



UNIL | Université de Lausanne

Faculté des sciences sociales et politiques

Institut de psychologie

Soutien à l'autonomie et contrôle dans les couples : Impact sur les affects et la satisfaction de vie des adultes émergents

Mémoire de Maîtrise Universitaire ès Sciences en Psychologie

Orientation Psychologie Clinique

Orientation Psychologie de l'Enfant et de l'Adolescent

Présenté par : Alessia Petralli et Lara Toedtli

Directeur : Gregory Mantzouranis

Experte : Caroline Naudin

Session d'automne 2023

Remerciements

Je souhaite sincèrement remercier toutes les personnes qui m'ont aidée et soutenue le long de mon parcours académique. Ce travail représente l'aboutissement de mes études universitaires et je suis très reconnaissante d'avoir pu m'appuyer sur de telles personnes.

Je remercie chaleureusement M. Gregory Mantzouranis, directeur de notre mémoire, pour son expertise, ses conseils avisés et sa disponibilité le long de la rédaction de ce travail. Je le remercie également pour ses commentaires et suggestions, qui ont permis de faire avancer ma réflexion. Enfin, merci pour la confiance et la liberté qu'il nous a accordé dans la réalisation de ce projet.

J'exprime ma reconnaissance et gratitude à toutes les personnes ayant participé à cette étude, sans leur aide, ce Mémoire n'aurait pas existé.

Un grand merci à Nathy, Marie-Sophie et Alicia pour leurs relectures, leur immense soutien émotionnel et leurs encouragements.

Je souhaite remercier ma collègue-binôme Alessia Petralli, non seulement pour sa merveilleuse collaboration mais également pour sa bienveillance, sa précieuse écoute et sa présence lumineuse. Je n'y serais jamais arrivée sans elle. Du plus profond de mon cœur, je lui adresse ma plus grande gratitude. Je suis honorée d'avoir mené à bien ce travail avec elle.

Je remercie, finalement, mes ami·e·s et ma famille, pour leur incommensurable soutien, écoute et intérêt. Merci du fond du cœur d'avoir cru en moi et de m'avoir poussée à toujours voir le meilleur en moi.

Lara Toedtli

Je tiens à remercier sincèrement notre directeur Gregory Mantzouranis pour son aide, son soutien et sa disponibilité constante tout au long de cette année. Ses suggestions ont été indispensables à la réussite de ce projet.

Je tiens également à exprimer ma gratitude aux personnes qui ont pris le temps de répondre à nos questionnaires. Sans leur précieuse contribution, notre Mémoire n'aurait pas pu voir le jour.

Un grand merci à Lucia et Sophie, qui ont relu attentivement ce texte. Leur esprit critique inné et leurs commentaires avisés ont été fondamentaux pour nous donner une perspective différente et enrichir ce travail.

Je tiens également à remercier ma collègue Lara Toedtli pour son aide précieuse dans la préparation de ce Mémoire et pour les discussions enrichissantes que nous avons eues. Une merveilleuse rencontre, avant tout sur le plan humain.

Enfin, je voudrais exprimer ma gratitude à ma famille et à mes amis. Leur soutien moral et leurs encouragements ont été essentiels. Je vous remercie de votre patience et de votre présence tout au long de mon parcours académique.

Merci à toutes et à tous.

Alessia Petralli

Résumé

La période entre l'adolescence et l'âge adulte constitue un moment critique de découverte de différents domaines de vie, dont la sphère des relations amoureuses. Des recherches antérieures, en lien avec la Self-Determination Theory, ont démontré les considérables implications du soutien à l'autonomie et du contrôle exercés par le·la partenaire romantique, dans le bien-être des individus. Il paraît ainsi pertinent d'explorer des moyens permettant de promouvoir des expériences interpersonnelles positives lors de cette phase précieuse du développement de l'identité. Le but de cette étude est d'investiguer l'impact du soutien à l'autonomie et des comportements contrôlants au sein du couple sur les affects et la satisfaction de vie des adultes émergents. Nous supposons que le soutien à l'autonomie prédit une augmentation des affects positifs et de la satisfaction de vie, ainsi qu'une réduction des affects négatifs. Nous nous attendons également à ce que les comportements contrôlants soient prédicteurs d'une augmentation des affects négatifs. Ensuite, nous souhaitons explorer l'impact des différentes conduites soutenantes et contrôlantes. Cent-cinquante-quatre jeunes adultes (M âge = 22.28 ; ET = 2.606 ; 92.2% de femmes) ont évalué les comportements de soutien à l'autonomie et de contrôle de leur partenaire, ainsi que leur propre niveau d'affect, et de satisfaction de vie. Les résultats montrent que les participant·e·s percevant du soutien à l'autonomie de la part de leur·e conjoint·e voyaient leurs affects positifs et leur satisfaction de vie augmentés. De plus, un lien significatif entre les comportements contrôlants et les affects négatifs a été trouvée. Finalement, nos analyses exploratoires ont mis en évidence que reconnaître les sentiments et les perspectives de son·sa partenaire favorisait l'augmentation des affects positifs de ce dernier. Elles ont également démontré que menacer son·sa conjoint·e de conséquences négatives ou de rupture joue un rôle dans la hausse de ses affects négatifs. Nous discutons ces résultats et les perspectives de recherches à la lumière de la littérature sur le soutien à l'autonomie, le contrôle, et le bien-être.

Abstract

The period between adolescence and adulthood represents a critical moment for the discovery of several spheres of life, such as romantic relationships. Prior research, related to the Self-Determination Theory, has shown that autonomy support and control from the romantic partner have considerable implications in one's wellbeing. Thus, it seems relevant to explore available means to promote positive interpersonal experiences during this precious time of identity development. The aim of this study is to investigate the impact of autonomy support and controlling behaviors within the couple on emerging adults' wellbeing. We assume that autonomy support predicts higher positive affect and life satisfaction, as well as lower negative affect. We also expect controlling behaviors to predict higher negative affect. Finally, we would like to explore the impact of the various supportive and controlling behaviors. Firstly, the one hundred and fifty-four participants (M age = 22.28 ; SD = 2.606 ; 92.2% women) rated their romantic partners' autonomy support and control attitudes, as well as their own affect and life satisfaction level. The results show that participants who perceived autonomy support from their partner have higher scores for positive affect and life satisfaction. Moreover, a significant association between controlling conducts and negative affect has been found. Our exploratory analysis highlighted the importance of acknowledging the partner's feelings and perspectives in increasing their positive affect. It also showed that threatening one's partner of retaliation or of separation plays a part in raising their negative affect. Implications for theory and future research about autonomy support, control and wellbeing are discussed.

Table des matières

Remerciements.....	2
Résumé.....	4
Abstract	5
1. Introduction.....	8
1.1 La Self Determination Theory	9
1.1.1 Le soutien à l'autonomie et le contrôle.....	10
1.1.2 Le soutien à l'autonomie et le contrôle dans le couple.....	13
1.2 Les adultes en émergence et la vie amoureuse	15
1.3 Objectifs et hypothèses de travail	16
2. Méthode	19
2.1 Éthique	19
2.2 Critères d'inclusion et d'exclusion	19
2.3 Participant·e·s	20
2.4 Mesures	21
2.4.1 Mesure de la perception du soutien à l'autonomie et du contrôle de la part du·de la partenaire romantique	21
2.4.2 Mesure des affects positifs et négatifs	22
2.4.3 Mesure de la satisfaction de vie	23
2.5 Procédure	24
2.6 Méthodes d'analyses	25
3. Résultats.....	26
3.1 Analyses descriptives.....	26
3.2 Analyses de corrélations	30
3.3 Analyses de régressions	30
4. Discussion	34
4.1 Limites et perspectives de recherches.....	38

5. Conclusion	41
Bibliographie.....	42
Annexes A.....	54
Annexes B.....	55
Annexes C.....	59

1. Introduction

La période entre l'adolescence et l'âge adulte constitue un moment critique de développement personnel et de découverte de soi (Arnett, 2000, 2007, 2014). Au cours de cette phase, les jeunes se trouvent face à de nombreux défis. Par exemple, ils-elles sont confronté·e·s à une découverte progressive de leur identité et à l'exploration de différents domaines de vie, dont la sphère des relations amoureuses (Arnett, 2000, 2007, 2014). Ces dernières peuvent jouer un rôle important dans le bien-être psychologique de ces jeunes, par exemple en leur procurant de nombreuses émotions positives et en renforçant leur estime de soi (Gómez-López et al., 2019). Toutefois, des émotions négatives telles que la frustration, la colère, ou encore la tristesse peuvent également faire partie d'une relation amoureuse et peuvent même devenir pathologiques (Gómez-López et al., 2019). L'occurrence de l'un ou de l'autre scénario dépend d'un éventail de facteurs, dont la qualité des interactions entre les partenaires (Gottman, 1990). Bien qu'il existe différentes perspectives pour évaluer les dynamiques au sein d'une relation de couple, cette recherche se concentre sur une seule approche : la Self Determination Theory. Selon ce cadre, si des comportements qui favorisent l'autonomie sont adoptés par le·la partenaire, le jeune se sentira soutenu dans ses choix et ses prises de décision, ce qui favorisera son bien-être (Ratelle et al., 2013). En revanche, si le·la partenaire romantique recourt à des comportements contrôlants, le jeune se sentira obligé de se conformer à sa volonté, ce qui risque d'avoir un impact négatif sur sa santé mentale, conduisant dans certains cas à des psychopathologies telles que l'anxiété et la dépression (Bartholomew et al., 2011; van der Kaap-Deeder et al., 2017). Ainsi, le soutien à l'autonomie au sein du couple apparaît comme un élément à exploiter pour favoriser un fonctionnement psychologique optimal chez les jeunes.

L'objectif de la présente étude est d'explorer l'impact de certains comportements interpersonnels se manifestant au sein des relations amoureuses sur le bien-être des jeunes. Plus précisément, cette recherche examine l'impact du soutien à l'autonomie et du contrôle exercés par le·la partenaire romantique sur la satisfaction de vie, les affects positifs et négatifs chez une population précise : les jeunes qui traversent la période entre l'adolescence et l'âge adulte, également connus sous le nom d'adultes émergents ou adultes en émergence. Si plusieurs

recherches ont déjà examiné l'influence des attitudes de soutien à l'autonomie et de contrôle au sein des relations dites verticales (enseignant·e – élève, p.ex., Núñez & León, 2015 ; parent – enfant, p.ex., Vasquez et al., 2016 ; coach – sportive, p.ex., Pelletier et al., 2001 ; employeur·se – employé·e, p.ex., Slemp et al., 2018 ; etc.), moins d'études se sont intéressées à leur rôle dans des relations qui ne sont pas caractérisées par une hiérarchie préalablement établie (p.ex., couple ou amitié ; La Guardia & Patrick, 2008). Plus rares encore sont les recherches consacrées à l'exploration du soutien à l'autonomie et du contrôle au sein du couple chez une population exclusivement composée d'adultes émergents. Ce travail fournira ainsi de nouvelles pistes de compréhension et identifiera des moyens possibles de promouvoir des expériences positives au cours de cette phase précieuse du développement identitaire.

1.1 La Self Determination Theory

La Self Determination Theory (SDT ; Deci & Ryan, 2000) est une théorie fondée empiriquement, qui étudie la personnalité, la motivation, le développement et le bien-être des individus (Núñez & León, 2015). Elle a été appliquée dans divers domaines, tels que l'éducation, la santé, le travail, la parentalité, le sport et la psychothérapie (Ryan & Sapp, 2007). Selon la SDT, les êtres humains sont des organismes actifs ayant une propension innée au bien-être, au développement psychologique, à la convivialité et à la curiosité pour leur environnement (Ryan & Sapp, 2007 ; Ryan & Deci, 2017). Toutefois, pour réaliser ce potentiel, chaque individu, indépendamment de son sexe, de sa culture, de son âge et de sa classe sociale (Vansteenkiste et al., 2010) doit être en mesure de satisfaire trois besoins psychologiques primaires : le besoin de relation, le besoin de compétence et le besoin d'autonomie (Deci & Ryan, 2012). Le besoin de relation implique le souci de se sentir connecté·e et compris·e par les autres (Patrick et al., 2007). Le besoin de compétence fait référence à la nécessité de se sentir efficace et d'obtenir les résultats souhaités (Patrick et al., 2007; Ryan & Deci, 2017). Enfin, le besoin d'autonomie, qui ne doit pas être confondu avec le concept de détachement des autres, consiste en la nécessité d'exercer une volition dans le choix de ses propres comportements (Patrick et al., 2007). Pour que l'individu puisse satisfaire les trois besoins et, ainsi, réaliser son potentiel inné au bien-être, son contexte social

proximal ou distal (conditions culturelles, politiques et économiques) a un rôle important à jouer (Bartholomew et al., 2011; Ryan & Deci, 2017). Par exemple, plus les proches de la personne (ami·e·s, partenaires, parents, enseignant·e·s, etc.) soutiennent ses trois besoins, plus ils contribueront à son bien-être psychologique et au développement d'une relation satisfaisante (Patrick et al., 2007). Un environnement soutenant favorisera également un fonctionnement plus autodéterminé chez la personne. Autrement dit, elle aura pleine liberté de choisir des comportements cohérents avec sa propre identité (Ryan & Deci, 2017). Au contraire, plus les relations de la personne entravent la satisfaction des trois besoins, plus elle sera susceptible de développer un mal-être qui pourrait se traduire par, notamment, une dysrégulation émotionnelle, une agressivité et un comportement antisocial (Deci & Vansteenkiste, 2004 ; Ryan & Deci, 2017). La frustration des trois besoins au sein d'une relation peut également en perturber la dynamique et la satisfaction de celle-ci (Ryan & Deci, 2017). Un contexte social contrecarrant la satisfaction des trois besoins peut ensuite conduire à un fonctionnement contrôlé. Autrement dit, en raison de pressions externes, la personne pourrait se sentir obligée d'agir d'une façon qui ne sera pas forcément conforme à son identité (Ryan & Deci, 2017).

Bien qu'il soit important de satisfaire les trois besoins pour favoriser le bien-être et des relations de qualité (Ryan & Deci, 2017), le besoin d'autonomie semble jouer un rôle particulièrement central. En effet, un proche qui soutient l'autonomie d'un individu lui donnera la liberté psychologique de choisir les actions par lesquelles ses besoins de relation et de compétence pourront être satisfaits (Deci & Ryan, 2014 ; Ryan & Deci, 2017). En raison de la position, en quelque sorte, privilégiée du besoin d'autonomie, notre étude s'est limitée à explorer les caractéristiques et les conséquences d'un contexte qui soutient ou contrecarre sa satisfaction.

1.1.1 Le soutien à l'autonomie et le contrôle

Le besoin d'autonomie d'une personne peut être satisfait en adoptant des attitudes précises: reconnaître et respecter ses sentiments, lui justifier ses exigences et ses règles, lui donner la possibilité de prendre de l'initiative et de faire ses propres

choix (Joussemet et al., 2008; Koestner et al., 1984; Mageau et al., 2015). Ces attitudes respectent l'individualité de la personne (Mageau et al., 2015), considèrent sa perspective et lui donnent l'opportunité de choisir des comportements cohérents avec ses valeurs et intérêts (Soenens et al., 2007). L'individu cible du soutien à l'autonomie pourra ainsi attribuer un locus de causalité interne à ses actions (DeCharms, 1968). En d'autres termes, il aura le sentiment que ses comportements sont autodéterminés (Pelletier et al., 2001), c'est-à-dire initiés et maintenus pour des raisons personnelles (Núñez & León, 2015). Les attitudes de soutien à l'autonomie facilitent ensuite une motivation intrinsèque pour l'action choisie. L'individu accomplira donc une activité en raison de l'intérêt, du plaisir ou du sentiment d'efficacité procurés par l'activité elle-même (La Guardia & Patrick, 2008 ; Ryan & Deci, 2017). En résumé, le soutien à l'autonomie permet de satisfaire l'un des besoins psychologiques primaires universels (Deci & Ryan, 2000) et favorise la motivation intrinsèque (Deci & Vansteenkiste, 2004), un facteur important pour le bien-être (La Guardia & Patrick, 2008). Ces deux aspects semblent expliquer pourquoi le soutien à l'autonomie a été corrélé à de nombreux effets positifs, valables tant pour les hommes que pour les femmes (Deci et al., 2006). Par exemple, une augmentation des affects positifs et de la satisfaction de vie ainsi qu'une diminution des affects négatifs et des symptômes dépressifs, chez des personnes qui bénéficiaient de soutien à l'autonomie de la part de leur entourage, ont été constatés (Clegg et al., 2022 ; Niemiec et al., 2006).

Le besoin d'autonomie d'une personne peut, au contraire, être compromis à travers des comportements contrôlants tels que : menacer de punition pour créer un climat de peur et induire à obéir à ses désirs (Barber, 1996), critiquer afin d'engendrer un sentiment de culpabilité et ainsi manipuler, faire pression pour obtenir certains résultats (Mageau et al., 2015). Ces attitudes de domination (Grolnick & Pomerantz, 2009) ne respectent pas les souhaits de la personne (Kil et al., 2022) et visent à en contrôler non seulement les comportements, mais aussi les pensées et les sentiments (Deci & Ryan, 2012). Étant donné que l'individu aura l'impression de ne pas pouvoir choisir ses actions, il aura tendance à les attribuer à un locus de causalité externe (Deci & Ryan, 2012) et sera plus motivé extrinsèquement à les mettre en œuvre (Núñez & León, 2015). Par exemple, la

personne pourrait adopter un comportement non pas parce qu'elle le désire, mais pour obtenir une récompense ou éviter une punition (Deci & Ryan, 2008; Ryan & Deci, 2017). Les attitudes de contrôle compromettent donc la satisfaction d'un des trois besoins psychologiques universels (Deci & Ryan, 2000) et induisent une diminution de la motivation intrinsèque. Ces deux raisons pourraient expliquer pourquoi le contrôle a été associé à un fonctionnement psychopathologique chez l'individu cible de ces attitudes (Bartholomew et al., 2011; van der Kaap-Deeder et al., 2017). Il a, notamment, été démontré qu'un haut contrôle parental prédit une plus grande propension à des symptômes dépressifs, une plus faible estime de soi et une moins bonne adaptation sociale et scolaire chez les jeunes âgés de 18 à 25 ans (Soenens et al., 2009).

Si la littérature sur la SDT fait état d'un certain consensus concernant l'opérationnalisation des attitudes de soutien à l'autonomie et de contrôle, leur conceptualisation ne fait pas l'unanimité. Certains auteurs les placent aux deux pôles du même continuum théorique (Soenens et al., 2007). Selon ce point de vue, le style interpersonnel de l'environnement social peut être plus ou moins soutenant à l'autonomie, ou plus ou moins contrôlant. D'autres experts soulignent au contraire que ne pas satisfaire le besoin d'autonomie ne signifie pas le contrecarrer (Bartholomew et al., 2011; Costa et al., 2015). Une attitude faiblement soutenant à l'autonomie et un comportement contrôlant représentent donc, selon ces auteurs, deux construits distincts, qui, par ailleurs, prédisent des conséquences différentes (Bartholomew et al., 2011). Par exemple, un fonctionnement psychopathologique est mieux prédit par des comportements de contrôle plutôt que par un manque de satisfaction du besoin d'autonomie (Bartholomew et al., 2011). Pour cette raison, les auteurs proposent de mesurer les deux concepts de manière indépendante (Bartholomew et al., 2011).

1.1.2 Le soutien à l'autonomie et le contrôle dans le couple

Comme mentionné dans le chapitre précédent, le soutien à l'autonomie comporte de nombreux effets positifs pour le bien-être psychologique de la personne ciblée (Clegg et al., 2022 ; Deci et al., 2006 ; Niemiec et al., 2006). Au sein du couple, les attitudes soutenantes prédisent également une relation de meilleure qualité (Carbonneau et al., 2019 ; Ryan & Deci, 2017), ainsi qu'une plus grande satisfaction relationnelle et sexuelle, qui ne diffère pas selon le sexe de la cible (Knee et al., 2005). Ces effets positifs peuvent s'expliquer par le fait que les attitudes soutenant l'autonomie favorisent une relation de qualité en encourageant la liberté de la partenaire à être authentiquement soi-même (Ryan & Deci, 2017) et à agir comme il·elle le souhaite (Goodboy et al., 2022). Cette liberté de décision encourage le développement d'une motivation intrinsèque chez la personne cible des attitudes soutenantes (Hadden et al., 2015) qui peut également toucher la relation elle-même. En effet, la personne est en mesure soit de s'engager avec son·sa partenaire ou, au contraire, de le·la quitter (Goodboy et al., 2022). Si elle maintient la relation, c'est parce qu'elle en a un désir personnel (Knee et al., 2005). Une motivation intrinsèque à être en couple est liée à des comportements propices à une relation de qualité. Par exemple, elle a été associée à un support plus important envers le·la partenaire, à une diminution de la focalisation sur soi et à une plus grande acceptation, expression et compréhension des émotions (Knee et al., 2002). Les personnes qui sont intrinsèquement motivées à s'engager dans leur relation se montrent ensuite plus ouvertes, moins sur la défensive et adoptent des stratégies de communication plus saines (Anderson, 2020). Elles sont, notamment, capables de discuter des problèmes relationnels et de les réinterpréter de manière positive. En effet, chez les personnes qui ont une motivation intrinsèque à maintenir leur relation, les différences ne sont pas perçues comme une menace mais comme une opportunité d'améliorer la dynamique avec le·la partenaire et de se rapprocher (Knee et al., 2002, 2005). Les hommes ou les femmes, qui ont une motivation intrinsèque à rester dans la relation, se montrent également davantage disposé·e·s à soutenir les besoins psychologiques primaires de leur·e conjoint·e (Hadden et al., 2015). Cela implique que, par exemple, des personnes intrinsèquement motivées à rester dans la relation sont plus susceptibles de supporter l'autonomie de leur partenaire (Hadden et al., 2015). Le cercle vertueux de satisfaction mutuelle du

besoin d'autonomie a notamment été lié à des comportements de maintien de la relation, à plus de satisfaction dans le couple, à des attachements plus sécurisés et à un plus grand bien-être chez les deux partenaires (Goodboy et al., 2022; Ryan & Deci, 2017).

Au contraire, contrecarrer le besoin d'autonomie du·de la partenaire à travers le contrôle de ses comportements, de ses pensées et de ses sentiments (Deci & Ryan, 2012 ; Pelletier et al., 2001; Slemp et al., 2018) peut compromettre son bien-être psychologique et le fonctionnement de la relation de couple (Kil et al., 2022). Le·la partenaire devient ainsi un objet dans une relation de pouvoir pour lequel, entre autres, on décide de la gestion des finances et dont on peut censurer la parole (Goodboy et al., 2022). Le·la partenaire se sentira donc généralement contraint·e (Knee et al., 2013) et poussé·e à agir d'une manière qui ne correspond pas forcément à son identité et à ses désirs (Ryan & Deci, 2017). Par exemple, dans le cadre d'un couple caractérisé par des attitudes de contrôle, la personne ne se sentira peut-être pas libre de quitter la relation (Knee et al., 2013). Cette limitation de la liberté du choix peut entraîner, chez le·la partenaire cible du contrôle, des comportements qui ne sont pas du tout propices à une relation de qualité. La personne pourrait, ainsi, adopter des modalités inadaptées du traitement des problèmes qui surgissent au sein du couple (Knee et al., 2002). Dans le cas d'une divergence d'opinions ou de tensions, il·elle pourrait notamment réagir de façon défensive et hostile, nier l'existence du problème, contourner la discussion en changeant de sujet ou en évitant directement le·la partenaire (Knee et al., 2002). Enfin, le sentiment d'être la cible du contrôle entraîne au fil du temps une diminution de l'honnêteté et de la confiance dans la communication avec son·sa partenaire, ainsi qu'une baisse de l'intimité et de la sécurité (La Guardia & Patrick, 2008). Si cette dynamique se poursuit dans le temps, elle risque de conduire à une érosion progressive de la satisfaction relationnelle (Sadikaj et al., 2017).

Comme nous l'avons mentionné à plusieurs reprises, notre recherche se concentre sur l'impact du soutien à l'autonomie et du contrôle au sein du couple auprès d'une population spécifique : les jeunes qui traversent la période entre l'adolescence et l'âge adulte, également appelés les adultes émergents ou adultes en

émergence. Le prochain sous-chapitre mettra en lumière les principales caractéristiques de cette phase développementale, ainsi que la pertinence d'étudier les relations amoureuses qui s'y établissent.

1.2 Les adultes en émergence et la vie amoureuse

Les changements sociaux qui ont eu lieu au cours des cent dernières années ont permis l'émergence d'une liberté sans précédent. Aujourd'hui, les rôles de genre et les nombreuses règles et attentes qui y étaient attachées sont devenues moins contraignantes. Ce phénomène a entraîné un décalage de choix tel que le mariage, la parentalité et l'entrée dans un emploi stable approximativement à la fin de la vingtaine (Arnett, 2014). Un nouveau stade de développement, correspondant à la période entre l'adolescence et l'âge adulte, s'est ainsi créé : *l'âge adulte en émergence* (Arnett, 2014). Il s'agit d'une étape, propre à notre société moderne, que l'on retrouve au niveau international, mais dont les trajectoires peuvent varier en fonction du contexte national, culturel et socio-économique (Arnett, 2014). Bien que cette phase puisse être considérée comme majoritaire chez les personnes âgées de 18 à 30 ans, elle concerne plutôt les jeunes privilégiés de notre société qui ont les ressources nécessaires pour repousser le moment de la prise de responsabilité (Amato, 2011). Ce qui regroupe tous les différents adultes émergents, c'est qu'ils·elles se trouvent à un stade intermédiaire de développement. En effet, ils·elles sont moins soumis·es à la supervision parentale et aux restrictions propres à l'adolescence, mais n'ont pas encore toutes les responsabilités typiques de la vie adulte (Arnett, 2007, 2014), telles que des enfants à charge ou un poste de travail fixe (Australian Bureau of Statistics, 2005). En ayant donc peu d'obligations envers les autres, les adultes émergents peuvent se concentrer sur eux·elles-mêmes et explorer librement les différents domaines de la vie (Arnett, 2007). Ils·elles peuvent ainsi accumuler des expériences, essayer différentes options de vie, apprendre à se connaître, développer leur propre identité et clarifier leur avenir (Amato, 2011 ; Arnett, 2014). Parmi les domaines qu'ils·elles peuvent découvrir, figurent les relations amoureuses. Celles-ci sont particulièrement communes chez les adultes émergents. En effet, une proportion considérable d'entre eux·elles, environ 70%, y est impliquée (Collins, 2003). En outre, ces relations deviennent plutôt importantes pendant cette phase de vie (Ducat & Zimmer-Gembeck, 2010) vu que par rapport à

la période de l'adolescence, plus de temps est consacré au·à la partenaire romantique (Furman & Buhrmester, 1992 ; Zimmer-Gembeck, 1999). Par ailleurs, les relations amoureuses peuvent influencer le futur de ces jeunes. Par exemple, en fréquentant plusieurs partenaires avant de se stabiliser (Young et al., 2011), les adultes émergents peuvent commencer à définir ce qu'ils·elles veulent dans une relation et ce qu'ils·elles ne veulent absolument pas (Arnett, 2014). Les adultes émergents peuvent apprendre de cette multitude d'expériences, faire de meilleurs choix dans leurs futures relations amoureuses et y trouver ainsi plus de satisfaction et de stabilité (Arnett, 2014). Les engagements romantiques qui ont lieu pendant cette phase développementale ont aussi une influence sur le présent des adultes émergents. La nature des relations amoureuses qu'ils·elles vivent semble, en effet, influencer leur santé mentale (Davila, 2011). D'un côté, des expériences adaptées pourraient jouer un rôle protecteur envers des psychopathologies telles que la dépression ou l'anxiété sociale (Davila, 2011). D'un autre côté, des liens de couple inadaptés semblent prédire la survenue des difficultés susmentionnées, entre autres (Davila, 2011). Selon la conceptualisation de la SDT, des expériences de couple adaptées peuvent être définies comme étant caractérisées par des attitudes de soutien à l'autonomie. La théorie conceptualise, en revanche, une relation inadaptée par la présence de dynamiques telles que celles du contrôle. C'est d'ailleurs la question sur laquelle notre étude se penche : comment ces comportements, qui ont été démontrés comme étant d'un côté bénéfiques et de l'autre néfastes, influencent-ils le vécu d'une période qui constitue le fondement de la vie adulte (Arnett, 2014) ?

1.3 Objectifs et hypothèses de travail

L'objectif de notre étude est d'explorer l'impact du soutien à l'autonomie et du contrôle au sein du couple sur les affects et sur la satisfaction de vie des adultes émergents. Sur la base de la littérature citée ci-dessus, nous avons pu définir trois hypothèses principales et deux hypothèses exploratoires.

Notre première hypothèse principale postule que le soutien à l'autonomie fourni par le·la partenaire romantique aura un effet positif sur le bien-être des adultes émergents. Plus concrètement, nous prévoyons que plus l'adulte émergent perçoit du soutien à l'autonomie de la part de son·sa partenaire, plus il·elle signalera

des affects positifs et une satisfaction de vie élevés. Nous nous attendons également à ce qu'il-elle déclare ressentir moins d'affects négatifs (H1).

Notre deuxième hypothèse principale stipule que des attitudes de contrôle de la part du/de la partenaire romantique auront un effet néfaste sur le bien-être des adultes émergents. En d'autres termes, nous nous attendons à ce que plus l'adulte émergent perçoit du contrôle de la part de son/sa partenaire, plus il-elle signalera des affects négatifs élevés (H2).

Notre troisième hypothèse principale propose que l'effet du soutien à l'autonomie et des comportements contrôlants de la part du/de la partenaire sur le bien-être des adultes émergents ne dépende pas du sexe. Plus précisément, nous nous attendons, d'un côté, à ce que le soutien à l'autonomie fourni par le/la partenaire romantique soit bénéfique sur les affects positifs et sur la satisfaction de vie de l'adulte émergent autant pour les femmes que pour les hommes. De l'autre côté, les comportements de contrôle adoptés par le/la partenaire romantique auront la même influence négative sur les affects négatifs des femmes et des hommes (H3).

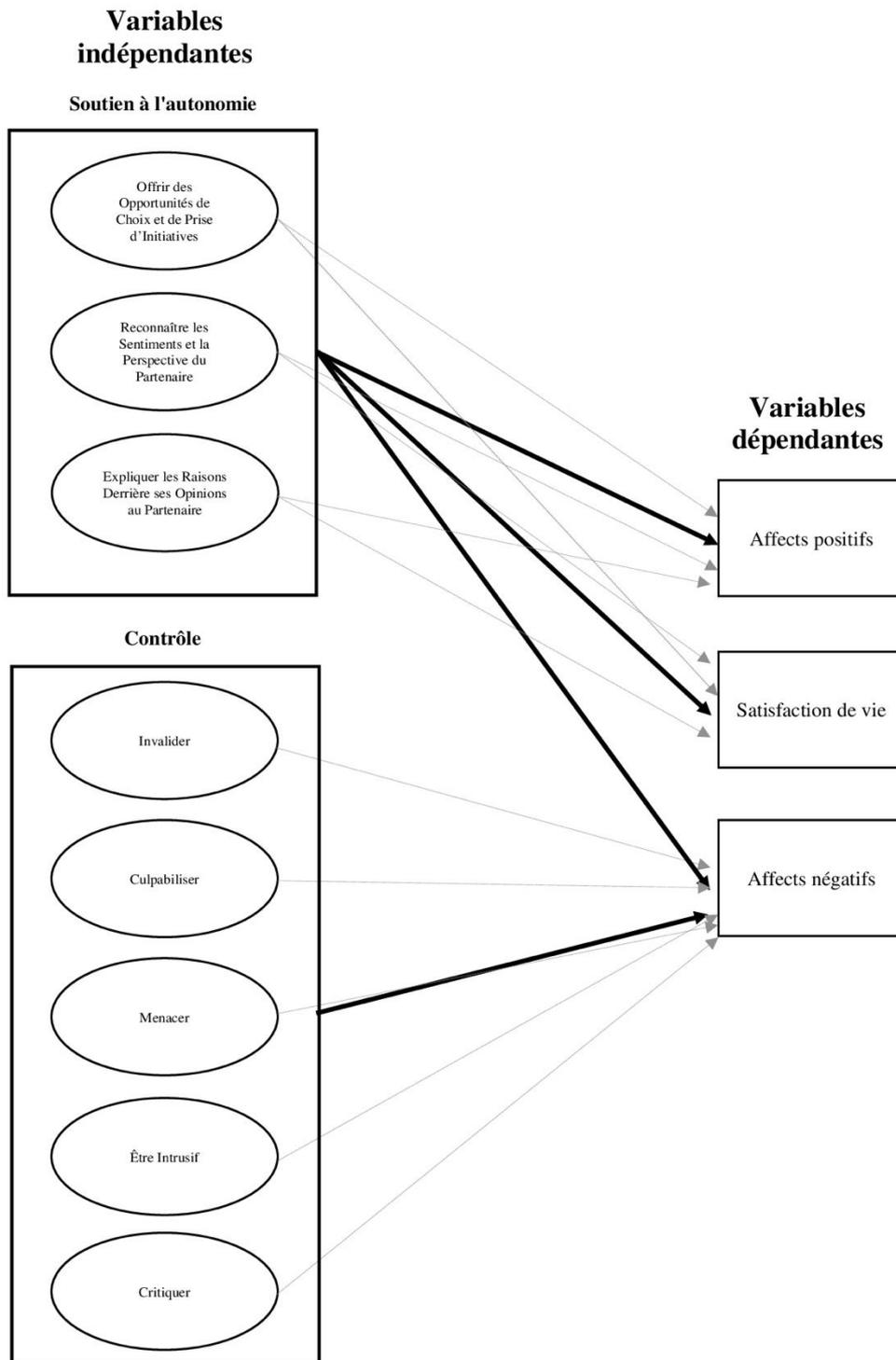
Notre première hypothèse exploratoire, qui, par ailleurs, apparaît comme étant une demande de plusieurs auteurs (Núñez & León, 2015; Vasquez et al., 2016), se base sur la volonté de pouvoir distinguer les pratiques de soutien à l'autonomie pour déterminer si certaines sont plus bénéfiques que d'autres pour le bien-être de la cible. En d'autres termes, nous voulons investiguer la part de variance expliquée par les différentes dimensions qui opérationnalisent le concept de soutien à l'autonomie, pour déterminer s'il y en a une ou plusieurs qui prédisent plus d'affects positifs et de satisfaction de vie de l'adulte émergent (H4).

Au travers de notre deuxième hypothèse exploratoire nous souhaitons également examiner l'impact des attitudes contrôlantes sur les affects négatifs chez les adultes en émergence pour comprendre si une ou plusieurs prédisent davantage d'affects négatifs (H5).

Un résumé graphique des hypothèses mentionnées ci-dessus est représenté dans la Figure 1.

Figure 1

Relations entre variables indépendantes et variables dépendantes



2. Méthode

2.1 Éthique

Sur la base des instructions fournies par les instances compétentes, nous avons estimé que notre enquête ne remplissait pas les conditions nécessitant une approbation éthique¹. En effet, selon la Commission cantonale d'éthique de la recherche (CER-VD), la validation n'est requise que pour les études portant sur des maladies, physiques ou psychiques, ou sur le corps humain. Nous ne sommes concernés par aucun de ces aspects. Concernant l'autre instance compétente, la Commission d'éthique de la recherche de l'Université de Lausanne (CER-UNIL), le processus de soumission est volontaire. Nous n'avons pas considéré que la présente étude comportait le besoin de son approbation éthique. En effet, la CER-UNIL n'intervient que si le projet recrute une population vulnérable, s'il utilise des données sensibles non anonymisées ou provenant d'un espace virtuel protégé, s'il fait appel à la tromperie ou enfin s'il peut comporter des risques pour les participant·e·s. Notre étude ne remplit aucune de ces conditions. Le seul critère stipulé par la CER-UNIL que nous remplissons concerne le recrutement direct des participant·e·s par le biais des différents questionnaires. Il n'y avait donc pas de bases suffisantes pour une demande de validation obligatoire.

2.2 Critères d'inclusion et d'exclusion

Notre objectif étant d'investiguer le soutien à l'autonomie et le contrôle au sein du couple sur le bien-être et la satisfaction de vie des adultes émergents, nous n'avons inclus dans nos analyses que des personnes âgées de 18 à 30 ans. Cette fourchette est basée sur la définition d'adulte en émergence développée par Arnett (2014). Ce dernier met une limite à 30 ans soulignant que la plupart des adultes émergents devient des adultes à partir de la trentaine en raison d'une prise de responsabilité et d'une stabilisation plus concrète (Arnett, 2014). Enfin, nous n'avons inclus que des personnes engagées dans une relation hétérosexuelle exclusive. Par conséquent, les personnes qui ne faisaient pas partie du groupe d'âge 18-30, qui n'étaient pas en couple ou qui n'étaient pas dans une relation exclusive

¹ <https://www.unil.ch/cerunil/home/menuinst/ressources/verification-de-necessite-dapprobation-ethique.html>

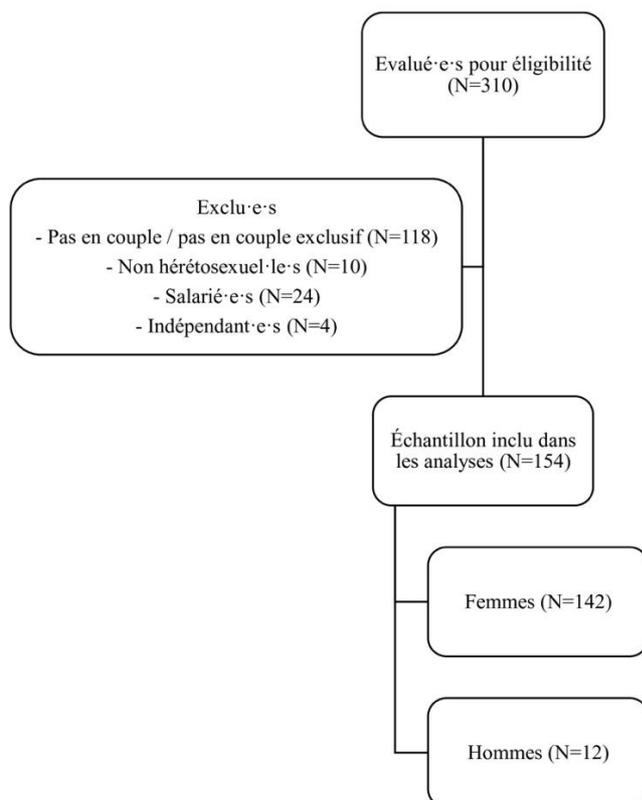
ou hétérosexuelle ont été exclues. Ensuite, toujours sur la base des caractéristiques des adultes émergents (Arnett, 2000, 2007, 2014), nous avons exclu tous les salarié·e·s et les indépendant·e·s car nous les avons considéré·e·s comme potentiellement déjà entré·e·s dans l'âge adulte. En effet, leur statut d'actif·ves pourrait vraisemblablement impliquer une indépendance financière, un poste de travail stable et des responsabilités propres aux adultes.

2.3 Participant·e·s

Nous avons recruté 310 participant·e·s. Après avoir appliqué les critères d'exclusion mentionnés ci-dessus (118 personnes n'étaient pas en couple ou n'étaient pas dans une relation exclusive, 10 personnes n'étaient pas hétérosexuelles, 24 étaient salarié·e·s, 4 étaient indépendant·e·s), nous avons obtenu un échantillon final de 154 participant·e·s. La procédure de sélection de notre échantillon est présentée dans la Figure 2.

Figure 2

Procédure de sélection des participant·e·s inclus·e·s dans les analyses statistiques



De cette population, 142 personnes sont des femmes (92.2 %) et 12 sont des hommes (7.8 % ; cf. Annexes A, Tableau A1). La moyenne d'âge de l'échantillon est de 22.28 ($ET = 2.606$). La moyenne d'âge des femmes est légèrement plus basse ($M = 22.19$, $ET = 2.60$; cf. Annexes A, Tableau A2) par rapport à celle des hommes ($M = 23.33$, $ET = 2.61$; cf. Annexes A, Tableau A2). En ce qui concerne le statut d'activité, notre échantillon est composé de 152 étudiant·e·s, 1 apprenti·e et une personne qui avait sélectionné la catégorie « autre ». Il s'agissait de quelqu'un qui n'entrait pas dans les autres groupes (étudiant·e, indépendant·e, salarié·e, apprenti·e, chômeur·euse, femme ou mari au foyer, rentier·ère). Nous avons décidé de l'inclure dans notre échantillon.

2.4 Mesures

Afin d'étudier l'impact du soutien à l'autonomie et du contrôle au sein du couple sur le bien-être et la satisfaction de vie des adultes en émergence nous avons inclus trois échelles dans notre enquête : une mesure de la perception du soutien à l'autonomie et du contrôle de la part du·de la partenaire romantique, une mesure des affects positifs et négatifs, une mesure de la satisfaction de vie.

2.4.1 Mesure de la perception du soutien à l'autonomie et du contrôle de la part du·de la partenaire romantique

Le *Perceived Autonomy Support Scale-Romantic Partner* (PASS-RP ; Kil et al., 2022 ; cf. Annexes B, Tableau B1) mesure le soutien à l'autonomie et le contrôle qu'une personne perçoit de la part de son·sa partenaire romantique. Il s'agit d'une version adaptée du *Perceived Parental Autonomy Support Scale* (P-PASS ; Mageau et al., 2015), une mesure validée des comportements parentaux de soutien à l'autonomie et de contrôle. Le PASS-RP propose 24 items auxquels les participant·e·s doivent répondre sur une échelle de Likert allant de 1 (*pas du tout en accord*) à 7 (*très fortement en accord*). Le soutien à l'autonomie est codé en trois dimensions, chacune mesurée par trois items. La première dimension « Offrir des Opportunités de Choix et de Prise d'Initiatives » implique d'avoir confiance en la capacité de son·sa partenaire de prendre des bonnes décisions et lui donner la possibilité de le faire. La deuxième dimension « Reconnaître les Sentiments et la Perspective du Partenaire » correspond à se montrer ouvert et à donner de

l'importance aux pensées et aux émotions du·de la partenaire. La troisième dimension « Expliquer les Raisons derrière ses Opinions au Partenaire » consiste à justifier ses souhaits et ses désaccords. Les comportements de contrôle, quant à eux, sont codés en cinq dimensions, chacune mesurée par trois items. La première dimension « Invalider » correspond à remettre en question les pensées et les sentiments du·de la partenaire et à les juger inadéquats. La deuxième dimension « Culpabiliser » consiste à faire sentir coupable le·la partenaire quand on veut qu'il·elle se comporte différemment. La troisième dimension « Menacer » implique la menace de conséquences négatives, telles que la rupture de la relation, si le·la partenaire ne se comporte pas comme on le souhaite. La quatrième dimension « Être Intrusif » représente le fait de s'immiscer dans les affaires privées du·de la partenaire sans son consentement. La cinquième dimension « Critiquer » consiste à mentionner les erreurs passées du·de la partenaire et à lui adresser des critiques sans raison évidente. Nous avons choisi d'étudier les deux construits (soutien à l'autonomie et contrôle) séparément (Bartholomew et al., 2011; Costa et al., 2015). Nous avons donc obtenu deux scores globaux. Le score global de soutien à l'autonomie a été calculé à partir de la moyenne des scores attribués aux 9 items composant le construit. Le score global des comportements contrôlants a également été obtenu à partir d'une moyenne, cette fois-ci, des scores attribués aux 15 items.

Nous n'avons pas trouvé de validation psychométrique de l'échelle PASS-RP dans la littérature. Cela est probablement dû au fait que la mesure est très similaire à l'échelle validée P-PASS. Nous avons tout de même effectué une analyse de fiabilité de cet outil pour notre échantillon. Les coefficients de consistance interne pour les échelles de soutien à l'autonomie ($\alpha = .84$), des comportements contrôlants ($\alpha = .82$) et pour l'échelle totale ($\alpha = .87$) sont, respectivement, bons.

2.4.2 Mesure des affects positifs et négatifs

Le questionnaire incluait également la version française du *Positive and Negative Affect Schedule* (PANAS ; Gaudreau et al., 2006 ; cf. Annexes B, Tableau B2). Cette échelle, initialement développée par Watson et al. (1988), est composée de 20 adjectifs décrivant des états cognitifs et émotionnels distincts (10 positifs et 10 négatifs). La version que nous avons utilisée permet d'auto-mesurer les affects

vécus de manière générale par la personne. Pour les exprimer, il faut coter les différents adjectifs sur une échelle de Likert allant de 1 (*très rarement*) à 5 (*très souvent*). Le PANAS permet de calculer deux scores. Le premier est calculé en additionnant les 10 éléments positifs. Le score est compris entre 10, indiquant que la personne ressent en moyenne peu de sentiments positifs, et 50, signifiant qu'en général, elle ressent beaucoup d'affects positifs. Le deuxième score est calculé en additionnant les 10 items négatifs. La valeur varie de 10, signifiant peu d'affects négatifs, à 50, indiquant davantage d'affects négatifs.

Gaudreau et al. (2006) ont analysé la validité psychométrique de la version française de l'échelle. Les auteurs soulignent que le coefficient de Cronbach montre une bonne consistance interne des affects positifs ($\alpha = .90$) et négatifs ($\alpha = .80$). Pour notre échantillon, le coefficient de consistance interne de l'échelle des affects positifs ($\alpha = .77$) est acceptable, tandis que celui de l'échelle des affects négatifs ($\alpha = .85$) est bon.

2.4.3 Mesure de la satisfaction de vie

Notre questionnaire incluait enfin l'*Échelle de Satisfaction de Vie* (ESV ; Blais et al., 1989, c.f. Annexe B, Tableau B3), originellement appelée *Satisfaction with Life Scale* (SLS ; Diener et al., 1985). Il s'agit d'une échelle composée de cinq affirmations à évaluer sur une échelle de Likert allant de 1 (*fortement en désaccord*) à 7 (*fortement en accord*). Pour calculer le score total, il faut additionner les scores attribués aux cinq énoncés. Il peut alors varier entre 5, qui représente une faible satisfaction de vie, et 35, qui indique que la personne est très satisfaite de sa vie.

Selon la validation psychométrique de l'échelle effectuée par Blais et al. (1989), le coefficient de cohérence interne est bon ($\alpha = .80$). Les auteurs ont ensuite effectué une analyse factorielle exploratoire. Cette dernière a révélé un modèle théorique ayant une structure unidimensionnelle expliquant 56 % de la variance. Blais et al. (1989) ont par la suite effectué des analyses factorielles confirmatoires qui ont confirmé une solution à un facteur. Les auteurs ont également analysé la fidélité test-retest de l'échelle. Le coefficient était de .64 ($p = .001$), un indice démontrant une stabilité temporelle très acceptable. Blais et al. (1989) ont donc pu

conclure que l'ESV avait des caractéristiques psychométriques acceptables et similaires à la version originale anglaise (SLS). Le coefficient de la consistance interne pour l'*Échelle de Satisfaction de Vie*, de notre échantillon ($\alpha = .80$), est bon.

2.5 Procédure

Afin de recruter suffisamment de participant·e·s, nous avons utilisé plusieurs méthodes. Tout d'abord, nous avons présenté notre projet aux étudiant·e·s de deux cours particulièrement fréquentés de la faculté de psychologie, un au niveau Bachelor (Histoire de la psychologie, donné par le Prof. Rémy Amouroux) et un au niveau Master (Psychopathologie clinique et psychanalyse de l'enfant, de l'adolescent et de l'adulte donné par le Prof. Pascal Roman). Nous avons, en outre, réalisé une affiche (cf. Annexes C, figure C1 et C2) que nous avons partagée à notre cercle social et sur les réseaux sociaux (Instagram). La même affiche a été apposée dans quatre bâtiments de l'Université de Lausanne (Amphimax, Amphipôle, Anthropôle et Géopolis). Nous avons choisi d'utiliser ces différentes méthodes afin d'augmenter, autant que possible, le nombre de participant·e·s à notre questionnaire.

Notre enquête a été réalisée sur la plateforme LimeSurvey. Cela a permis aux participant·e·s de pouvoir répondre au questionnaire à tout moment et dans le lieu de leur choix. Il était aussi possible de commencer l'enquête et de la terminer plus tard. Selon nous, ces conditions ont offert une certaine flexibilité aux participant·e·s. Le questionnaire a été introduit par une brève explication de qui nous étions et de l'objet de notre Travail de Mémoire. Nous avons ensuite présenté la structure de l'enquête en expliquant qu'elle intégrait des questionnements plus larges. À la fin de l'introduction, nous avons souligné que les réponses étaient anonymes et confidentielles et qu'il fallait 20-25 minutes pour remplir l'ensemble du questionnaire. Nous avons considéré que les personnes ayant appuyé sur le bouton « suivant » avaient compris les conditions de notre questionnaire et consentaient donc à participer. Le sondage démarrait avec des questions de type sociodémographique (âge, sexe biologique, statut relationnel et d'activité) qui nous ont permis de sélectionner les participant·e·s qui respectaient les critères d'inclusion et d'exclusion présentés auparavant. La suite du questionnaire dépendait

de la version à laquelle le·la participant·e avait eu accès. En effet, nous avons créé deux questionnaires afin de contrebalancer l'ordre des différentes parties de l'enquête plus large. Nous avons introduit chaque échelle par des instructions pour permettre à la personne d'y répondre de manière autonome. En outre, nous avons permis aux participant·e·s de ne pas répondre à tous les items. Toutefois, un message d'alerte leur rappelant qu'il y avait des réponses manquantes était affiché pour s'assurer qu'il ne s'agissait pas d'un simple oubli. Nous avons conclu l'enquête par un message de remerciement et nous avons également donné la possibilité aux participant·e·s de laisser leur adresse e-mail s'ils·elles souhaitaient être informé·e·s de la suite de notre étude.

2.6 Méthodes d'analyses

Le traitement des données a été réalisé à l'aide du logiciel SPSS (IBM SPSS Statistics 28.0). Une première étape consistait à explorer la présence de données manquantes. Au sein de notre échantillon final ($N = 154$), uniquement 63 données manquantes ont été trouvées, représentant 0.56% des données totales. En raison de cette faible quantité, nous avons décidé de les garder dans notre base de données. Toutefois, nous avons configuré le logiciel statistique afin d'exclure les observations incomplètes analyse par analyse. Nous avons ensuite repéré la présence de données extrêmes dans notre échantillon. Pour ce faire, nous avons réalisé des box-plots pour chaque variable. Cela nous a permis d'analyser visuellement la présence de valeurs aberrantes, que SPSS identifie comme des valeurs avec un critère de $1.5 \times$ écart interquartile. Les variables concernées étaient : le score global des comportements contrôlants, les dimensions « Être Intrusif », « Culpabiliser » et « Menacer ». Au total, cinq sujets ont été retirés de l'étude.

Ensuite, nous avons réalisé des analyses descriptives. Les moyennes et les écarts-types des différentes variables dans le groupe des hommes, des femmes et de tout l'échantillon, ont été calculés sur SPSS. Afin de déterminer si les moyennes des groupes des femmes et des hommes étaient égales, nous avons effectué des T-test pour échantillons indépendants pour chaque variable. Puis, pour vérifier nos

hypothèses principales, nous avons réalisé, d'une part, des corrélations bivariées de Pearson et, d'autre part, des analyses de régressions.

Enfin, pour répondre à nos hypothèses exploratoires, nous avons réalisé des régressions linéaires multiples afin de déterminer quelle(s) attitude(s) de soutien à l'autonomie et quel(s) comportement(s) contrôlant(s) apportent le plus de valeur prédictive quant à la satisfaction de vie, aux affects positifs et négatifs.

3. Résultats

3.1 Analyses descriptives

Nous cherchons à explorer s'il existe des différences entre les sexes dans les scores relatifs à l'influence du soutien à l'autonomie, et des comportements contrôlants sur la satisfaction de vie, les affects positifs ainsi que les affects négatifs. Toutefois, l'échantillon n'étant pas équilibré au niveau du nombre de participants féminins ($N = 142$) et masculins ($N = 12$), nous avons premièrement effectué une analyse descriptive des moyennes obtenues sur les différentes variables d'intérêt. Le Tableau 1 montre les différentes moyennes obtenues par les femmes, par les hommes, ainsi que les moyennes totales des deux groupes. Puis, grâce au T-test pour échantillons indépendants, nous constatons des différences significatives entre les moyennes des hommes et des femmes pour la variable « Comportements contrôlants » ($t(142) = -2.378, p = .009$), « Culpabiliser » ($t(146) = -2.632, p = .005$) et « Critiquer » ($t(145) = -3.621, p = .025$). Ceci signifie, pour ces dimensions, que nous pouvons rejeter l'hypothèse nulle, qui postule l'absence de différence entre les deux groupes. En ce sens, les participants masculins rapportent davantage de comportements contrôlants, d'attitudes culpabilisantes et de critiques de la part de leur conjointe, que les femmes de notre échantillon. Toutefois, il est important de garder à l'esprit que la proportion homme/femme n'est pas équilibrée, et que cela peut occasionner la présence de biais dans l'interprétation des résultats obtenus. Par ailleurs, les moyennes des autres variables, n'apparaissent pas comme étant significativement différentes entre le groupe des hommes et des femmes. Ce dernier résultat va dans le sens de la littérature, n'indiquant pas de différences entre les sexes concernant l'effet, d'une part du soutien à l'autonomie, et d'autre part des comportements contrôlants sur la satisfaction de vie, les affects positifs ainsi que

sur les affects négatifs. En raison des résultats majoritairement similaires, nous avons gardé les observations des hommes dans notre échantillon.

En s'intéressant de plus près aux moyennes obtenues, nous observons que la moyenne du score du soutien à l'autonomie de notre échantillon est de 5.84 ($ET = .77$). Comme l'échelle du PASS-RP allait de 1 (*pas du tout d'accord*) à 7 (*très fortement en accord*), nous constatons que la plupart des individus de notre échantillon perçoit le soutien à l'autonomie fourni par leur partenaire comme relativement élevé. En ce qui concerne la moyenne du score global des comportements contrôlants ($M = 1.46$; $ET = .41$), elle indique que nos participant·e·s perçoivent un niveau très bas de contrôle de la part de leur partenaire.

La satisfaction de vie a été mesurée avec l'ESV, relevant des scores entre 5, qui représente une faible satisfaction de vie, et 35, qui indique que la personne est très satisfaite de sa vie. La moyenne de notre échantillon se situe à 25.73 ($ET = 5.64$), ce qui indique que la plupart de nos participant·e·s sont plutôt satisfait·e·s de leur vie.

Concernant les affects positifs et négatifs, les scores respectifs du PANAS varient de 10 (peu d'affects positifs/négatifs) à 50 (beaucoup d'affects positifs/négatifs). Nous relevons que le score moyen des affects positifs obtenu par notre échantillon est de 34.38 ($ET = 5.74$). Ceci fait part d'un niveau relativement élevé d'affects positifs relatés. La moyenne des affects négatifs, quant à elle, est de 25.69 ($ET = 7.35$), indiquant que nos participant·e·s éprouvent un degré moyen d'affects négatifs.

Pour ce qui est des sous-échelles du PASS-RP, nous distinguons les dimensions du soutien à l'autonomie, où les scores varient entre 3 (peu de soutien à l'autonomie) et 21 (beaucoup de soutien à l'autonomie), et les différents comportements contrôlants. Les scores de ces derniers vont de 3 (peu de comportements contrôlants) à 21 (beaucoup de comportements contrôlants). Nous observons que pour les trois attitudes de soutien à l'autonomie, la moyenne

d'« Offrir des Opportunités de Choix et de Prise d'Initiatives » est de 18.30 ($ET = 2.38$), celle de « Reconnaître les Sentiments et la Perspective du Partenaire » est de 17.55 ($ET = 2.91$) et finalement la moyenne d'« Expliquer les Raisons derrière ses Opinions au Partenaire » se situe à 16.70 ($ET = 2.83$). Ces scores indiquent que nos participant·e·s perçoivent un niveau assez élevé de soutien à l'autonomie de la part de leur partenaire. Concernant les cinq comportements de contrôle, les moyennes sont : « Invalidiser » ($M = 5.77 ; ET = 2.63$), « Culpabiliser » ($M = 4.28 ; ET = 1.81$), « Menacer » ($M = 3.50 ; ET = 1.28$), « Être Intrusif » ($M = 4 ; ET = 1.76$), « Critiquer » ($M = 4.70 ; ET = 2$). Ces moyennes révèlent un degré assez bas de comportements contrôlants perçus par leur partenaire.

Tableau 1*Moyennes des différentes variables selon le sexe et l'échantillon total*

Variables	Femmes		Hommes		Total	
	N	Moyenne (ET)	N	Moyenne (ET)	N	Moyenne (ET)
Soutien à l'autonomie	135	5.83 (.78)	11	5.87 (.69)	146	5.84 (.77)
Comportements contrôlants	134	1.44 (.41)	10	1.76 (.29)	144	1.46 (.41)
Satisfaction de vie	135	25.89 (5.55)	11	24 (6.75)	146	25.75 (5.65)
Affects positifs	136	34.32 (5.54)	11	35.09 (8.09)	147	34.38 (5.74)
Affects négatifs	136	25.81 (7.32)	11	24.27 (7.86)	147	25.69 (7.35)
Offrir des Opportunités ^a	137	18.28 (2.43)	11	18.55 (1.64)	148	18.30 (2.38)
Reconnaître les Sentiments ^b	137	17.49 (2.96)	11	18.36 (2.25)	148	17.55 (2.91)
Expliquer les Raisons ^c	137	16.75 (2.80)	11	16 (3.22)	148	16.70 (2.83)
Invalider	138	5.81 (2.70)	11	5.27 (1.35)	149	5.77 (2.63)
Culpabiliser	137	4.18 (1.77)	11	5.64 (1.80)	148	4.28 (1.81)
Menacer	138	3.47 (1.28)	11	3.91 (1.30)	149	3.50 (1.28)
Être Intrusif	137	3.96 (1.72)	10	4.6 (2.32)	147	4 (1.76)
Critiquer	136	4.53 (1.80)	11	6.73 (3.23)	147	4.70 (2)

Note. Noms complets : ^a« Offrir des Opportunités de Choix et de Prise d'Initiatives » ^b« Reconnaître les Sentiments et la Perspective du Partenaire », ^c« Expliquer les Raisons derrière ses Opinions au Partenaire »

3.2 Analyses de corrélations

Les variables « Soutien à l'autonomie », « Comportements contrôlants » ainsi que les trois variables dépendantes ont été insérées dans un tableau de corrélations afin de définir leurs degrés d'associations. Les coefficients de corrélations sont présentés dans le Tableau 2. Nous constatons que le soutien à l'autonomie est corrélé positivement aux affects positifs ($r = .307, p < .01$) et à la satisfaction de vie ($r = .397, p < .01$). Ce résultat va dans le sens de notre hypothèse stipulant que le soutien à l'autonomie est associé de manière significative aux affects positifs et à la satisfaction de vie. Toutefois, nous ne trouvons aucun lien significatif entre le soutien à l'autonomie et les affects négatifs.

Le score des comportements contrôlants, quant à lui, est associé positivement aux affects négatifs ($r = .181, p < .05$). En outre, nous remarquons une association négative et significative, ne faisant pas partie de nos hypothèses, entre les comportements contrôlants et la satisfaction de vie ($r = -.224, p < .05$).

Tableau 2

Corrélations bivariées de Pearson entre les scores globaux de soutien à l'autonomie vs des comportements contrôlants et les variables dépendantes (N=135)

Variables	1	2	3	4	5
1. Soutien à l'autonomie	-				
2. Comportements contrôlants	-.498**	-			
3. Affects positifs	.307**	-.137	-		
4. Affects négatifs	-.140	.181*	-.183*	-	
5. Satisfaction de vie	.397**	-.224*	.372**	-.412**	-

Note. ** $p < .01$, * $p < .05$

3.3 Analyses de régressions

Afin de compléter les résultats ci-dessus et de répondre à nos hypothèses exploratoires, nous avons effectué, dans un premier temps, des régressions linéaires simples et des régressions linéaires multiples, dans un second temps. Nous avons réalisé des régressions différentes pour chaque variable dépendante, à savoir la

satisfaction de vie, les affects positifs et les affects négatifs. Dans les régressions simples, nous avons utilisé le score global de nos variables indépendantes, c'est-à-dire celui du soutien à l'autonomie et des comportements contrôlants. Les prédicteurs utilisés dans les régressions linéaires multiples étaient d'une part les trois dimensions composant le soutien à l'autonomie, « Offrir des Opportunités de Choix et de Prise d'Initiatives », « Reconnaître les Sentiments et la Perspective du Partenaire » et « Expliquer les Raisons derrière ses Opinions au Partenaire ». D'autre part, les cinq comportements contrôlants « Invalidiser », « Culpabiliser », « Être Intrusif », « Menacer » et « Critiquer » ont également été utilisés comme variables indépendantes. Afin de respecter les postulats des analyses de régression, des mesures de multicolinéarité ont été réalisées lors de chaque régression linéaire multiple. Aucune multicolinéarité n'a été relevée.

Dans le prochain sous-chapitre, nous commencerons par détailler les régressions simples effectuées en utilisant le soutien à l'autonomie pour prédire la satisfaction de vie et les affects positifs. De plus, pour chaque variable dépendante, les régressions multiples figureront à la suite, afin de spécifier quelles(s) attitude(s) contribue(nt) à prédire la satisfaction de vie et les affects positifs. Nous présenterons ensuite les mêmes analyses de l'effet des comportements contrôlants sur les affects négatifs.

3.3.1 Soutien à l'autonomie

Satisfaction de vie

L'échantillon pour la satisfaction de vie était de $N = 143$. Nous constatons que le modèle de régression est significatif ($F = 24.83, p < .001$) et qu'il explique 15% de la variance totale de la satisfaction de vie.

Lorsque l'on observe le modèle de régression multiple, les trois prédicteurs retenus, à savoir « Offrir des Opportunités de Choix et de Prise d'Initiatives », « Reconnaître les Sentiments et la Perspective du Partenaire » et « Expliquer les Raisons derrière ses Opinions au Partenaire », expliquent 15,2% de la variance totale de la satisfaction de vie, ce qui est significativement différent de l'hypothèse

nulle ($F = 8.313, p <.001$). Toutefois, aucun prédicteur ne se montre significatif. Les résultats sont présentés dans le Tableau 3.

Tableau 3

Prédicteurs pour la satisfaction de vie

Prédicteurs	B	SE	β	t	p
Offrir des Opportunités ^a	.313	.271	.127	1.153	.251
Reconnaître les Sentiments ^b	.418	.215	.217	1.946	.054
Expliquer les Raisons ^c	.212	.197	.106	1.074	.285

Note. Noms complets : ^a« Offrir des Opportunités de Choix et de Prise d'Initiatives »
^b« Reconnaître les Sentiments et la Perspective du Partenaire », ^c« Expliquer les Raisons derrière ses Opinions au Partenaire »

Affects positifs

L'échantillon pour les affects positifs était de $N = 145$. Nous constatons la significativité du modèle de régression simple ($F = 14.59, p <.001$). Le soutien à l'autonomie contribue donc significativement à prédire les affects positifs. Plus précisément, 9.3% de la variance des affects positifs est expliquée par le soutien à l'autonomie.

En examinant le modèle de régression multiple, qui comprend trois prédicteurs, nous remarquons que le modèle est significatif ($F = 6.56, p <.001$). Ce modèle explique 12% de la variance totale des affects positifs. La dimension « Reconnaître les Sentiments et la Perspective du Partenaire », prédit significativement et positivement les affects positifs ($\beta = .273, t = 2.395, p = .018$). Les résultats figurent dans le Tableau 4.

Tableau 4*Prédicteurs pour les affects positifs*

Prédicteurs	B	SE	β	<i>t</i>	<i>p</i>
Offrir des Opportunités ^a	.382	.277	.154	1.379	.170
Reconnaître les Sentiments ^b	.532	.222	.273	2.395	.018*
Expliquer les Raisons ^c	-.168	.204	-0.83	-.824	.411

Note : * = significatif au seuil de $p < .05$

Noms complets : : ^a« Offrir des Opportunités de Choix et de Prise d'Initiatives»

^b« Reconnaître les Sentiments et la Perspective du Partenaire », ^c« Expliquer les Raisons derrière ses Opinions au Partenaire»

3.3.2 Comportements contrôlants

L'échantillon pour les affects négatifs était de $N = 142$. Nous observons que le modèle de régression simple, analysant la prédiction des comportements contrôlants sur les affects négatifs, est significatif ($F = 3.91, p = .050$). En outre, les comportements contrôlants expliquent 2,7% de la variance totale des affects négatifs.

Concernant le modèle de régression multiple, englobant cinq prédicteurs, apparaît significatif ($F = 2.834, p = 0.18$), expliquant 9.4% de la variance totale des affects négatifs. Nous constatons que la variable « Menacer » prédit significativement les affects négatifs ($\beta = .222, t = 2.462, p = .015$). Les résultats sont présentés dans le Tableau 5.

Tableau 5*Prédicteurs pour les affects négatifs*

Prédicteurs	B	SE	β	<i>t</i>	<i>p</i>
Invalider	.122	.266	.043	.458	.648
Culpabiliser	.520	.412	.128	1.264	.208
Être Intrusif	-.491	.390	-.112	-.1259	.210
Menacer	1.460	.593	.222	2.462	.015*
Critiquer	-.054	.377	-.014	-.144	.885

Note : * = significatif au seuil de $p < .05$

4. Discussion

Les résultats confirment nos hypothèses principales, à l'exception de la première (H1), qui n'est que partiellement confirmée. Premièrement, nous constatons un effet positif du soutien à l'autonomie sur le bien-être. Lorsque le·la participant·e perçoit du soutien à l'autonomie de la part de son·sa partenaire romantique, sa satisfaction de vie et ses affects positifs sont augmentés. Toutefois, aucun lien significatif entre le soutien à l'autonomie et les affects négatifs n'a été trouvé. En d'autres termes, un·e participant·e percevant du soutien à l'autonomie de la part de son·sa conjoint·e, ne verra pas nécessairement ses affects négatifs diminuer. Nous notons également que les comportements contrôlants prédisent les affects négatifs. En effet, un·e participant·e rapportant des comportements contrôlants de la part de son·sa partenaire verra ses affects négatifs augmentés. Finalement, un effet entre le contrôle et la satisfaction de vie, ne figurant pas dans nos hypothèses, a été constaté. Dans notre échantillon, la satisfaction de vie d'une personne qui perçoit du contrôle de la part de son·sa partenaire romantique sera péjorée.

Ces résultats sont, pour la plupart, cohérents avec les études en lien avec la Self-Determination Theory réalisées précédemment et mentionnées dans l'introduction. En effet, nos conclusions vont dans le même sens que celles de Deci et al. (2006), montrant l'influence positive du soutien à l'autonomie de la part du·de la conjoint·e sur le bien-être. Il en va de même pour les études de Niemiec et al. (2006) et de Clegg et al. (2022) qui postulent une augmentation des affects positifs et de la satisfaction de vie chez des personnes qui bénéficient de soutien à l'autonomie. Toutefois, nous ne retrouvons pas la diminution des affects négatifs chez des individus recevant du soutien à l'autonomie, constatée par ces auteurs. Nous imaginons plusieurs raisons à cette divergence de résultats. De prime abord, ces auteurs n'ont pas spécifiquement étudié le soutien à l'autonomie au sein du couple. En effet, Niemiec et al. (2006) se sont intéressés aux effets du soutien à l'autonomie parental sur les adolescents. Clegg et al. (2022), quant à eux, ont exploré, chez les adultes en émergence, le soutien à l'autonomie perçu de la part de toutes les personnes significatives de l'environnement (la famille, les ami·e·s et les relations romantiques). Cette divergence de résultats peut également être liée à la

faible représentativité de notre échantillon (cf. chapitre 4.1 limites et perspectives de recherches). À propos des résultats concernant les attitudes contrôlantes, nous constatons une augmentation des affects négatifs et une diminution de la satisfaction de vie chez les individus subissant du contrôle au sein de leur couple. Nos conclusions sont corroborées par la recherche de Kil et al. (2022), montrant que lorsqu'un individu perçoit du contrôle de la part de son·sa partenaire romantique, son bien-être se retrouvera compromis.

Les analyses de T-test pour échantillons indépendants, nous ont permis d'examiner les différences de moyennes pour chaque variable au sein du groupe des femmes et des hommes. Bien que nous nous attendions à n'observer aucune différence de moyennes entre les deux groupes, nous relevons des moyennes statistiquement plus élevées pour trois variables chez le groupe des hommes. En effet, nos participants masculins perçoivent davantage de comportements contrôlants de la part de leur partenaire, que les femmes de notre échantillon. De plus, les participants de cette étude rapportent un niveau de conduites culpabilisantes et de critiques plus élevé que nos participantes. Ce résultat indique que, selon notre échantillon, les femmes peuvent avoir une plus grande tendance à culpabiliser et critiquer leur partenaire, que les hommes. Bien que ces résultats soient intéressants et mériteraient un approfondissement, il est important de considérer que la proportion d'hommes dans notre échantillon est significativement plus faible que celle des femmes. Ainsi, par manque de représentativité, des biais peuvent apparaître lors de l'interprétation des résultats. Nous encourageons donc les futures recherches à investiguer les éventuelles différences entre les sexes concernant les conduites des adultes en émergence en couple, au moyen d'un échantillon plus large et plus représentatif.

En ce qui concerne nos hypothèses exploratoires, les régressions linéaires multiples ont mis en évidence une conduite de soutien à l'autonomie ayant un effet sur les affects positifs et un comportement contrôlant étant associé aux affects négatifs. En outre, nous n'avons trouvé aucune conduite spécifique de soutien à l'autonomie ayant un effet sur la satisfaction de vie. Concernant les attitudes de soutien à l'autonomie, la dimension « Reconnaître les Sentiments et la Perspective

du Partenaire » prédit de manière significative les affects positifs. Cela signifie que plus un individu prendra en compte et validera les sentiments et les perspectives de son·sa partenaire, plus ce·tte dernier·ère ressentira d'affects positifs de manière générale dans sa vie. En revanche, la dimension « Menacer », faisant partie des comportements contrôlants, est associée négativement aux affects négatifs. Cela veut dire que plus l'on menace son·sa partenaire de terminer la relation ou de représailles lorsqu'il·elle ne satisfait pas ses attentes, plus le niveau d'affects négatifs de l'individu cible sera haut. Ces résultats apportent donc un regard nouveau sur les conduites à adopter ou à éviter au sein du couple pour favoriser le bien-être des adultes émergents.

Les analyses descriptives, nous ont permis de constater que la moyenne des comportements contrôlants rapportée par notre échantillon est très basse ($M = 1.46$; $ET = .41$). Ce résultat suggère que nos participant·e·s ne perçoivent que très peu de contrôle de la part de leur partenaire romantique. Cela nous a surpris. En effet, nous nous attendions à un niveau de contrôle plus élevé. Notre résultat est cependant cohérent avec les recherches menées par Sánchez-Hernández et al. (2019). Ces auteurs constatent que 84% des jeunes adultes ont tendance à percevoir des comportements contrôlants parmi les autres couples de leur âge, toutefois, peu d'entre eux·elles reconnaissent en souffrir. Nous imaginons plusieurs raisons qui pourraient expliquer un résultat si bas. En premier lieu, nous pouvons relever la présence d'un éventuel biais de désirabilité sociale. Il s'agit de la tendance des individus à donner, de par leurs réponses, une image positive d'eux-mêmes, ou encore conforme aux attentes de la société (Borst & Cachia, 2022). Il est donc probable que les participant·e·s aient voulu présenter leur conjoint·e plus favorablement qu'en réalité, évitant, ainsi, de reporter des informations qui les feraient être mal perçu·e·s (Grimm, 2010). En deuxième lieu, nous pouvons imaginer que les adultes en émergence de notre étude, pourraient avoir une vision déformée de l'amour et de la façon d'être en relation. Borrajo et al. (2015) ont constaté que les comportements contrôlants, encouragés par les technologies digitales, favorisent l'émergence de fausses croyances autour de l'amour. En effet, les jeunes justifient et acceptent des comportements contrôlants, tels que vérifier constamment où et avec qui se trouve son·sa partenaire ou encore partager ses mots

de passe sur leurs réseaux sociaux respectifs, parce qu'ils·elles les considèrent comme étant une expression d'amour ou de préoccupation de la part de leur partenaire (Nardi-Rodríguez et al., 2018 ; Redondo et al., 2011). Des recherches de Caro García et Monreal Gimeno (2017) ont démontré que les femmes étaient plus vulnérables à l'influence de ces fausses croyances sur l'amour. Elles montrent une plus forte idéalisation de l'amour et un engagement inconditionnel à la relation, par rapport aux hommes. De plus, pour les femmes, protéger et prendre soin de leur partenaire est plus important que de satisfaire leurs propres besoins et intérêts. En ce sens, il est probable que les adultes émergents de notre étude, et plus spécifiquement les femmes aient évalué de manière biaisée les comportements contrôlants de leur partenaire. Enfin, notre échantillon est essentiellement composé d'étudiant·e·s, et probablement d'une majorité d'entre eux·elles en psychologie, compte tenu des présentations faites dans les cours de cette faculté en vue de notre recrutement. Nous supposons que de par leur cursus ces étudiant·e·s ont davantage accès aux informations et aux ressources qui les sensibilisent aux dynamiques des relations saines et égalitaires. Ceci peut, entre autres, les encourager à adopter des attitudes et des comportements plus respectueux dans leurs relations romantiques. En lien avec ces suppositions, la théorie de « *l'assortative mating* », aussi appelée l'homogamie, postule que les individus ont tendance à choisir des partenaires qui leur ressemblent sur le plan des caractéristiques personnelles, telles que l'âge, le niveau d'éducation, l'origine ethnique, les intérêts et les valeurs (Girard, 2012). Il a été démontré que la perception et le jugement d'un individu, déterminés en particulier par l'origine sociale et l'éducation, affectent fortement le « choix amoureux » (Bozon & Héran, 2006). Ainsi, ces conclusions suggèrent que les étudiant·e·s tendent à se mettre en couple avec d'autres étudiant·e·s, de par des similitudes et des opportunités communes, partageant les mêmes attitudes, valeurs et croyances. Bien que cela constitue une hypothèse de notre part, et que nous n'avons pas trouvé de littérature soutenant ce propos, cela permettrait d'expliquer la moyenne basse des comportements contrôlants de notre échantillon. Nous reconnaissons, toutefois, que le niveau d'éducation ne constitue qu'un facteur parmi tant d'autres dans la complexité de sélection d'un·e partenaire romantique.

4.1 Limites et perspectives de recherches

Même si la présente étude propose des résultats intéressants, il est important de garder en mémoire qu'elle présente plusieurs limites. Premièrement, des limitations liées à la méthodologie sont à prendre en compte. Notre étude est basée sur une enquête transversale (*cross-sectional study*), ce qui signifie que les données de nos participant·e·s ont été récoltées à un seul moment dans le temps. Ainsi, cela ne permet pas de mesurer une éventuelle évolution dans le temps. Bien que ce soit un outil peu coûteux en temps et en argent, les études transversales ne permettent pas d'évaluer de potentielles inférences causales (Wang & Cheng, 2020), entre autres. En outre, les types de mesures employées représentent également une limite dans cette étude. En effet, le soutien à l'autonomie et les comportements contrôlants n'ont été évalués que par la perception du·de la partenaire cible de ces différentes conduites, ce qui peut engendrer la présence de différents biais. Ainsi, il semble pertinent d'inclure, dans de futures recherches, la perspective de celui·celle qui prodigue ces comportements, en plus de la perception du·de la partenaire, afin de fournir une mesure de soutien à l'autonomie et de contrôle davantage objective.

Deuxièmement, plusieurs limites concernant les caractéristiques de notre échantillon sont à considérer. Nous constatons que notre échantillon est majoritairement composé de femmes (92%) et que nous avons récolté un nombre extrêmement restreint d'hommes ($N = 12$). En ce sens, nous pouvons remettre en question notre procédure de recrutement, puisque nous avons principalement partagé notre questionnaire au sein d'étudiant·e·s en psychologie. En effet, cette faculté est composée à 80% de femmes (UNISIS, 2022). Ainsi, il est fort probable que plus de femmes aient eu accès au questionnaire. Il serait, donc, judicieux d'inclure, dans de futures études, davantage d'hommes, augmentant la taille et la représentativité de l'échantillon. De plus, 98.7% de notre échantillon, était composé d'étudiant·e·s, ce qui limite la représentativité de la population générale que nous souhaitons examiner, à savoir les adultes en émergence. Cela entraîne, par conséquent, une limite à la généralisabilité des résultats obtenus. En effet, tous les adultes en émergence ne sont pas exclusivement des étudiant·e·s issus d'enseignement supérieur. Les apprentis, les jeunes qui se lancent dans le monde

du travail ou qui sont en année sabbatique, représentent également la catégorie des adultes émergents et devraient donc être inclus dans la population étudiée.

Notre étude a uniquement exploré le soutien à l'autonomie et le contrôle au sein des relations de couple hétérosexuelles. À notre connaissance, il n'existe aucun consensus dans la littérature existante concernant l'inclusion des relations non-hétérosexuelles dans les recherches sur la Self-Determination Theory. Certaines prennent en compte uniquement les relations hétérosexuelles, sans justifier leur choix, tandis que d'autres incluent également les individus de diverses orientations sexuelles. En raison de recherches insuffisantes de notre part concernant les différences entre les dynamiques de relations hétérosexuelles et non-hétérosexuelles, nous avons malheureusement participé au maintien d'un biais. En effet, cela a été étudié par Junkins et al. (2022), qui concluent que les personnes appartenant aux minorités sexuelles et de genre (SGM) sont exclues de manière disproportionnée dans les recherches s'intéressant aux relations romantiques. Nous incitons donc la recherche en psychologie à contribuer à la réduction de ce biais en incluant davantage les individus SGM, afin d'accroître ultérieurement la représentativité de l'échantillon étudié.

Il est ensuite intéressant de noter que, bien que nous ayons pu mettre en exergue l'influence des attitudes de soutien à l'autonomie de la part du·de la partenaire romantique sur le bien-être, les parts de variance expliquées restent relativement petites. Cette remarque souligne la pertinence d'explorer la pluralité des sources de soutien potentiellement impliquées dans le bien-être, notamment les parents et les ami·e·s proches, comme l'ont étudié Ratelle et al. (2013). En effet, ces différentes relations semblent remplir diverses fonctions. Alors que les parents représentent, généralement, une source sécurisée de réconfort, les ami·e·s ou les partenaires romantiques sont ceux·celles vers qui les individus se tournent lorsqu'ils se sentent déprimés (Collins & Madsen, 2006; Fraley & Davis, 1997).

D'autres pistes de recherches sont à mentionner au regard des résultats de la présente étude. Dans la littérature, il est établi que la satisfaction conjugale est l'un des plus importants prédicteurs du bien-être subjectif et de la santé mentale

(Diener, 1984 ; Kamp Dush et al., 2008). La satisfaction conjugale peut se définir comme étant une évaluation subjective de la relation dans son ensemble, et un jugement positif ou négatif des affects d'un individu en relation. La satisfaction conjugale peut également être évaluée selon la satisfaction des besoins essentiels d'un individu (Agnew et al., 1998). Ainsi, il semble pertinent d'étudier le lien entre le soutien à l'autonomie et la satisfaction relationnelle. Par ailleurs, il est important de noter que dans cette étude, nous nous sommes exclusivement intéressées aux effets sur le bien-être de la personne cible du soutien à l'autonomie. Toutefois, Deci et al. (2006) et Carbonneau et al. (2019) ont mis en évidence que d'être auteur des attitudes soutenantes augmente non seulement son bien-être, mais également son niveau de satisfaction relationnelle. En d'autres termes, à la fois donner et recevoir du soutien à l'autonomie semble être un plus grand prédicteur de la variance du bien-être (Deci et al., 2006). Il apparaît donc important, selon ces recherches, d'investiguer la mutualité de la relation. En effet, dans une relation amoureuse, il est attendu que cette dernière soit mutuelle, c'est-à-dire qu'un·e partenaire tant reçoive que prodigue du soutien à l'autonomie. De plus, afin de construire une relation de haute qualité, le besoin d'autonomie des deux partenaires devrait être satisfait. Ceci implique que chaque individu soutienne l'autonomie de son·sa conjoint·e (Deci & Ryan, 2014).

Finalement, il pourrait être pertinent, dans de futures recherches, de prendre compte le contexte familial dans lequel s'inscrit le·la partenaire qui prodigue et reçoit du soutien à l'autonomie. Les recherches de Fortin (2012) suggèrent que le style disciplinaire et l'affection physique parentale influencent l'attachement et la qualité des relations des adultes en émergence. De même que Koerner & Fitzpatrick (2002), montrent que les patterns communicationnels de la famille d'origine influencent la socialisation des individus, et notamment leurs relations amoureuses. Finalement, les recherches de Deci et Ryan (2014) ont montré que les individus tendent à sélectionner des partenaires romantiques qui ressemblent à leurs parents. À la lumière de ces résultats, on pourrait imaginer que de grandir dans un foyer où l'on fait preuve de soutien à l'autonomie, permettrait de reproduire ces conduites au sein d'une relation romantique et spécialement chez des adultes en émergence. En ce sens, il semble pertinent d'explorer les effets des comportements de soutien

à l'autonomie et de contrôle dans la famille d'origine durant cette période de développement, dans de futures recherches.

5. Conclusion

Pour conclure, cette recherche avait pour objectif d'étudier l'impact à la fois du soutien à l'autonomie et des comportements contrôlants sur le bien-être des adultes émergents en couple. Nos résultats ont mis en évidence le rôle important du soutien à l'autonomie sur les affects positifs et la satisfaction de vie. Nous avons également pu montrer les conséquences néfastes des comportements contrôlants infligés par le·la partenaire romantique sur les affects négatifs d'un individu cible. Contrairement à ce que recense la littérature à ce sujet, nous avons constaté des différences entre les scores des hommes et des femmes. En effet, les hommes indiquent un niveau plus élevé du score global des comportements contrôlants, ainsi que des dimensions « Critiquer » et « Culpabiliser ». Nous notons, toutefois, que la proportion d'hommes était nettement inférieure dans notre échantillon.

Nos analyses exploratoires ont permis de mettre en évidence un lien entre reconnaître les sentiments et les perspectives de son·sa partenaire et les affects positifs. Elles ont également démontré que menacer son·sa conjoint·e de conséquences négatives ou de rupture joue un rôle dans l'augmentation des affects négatifs. Cela permet également d'envisager des implications dans le champ de la clinique. En effet, en se basant sur les conduites qui prédisent le bien-être, un spécialiste des relations conjugales peut déterminer une piste d'accompagnement thérapeutique.

De nouvelles recherches dans ce domaine, notamment sur le rôle du soutien à l'autonomie et du contrôle sur la satisfaction relationnelle, seraient nécessaires afin de mieux comprendre les implications de cette dernière sur le bien-être des adultes en émergence. Finalement, cette étude offre de nombreuses pistes de réflexion et des résultats encourageants qu'il faudra explorer rigoureusement par la suite.

Bibliographie

- Agnew, C. R., Van Lange, P. A. M., Rusbult, C. E., & Langston, C. A. (1998). Cognitive interdependence : Commitment and the mental representation of close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(4), 939-954. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.4.939>
- Amato, P. R. (2011). Relationship sequences and trajectories : Women's family formation pathways in emerging adulthood. In F. D. Fincham & M. Cui (Eds.), *Romantic relationships in emerging adulthood* (pp. 27-43). Cambridge University Press.
- Anderson, J. R. (2020). Inviting autonomy back to the table : The importance of autonomy for healthy relationship functioning. *Journal of Marital and Family Therapy*, 46(1), 3-14. <https://doi.org/10.1111/jmft.12413>
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood : A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Arnett, J. J. (2007). Emerging adulthood : What is it, and what is it good for? *Child Development Perspectives*, 1(2), 68-73. <https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2007.00016.x>
- Arnett, J. J. (2014). *Emerging adulthood : The winding road from the late teens through the twenties* (2nd ed.). Oxford University Press.
- Australian Bureau of Statistics. (2005). *Australian social trends 2005* (No 4102.0). [https://www.ausstats.abs.gov.au/ausstats/subscriber.nsf/0/D3D7FAA735DDA645CA25703B00774A0B/\\$File/41020_2005.pdf](https://www.ausstats.abs.gov.au/ausstats/subscriber.nsf/0/D3D7FAA735DDA645CA25703B00774A0B/$File/41020_2005.pdf)

- Barber, B. K. (1996). Parental psychological control : Revisiting a neglected construct. *Child Development*, 67(6), 3296-3319.
<https://doi.org/10.2307/1131780>
- Bartholomew, K. J., Ntoumanis, N., Ryan, R. M., Bosch, J. A., & Thøgersen-Ntoumani, C. (2011). Self-determination theory and diminished functioning : The role of interpersonal control and psychological need thwarting. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37(11), 1459-1473.
<https://doi.org/10.1177/0146167211413125>
- Blais, M. R., Vallerand, R. J., Pelletier, L. G., & Brière, N. M. (1989). L'échelle de satisfaction de vie : Validation canadienne-française du « Satisfaction with Life Scale ». *Canadian Journal of Behavioural Science / Revue Canadienne Des Sciences Du Comportement*, 21(2), 210-223.
<https://doi.org/10.1037/h0079854>
- Borrajo, E., Gámez-Guadix, M., & Calvete, E. (2015). Cyber dating abuse : Prevalence, context, and relationship with offline dating aggression. *Psychological Reports*, 116(2), 565-585.
<https://doi.org/10.2466/21.16.PR0.116k22w4>
- Borst, G., & Cachia, A. (2022). *Les méthodes en psychologie*. Que sais-je ?
- Bozon, M., & Héran, F. (2006). *La formation du couple : Textes essentiels pour la sociologie de la famille*. La Découverte.
<https://doi.org/10.3917/dec.bozon.2006.01>
- Carbonneau, N., Martos, T., Sallay, V., Rochette, S., & Koestner, R. (2019). Examining the associations of autonomy and directive support given and received with relationship satisfaction in the context of goals that romantic

partners have for one another. *Motivation and Emotion*, 43(6), 874-882.

<https://doi.org/10.1007/s11031-019-09792-8>

Caro García, C., & Monreal Gimeno, M. C. (2017). Creencias del amor romántico y violencia de género. *International Journal of Developmental and Educational Psychology. Revista INFAD de Psicología.*, 2(1), 47-56.
<https://doi.org/10.17060/ijodaep.2017.n1.v2.917>

Clegg, K.A., Levine, S. L., Zuroff, D. C., Holding, A. C., Shahar, G., & Koestner, R. (2022). A multilevel perspective on self-determination theory: Predictors and correlates of autonomous and controlled motivation. *Motivation and Emotion*, 47, 229-245. <https://doi.org/10.1007/s11031-022-09995-6>

Collins, W. A. (2003). More than myth: The developmental significance of romantic relationships during adolescence. *Journal of Research on Adolescence*, 13(1), 1-24. <https://doi.org/10.1111/1532-7795.1301001>

Collins, W. A., & Madsen, S. D. (2006). Personal relationships in adolescence and early adulthood. In A. L. Vangelisti & D. Perlman (Eds.), *The Cambridge Handbook of Personal Relationships* (pp. 191-210). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511606632.012>

Costa, S., Ntoumanis, N., & Bartholomew, K. J. (2015). Predicting the brighter and darker sides of interpersonal relationships: Does psychological need thwarting matter? *Motivation and Emotion*, 39(1), 11-24.
<https://doi.org/10.1007/s11031-014-9427-0>

Davila, J. (2011). Romantic relationships and mental health in emerging adulthood. In F. D. Fincham & M. Cui (Eds.), *Romantic relationships in emerging adulthood*. (pp. 275-292). Cambridge University Press.

- DeCharms, R. C. (1968). *Personal causation : The internal affective determinants of behavior*. Academic Press.
- Deci, E. L., La Guardia, J. G., Moller, A. C., Scheiner, M. J., & Ryan, R. M. (2006). On the benefits of giving as well as receiving autonomy support : Mutuality in close friendships. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 32(3), 313-327. <https://doi.org/10.1177/0146167205282148>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The « what » and « why » of goal pursuits : Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Facilitating optimal motivation and psychological well-being across life's domains. *Canadian Psychology / Psychologie Canadienne*, 49(1), 14-23. <https://doi.org/10.1037/0708-5591.49.1.14>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2012). Self-determination theory. In P. Van Lange, A. Kruglanski, & E. Higgins (Eds.), *Handbook of theories of social psychology : Volume 1* (pp. 416-437). SAGE Publications Ltd. <https://doi.org/10.4135/9781446249215.n21>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2014). Autonomy and need satisfaction in close relationships : Relationships motivation theory. In N. Weinstein (Eds.), *Human motivation and interpersonal relationships : Theory, research, and applications* (pp. 53-73). Springer Netherlands. https://doi.org/10.1007/978-94-017-8542-6_3
- Deci, E. L., & Vansteenkiste, M. (2004). Self-determination theory and basic need satisfaction : Understanding human development in positive psychology. *Ricerche di Psicologia*, 27, 23-40.

- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Ducat, W. H., & Zimmer-Gembeck, M. J. (2010). Romantic partner behaviours as social context : Measuring six dimensions of relationships. *Journal of Relationships Research*, 1(1), 1-16. <https://doi.org/10.1375/jrr.1.1.1>
- Fortin, J. (2012). *Relations amoureuses chez l'adulte en émergence : Un examen de l'influence des expériences dans la famille d'origine* [Mémoire de Maîtrise, Université de Moncton]. Bibliothèque et Archives Canada.
https://www.collectionscanada.gc.ca/obj/thesescanada/vol2/002/MR93170.pdf?is_thesis=1&oclc_number=914077728
- Fraley, R. C., & Davis, K. E. (1997). Attachment formation and transfer in young adults' close friendships and romantic relationships. *Personal Relationships*, 4(2), 131-144. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.1997.tb00135.x>
- Furman, W., & Buhrmester, D. (1992). Age and sex differences in perceptions of networks of personal relationships. *Child Development*, 63(1), 103-115.
<https://doi.org/10.2307/1130905>
- Gaudreau, P., Sanchez, X., & Blondin, J.-P. (2006). Positive and negative affective states in a performance-related setting : Testing the factorial structure of the PANAS across two samples of French-Canadian participants. *European Journal of Psychological Assessment*, 22(4), 240-249.
<https://doi.org/10.1027/1015-5759.22.4.240>

- Girard, A. (2012). *Le choix du conjoint*. Armand Colin.
<https://doi.org/10.3917/arco.irard.2012.01.0055>
- Gómez-López, M., Viejo, C., & Ortega-Ruiz, R. (2019). Well-being and romantic relationships : A systematic review in adolescence and emerging adulthood. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *16*(13), 2415. <https://doi.org/10.3390/ijerph16132415>
- Goodboy, A. K., Myers, S. A., Goldman, Z. W., & Borzea, D. (2022). Self-determination in marriage : Actor and partner effects of spousal autonomy on relationship maintenance behaviors. *Communication Reports*, *35*(3), 148-159. <https://doi.org/10.1080/08934215.2022.2058039>
- Gottman, J. M. (1990). How marriages change. In G. R. Patterson (Eds.), *Depression and aggression in family interaction* (pp. 75-101). Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Grimm, P. (2010). Social desirability bias. In J. Sheth & N. Malhotra (Eds.), *Wiley International Encyclopedia of Marketing*. John Wiley & Sons, Ltd.
<https://doi.org/10.1002/9781444316568.wiem02057>
- Grolnick, W. S., & Pomerantz, E. M. (2009). Issues and challenges in studying parental control : Toward a new conceptualization. *Child Development Perspectives*, *3*(3), 165-170.
<https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2009.00099.x>
- Hadden, B. W., Rodriguez, L. M., Knee, C. R., & Porter, B. (2015). Relationship autonomy and support provision in romantic relationships. *Motivation and Emotion*, *39*(3), 359-373. <https://doi.org/10.1007/s11031-014-9455-9>

- Joussemet, M., Landry, R., & Koestner, R. (2008). A self-determination theory perspective on parenting. *Canadian Psychology / Psychologie Canadienne*, 49(3), 194-200. <https://doi.org/10.1037/a0012754>
- Kamp Dush, C. M., Taylor, M. G., & Kroeger, R. A. (2008). Marital happiness and psychological well-being across the life course. *Family Relations*, 57(2), 211-226. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2008.00495.x>
- Kil, H., Allen, M., Taing, J., & Mageau, G. A. (2022). Autonomy support in disclosure and privacy maintenance regulation within romantic relationships. *Personal Relationships*, 29(2), 305-331. <https://doi.org/10.1111/pere.12419>
- Knee, C. R., Hadden, B. W., Porter, B., & Rodriguez, L. M. (2013). Self-determination theory and romantic relationship processes. *Personality and Social Psychology Review*, 17(4), 307-324. <https://doi.org/10.1177/1088868313498000>
- Knee, C. R., Lonsbary, C., Canevello, A., & Patrick, H. (2005). Self-determination and conflict in romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89(6), 997-1009. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.89.6.997>
- Knee, C. R., Patrick, H., Viator, N. A., Nanayakkara, A., & Neighbors, C. (2002). Self-determination as growth motivation in romantic relationships. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28(5), 609-619. <https://doi.org/10.1177/0146167202288005>
- Koerner, A. F., & Fitzpatrick, M. A. (2002). You never leave your family in a fight : The impact of family of origin on conflict-behavior in romantic relationships. *Communication Studies*, 53(3), 234-251. <https://doi.org/10.1080/10510970209388588>

- Koestner, R., Ryan, R. M., Bernieri, F., & Holt, K. (1984). Setting limits on children's behavior : The differential effects of controlling vs. informational styles on intrinsic motivation and creativity. *Journal of Personality*, 52(3), 233-248. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1984.tb00879.x>
- La Guardia, J. G., & Patrick, H. (2008). Self-determination theory as a fundamental theory of close relationships. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 49(3), 201-209. <https://doi.org/10.1037/a0012760>
- Mageau, G. A., Ranger, F., Joussemet, M., Koestner, R., Moreau, E., & Forest, J. (2015). Validation of the perceived parental autonomy support scale (P-PASS). *Canadian Journal of Behavioural Science / Revue Canadienne Des Sciences Du Comportement*, 47(3), 251-262. <https://doi.org/10.1037/a0039325>
- Nardi-Rodríguez, A., Pastor-Mira, M. Á., López-Roig, S., & Ferrer-Pérez, V. (2018). Identifying beliefs behind boys' use of mobile phones to monitor girlfriends and girls' acceptance : A reasoned-action approach. *Journal of Youth Studies*, 21(7), 922-939. <https://doi.org/10.1080/13676261.2017.1422600>
- Niemiec, C. P., Lynch, M. F., Vansteenkiste, M., Bernstein, J., Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2006). The antecedents and consequences of autonomous self-regulation for college : A self-determination theory perspective on socialization. *Journal of Adolescence*, 29(5), 761-775. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2005.11.009>
- Núñez, J. L., & León, J. (2015). Autonomy support in the classroom : A review from self-determination theory. *European Psychologist*, 20(4), 275-283. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000234>

- Pallant, J. (2020). *SPSS survival manual : A step by step guide to data analysis using IBM SPSS* (7th ed.). Routledge.
<https://doi.org/10.4324/9781003117452>
- Patrick, H., Knee, C. R., Canevello, A., & Lonsbary, C. (2007). The role of need fulfillment in relationship functioning and well-being : A self-determination theory perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(3), 434-457. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.3.434>
- Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., & Brière, N. M. (2001). Associations among perceived autonomy support, forms of self-regulation, and persistence : A prospective study. *Motivation and Emotion*, 25(4), 279-306. <https://doi.org/10.1023/A:1014805132406>
- Ratelle, C. F., Simard, K., & Guay, F. (2013). University students' subjective well-being : The role of autonomy support from parents, friends, and the romantic partner. *Journal of Happiness Studies*, 14(3), 893-910.
<https://doi.org/10.1007/s10902-012-9360-4>
- Redondo, G., Ramis, M., Girbis, S., & Schubert, T. (2011). *Attitudes on gender stereotypes and gender-based violence among youth*. Centre of Research on Theories and Practices that Overcome Inequalities, University of Barcelona. www.medinstgenderstudies.org/wp-content/uploads/report_dapnhe-Spain_CREA.pdf
- Ryan, R. M., & Sapp, A. R. (2007). Basic psychological needs : A self-determination theory perspective on the promotion of wellness across development and cultures. In I. Gough & J. A. McGregor (Eds.), *Wellbeing in Developing Countries* (pp. 71-92). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511488986.004>

- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory : Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Press.
- Sadikaj, G., Moskowitz, D. S., & Zuroff, D. C. (2017). Negative affective reaction to partner's dominant behavior influences satisfaction with romantic relationship. *Journal of Social and Personal Relationships*, 34(8), 1324-1346. <https://doi.org/10.1177/0265407516677060>
- Sánchez-Hernández, M. D., Herrera-Enríquez, M. C., & Expósito, F. (2020). Controlling behaviors in couple relationships in the digital age : Acceptability of gender violence, sexism, and myths about romantic love. *Psychosocial Intervention*, 29(2), 67-81. <https://doi.org/10.5093/pi2020a1>
- Slemp, G. R., Kern, M. L., Patrick, K. J., & Ryan, R. M. (2018). Leader autonomy support in the workplace : A meta-analytic review. *Motivation and Emotion*, 42(5), 706-724. <https://doi.org/10.1007/s11031-018-9698-y>
- Soenens, B., Vansteenkiste, M., Lens, W., Luyckx, K., Goossens, L., Beyers, W., & Ryan, R. M. (2007). Conceptualizing parental autonomy support : Adolescent perceptions of promotion of independence versus promotion of volitional functioning. *Developmental Psychology*, 43(3), 633-646. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.43.3.633>
- Soenens, B., Vansteenkiste, M., & Sierens, E. (2009). How are parental psychological control and autonomy-support related? A cluster-analytic approach. *Journal of Marriage and Family*, 71(1), 187-202. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2008.00589.x>
- SPSS à l'UdeS. (n.d.). Régression multiple. Retrieved April 10, 2023, from <https://spss.espaceweb.usherbrooke.ca/regression-multiple/>

- UNISIS. (2022). *Annuaire statistique 2021-2022*. Université de Lausanne.
<https://www.unil.ch/files/live/sites/central/files/statistiques/2122-annuaire-stats.pdf>
- van der Kaap-Deeder, J., Vansteenkiste, M., Soenens, B., & Mabbe, E. (2017). Children's daily well-being : The role of mothers', teachers', and siblings' autonomy support and psychological control. *Developmental Psychology*, 53(2), 237-251. <https://doi.org/10.1037/dev0000218>
- Vansteenkiste, M., Niemiec, C. P., & Soenens, B. (2010). The development of the five mini-theories of self-determination theory : An historical overview, emerging trends, and future directions. In T. C. Urdan & S. A. Karabenick (Eds.), *Advances in motivation and achievement* (pp. 105-165). Emerald Group Publishing Limited.
[https://doi.org/10.1108/S0749-7423\(2010\)000016A007](https://doi.org/10.1108/S0749-7423(2010)000016A007)
- Vasquez, A. C., Patall, E. A., Fong, C. J., Corrigan, A. S., & Pine, L. (2016). Parent autonomy support, academic achievement, and psychosocial functioning : A meta-analysis of research. *Educational Psychology Review*, 28(3), 605-644. <https://doi.org/10.1007/s10648-015-9329-z>
- Wang, X., & Cheng, Z. (2020). Cross-sectional studies : Strengths, weaknesses, and recommendations. *Chest*, 158(1), 65-71.
<https://doi.org/10.1016/j.chest.2020.03.012>
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect : The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063-1070.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.1063>

Young, B. J., Furman, W., & Laursen, B. (2011). Models of change and continuity in romantic experiences. In F. D. Fincham & M. Cui (Eds.), *Romantic relationships in emerging adulthood*. (pp. 44-66). Cambridge University Press.

Zimmer-Gembeck, M. J. (1999). Stability, change and individual differences in involvement with friends and romantic partners among adolescent females. *Journal of Youth and Adolescence*, 28(4), 419-438.

<https://doi.org/10.1023/A:1021612907073>

Annexes A

Participant-e·s

Tableau A1

Statistiques descriptives de la fréquence et des pourcentages par sexe de notre échantillon

Sexe	Fréquence	Pourcentage
F	142	92.2
M	12	7.8
Total général	154	100

Tableau A2

Statistiques descriptives de l'âge moyen, de l'écart-type de l'âge par sexe de notre échantillon

Sexe	Moyenne âge	Écart-type de l'âge
F	22.19	2.60
M	23.33	2.61
Total général	22.28	2.61

Annexes B

Mesures

Tableau B1

Échelle de la perception du soutien à l'autonomie pour partenaires amoureux (PASS-RP ; Kil et al., 2022)

	Pas du tout en accord	Très peu en accord	Un peu en accord	Moyennement en accord	Assez en accord	Fortement en accord	Très fortement en accord					
	1	2	3	4	5	6	7					
1.	Lorsque mon/ma partenaire est en désaccord avec moi, il/elle me fournit de bonnes raisons.					1	2	3	4	5	6	7
2.	Mon/ma partenaire remet en question ma façon de voir les choses ou de me sentir.					1	2	3	4	5	6	7
3.	Mon/ma partenaire semble confiant/e en mes capacités de faire les bons choix.					1	2	3	4	5	6	7
4.	Mon/ma partenaire accorde de l'importance à mon opinion lorsque nous devons prendre une décision qui nous concerne tous les deux.					1	2	3	4	5	6	7
5.	Mon/ma partenaire fouille dans mes affaires.					1	2	3	4	5	6	7
6.	Mon/ma partenaire me dit que si je l'aime, je devrais (ou ne devrais pas) faire telle ou telle chose.					1	2	3	4	5	6	7
7.	Mon/ma partenaire menace de terminer la relation.					1	2	3	4	5	6	7
8.	Mon/ma partenaire me critique sans raison apparente.					1	2	3	4	5	6	7
9.	Mon/ma partenaire est ouvert à mes pensées et à mes sentiments même lorsqu'ils sont différents des siens.					1	2	3	4	5	6	7
10.	Mon/ma partenaire veut contrôler ce que je pense.					1	2	3	4	5	6	7
11.	Lorsque mon/ma partenaire aimerait que je fasse quelque chose, il/elle me dit pourquoi il/elle veut que je le fasse.					1	2	3	4	5	6	7
12.	Mon/ma partenaire accède à de l'information me concernant sans mon consentement.					1	2	3	4	5	6	7
13.	Mon/ma partenaire me fait sentir coupable pour tout et pour rien.					1	2	3	4	5	6	7

14. Mon/ma partenaire me démontre moins d'affection lorsque je pense ou j'agis différemment de lui/elle.	1	2	3	4	5	6	7
15. Lorsque je fais face à une impasse, mon/ma partenaire m'aide à explorer différentes solutions afin que je puisse ensuite choisir celle qui me convienne.	1	2	3	4	5	6	7
16. Dès que les choses ne vont pas exactement comme il/elle le souhaite, mon/ma partenaire menace de me faire la vie dure.	1	2	3	4	5	6	7
17. Mon/ma partenaire m'indique que la façon dont je me sens est stupide/niaiseuse.	1	2	3	4	5	6	7
18. Mon/ma partenaire est capable de se mettre à ma place et de comprendre mes sentiments.	1	2	3	4	5	6	7
19. Lorsque mon/ma partenaire souhaite que j'agisse autrement, il/elle me fait sentir coupable.	1	2	3	4	5	6	7
20. Mon/ma partenaire soulève mes erreurs du passé lorsqu'il/elle me critique.	1	2	3	4	5	6	7
21. Lorsque mon/ma partenaire n'est pas en accord avec ce que je fais, je sais pourquoi.	1	2	3	4	5	6	7
22. Mon/ma partenaire s'immisce dans ce que je considère ma vie privée.	1	2	3	4	5	6	7
23. Mon/ma partenaire me donne plusieurs occasions de prendre des décisions qui nous concerne tous les deux.	1	2	3	4	5	6	7
24. Lorsque je ne fais pas ce que mon/ma partenaire souhaite, il/elle m'indique qu'il y aura des conséquences.	1	2	3	4	5	6	7

Tableau B2*Positive and Negative Affect Schedule (PANAS ; Watson et al., 1988)*

Très peu ou jamais	Un peu	Modérément	Assez souvent	Extrêmement	
1	2	3	4	5	
1. Intéressé(e)	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
2. Angoissé(e)	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
3. Excité(e)	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
4. Contrarié(e)	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
5. Fort(e)	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
6. Coupable	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
7. Effrayé(e)	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
8. Hostile	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
9. Enthousiaste	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
10. Fier / Fièrè	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
11. Irritable	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
12. Vigilant(e)	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
13. Honteux(se)	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
14. Inspiré(e)	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
15. Nerveux(se)	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
16. Déterminé(e)	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
17. Attentif(ve)	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5

18. Agité(e)	<input type="checkbox"/>				
	1	2	3	4	5
19. Actif(ve)	<input type="checkbox"/>				
	1	2	3	4	5
20. Apeuré(e)	<input type="checkbox"/>				
	1	2	3	4	5

Tableau B3

Échelle de satisfaction de vie (ESV ; Blais et al., 1989)

Fortement en désaccord	En désaccord	Légèrement en désaccord	Ni en désaccord ni en accord	Légèrement en accord	En accord	Fortement en accord					
1	2	3	4	5	6	7					
En général, ma vie correspond de près à mes idéaux.					1	2	3	4	5	6	7
Mes conditions de vie sont excellentes.					1	2	3	4	5	6	7
Je suis satisfait(e) de ma vie.					1	2	3	4	5	6	7
Jusqu'à maintenant, j'ai obtenu les choses importantes que je voulais de la vie.					1	2	3	4	5	6	7
Si je pouvais recommencer ma vie, je n'y changerais presque rien.					1	2	3	4	5	6	7

Annexes C

Procédure de recrutement

Figure C1

Affiche de recrutement (ordre 1)

The poster features a vertical gradient background transitioning from dark green at the top to dark red at the bottom. The text is centered and uses a clean, sans-serif font. Two black circles are positioned in the middle, each containing white text. A QR code is centered below the circles. The overall design is modern and professional.

QUESTIONNAIRE

MÉMOIRE
DE MASTER

PSYCHOLOGIE

COUPLE
ET BIEN-
ÊTRE

PRISE DE
RISQUE
ET PAIRS

ADULTES ENTRE 18 ET 30 ANS

DURÉE : 20-25 MIN

[HTTPS://SPHINX2.UNIL.CH/INDEX.
PHP/115866?LANG=FR](https://sphinx2.unil.ch/index.php/115866?lang=fr)

Figure C2

Affiche de recrutement (ordre 2)

QUESTIONNAIRE

MÉMOIRE
DE MASTER

PSYCHOLOGIE

COUPLE
ET BIEN-
ÊTRE

PRISE DE
RISQUE
ET PAIRS

ADULTES ENTRE 18 ET 30 ANS

DURÉE : 20-25 MIN



[HTTPS://SPHINX2.UNIL.CH/INDEX.
PHP/416356?LANG=FR](https://sphinx2.unil.ch/index.php/416356?lang=fr)
