travers l'ajout de la dimension du sexe, que c'est plus précisément le score d'anxiété de la femme qui prédit l'intensité de son rôle de poursuiveur. Là encore, l'hypothèse d'un effet du partenaire est réfutée : les scores d'attachement des hommes n'impactent pas le rôle de poursuiveur de la femme.

Avec cette modélisation à 4 prédicteurs avec un échantillon réduit aux femmes, la qualité d'ajustement du modèle est meilleure ($R^2=0.437$), car 43.7% de la variance est expliquée. La Statistique F de Fisher reste quant à elle non significative ($F(4,11)= 2.13, p= 0.145$).

Figure 10

GGPlot représentant le score du rôle de poursuiveur des femmes en fonction du score de la sous-échelle de l'attachement anxieux des femmes.



Hypothèse 2

Pour rappel, la seconde hypothèse stipulait une différence des scores de poursuiveur entre la phase 1 et la phase 2, du fait de l'introduction d'un stressor qu'est le phubbing. Pour cette analyse, les données des deux phases ont été utilisées mais seuls les scores des *phubbees* sont comparés car l'attitude des *phubbers* est artificielle. L'échantillon est alors réduit de moitié ($N=16$).

Pour comparer les moyennes des phases 1 et 2 et exécuter un test adapté, il a fallu vérifier les conditions de normalité grâce au Test de normalité de Shapiro. Les résultats indiquent que pour la variable Poursuiveur.1, le test est significatif ($W= 0.77, p= 0.001$), signifiant que les données ne sont pas normalement distribuées. Cependant, pour la variable Poursuiveur.2, le test n'est pas significatif ($W= 0.88, p= 0.0548$), les données sont donc normalement distribuées.

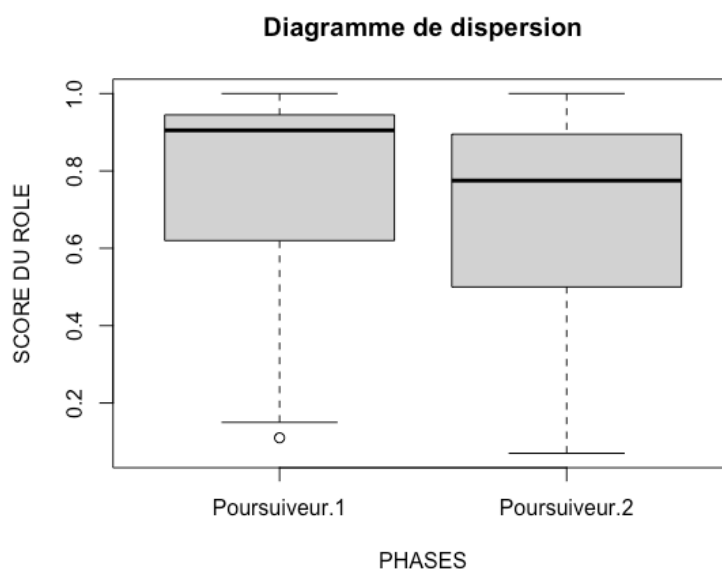
Cependant, la condition de normalité étant violée par la première variable, un test non paramétrique a dû être exécuté : le test de Wilcoxon.

Les résultats du test n'est pas significatif ($V= 81, p= 0.244$). On peut donc en conclure que la moyenne des scores de poursuiveur des *phubbees* en phase 1 n'est pas significativement différente de la moyenne des scores des *phubbees* en phase 2.

Le diagramme de dispersion de la Figure 11 indique que la moyenne du score de poursuiveur des *phubbees* est plus élevée en phase 1 qu'en phase 2. La différence n'est pas significative, mais le graphique indique tout de même une diminution de la part des comportements associés au rôle de poursuiveur lors de la phase de phubbing.

Figure 11

Diagramme de dispersion du score du rôle de poursuiveur des *phubbees* en phase 1 et en phase 2 ($N=16$).



DISCUSSION

L'attachement et le rôle dans le cycle en fonction du sexe

Les analyses descriptives ont démontré que les femmes ont tendance à avoir un score plus haut sur l'échelle d'anxiété, tandis que les hommes ont un score plus haut sur l'échelle d'évitement. A ce sujet, la littérature reste divisée : certains trouvent des prévalences de styles d'attachement différentes entre les hommes et les femmes et d'autres non. En 2009, deux chercheurs originaires de Pays-Bas ont mené une étude afin de connaître le rôle du sexe sur le style d'attachement. Ils ont échoué à mettre en évidence une différence systématique d'attachement entre les hommes et les femmes, et ce dans l'enfance et à l'âge adulte (Bakermans-Kranenburg et Van IJzendoorn, 2009). Mais deux récentes études ont conclu un effet du sexe sur le style d'attachement (Giocca et al., 2020 ; Weber et al., 2022). Les résultats de cette étude vont également dans le sens d'une tendance à l'attachement anxieux pour les femmes et d'une tendance à l'attachement évitant pour les hommes.

Comme le montrent les résultats descriptifs, le pattern demande-retrait est largement surreprésenté dans l'échantillon. Cela va dans le sens de la théorie EFT qui stipule qu'il s'agit du pattern le plus fréquent. De plus, cette conclusion est sans surprise du fait que de nombreux articles décrivent une intercorrélacion fréquente des stratégies des partenaires. De ce fait, les résultats de Bretaña et al. (2022) indiquent que le retrait d'un partenaire provoque des réactions émotionnelles négatives chez le conjoint, qui risque à son tour d'utiliser une stratégie de défense de type demande/agression. Les auteurs rappellent aussi que Johnson observait déjà en 2004 que les individus qui se retirent durant un conflit provoquent chez leur partenaire une réponse excessive de demande/agression voire de critique.

La variable des rôles (poursuiveur et poursuivi) représentée en fonction du sexe nous informe que dans notre échantillon, les femmes ont tendance à avoir un score de poursuiveur plus haut que les hommes. De plus, une majorité des rôles de poursuiveurs étaient incarnés par des femmes dans cet échantillon. Aucun antécédent scientifique n'a étudié la prévalence des rôles en fonction des sexes, mais on peut rapprocher les cycles interactifs négatifs de l'EFT au pattern demande-retrait. Sur ce point également la littérature est clivée, de nombreuses études montrent une fréquence supérieure du pattern femme-demande et homme-retrait. En effet, on peut lire dans l'article de Fournier et Brassard (2010) que les femmes ont tendance à être dans la demande et les hommes dans le retrait (Christensen, 1987 ; Eldridge et al., 2007).

A première vue, ces conclusions vont dans le sens des résultats obtenus dans cette étude. Mais une étude plus récente indique que les patterns où la femme demande et les patterns où l'homme demande surviennent à la même fréquence lorsqu'il s'agit de discuter de sujets concernant la relation (Papp et al., 2009). D'autres chercheurs stipulent que ce n'est pas le genre qui détermine lequel des partenaires est dans la demande, mais plutôt lequel des deux a un problème ou veut initier un changement, lançant le pattern en prenant le rôle de demandeur (Rodriguez, 2000).

L'attachement comme prédicteur du rôle dans le cycle interactif négatif

Au vu des résultats obtenus, une réponse à la problématique générale de la recherche peut être apportée. Comme le postulait la première hypothèse, le style d'attachement a un impact sur le déroulement d'un conflit chez les couples, et plus précisément sur le rôle de chaque partenaire dans le cycle interactif négatif. Mais cette affirmation doit être formulée avec précaution et de nombreuses nuances doivent être soulignées.

Premièrement, cette hypothèse est corroborée par les résultats de la régression linéaire, mais il est important de rappeler que seul l'attachement anxieux est un prédicteur significatif du rôle de poursuiveur. Donc, contrairement aux attentes, cela implique indirectement que l'attachement évitant n'est pas prédicteur du rôle de poursuivi. Cette non-significativité est surprenante, car l'attachement évitant est supposé également impacter le comportement de l'individu en conflit en le poussant à se retirer (Fournier et al., 2011 ; Guerrero et Jones, 2005). En effet, selon Bretaña (2005), l'évitement est central dans le conflit et serait même potentiellement à l'origine du pattern demande-retrait. Si l'absence de résultats corroborant l'hypothèse de départ ne s'explique pas par des limites propres à cette étude, on peut la justifier par l'inhibition comportementale et émotionnelle caractéristique des personnes présentant un attachement évitant, rendant le codage de leur comportement, et par conséquent l'identification de leur rôle, plus difficile. En effet, il est moins évident de trouver des caractéristiques manifestes du rôle de poursuivi, plutôt caractérisé par l'absence de comportement positif que par la présence de comportements négatifs. De fait, les couples dont les partenaires ont un haut score d'évitement ont tendance à être moins expressifs dans le comportement non verbal (Le Poire et al., cité dans Guerrero, 2005).

Deuxièmement, la significativité du prédicteur Attachement disparaît dès que la variable Rôle est rendue dichotomique. Seul un score continu du rôle de poursuiveur peut être prédit par un

attachement de type anxieux. On peut supposer que cela est dû à la perte d'information induite par la binarité de la variable, par rapport à une variable continue qui apporte plus de nuance quant à l'intensité du rôle.

Troisièmement, les analyses complémentaires de l'hypothèse 1, intégrant la variable sexe, ont permis de découvrir que l'attachement anxieux des femmes prédit le rôle de poursuiveur des femmes. Les prédicteurs de l'attachement sont non significatifs quand il s'agit de prédire le rôle des hommes dans le cycle interactif. Cet effet est totalement inattendu et n'était pas soumis à une hypothèse préalable. Cette asymétrie de significativité mérite tout de même un intérêt car un effet du sexe n'est pas à exclure. On peut imaginer que les femmes ont un comportement davantage guidé par leur style d'attachement, ou bien une attitude plus expressive et observable qui rend la prédiction plus évidente par un codage comportemental.

De ce fait, c'est ce qu'a démontré une étude de Rodriguez (2000) auprès des couples : les femmes à tendance anxieuses rapportent d'avantage d'interactions dans lesquelles la femme demande et l'homme se retire. Mais l'effet n'est pas observé pour les hommes qui présentent un niveau élevé d'évitement. Ces résultats peuvent représenter une source d'explication de la non-significativité des prédicteurs concernant l'attachement des hommes (Brassard et Shaver, 2011).

Finalement, les résultats indiquent que le rôle de poursuiveur d'un individu ne peut pas être prédit par le type d'attachement de son partenaire. L'attachement de la femme n'a donc aucun pouvoir prédictif concernant le rôle de l'homme et vice versa.

L'interprétation de l'ensemble des résultats obtenus est tout de même biaisée par plusieurs éléments. Tout d'abord la petite taille d'échantillon ($N=32$) est la plus grosse faiblesse de cette recherche. Par conséquent, l'échantillon n'est pas représentatif de la population, les différentes catégories (styles d'attachement, cycles) sont représentées par trop peu de participants pour tirer des conclusions valides. De plus, les postulats ne sont pas systématiquement validés, l'insuffisance de données entraîne la présence de valeurs extrêmes qui influencent le modèle. Il faudrait reconduire les analyses en supprimant les valeurs aberrantes qui faussent le modèle et jouent sur la significativité des prédicteurs. Pour cela, il faut déterminer si le résidu extrême est bivarié, et le cas échéant, exécuter le modèle en supprimant cette valeur puis observer l'impact sur les résultats. Mais la possibilité que la significativité du prédicteur soit issue uniquement à la valeur extrême est une éventualité à ne pas négliger.

De plus, les différents modèles utilisés s'ajustent globalement peu aux données, impliquant des faibles parts de variances expliquées et des statistiques de test non significatives. Ces limites statistiques forcent à la prudence lors de l'interprétation des résultats, qui ne sont pas généralisables à la population générale.

L'impact du phubbing sur la dynamique communicationnelle

La seconde problématique de cette recherche portait sur l'impact du phubbing sur le cycle interactif préalablement observé. Les résultats de l'hypothèse 2 ne corroborent pas cette postulation et permettent de répondre qu'aucun effet du phubbing n'est observé. En effet, aucune différence entre la phase 1 et la phase 2 n'a pu être démontrée chez les *phubbees*, l'intensité de leur rôle ne semble pas impactée. Deux interprétations de cette absence d'effet sont possibles. Soit le phubbing n'a réellement aucun impact sur le comportement du partenaire qui le subit : son comportement reste relativement identique, sans modification de l'intensité de son rôle de poursuiveur ou de poursuivi. Soit cette absence d'effet est expliquée par une sur-représentation du rôle de poursuiveur chez les *phubbees*. Effectivement, du fait du peu de données récoltées, il était impossible de contrôler la variable du phubbing et le rôle de *phubber* a été alternativement distribués au partenaire homme et au partenaire femme. Cela a créé un effet de hasard : la majorité des *phubbees* sont caractérisés par le rôle de poursuiveur (75%). La petite taille d'échantillon empêche de tester la différence entre les deux phases pour chacun des rôles séparément. On peut se demander si les poursuivis seraient plus sensibles au phubbing de leur partenaire, et peut-être plus en mesure de manifester une réaction comportementale que les poursuiveurs.

Encore une fois, l'échantillon reste insuffisant, d'autant plus qu'il a été réduit de moitié pour ne conserver que les données des *phubbees* ($N=16$), cela peut expliquer en partie la non-significativité du test. Un calcul de puissance a déterminé que pour une taille d'effet de 0.3, l'échantillon aurait dû être constitué de 90 participants. Les données sont alors nettement insuffisantes et ne permettent pas de répondre de manière viable aux hypothèses. Sur la base d'un plus grand échantillon, il n'est pas exclu que le phubbing présente un impact significatif sur le cycle interactif.

En outre, cette absence d'effet peut également être justifiée par un échec relatif du phubbing lors de l'expérience. Les participants ne respectant pas du tout la consigne ont déjà été exclus

des données, mais certains *phubbers* la respectait partiellement seulement en reposant le téléphone entre chaque calcul ou en répondant à quelques messages seulement. Le phubbing était rarement continu sur les deux minutes prévues à cet effet. L'impact sur le *phubbee* en est forcément diminué. Par ailleurs, la plupart des participants victimes du phubbing de leur partenaire se sont rendu compte qu'il s'agissait d'une manipulation expérimentale. Certains l'expriment directement pendant l'interaction, en verbalisant clairement qu'ils se doutent que ce comportement inhabituel répond à une consigne imposée, d'autres le confient aux expérimentateurs au cours du débriefing à la fin de l'expérience. Quoiqu'il en soit, la discrétion de l'introduction de ce stresser est un échec, les participants s'amuse souvent de la situation durant la phase de conflit qui est censée être la plus intense. Le phubbing perçu étant plus important que le comportement en lui-même (Frackowiak et al., 2022), la situation artificielle et la faible intensité du conflit peuvent être source de diminution du phubbing perçu, et donc de diminution de réaction manifeste.

L'impact sur la non-significativité des résultats est indéniable, si le phubbing avait été suffisamment strict, une modification comportementale notable aurait probablement pu être observée. Pour des recherches à venir, il pourrait être judicieux de modifier la consigne en demandant explicitement au *phubber* de rester sur son téléphone le temps imparti, et d'y faire ce qu'il souhaite, dans la mesure où il n'interrompt pas le phubbing. La tâche de calcul a été perçue trop centrale par les participants qui se sont alors concentrés sur la résolution des additions mais qui reposaient souvent leur téléphone entre chaque calcul, rendant les données de la phase 2 moyennement utilisables.

Néanmoins, d'autres approches théoriques peuvent expliquer l'absence d'effet du phubbing sur le cycle interactif. Tout d'abord, l'échantillon est composé exclusivement de personnes jeunes ($M= 24$ ans), issues d'une génération qui a grandi avec la présence des smartphones et qui y est particulièrement accoutumée. En effet, le comportement de phubbing est plus courant chez les personnes jeunes (Bröning et Wartberg, 2022), et l'utilisation du smartphone en présence de son partenaire romantique est un acte qui va de soi chez la plupart des étudiants et des jeunes adultes (Kelly et Miller-Ott, 2022). Les partenaires ont donc intériorisé la souffrance liée à ce désintérêt et ce manque d'attention du partenaire (Cahir and Lloyd, cité par Kelly et Miller-Ott, 2022).

Par ailleurs, le fait que l'identification d'un effet du phubbing soit, dans cette recherche, uniquement basée sur l'aspect comportemental peut constituer une limite importante, sachant que les conséquences du phubbing sont surtout émotionnelles. En effet, une étude de Miller-

Ott et al. (2020) indique que seulement 40 à 45% des *phubbees* disent ou font quelque chose en réponse au phubbing. Cela signifie que la majorité des personnes qui subissent du phubbing ne présente aucune réaction. La non-significativité de la différence entre la phase de conflit et la phase de phubbing peut provenir du manque d'informations émotionnelles ou cognitives concernant les *phubbees*. En effet, lorsque les participants sont conscients et dérangés par l'utilisation d'un smartphone par leur partenaire, ils ressentent de la frustration, de la colère et de la souffrance (Cahir and Lloyd, cité par Kelly et Miller-Ott, 2022).

Limites du système de codage

Au-delà des limites d'ordre statistique et protocolaires présentées ci-dessus, l'étude comporte également des limites au niveau du paradigme et de la structure. S'agissant d'une étude exploratoire, la recherche de lien entre l'attachement et le cycle interactif négatif est unique et ne présente aucun antécédent dans la littérature. Le système de codage permettant d'identifier les cycles et les rôles des partenaires est par conséquent imparfait. En dépit du fait que ce système a été imaginé à partir de la littérature sur la théorie EFT, il est important d'en questionner sa validité. Identifie-t-il réellement le construit recherché ? Permet-il de quantifier de manière valide la part de comportements attribuables au rôle de poursuiveur ? Basé sur l'observation, le codage utilise uniquement l'aspect comportemental pour discerner les rôles de chaque partenaire. Cela présente une limite majeure puisque le fondement théorique de l'EFT est, comme son nom l'indique, basé sur l'émotion. Il aurait été intéressant d'intégrer les données sur l'état émotionnel du participant pour en tirer un profil plus complet qui permettrait de baser l'identification du rôle sur l'aspect comportemental et émotionnel. Le cycle interactif négatif serait même issu des émotions primaires et secondaires de chacun des partenaires, qui s'entraînent mutuellement dans un cercle vicieux. En effet, un profil de poursuiveur est décrit par des caractéristiques émotionnelles bien précises : c'est un individu qui se sent blessé, qui craint de ne pas être aimé, d'être abandonné, qui ressent de la tristesse et/ou de la colère. Le poursuivi est un individu qui utilise le retrait pour éviter que tout s'empire, puisqu'il ne se sent jamais à la hauteur, insuffisant, déçu, triste et coupable (Thomson de Benoît, 2019). Les émotions mesurées en pré et post test seraient donc une source d'information non négligeable pour identifier le cycle interactif négatif, et cela mériterait de plus amples recherches sur le sujet.

En parallèle, la mesure du pattern demande-retrait aurait pu être complétée par des questionnaires auto-reportés. En effet, dans un article de Caughlin et Reznik (2016), ils utilisent

l'observation combinée au Communication Patterns Questionnaire (CPQ) élaboré par Christensen et Heavey en 1993. Cette mesure évalue comment les partenaires agissent lorsqu'un problème survient dans la relation et quantifie les comportements d'approche ou d'évitement.

Dans une autre mesure, un frein à l'identification du cycle par le prisme du comportement est le manque de manifestation comportementale visible. Une explication au calme notable des couples durant la phase d'interaction peut être le biais de désirabilité sociale et la courte durée de la tâche. En effet, l'échange est filmé par trois caméras en laboratoire et le conflit est provoqué de manière artificielle. L'intensité du conflit en est sans doute grandement diminuée, réduisant ainsi les signes manifestes de colère, d'agacement ou de souffrance. Le conflit est donc artificiel et semble ne pas avoir d'impact émotionnel sérieux chez la plupart des couples. Par conséquent, les conflits observés sont plutôt plats, faibles en intensité et ancrés dans un discours qui reste très rationnel, indiquant un haut degré de contrôle maintenu par les participants. Ce manque de spontanéité et ce niveau de contrôle compliquent l'observation de comportements manifestes et identifiables, et rendent l'identification du cycle d'autant plus difficile.

Cette étude présente également des limites d'ordre plus théoriques, un biais a pu se glisser lors de l'observation des vidéos d'interaction et du codage des comportements. Certaines attitudes des partenaires peuvent porter à confusion car un changement de stratégie, et par conséquent de comportements, peut survenir dans un conflit. As Sierau and Herzberg (2012), cité par Breña et al. (2022), suggère que les individus évitants peuvent changer de stratégie de résolution de conflit, et si celui-ci est trop difficile à éviter, ils peuvent prendre le rôle de demandeur. Cela est considéré comme une stratégie de coping ayant pour objectif de terminer la conversation ou bien d'empêcher un sentiment d'envahissement dû à l'approche du partenaire.

Des comportements d'apparence contradictoire sont aussi anticipés par le modèle théorique des cycles interactifs négatifs de l'EFT. Effectivement, il n'est pas rare d'observer un poursuiveur se retirer et se fermer, dont l'attitude présente des similitudes avec celle d'un poursuivi (Thomson de Benoît, 2019). Or, même si le comportement est similaire, l'intention reste très différente. Le but d'un poursuiveur qui se retire n'est pas de fuir la situation ou de mettre à distance le partenaire. En réalité, celui-ci tente une nouvelle stratégie pour attirer l'attention de

son partenaire afin de rétablir le lien et le sentiment de proximité espéré. Ce comportement s'observe souvent à la suite d'un épuisement du poursuiveur et à l'échec successif des comportements d'approche visant la résolution d'un conflit.

Ce type de déroulement non traditionnel a pu fausser l'évaluation des comportements lors du codage, et donc introduire un biais d'interprétation. Les scores de poursuiveur des participants peuvent donc s'avérer biaisés, et cela peut exercer une influence non négligeable sur la significativité des prédicteurs.

Par ailleurs, le système de codage repose en partie sur le regard subjectif de l'observateur. Cela peut impliquer un biais d'observateur, le visionnage des vidéos implique l'utilisation d'un système interprétatif basé sur une part de subjectivité. La fidélité du système est alors à remettre en question également.

En somme, le système de codage utilisé dans cette recherche présente de nombreuses limites. Il faudrait s'assurer de sa validité et de sa fidélité, avant de coder de la manière la plus objective possible en contrôlant par exemple le biais d'observateur. Néanmoins, le comportement humain étant d'une subtilité et d'une complexité extrême, l'interprétation subjective est en partie nécessaire pour une analyse fine d'une interaction. Comme lors de la pratique clinique, l'intuition est un outil irremplaçable.

Perspectives de recherche

Ce travail étant encore au stade exploratoire, de plus amples perspectives peuvent être imaginées pour de futures recherches complémentaires. Comme mentionné plus haut, l'intégration des données émotionnelles comme source d'identification du cycle interactif constituerait l'avancée la plus évidente. Cela permettrait d'augmenter la validité du construit et de compléter le codage comportemental. Par ailleurs, l'utilisation de la variable mesurant la satisfaction conjugale serait l'occasion d'avoir plus d'information sur les couples. Le degré de détresse conjugale pourrait aussi être un prédicteur du type de cycle interactif négatif ou de son intensité. Effectivement, un couple très satisfait aura moins tendance à entrer dans de tels cercles vicieux communicationnels, et témoignera d'une meilleure gestion des conflits. De plus, des résultats ont montré que la satisfaction conjugale était davantage corrélée à l'émergence du pattern demande-retrait que l'attachement anxieux ou évitant. Le pattern serait une variable médiatrice de la relation entre la satisfaction conjugale et l'attachement (Rodriguez, 2000).

D'autre part, si la taille d'échantillon le permet, il serait intéressant à l'avenir de construire un paradigme tenant compte des paires de style d'attachement. Cette recherche a fait le choix de mesurer l'attachement en deux dimensions pour chaque participant, mais utiliser une échelle permettant d'attribuer à chaque participant son style d'attachement dominant permettrait une étude des paires et de leur impact sur le déroulement d'un conflit et sur les cycles interactifs. Par la suite, l'interaction des styles d'attachement des partenaires pourrait donc représenter une variable indépendante intéressante.

De surcroît, il aurait été intéressant d'étudier les cycles interactifs en ajoutant la notion d'attachement sécure. L'étude ne mesure pas directement en compte l'attachement sécure des participants, il est simplement représenté par un faible score sur les deux dimensions anxiété et évitement. Avec une taille d'échantillon suffisante, il serait judicieux d'observer les différences de dynamique entre les couples sécures et insécures. En effet, on pourrait s'attendre à un cycle interactif moins négatif chez les couples sécures, qui entrent en général moins fréquemment dans des patterns demande-retrait et de manière moins rigide et moins extrême (Klinetob, cité dans Fournier et Brassard, 2010).

En ce qui concerne les perspectives de recherche dans le domaine du phubbing, et suite aux résultats de David and Roberts (2021) indiquant une relation entre le phubbing et l'attachement, il aurait été intéressant de tester la différence d'effet du phubbing entre les *phubbees* ayant un haut score sur la dimension de l'attachement anxieux et les *phubbees* ayant un faible score.

BIBLIOGRAPHIE

Al-Saggaf, Y. (2022). *The Psychology of Phubbing*. Springer Singapore. <https://doi.org/10.1007/978-981-19-7045-0>

Bakermans-Kranenburg, M., & Van IJzendoorn, M. (2009). No reliable gender differences in attachment across the lifespan. *Behavioral and Brain Sciences*, 32(1), 22-23. doi:10.1017/S0140525X0900003X

Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. New York: Basic Books.

Bowlby, J. (1979). *The making and breaking of affectional bonds*. London: Tavistock.

Bradbury, T. N. & Karney, B. R. (2013). *Intimate Relationships (Second Edition)*. W. W. Norton.

Brassard, A., & Shaver, P. R. (2011). Adult attachment and male aggression in couple relationships: The demand-withdraw communication pattern and relationship satisfaction as mediators. *Journal of interpersonal violence*, 26(10), 1982-2003.

Brennan, K. A., Shaver, P. R., & Tobey, A. E. (1991). Attachment styles, gender and parental problem drinking. *Journal of Social and Personal Relationships*, 8(4), 451-466.

Bretaña, I., Alonso-Arbiol, I., Recio, P., & Molero, F. (2021). Avoidant Attachment, Withdrawal-Aggression Conflict Pattern, and Relationship Satisfaction: A Mediational Dyadic Model. *Frontiers in Psychology*, 12, 794942-794942.

Bröning, S., & Wartberg, L. (2022). Attached to your smartphone? A dyadic perspective on perceived partner phubbing and attachment in long-term couple relationships. *Computers in Human Behavior*, 126, 106996.

Caughlin, J. P., & Reznik, R. M. (2016). Demand-withdrawal sequences in conflict. *The International Encyclopedia of Interpersonal Communication*, 1, 473-478.

Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2016). How “phubbing” becomes the norm: The antecedents and consequences of snubbing via smartphone. *Computers in Human Behavior*, 63, 9-18.

Ciocca, G., Zauri, S., Limoncin, E., Mollaioli, D., D’Antuono, L., Carosa, E., ... & Jannini, E. A. (2020). Attachment style, sexual orientation, and biological sex in their relationships with gender role. *Sexual medicine*, 8(1), 76-83.

Cohin, E., & Miljkovitch, R. (2007). La mise en place des représentations d'attachement au sein du couple: parts relatives à l'enfance et au conjoint. *Psychologie Française*, 52(4), 519-533.

Collins, N. L. (1996). *Revised Adult Attachment Scale (RAAS)* [Database record]. APA PsycTests. <https://doi.org/10.1037/t19162-000>

Comparis. (2016, 22 février). *Communiqué du 22 février sur la diffusion des smartphones et tablettes*. <https://fr.comparis.ch/comparis/press/medienmitteilungen/artikel/2016/telecom/smartphone-studie-2016/smartphone-verbreitungsstudie-2016>

David, M. E., & Roberts, J. A. (2021). Investigating the impact of partner phubbing on romantic jealousy and relationship satisfaction: The moderating role of attachment anxiety. *Journal of Social and Personal Relationships*, 38(12), 3590-3609.

Eppler, C. (2019). Ecosystem in family systems theory. *Encyclopedia of Couple and Family Therapy*, 377-703.

Fournier, B., & Brassard, A. (2010). Éclairage du fonctionnement conjugal: Attachement, communication demande-retrait, violence et satisfaction conjugales. *Revue Québécoise de Psychologie*, 31(1), 155-169.

Fournier, B., Brassard, A., & Shaver, P. R. (2011). Adult attachment and male aggression in couple relationships: The demand-withdraw communication pattern and relationship satisfaction as mediators. *Journal of interpersonal violence*, 26(10), 1982-2003.

Frackowiak, M., Hilpert, P., & Russell, P. S. (2022). Partner's perception of phubbing is more relevant than the behavior itself: A daily diary study. *Computers in Human Behavior*, 134, 107323.

Fraley, R. C., & Shaver, P. R. (2000). Adult romantic attachment: Theoretical developments, emerging controversies, and unanswered questions. *Review of general psychology*, 4(2), 132-154.

Greenman, P. S., & Johnson, S. M. (2013). Process research on emotionally focused therapy (EFT) for couples: Linking theory to practice. *Family Process*, 52(1), 46-61.

Guerrero, L. K., & Jones, S. M. (2005). Differences in conversational skills as a function of attachment style: A follow-up study. *Communication Quarterly*, 53(3), 305-321.

Heavey, C. L. (1991). Causes and consequences of destructive conflicts in romantic relationships: Cognitive, affective, and behavioral predictors of course and outcome. Unpublished doctoral dissertation, University of California, Los Angeles.

Heavey, C. L., Christensen, A., & Malamuth, N. M. (1995). The longitudinal impact of demand and withdrawal during marital conflict. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 63(5), 797-801. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.63.5.797>

Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of personality and social psychology*, 52(3), 511-524. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.3.511>

Johnson, S. M., Hunsley, J., Greenberg, L., & Schindler, D. (1999). Emotionally focused couples therapy: Status and challenges. *Clinical psychology: Science and practice*, 6(1), 67.

Johnson, S. M. (2019). *Attachment theory in practice: Emotionally focused therapy (EFT) with individuals, couples, and families*. Guilford Publications.

Kelly, L., Duran, R. L., & Miller-Ott, A. E. (2022). Conversational partners' interactions in response to co-present mobile phone usage. *Communication Quarterly*, 70(5), 537-559.

Lafontaine, M-L. et al. (2007). Thérapie de couple centrée sur l'émotion. Dans Wright, J., et Lussier, Y. (dirs.), *Manuel clinique des psychothérapies de couple* (pp. 277-311). PUQ.

Mantere, E. (2022). Smartphone Moves: How Changes in Embodied Configuration with One's Smartphone Adjust Conversational Engagement. *Social Sciences*, 11(5), 219.

Meneses, C. W., & Ragama, E. (2016). 2. La thérapie centrée sur les émotions pour les couples (TCE-C). Dans N. Favez et J. Darwiche (dirs.), *Les thérapies de couple et de famille* (pp. 211-230). Mardaga.

Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. Guilford Publications.

Papp, L. M., Kouros, C. D., & Cummings, E. M. (2009). Demand-withdraw patterns in marital conflict in the home. *Personal Relationships*, 16(2), 285-300.

Roberts, J. A., & David, M. E. (2016). My life has become a major distraction from my cell phone: Partner phubbing and relationship satisfaction among romantic partners. *Computers in human behavior*, 54, 134-141.

Rodriguez, J. R. (2000). *Attachment styles, relationship satisfaction and the demand/withdraw interactional pattern*. Carlos Albizu University.

Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2009). An overview of adult attachment theory. *Attachment theory and research in clinical work with adults*, 17-45.

Thomson de Benoît, A. (2019). *Introduction à la thérapie de couple centrée sur les émotions*. [Diapositives].

Weber, R., Eggenberger, L., Stosch, C., & Walther, A. (2022). Gender Differences in Attachment Anxiety and Avoidance and Their Association with Psychotherapy Use—Examining Students from a German University. *Behavioral Sciences*, 12(7), 204.

ANNEXES

1. Liste des thèmes de conflit récurrents (Heavey et al., 1995).
2. Revised Adult Attachment Scale (Collins, 1996)- Close Relationships Version
3. Notice d'information.
4. Formulaire de consentement éclairé.
5. Liste d'additions mathématiques basiques.
6. Tableaux de codage pour un couple.
7. Variables d'identification du cycle interactif.
8. Graphiques de vérification des postulats des modèles de régression linéaire.
9. Graphiques de vérification des postulats des modèles de régression linéaire.
10. Graphiques de vérification des postulats des modèles de régression linéaire.

ANNEXE 1

Liste des thèmes de conflits récurrents (Heavey et al., 1995).

- o! Handling family finances
- o! Matters of recreation
- o! Religious matters
- o! Demonstrations of affection
- o! Friends
- o! Sex relations
- o! Conventionality (correct or proper behavior)
- o! Philosophy of life
- o! Ways of dealing with parents or in-laws
- o! Aims, goals, and things believed important
- o! Amount of time spent together
- o! Making major decisions
- o! Household tasks
- o! Leisure time interests and activities
- o! Career decisions

Traduction en français :

- o! Gestion des finances familiales
- o! Les questions de loisirs
- o! Les questions religieuses
- o! Démonstrations d'affection
- o! Amis
- o! Relations sexuelles
- o! Conventiennalité (comportement correct ou approprié)
- o! Philosophie de vie
- o! Façons de traiter avec les parents ou la belle-famille
- o! Buts, objectifs et choses jugées importantes
- o! Temps passé ensemble
- o! Prise de décisions importantes
- o! Tâches ménagères
- o! Intérêts et activités de loisirs
- o! Décisions relatives à la carrière

ANNEXE 2

Revised Adult Attachment Scale (Collins, 1996)- Close Relationships Version

- Anxiety
 - I often worry that other people don't really love me.
 - I find that others are reluctant to get as close as I would like.
 - I often worry that other people won't want to stay with me.
 - I often wonder whether other people really care about me.
 - I want to get close to people, but I worry about being hurt.
- Avoidance
 - I find it difficult to allow myself to depend on others.
 - I am uncomfortable when anyone gets too emotionally close to me.
 - I find it difficult to trust others completely.
 - People often want me to be emotionally closer than I feel comfortable being.
 - I am somewhat uncomfortable being close to others.

Traduction en français:

Échelle révisée de l'attachement de l'adulte (Collins, 1996) - Version pour les relations intimes

- Anxiété
 - J'ai souvent peur que les autres ne m'aiment pas vraiment.
 - Je trouve que les autres hésitent à se rapprocher de moi autant que je le voudrais.
 - J'ai souvent peur que les autres ne veuillent pas rester avec moi.
 - Je me demande souvent si les autres se soucient vraiment de moi.
 - Je veux me rapprocher des gens, mais j'ai peur d'être blessé.
- Évitement
 - Je trouve difficile de me permettre de dépendre des autres.
 - Je suis mal à l'aise lorsque quelqu'un se rapproche trop de moi sur le plan émotionnel.
 - Je trouve difficile de faire entièrement confiance aux autres.
 - Les gens veulent souvent que je sois émotionnellement plus proche que je ne me sens à l'aise de l'être.
 - Je suis quelque peu mal à l'aise lorsque je suis proche des autres.

NOTICE D'INFORMATION AUX PARTICIPANTS À UN PROJET DE RECHERCHE

Un exemplaire de cette notice d'information doit vous être remis

Titre du projet : Les interactions de couples en situation de conflit _____

Cette recherche est menée dans le cadre de recherche, sous la responsabilité du Professeur Dr. Peter Hilpert (professeur associé).

Contact du professeur responsable :

Email : peter.hilpert@unil.ch

Téléphone : 021 692 32 87(bureau)

Institution / Adresse professionnelle :

Université de Lausanne, Institut de psychologie, Quartier UNIL-Mouline Bâtiment Géopolis 4245, 1015 Lausanne

Contact de l'assistant diplômé et doctorant :

Email : michal.frackowiak@unil.ch

Institution / Adresse professionnelle :

Université de Lausanne, Institut de Psychologie (IP), Quartier UNIL-Mouline Bâtiment Géopolis 4103, 1015 Lausanne

Nom de l'étudiant-chercheur : _____

Nous aimerions vous inviter à participer à cette recherche.

Détails du projet :

Notre recherche s'inscrit dans le cadre de projet de doctorat et de mémoires de master.

Objectifs de la recherche :

Le projet de la recherche est d'observer, d'analyser les interactions au sein du couple.

Qui est invité à participer ?

Les critères d'inclusion sont décrits ci-dessous :

- Étudiants (au moins un des deux) – haute école entre 18 et 35 ans.
- Ensemble depuis au moins 3 mois.
- Couples homosexuels et hétérosexuels.
- Qui vivent ensemble ou non.

Méthode(s) utilisées dans l'étude :

Les chercheurs fournissent la notice d'information et le formulaire de consentement aux participants pour que ces derniers les lisent tranquillement et décident s'ils veulent continuer. Les deux partenaires sont installés dans deux salles différentes, dans lesquelles ils répondront à des questionnaires (cette étape est également requise à la fin du processus expérimental). Ensuite, les instructions seront données à chacun, avant que tous deux rejoignent le laboratoire.

On leur demandera ensuite de se mettre d'accord sur un sujet de conflit dont ils vont devoir discuter dans le laboratoire.

Au cours de l'expérimentation, ils vont être filmés par 3 caméras. Il y aura donc la collecte des données auditives et visuelles. Ensuite, ils seront amenés à visualiser la séquence enregistrée afin d'effectuer une tâche

d'évaluation émotionnelle. Enfin, ils seront invités à poser si envie/besoin leurs questions ou donner leurs remarques.

La durée totale de l'expérience peut atteindre une heure.

Ce qu'implique votre participation à l'étude :

La participation à cette étude est libre et volontaire. La décision de participer ou non au projet vous revient. Le fait de ne pas participer n'engendre aucun désavantage. En tant que participant, vous avez le droit de vous retirer du projet à tout moment, sans aucune conséquence.

Que se passe-t-il si moi ou mon partenaire ne veulent plus participer/changent d'avis/décident de se retirer ?

Toutes vos données seront entièrement supprimées, sans aucune conséquence ni pour vous, ni pour votre partenaire.

Quels sont les bénéfices/avantages potentiels (le cas échéant) de participer à l'étude ?

Il n'y aura pas de bénéfice direct pour vous en participant à cette étude. Cependant, par votre participation, vous aidez à l'évolution des connaissances scientifiques. Si vous souhaitez être informé sur cette recherche, nous vous envoyons volontiers un mail contenant les derniers résultats.

Quels sont les risques/inconvénients potentiels (le cas échéant) de participer à l'étude ?

Nous estimons que vous n'encourez aucun risque à participer à cette recherche. Il y a cependant une contrainte temporelle puisque le temps de la participation peut prendre une heure, ce qui peut vous paraître long.

Rémunération des participants :

Une rémunération sous la forme d'un bon d'achat vous sera proposée en échange de la participation à cette recherche.

Anonymat et confidentialité des données de l'étude :

Toutes les données récoltées et traitées dans le cadre de cette étude sont confidentielles et conservées de manière sécurisée, conformément à la Loi fédérale sur la protection des données (RS 235.1) et la Loi relative à la recherche sur l'être humain (RO 2013 3215). Les données originales seront sous la responsabilité du Pr. Peter Hilpert, avec l'obligation et la garantie de stricte confidentialité.

Comment les données sont-elles utilisées?

D'une part, les données (vidéos, audios, questionnaires) sont utilisées pour la formation continue de nos étudiants de master et leurs mémoires. D'autre part, les données sont traitées par l'équipe dirigée par le Prof. Dr. Peter Hilpert pour des fins de recherche scientifique. Les données peuvent également être partagées par des chercheurs et collaborateurs d'autres universités. Cependant, ils doivent s'engager à respecter strictement nos normes de sécurité et de confidentialité des données.

Comment nous assurons que toutes les données personnelles (celles qui peuvent être utilisées afin de m'identifier) sont bien sécurisées ?

Les séquences enregistrées sont sauvegardées dans une infrastructure sécurisée de la DCSR (la division de calcul et soutien à la recherche), mise à disposition par la direction de l'université de Lausanne pour répondre aux divers besoins et défis de stockage de données.

Que signifie mon consentement ? :

En signant la déclaration de consentement, cela signifie que vous acceptez de participer à cette étude de manière volontaire. Votre signature déclare également que vous acceptez l'intégralité des informations de ce document.

Avez-vous d'autres questions ?

Vous êtes invité à nous demander toute clarification nécessaire ou toute information complémentaire.

En cas de doute, tout comme en cas de malaise lié à votre participation à cette étude, nous vous invitons à contacter directement la personne responsable du cours.

Numéro de téléphone si malaise après l'expérimentation:

Si vous êtes étudiant.e de l'université vous pouvez contacter le Service des affaires sociales et mobilité étudiante (SASME) à l'Unicentre, Rez-de-chaussée, Bureau 227, 1015 Lausanne. Sinon, contactez le Service de psychiatrie générale, Route de Cery 60, 1008 Prilly.

FORMULAIRE DE CONSENTEMENT ÉCLAIRÉ POUR PARTICIPANT À UN PROJET DE RECHERCHE

Merci de remplir ce formulaire après avoir lu la notice d'information aux participants et avoir reçu des explications au sujet du projet de recherche

Nom de la recherche dans le cadre d'une recherche: Comment les couples interagissent en situation de conflit.

Contact du professeur responsable:

Email : peter.hilpert@unil.ch

Téléphone : 021 692 32 87(bureau)

Institution / Adresse professionnelle :

Université de Lausanne, Institut de psychologie, Quartier UNIL-Mouline Bâtiment Géopolis 4245, 1015 Lausanne

Contact de l'assistant diplômé et doctorant :

Email : michal.frackowiak@unil.ch

Institution / Adresse professionnelle :

Université de Lausanne, Institut de Psychologie (IP), Quartier UNIL-Mouline Bâtiment Géopolis 4103, 1015 Lausanne

Noms des l'étudiants-chercheurs : _____

Nom du participant (nom et prénom) : _____

Déclarations du participant :

Je certifie :

- Que le déroulement de l'étude, les objectifs, les avantages et inconvénients m'ont été entièrement expliqués.
- Que j'accepte de participer de manière entièrement volontaire.
- Que j'ai compris que je peux à tout moment mettre fin à ma participation sans donner de raisons et sans aucune conséquence pour moi. Dans ce cas, il suffit de communiquer ma décision aux chercheurs.
- Avoir lu la notice d'information aux participants, en acceptant le contenu et avoir reçu une copie de la notice d'information et du formulaire de consentement éclairé.
- Avoir été informé(e) que je serai filmé (e) durant l'étude.
- Avoir été informé(e) que toutes les données traitées dans le cadre du projet de recherche seront collectées et sauvegardées de manière sécurisée
- Avoir été informé(e) que toutes les données peuvent être partagées avec des chercheur.se.s et collaborateur.trice.s d'autres universités.
- Accepter que les données originales soient sous la responsabilité de la personne responsable de la recherche, soumise à une obligation de stricte confidentialité.

- En cas de doute, tout comme en cas de malaise durant ma participation à cette étude, je vais contacter la personne responsable de la recherche directement.
- Si je suis étudiant et en cas de malaise lié à ma participation après la fin de la recherche, je peux contacter le Service des affaires sociales et mobilité étudiante (SASME) à l'Unicentre, Rez-de-chaussée, Bureau 227, 1015 Lausanne, afin de bénéficier si besoin de consultations psychothérapeutiques.
- Si je ne suis pas étudiant et en cas de malaise lié à ma participation après la fin de la recherche, je peux contacter le Service de psychiatrie générale, Route de Cery 60, 1008 Prilly, afin de bénéficier si besoin de consultations psychothérapeutiques.

Une copie de ce formulaire est pour vous.

Date et signature du·de la participant·e :

Signatures des étudiant.e.s responsables de l'expérience (chercheurs/chercheuses):

ANNEXE 5

Liste d'additions mathématiques basiques.

1. 2+3	24. 6+6	47. 5+3	70. 39+1
2. 1+4	25. 10+6	48. 8+1	71. 40+20
3. 2+7	26. 7+10	49. 100+8	72. 67+3
4. 3+9	27. 20+30	50. 9+100	73. 29+1
5. 7+3	28. 100+10	51. 10+17	74. 250+250
6. 1+6	29. 4+20	52. 56+4	75. 48+2
7. 4+8	30. 6+5	53. 90+10	76. 37+3
8. 6+2	31. 7+30	54. 7+7	77. 90+8
9. 3+4	32. 80+20	55. 101+1	78. 6+50
10. 1+9	33. 50+10	56. 8+7	79. 12+3
11. 5+4	34. 17+30	57. 48+2	80. 30+9
12. 5+2	35. 1+40	58. 73+3	81. 88+2
13. 3+8	36. 4+5	59. 4+34	82. 100+100
14. 6+3	37. 13+2	60. 60+40	83. 120+4
15. 9+2	38. 50+50	61. 150+50	84. 5+35
16. 10+5	39. 40+30	62. 4+2	85. 72+8
17. 4+20	40. 59+1	63. 79+1	86. 55+5
18. 1+11	41. 45+5	64. 90+10	87. 60+60
19. 5+5	42. 100+50	65. 120+120	88. 1+5
20. 8+2	43. 25+5	66. 43+7	89. 3+100
21. 2+2	44. 15+15	67. 69+1	90. 6+84
22. 1+1	45. 20+20	68. 5+75	
23. 3+3	46. 7+1	69. 93+7	

ANNEXE 7

Variables d'identification du cycle interactif.

- Verbal

I = insistance ou répétition (répète la même chose, insiste sur un point)

C = coupe la parole

P = plaintes, reproches, critiques

S = silence, temps de latence, pas de réponse

- Paraverbal

T = augmentation du ton de la voix

t = diminution du ton de la voix

R = accélération du rythme de parole

r = ralentissement du rythme de parole

- Comportemental

Rd = regard direct ou appuyé, agacé (regarde directement son partenaire)

Rf = regard fuyant, baissé (regard détourné)

Po = posture ouverte, rigide (tourné vers le partenaire, épaules redressées)

Pf = posture fermée, molle, fuyante (fermé, bras croisés, dirigé ailleurs, épaules baissées)

M = mouvement, agitation (parle avec les mains, bouge sur la chaise, se penche)

m = immobile ou nerveux (figé, calme, passif ou mouvements frénétiques, contenus, qui n'accompagnent pas la parole)

- Émotionnel

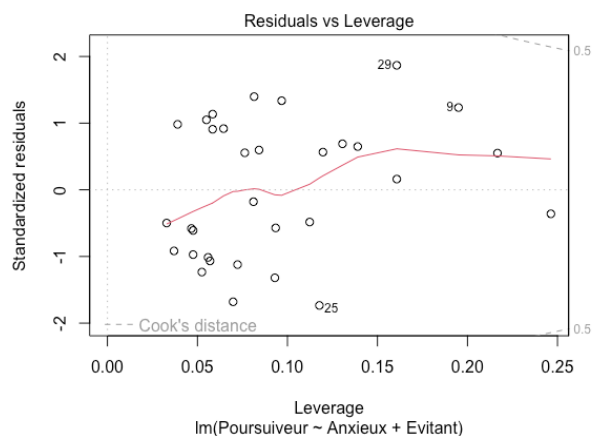
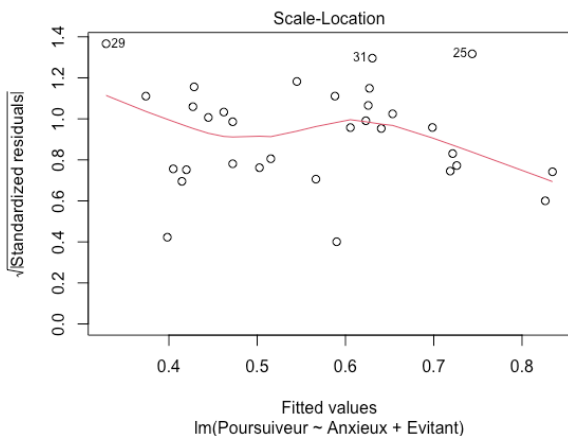
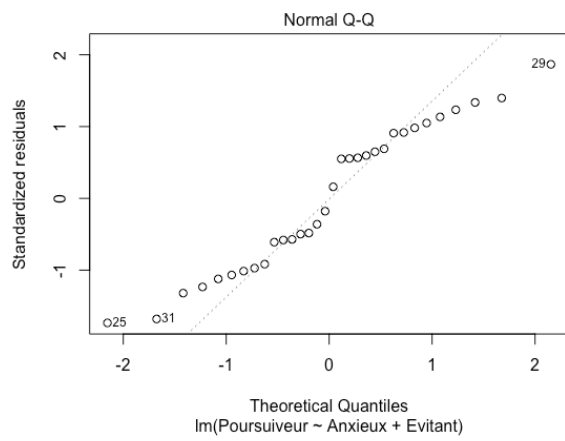
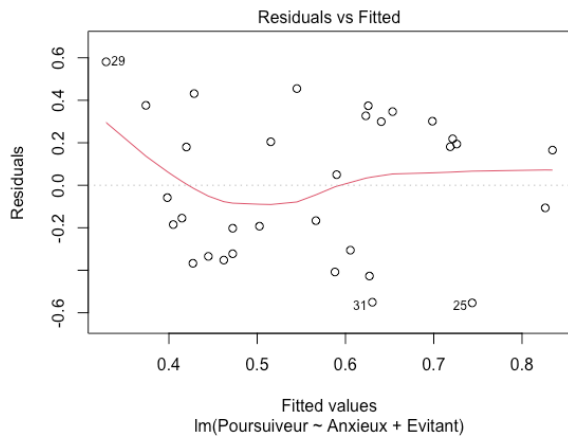
Ve = visage expressif, forte expressivité faciale

Vi = visage inexpressif, figé, illisible, anesthésié

ANNEXE 8

Graphique de vérification des postulats des modèles de régression linéaire.

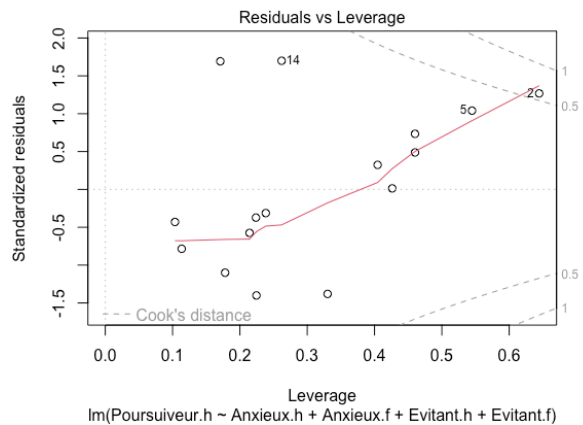
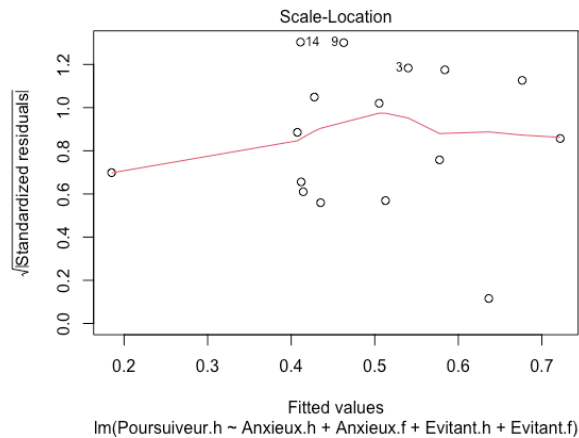
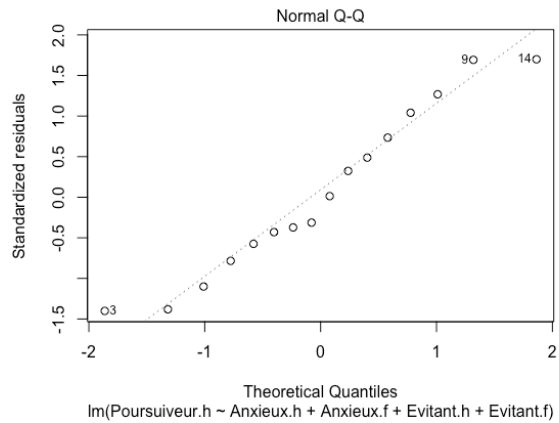
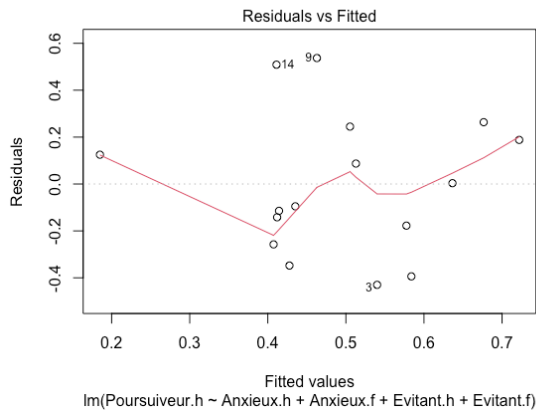
Régression linéaire



ANNEXE 9

Graphique de vérification des postulats des modèles de régression linéaire.

Régression linéaire : prédiction pour les hommes



ANNEXE 10

Graphique de vérification des postulats des modèles de régression linéaire.

Régression linéaire : prédiction pour les femmes

