



UNIL | Université de Lausanne

FACULTE DES SCIENCES SOCIALES ET POLITIQUES
INSTITUT DE PSYCHOLOGIE

Session d'automne 2023

Lien entre le phubbing et l'affect négatif au sein du couple : rôle de l'anxiété d'attachement et de la jalousie

MÉMOIRE DE MAÎTRISE UNIVERSITAIRE ÈS SCIENCES EN
PSYCHOLOGIE

ORIENTATION PSYCHOLOGIE CLINIQUE

Présenté par : Julie Henzelin

Sous la direction du Professeur : Peter Hilpert

Sous l'expertise de l'Assistant diplômé et Doctorant : Michal Frackowiak

Remerciements

Je tiens tout d'abord à exprimer ma profonde reconnaissance envers le professeur Hilpert, mon directeur de mémoire, dont l'implication a été essentielle à la concrétisation de ce travail. Sa maîtrise du sujet et sa disponibilité infaillible ont joué un rôle déterminant dans la réalisation de mes analyses statistiques, me procurant même un plaisir inattendu dans cette démarche. Je remercie également Michal Frackowiak pour sa dévotion et son accompagnement, même à distance.

Ma mère mérite toute ma reconnaissance, car sans elle, je n'aurais jamais pu relever ce défi. En des moments où ma propre confiance flanchait, elle a su croire en moi de manière à combler ce manque. Je tiens également à exprimer ma gratitude envers mes deux frères pour leur soutien inébranlable, que ce soit pour m'aider à me vider la tête ou pour me pousser à me plonger dans le travail. Je souhaite aussi remercier ma grand-mère pour sa précieuse correction.

Mes remerciements vont également à Audrey, dont la présence constante depuis notre premier jour au lycée jusqu'à ces derniers jours à l'université, a été d'une valeur inestimable. Les nombreux cafés avec Hugo et Audrey m'ont apporté bien plus que de la caféine pour terminer la journée, ils m'ont apporté la force nécessaire pour persévérer jusqu'au bout.

Je souhaite également remercier mes ami(e)s pour leur compréhension sans limite, leur bienveillance et leur soutien inconditionnel. Un merci tout particulier à Jerry, qui a su rendre ma routine plus agréable tout en faisant preuve de patience face à mes plaintes.

Finalement, je remercie mon chat, Henri, qui est resté de longue journée d'été enfermé à mes côtés dans mon bureau. Et, je remercie, le chien, Poupette, qui n'a pas manqué de me rappeler de prendre ma vitamine D plusieurs fois par jour.

Ce travail est le fruit de l'apport de nombreuses personnes, et bien que je ne puisse mentionner tout le monde, ma reconnaissance envers mon entourage est infinie.

Abstract

Le phubbing, qui consiste à utiliser un téléphone portable pendant une interaction en présence de son partenaire, peut être perçu et conceptualisé comme une menace relationnelle pour les partenaires qui le subissent. En relation à cela, la jalousie peut être décrite comme une réponse de protection contre la menace de perte, qu'elle soit imaginaire, potentielle ou réelle, d'une relation valorisée. De manière similaire au style d'attachement qui s'active en cas de menace ou de séparation. Ainsi, les différences dans l'expérience de la jalousie peuvent trouver leur explication dans les dimensions propres à chaque style d'attachement. Notre recherche vise donc principalement à examiner comment le style d'attachement et la jalousie influencent les réactions émotionnelles négatives lors d'une expérience de phubbing. Les résultats de notre étude ne révèlent pas d'influence de l'anxiété d'attachement sur les émotions suscitées par le phubbing, et la relation entre l'anxiété d'attachement et la jalousie n'a pas été établie. Pour mieux comprendre cette absence de résultats, nous avons réalisé une analyse exploratoire. Cette dernière montre que les partenaires évitants rapportent moins d'émotions négatives à la suite d'une situation de phubbing, qu'au préalable. Ce résultat inattendu offre de nouvelles perspectives de recherche. Notre recherche s'est confrontée à certaines limites non-négligeables qui ont pu exercer une influence plus ou moins importante sur les résultats obtenus. Premièrement, il est important de souligner la petite taille de notre échantillon ($N = 28$). Deuxièmement, le design expérimental de notre étude présente également de multiples problèmes liés aux questionnaires utilisés, aux temps de mesures, ou encore à la situation de phubbing. Finalement, les recherches s'appuyant sur un design davantage longitudinal et écologique, telles que les TIES (système d'émotions interpersonnelles temporelles), apparaissent comme une méthode plus favorable à l'observation des variations intra-émotionnelles et des influences inter-émotionnelles.

Table des matières

Remerciements	2
Abstract	3
Introduction	7
État de la littérature	9
Théorie de l'attachement.....	9
Modèles de travail internes.....	10
Différents styles d'attachement	11
Prolongement à l'âge adulte	13
Être en relation.....	14
Relation intime et interaction.....	14
Relation intime et expérience émotionnelle.....	15
Modèle de l'émotion dans les relations	16
Relation intime selon son style d'attachement.....	17
Les attentes relationnelles.....	17
Les attentes relationnelles et la théorie de l'attachement	18
Conséquences relationnelles.....	21
Le style d'attachement en tant que régulateur des interactions.....	21
Style d'interaction et style d'attachement.....	21
Activation du système d'attachement et stratégies de régulation	22
Jalousie.....	26
Facteurs d'émergence	27
La jalousie selon son style d'attachement.....	29
Conséquences relationnelles.....	30
Phubbing	30
Le phubbing en tant que menace relationnelle	31
Conséquences relationnelles.....	32
Étude actuelle	34
Hypothèses.....	36
Question de recherche	36
Hypothèses générales	36
Hypothèses de travail.....	37
Hypothèse de médiation	38
Méthodologie	39

Population.....	39
Procédure.....	40
Mesures.....	43
Style d'attachement.....	43
PANAS.....	44
Jalousie.....	45
Emotions discrètes.....	46
Variables contrôles.....	46
Analyses statistiques.....	48
Résultats.....	51
Statistiques descriptives.....	51
Résultats principaux.....	53
Test de manipulation.....	53
Hypothèses de travail.....	54
Hypothèse 1.....	56
Hypothèse 1a.....	58
Hypothèse 1b.....	59
Hypothèse 2.....	60
Analyses supplémentaires.....	61
Discussion.....	65
Effet du phubbing sur l'affect négatif.....	66
Effet de l'anxiété d'attachement sur la différence d'émotions rapportées avant et après le phubbing.....	67
Faible VS forte anxiété d'attachement.....	68
Médiation par la jalousie de l'effet de l'anxiété d'attachement sur la différence d'émotions.....	70
Analyses supplémentaires.....	71
Limites.....	74
L'échantillon.....	74
Mesures.....	75
Situation de phubbing VS situation de conflit.....	76
Système d'émotions interpersonnelles temporelles.....	77
Conclusion.....	78
Bibliographie.....	81
Annexes.....	87

Notice d'information aux participants	87
Formulaire de consentement	91
Consignes (Phubbee / Phubber)	93
Choix de tâche de conflit	94
Items : Style d'attachement	95
Items : PANAS	96
Items : DEQ	97
Items Jalousie	98
Syntaxe R	99

Introduction

Lorsque la satisfaction relationnelle est présente au sein d'un couple, cela a un impact positif non seulement sur le bien-être individuel, mais aussi sur le bien-être familial et sociétal (Bradbury et al., 2000). Toutefois, cet ajustement conjugal est soumis à de multiples déterminants, tels que les caractéristiques individuelles de chaque partenaire, leur adaptation mutuelle, et finalement les situations et les contextes dans lesquels leur relation s'exerce. De plus, de bonnes capacités de régulation émotionnelle apparaissent comme nécessaires au maintien, ainsi qu'au bon déroulement d'une relation intime (Bouthilier et al., 2002). Les problèmes au sein d'un couple sont donc intimement connectés aux émotions qui se manifestent quotidiennement dans la relation, ainsi qu'aux stratégies utilisées pour gérer ces émotions au sein de la dynamique du couple (Reichert et al., 2012).

En lien avec ces considérations sur les déterminants et les stratégies de régulation émotionnelle au sein des relations intimes, il est crucial de noter que la littérature recense trois orientations d'attachement principales qui jouent un rôle significatif dans la manière dont les individus investissent et entretiennent leurs relations intimes (Ainsworth et al., 1979 ; Bartholomew et Horowitz, 1991 ; Hazan et Shaver, 1987). Ces dernières influencent directement leur manière d'interpréter, de ressentir ou de réagir aux événements quotidiens. Autrement dit, le style d'attachement peut être considéré comme une série de stratégies d'adaptation individuelle qui prennent forme dans les interactions personnelles. Il convient de souligner que les situations génératrices de stress ou évoquant une potentielle menace pour la relation sont celles qui ont le plus de chances d'activer le système d'attachement. À cet égard, la jalousie se définit comme une réaction protectrice face à une menace de perte imaginaire, potentielle ou réelle d'une relation valorisée (Pfeiffer et Wong, 1989).

Dans le prolongement des réflexions portant sur les processus émotionnels au sein des relations de couple, le phubbing, qui consiste à utiliser un téléphone portable pendant une interaction en présence de son partenaire, suscite un intérêt particulier. Nombreuses sont les études qui démontrent son effet néfaste sur plusieurs processus interpersonnels nécessaires à la

satisfaction relationnelle, tels que l'attention (Krasnova et al., 2016), et la réactivité perçue de son partenaire (Vanden Abeele, 2020). En outre, le phubbing a le potentiel de susciter des sentiments d'exclusion chez le partenaire *phubbee*, de ce fait, il peut l'amener à percevoir cette action comme une menace pour la relation (Krasnova et al., 2016). Cependant, il est intéressant de constater que l'impact du phubbing ne s'étend pas uniformément à toutes les relations, mais qu'il est modulé par des facteurs contextuels et dispositionnels (cf. Vanden Abeele, 2020). La manière dont le partenaire perçoit et interprète le phubbing de son partenaire détermine, en partie, la réaction qu'il adoptera dans cette situation interpersonnelle. Ces comportements d'adaptation et de régulation mis en place par chacun des partenaires permettent d'appréhender les différentes incidences du phubbing sur la relation.

Le cadre théorique de ce travail soutient que selon leur orientation d'attachement, plus spécifiquement leur niveau d'anxiété d'attachement, les partenaires ne rapportent pas le même degré d'affect négatif après une expérience de phubbing. Cette relation repose principalement sur le postulat que les individus ayant un attachement anxieux ont tendance à percevoir et à interpréter les événements quotidiens de manière plus négatives et menaçantes que les individus sécures ou évitants. De plus, les études démontrent systématiquement que les individus anxieux rapportent davantage de jalousie (Guerrero, 1998 ; Hazan et Shaver, 1987). Selon notre étude, pour mieux comprendre les mécanismes sous-jacents aux effets du phubbing sur les relations amoureuses, il est pertinent de considérer cette situation comme une menace pour la relation.

En première partie de ce travail, nous réfléchirons les influences, ainsi que les points communs entre le système d'attachement dans une relation amoureuse à l'âge adulte, la jalousie et le phubbing. Dans un deuxième temps, nous présenterons la méthodologie et la procédure utilisées dans cette recherche. Par la suite, nous analyserons et discuterons nos hypothèses en tenant compte des conclusions issues de nos analyses statistiques. Finalement, ce travail se clôturera avec une réflexion sur les limitations identifiées et une exploration des pistes pour de futures recherches.

État de la littérature

Théorie de l'attachement

À l'origine, Bowlby (1969, 1973, 1980) a élaboré sa théorie de l'attachement en observant les comportements des nourrissons de diverses espèces, y compris des humains, lorsqu'ils sont séparés de leur figure principale d'attachement, leur « caregiver ». D'un point de vue évolutionniste, il soutient que la proximité avec la figure maternelle est nécessaire afin d'assurer la protection, ainsi que la survie des nourrissons et des jeunes enfants (Rholes et al., 1998). Il avance, également, que lorsque les nourrissons naissent ils possèdent une gamme de comportements d'attachement les amenant à rechercher et à maintenir une proximité avec leur figure d'attachement (Mikulincer et al., 2003). Lorsqu'une distance tolérable ne peut être préservée avec la figure d'attachement, l'enfant répond habituellement par de l'anxiété, des protestations, de la détresse et du détachement (Rholes, et al., 1998). La recherche de proximité peut donc être perçue comme un processus inné de régulation des affects, dans l'objectif de protéger l'individu des menaces et de soulager sa détresse (Mikulincer et al., 2003).

L'orientation d'attachement se construit dans l'interaction avec les personnes importantes de l'entourage, en fonction de la disponibilité et des capacités des figures d'attachement à répondre aux besoins de l'enfant (Collins et al., 2006), s'ils sont ou non une source de réconfort et de soutien pour maîtriser les sentiments de détresse (Rholes et al., 1998). Ainsi, dès les premières années de vie, les individus élaborent un modèle d'attachement plus ou moins sécure qui perdurera tout au long de leur existence, reflétant ainsi leur manière d'être en relation avec les autres (Delage, 2013).

La théorie de l'attachement se développe à partir de deux traditions de recherche distinctes : l'étude du développement des relations parents-enfants dans la psychologie de l'enfant, et l'exploration du fonctionnement des relations amoureuses chez les adultes issue de la psychologie sociale (Bouthilier et al., 2002). La première tradition se concentre sur les aspects normatifs des styles d'attachement pour comprendre les modèles

comportementaux et les étapes de développement typiques. Tandis que, ce travail, s'appuie sur la deuxième tradition, qui cherche à expliquer les différences individuelles stables et systématiques liées aux styles d'attachement (Simpsons et Rholes, 1998).

Modèles de travail internes

Selon Bowlby, le style d'attachement comme les comportements d'attachement découlent directement des modèles de travail internes des individus. Ces modèles se construisent dès la naissance via les interactions avec les figures d'attachement et jouent un rôle essentiel dans l'organisation émotionnelle et cognitive des représentations mentales formées par ces expériences répétées (Bouthilier et al., 2002 ; Levy et al., 2006). En somme, ils sont des schémas mentaux généralisés reflétant les représentations internes de soi et des autres fondées sur les transactions passées dans leur relation. Dès lors qu'ils sont établis, ils peuvent être conçus comme une grille de lecture, ainsi qu'un guide qui organise le monde, les expériences, les relations, les comportements et les interactions ultérieures de l'enfant comme de l'adulte (Bouthilier et al., 2002 ; Delage, 2013 ; Guerrero, 1998). En outre, le style d'attachement des individus peut être conçu comme un régulateur de l'interprétation et des réponses aux menaces, ou de l'expérience et l'expression des émotions, au moyen de ces modèles de travail internes qui structurent la perception du monde des individus (Bouthilier et al., 2002 ; Delage, 2013 ; Guerrero, 1998).

Les individus développent principalement deux modèles de travail internes, qui organisent leur personnalité ainsi que leur sentiment de sécurité (Ainsworth et al., 1978 ; Bowlby, 1969, 1973, 1980). Chacun des modèles se positionne sur un continuum s'étendant d'une perception positive à une perception négative de soi et des autres. Le premier reflète la représentation que les individus ont d'eux-mêmes dans les relations avec autrui. S'ils entretiennent un modèle positif de soi, ils s'estiment comme autonomes et confiants, alors qu'un modèle négatif amène les individus à ressentir moins de confiance et un besoin permanent de validation par autrui. Tandis que le deuxième modèle représente la manière dont ils perçoivent les autres. S'ils

considèrent que les autres sont capables de soutien, d'acceptation et de réceptivité, en plus de concevoir les relations comme gratifiantes, ils possèdent un modèle des autres positif. Tandis que s'ils considèrent les relations comme peu gratifiantes et non-essentiels, et qu'ils ne font pas spécialement confiance aux autres, leur modèle interne des autres sera négatif (Bartholomew et Horowitz, 1991 ; Guerrero, 1998 ; Hazan et Shaver, 1987). En fonction de la combinaison des modèles de soi et des autres de chaque individu, il est possible de déterminer leur orientation d'attachement. En d'autres termes, durant leur enfance, les individus forment des schémas de fonctionnement qui influenceront leur propension à s'engager ou à éviter les interactions relationnelles, ainsi que leur niveau d'anxiété à l'égard de celles-ci. En somme, ces modèles de travail internes, qu'ils soient positifs ou négatifs vis-à-vis de soi-même et des autres, orienteront et conditionneront la manière dont les individus interagissent au sein de leurs relations futures.

Différents styles d'attachement

La littérature identifie trois styles d'attachement majeurs, qui émergent dès l'enfance et persistent à l'âge adulte : le style d'attachement sécure, anxieux-ambivalent et évitant. Ces styles prennent forme en fonction des types de relations établies par les nourrissons avec leur figure d'attachement, aboutissant à la création de schémas d'attachement distincts. Si la relation est perçue comme sûre, elle sera utilisée comme une source de soutien et de réconfort. Alors que dans une relation perçue comme anxieuse et ambivalente, les nourrissons adopteront des comportements contradictoires lors de leur recherche de soutien reflétant leur incertitude quant à la disponibilité de leur figure d'attachement. Finalement, dans une relation caractérisée par l'évitement, ils ne cherchent pas de soutien extérieur et se régulent par eux-mêmes (Rholes et al., 1998).

Par la suite, des chercheurs ont contribué à élaborer ces orientations d'attachement en mettant en lumière leurs caractéristiques communes et distinctes. Cette approche a simplifié la création d'un cadre théorique mieux défini et plus aisément applicable. Bartholomew et Horowitz (1991) reconceptualisent les trois styles précédents d'attachement en les associant avec

les différents modèles de travail internes. De plus, ils subdivisent le style d'attachement *évitant* en deux sous-styles qualifiés respectivement d'*évitant-peureux* et d'*évitant-rejetant*. Selon eux, un style d'attachement sécure se compose d'un modèle positif de soi, ainsi que d'un modèle positif des autres, alors qu'un style d'attachement anxieux-ambivalent est également constitué d'un modèle positif des autres mais d'un modèle de soi négatif. En ce qui concerne les styles évitant-peureux et évitant-rejetant, la subdivision est plus intelligible lorsque nous les lions avec leurs modèles de travail respectifs. En effet, un individu possédant un style d'attachement évitant-peureux, entretiendra un modèle de soi et des autres négatif, tandis que s'il possède un style évitant-rejetant, il entretient un modèle négatif des autres mais un modèle positif de soi.

Finalement, il est également possible d'envisager ces différents styles selon les deux dimensions centrales de l'orientation d'attachement, qui sont l'anxiété concernant la relation et l'évitement de la proximité (Knobloch et al., 2001 ; Hazan et Shaver, 1987). L'anxiété vis-à-vis de la relation reflète la peur que les individus ont d'un possible rejet, de l'abandon et de la perte de la relation. Cette peur provient généralement d'une inquiétude quant à leur perception d'être aimable. L'évitement de la proximité, quant à elle, reflète le confort que les individus ressentent dans la proximité avec autrui, s'ils perçoivent les autres comme fiables et de confiance. En d'autres termes, l'anxiété concernant la relation se réfère au modèle de travail interne de soi, un individu faiblement anxieux aura un modèle de soi positif, tandis que quelqu'un de plus anxieux face à la relation aura tendance à avoir un modèle de soi plus négatif. Dans la même idée, l'évitement de la proximité représente le modèle de travail interne des autres. Un individu qui est disposé à faire confiance aux autres et se sent à l'aise dans une relation proche, aura un modèle des autres positif. Tandis qu'un individu qui ne fait pas confiance aux autres et préfère maintenir de la distance dans la relation, aura un modèle négatif d'autrui (Knobloch et al., 2001).

Appréhender l'orientation d'attachement à travers le prisme de leurs dimensions permet une compréhension plus profonde des distinctions et des

similitudes dans la manière dont les individus interagissent avec autrui. Cette approche plus axée sur les dimensions contribue à nuancer une vision catégorielle de l'impact des styles d'attachement sur les comportements relationnels.

Prolongement à l'âge adulte

La théorie de l'attachement énonce quatre hypothèses sur les comportements et la personnalité individuels. Elle stipule que l'attachement se forme en réponse aux interactions précoces avec les figures d'attachement, persistant de l'enfance à l'âge adulte. Les expériences d'attachement précoce impactent les relations adultes, tandis que les orientations parentales influent sur l'attachement des enfants. Cette étude s'appuie sur les hypothèses deux et trois pour étayer ses propres conjectures.

Selon sa théorie (Bowlby, 1969, 1973, 1980), la continuité de l'attachement à l'âge adulte repose sur la stabilité des modèles de travail internes de soi et des autres construits dans un contexte familial organisé et constant. En effet, les deux traditions de recherches partagent l'hypothèse que les modèles de travail internes restent influents tout au long de la vie. Ils sont opérationnalisés selon l'idée qu'ils se reflètent au travers des comportements d'anxiété et d'évitement dans les relations à l'âge adulte.

Le style d'attachement s'active principalement lors de situations menaçantes, telles qu'un événement stressant ou une perte. Via leurs modèles de travail internes, les individus apprendront à négocier ces événements de vie et ainsi à s'adapter à la situation en régulant leur détresse et leur comportement en fonction de la disponibilité de la figure d'attachement réelle ou intériorisée. La présence relative de cette figure d'attachement détermine justement l'orientation de l'attachement, dès sa construction dans l'enfance jusqu'à son utilisation à l'âge adulte (Mikulincer et al., 2003).

Finalement, nombreuses sont les études qui démontrent la continuité à l'âge adulte du style d'attachement (Collins et Read, 1990 ; Feeney et Noller, 1990 ; Hazan et Shaver, 1987). De plus, elles soulignent l'intérêt de le conceptualisé non pas comme une caractéristique stable qui influence les

réponses de l'individu quelque soit le contexte, mais principalement comme un système de régulation qui s'active et régule l'affect et les comportements de chacun en fonction de la perception anxiogène et stressante de la situation (Feeney, 1998).

Être en relation

Relation intime et interaction

On peut affirmer que deux individus interagissent lorsqu'il y a une influence réciproque entre leurs comportements, c'est-à-dire que les actions de l'un ont un impact sur les actions de l'autre et inversement. En outre, la force de leur influence ainsi que leur modèle d'interaction définiront le type de relation qu'ils entretiennent, par exemple professionnelle, amicale ou intime. En effet, l'interdépendance est conceptualisée comme « la pierre angulaire des relations » par Bradbury et Karney (2014). Ils ajoutent que l'interdépendance est nécessaire à toutes relations, mais ne peut être conçue comme suffisante lorsque nous pensons les relations intimes. En plus d'être bidirectionnelle comme dans chaque relation impersonnelle ou personnelle, l'interdépendance doit s'exercer dans une large gamme d'activités, et amener à de fortes influences qui durent dans le temps entre les partenaires. Le degré d'interdépendance du modèle d'interaction entre partenaires se mesure par quatre signes d'une forte interdépendance : une influence fréquente sur leurs actions mutuelles, couvrant divers domaines de vie, avec une influence solide persistant sur une longue période (Schoebi et Randall, 2015). Autrement dit, ce sont les interactions entre deux personnes qui nous permettent de déterminer s'ils sont en relation et quelle est leur relation.

En plus d'indiquer la présence et la nature d'une relation, les interactions sont d'une importance capitale pour le développement, le maintien et la satisfaction de la relation (David et Roberts, 2021 ; McDaniel et Drouin, 2019 ; Frackowiak et al., 2023). Grâce à la coordination de leur interaction, les deux partenaires peuvent positivement s'influencer et s'appuyer afin de faciliter la réalisation de leurs objectifs et améliorer leur bien-être respectif. Cependant, les interactions continues et interdépendantes caractérisant les

relations intimes ne suscitent pas uniquement des émotions positives par la facilitation et l'amélioration de leurs projets ; chacun des partenaires peut devenir ou occasionner des difficultés dans la routine ou le parcours de vie de son partenaire et ainsi susciter des émotions négatives (Berscheid et Ammazzalorso, 2001). De plus, toutes les interactions ne revêtent pas la même importance pour le bon fonctionnement de la relation, les situations négatives ou ambiguës (Downey et Feldman, 1996 ; Guerrero, 1998 ; McDaniel et Drouin, 2019 ; Schoebi et Randall, 2015) sont les plus susceptibles d'impacter la progression et l'épanouissement relationnelle. En effet, les problèmes au sein d'un couple sont étroitement liés aux émotions qui émergent au quotidien dans la relation, ainsi qu'aux stratégies employées pour gérer ces émotions au sein de la dynamique conjugale (Reicherts et al., 2012). De ce fait, des compétences adéquates de régulation émotionnelle s'avèrent nécessaires pour maintenir et favoriser le bon déroulement d'une relation intime (Bouthilier et al., 2002).

Relation intime et expérience émotionnelle

Lorsque notre quête de compréhension des relations intimes s'approfondit, les questions relatives aux phénomènes émotionnels prennent une place prépondérante. Tout comme lorsque nous examinons la nature intrinsèque d'une relation intime, l'expérience émotionnelle impose une structure et des limites à notre concept d'intimité. De plus, lorsqu'il s'agit d'étudier les expériences émotionnelles, les relations intimes nous fournissent un contexte propice et pertinent à leur analyse. Il est incontestable que les relations intimes sont fondamentalement émotionnelles, de même que les émotions organisent les relations et guident les échanges interpersonnels (Berscheid et Ammazzalorso, 2001 ; Bradbury et Karney, 2014 ; Schoebi et Randall, 2015).

Au fil des interactions dans le temps, les partenaires construisent une dynamique émotionnelle caractéristique de leurs interactions (Schoebi et Randall, 2015). Dans laquelle les réactions émotionnelles de chaque partenaire révèlent leur besoins et préoccupations concernant la relation, alors que les réponses du second fournissent des indications quant à la qualité de leur relation et orientent les interactions futures. La dynamique émotionnelle

interdépendante entre les partenaires ne signifie pas que leur vécu émotionnel soit de la même valence, généralement, les partenaires adoptent une position complémentaire. Les réactions émotionnelles de chaque individu peuvent se distinguer à différents niveaux : en fonction de leurs traits et/ou des situations (Schoebi et Randall, 2015). Selon leurs caractéristiques, telles que leur orientation d'attachement, les individus ne rapportent pas les mêmes émotions dans diverses situations interpersonnelles. De plus, la situation en elle-même peut provoquer des réactions émotionnelles, comme lors d'interactions significatives, telles qu'un conflit ou encore des déceptions ou des rejets. Au final, les traits et les situations s'accordent de sorte à configurer la dynamique émotionnelle (Schoebi et Randall, 2015). De ce fait, dans une relation intime, les partenaires sont à même de participer à la régulation émotionnelle et donc à l'état émotionnel de leur partenaire.

Dans le même ordre d'idées, Berscheid et Ammazalorso (2001) décrivent les interactions entre deux partenaires comme « le tissu vivant d'une relation interpersonnelle » (p. 309). Selon eux, une relation intime est un schéma d'interactions dans lequel les actions de chacun sont profondément dépendantes des actions de l'autre. Cette infrastructure d'influences réciproques permet de distinguer les relations intimes des relations superficielles dans lesquelles chacun vit sa vie de manière relativement détachée des comportements de son partenaire. De plus, ils soulignent la nécessité d'une forte interdépendance comportementale afin de susciter l'expérience d'une émotion intense dans les interactions. Cette relation entre les relations intimes et l'expérience émotionnelle est développé dans le *modèle des émotions dans les relations* (Berscheid et Ammazalorso, 2001).

Modèle de l'émotion dans les relations

Le modèle de l'émotion dans les relations (ERM) développé par Berscheid et Ammazalorso (2001) se repose sur la théorie des émotions de Mandler pour principalement deux raisons. Premièrement, l'ERM a pour objectif de découvrir pourquoi les relations intimes sont un contexte plus susceptible de susciter des émotions intenses, et s'intéresse donc comme Mandler, à l'événement déclencheur des émotions. Deuxièmement, grâce à la

forte interdépendance entre les partenaires, il tente de prédire quand ces émotions peuvent émerger dans les relations. Selon la théorie de Mandler, l'expérience d'une émotion intense nécessite la détection d'un écart dans la perception de l'état du monde ; si le monde est « le même » qu'avant ou « différent ». Chaque individu possède des attentes cognitives quant à la nature de leur environnement social et physique, et toute perturbation de ces attentes peut être potentiellement menaçante, et donc provoquer une évaluation cognitive négative, ou être une opportunité pour leur bien-être, et donc provoquer une évaluation cognitive positive.

Façonnées par leurs expériences et leurs attentes, les partenaires développent des routines comportementales afin de faciliter leur quotidien. L'interdépendance et l'anticipation des réponses du partenaire créent des routines. Les perturbations inattendues induisent des réactions émotionnelles évaluées positivement ou négativement. Les prédictions et attentes envers le partenaire guident l'individu lors des interactions (Berscheid et Ammazalorso, 2001). Autrement dit, plus les individus deviennent interdépendants dans la réalisation de leurs actions quotidiennes, plus ils développeront des attentes vis-à-vis de leur partenaire et donc augmenteront également la possibilité que ces attentes soient violées. En somme, les relations étroites sont un terrain fertile à l'expérience émotionnelles via les attentes de chacun des partenaires (Berscheid et Ammazalorso, 2001 ; Schoebi et Randall, 2015).

Relation intime selon son style d'attachement

Les attentes relationnelles

Comme le démontre le modèle des émotions dans les relations, les attentes concernant la relation joue un rôle central dans le déroulement d'une relation intime (Berscheid et Ammazalorso, 2001). En outre, les spécialistes des relations ont mis en lumière depuis longtemps le lien entre l'émergence d'une émotion négative et la disconfirmation d'une attente quant à la relation. Les conséquences des attentes sur les relations sont indéniables, les relations en détresse se distinguent par un degré de l'affect négatif plus élevé que les relations satisfaisantes (Weiss et Heymann, 1990). En effet, il a été démontré

qu'entretenir des attentes irréalistes concernant les relations menacent négativement la satisfaction relationnelle (Fincham et Bradbury, 1993).

Les attentes relationnelles concernent de nombreuses caractéristiques comportementales du partenaire, telles que ses attitudes ou comportement (Berscheid et Ammazalorso, 2001). Néanmoins, nombreuses sont les attentes qui n'émergent pas d'interactions ou d'observations réelles avec le partenaire, elles existent au préalable de la relation. Elles sont construites pendant le parcours de vie de l'individu en fonction de ses expériences et relations antérieures (Berscheid et Ammazalorso, 2001 ; Mikulincer et Shaver, 2006 ; Schoebi et Randall, 2015) et sont introduites telles quelles dans les nouvelles relations. Autrement dit, à chaque fois qu'un individu infère des dispositions comportementales à son partenaire, il lui transfère ses attentes. Il est clair que les attentes concernant la relation influencent directement cette dernière, toujours est-il comment se façonnent-elles ? que reflètent-elles ? permettent-elles d'expliquer des différences entre les relations ? La théorie de l'attachement offre un cadre de compréhension afin de mieux appréhender la formation et l'influence des attentes relationnelles.

Les attentes relationnelles et la théorie de l'attachement

Dès leurs premières relations, les individus construisent leurs perceptions et leurs attentes concernant les relations, et ainsi leur façon de se comporter dans l'interaction avec autrui. C'est à partir de ces expériences précoces que se façonnera leur fonctionnement interpersonnel à l'âge adulte. Les réactions des individus lors de situations interpersonnelles sont principalement guidées par leur style d'attachement (Collins et Read, 1990 ; David et Roberts, 2021 ; Finzi-Dottan et al., 2014 ; Hazan et Shaver, 1987 ; Schoebi et Randall, 2015). Selon Bowlby (1969, 1973, 1980), le système d'attachement demeure actif pendant toute la vie d'un individu et est activé lors de situations menaçantes exigeant un maintien ou un rétablissement de la proximité avec sa figure d'attachement actuelle. L'orientation d'attachement découle de l'intériorisation des interactions précoces en un modèle interne de soi et d'autrui (Collins et al., 1998 ; Finzi-Dottan et al., 2004 ; Hazan et Shaver, 1987 ; Simpson et Rholes, 2010). Ces modèles influent sur les attentes envers

les relations, façonnant les styles d'attachement individuels qui guident les interactions et servent de stratégies d'adaptation sociale (Bouthilier et al., 2002 ; Finzi-Dottan et al., 2004 ; Hazan et Shaver, 1987 ; Mikulincer et Florian, 1998)

En fonction des modalités relationnelles plus ou moins sécurisées que l'individu développe dans son enfance et intériorise dans ses modèles de travail internes, il construit une manière d'être en relation à tendance plus ou moins sécurisée ou insécurisée. À l'âge adulte, la sécurité relationnelle se reflète dans l'expression « pouvoir compter sur... » (Delage, 2013), dans nos croyances en la disponibilité des individus à être présent dans les moments de détresse, et leur capacité à les soutenir (Finzi-Dottan et al., 2004). Selon leur style d'attachement, les individus interpréteront les menaces et les événements quotidiens différemment (Bouthilier et al., 2003 ; Davd et Roberts, 2021, Delage, 2013). Les propensions prises par les individus dans le développement de leur relation et la perception de leur environnement reposent sur leurs attentes et croyances préétablies (Bowlby, 1969 ; Collins, 1996 ; David et Roberts, 2021 ; Simpson et Rholes, 2010). En d'autres termes, les interactions pendant l'enfance amènent les individus à entretenir des croyances et des attentes vis-à-vis d'eux-mêmes et de leur entourage. Et c'est à travers le prisme de ces croyances et attentes qu'ils interpréteront les événements relationnels. En fonction de leur style d'attachement les individus s'engageront et réagiront donc différemment dans leur relation. Berscheid et Ammazalorso (2001) suggèrent que sous la surface de chaque relation, nous trouvons un réseau d'attentes concernant le comportement de son partenaire.

Un individu attaché de manière sécurisée aura construit des modèles positifs de soi et des autres. De ce fait, il possède une bonne confiance en soi et en son partenaire, il trouve un bon équilibre dans la proximité entre intimité et autonomie, de plus ces modèles internes sont flexibles et lui permettent de s'adapter plus facilement aux potentielles menaces relationnelles, ainsi ses expériences relationnelles seront principalement caractérisées par de la confiance, de l'amitié et des émotions positives (Delage, 2013 ; Finzi-Dattan et al., 2004 ; Hazan et Shaver, 1987). A contrario, l'anxiété et l'évitement

d'attachement sont constituées davantage d'attentes négatives et d'attributions négatives à propos des comportements de son partenaire (Goodman et Mikulincer, 2006). Un style d'attachement anxieux se constitue d'un modèle positif des autres mais d'un modèle négatif de soi, ainsi les individus ont une moindre confiance en eux et attendent de leur partenaire d'être rassuré et soutenu. Leur dépendance vis-à-vis d'autrui pour réguler leur émotion, associé à l'échec d'une construction d'une figure d'attachement constante et rassurante les pousse à être en constante hypervigilance quant aux menaces planant sur leur relation. De ce fait, leur système d'attachement est en permanence activé, les rendant plus susceptibles à la détection d'une menace relationnelle. En outre, lors d'événements menaçants ou ambigus, ils rapportent une réactivité émotionnelle nettement plus élevée qu'un partenaire sécure caractérisé par une plus grande stabilité émotionnelle, ainsi que moins d'émotions positives car ils sont prédisposés à interpréter plus négativement les événements. Leurs préoccupations exagérées pour la relation les forcent à maintenir une proximité relationnelle limitée, presque fusionnelle. La peur de l'abandon et du rejet ainsi que leur dépendance affective possessive les conduit à ressentir davantage de jalousie que les autres styles car le moindre investissement du partenaire à l'extérieur du couple est nécessairement perçu comme un désinvestissement de la relation. Leurs attentes étant généralement irréalistes et inatteignables, ils sont souvent déçus et peu satisfaits de leur relation (David et Roberts, 2021 ; Delage, 2013 ; Finzi-Dattan et al., 2004 ; Hazan et Shaver, 1987 ; Schoebi et Randall, 2015 ; Rholes, et al., 1998). Finalement, un partenaire présentant un attachement évitant peut être subdivisé en deux sous-types. Premièrement, s'il entretient un modèle positif de soi mais négatif des autres, il peut être qualifié d'évitant-rejetant. Dans ce cas, il fait peu confiance aux autres et les perçoit comme pas capable de satisfaire ses besoins et ses attentes et donc préfère compter sur lui-même, il se perçoit comme autonome et détaché. Il a peur de la proximité, et cache sa détresse en ne cherchant aucun appui sur autrui. Tandis que les individus, entretenant un modèle négatif de soi et des autres, sont qualifiés d'évitants-peureux. Ils jonglent entre des stratégies d'évitement et de dépendance, ils entretiennent paradoxalement une peur du rejet et de la proximité, de ce fait ne trouvent pas d'équilibre satisfaisant leur procurant un sentiment de sécurité dans leur relation. Dans les deux conditions, les individus

entretiennent généralement des relations intimes peu satisfaisantes caractérisées par de la distance et de la froideur (Delage, 2013 ; Finzi-Dottan et al., 2004 ; Hazan et Shaver, 1987 ; Rholes et al., 1998).

Conséquences relationnelles

Il serait imprudent de penser que ces différentes attentes n'ont pas d'incidences sur la satisfaction relationnelle et personnelle. En effet, il a été démontré qu'une relation satisfaisante a un effet bénéfique sur notre bien-être individuel (David et Roberts, 2021). En outre, une relation de couple se forme sur la rencontre des besoins et des désirs de chaque partenaire, qui peuvent mutuellement être régulés et satisfaits ou exacerbés et déçus (Finzi-Dottan et al., 2004). Berscheid et Ammazalorso (2001) soutiennent dans leur modèle, que la violation d'une attente est la cause la plus probable de l'émergence d'émotions intenses dans les couples. De plus, le lien entre l'insatisfaction d'une attente et une satisfaction conjugale réduite a été démontré à multiples reprises (Berscheid et Ammazalorso, 2001 ; Ellis et Dryden, 1997 ; Elkaïm, 2017 ; Fincham et Bradbury (1993) ; Hazan et Shaver, 1987). Entretenir des attentes irréalistes, c'est risquer qu'elles soient violées en permanence et donc tombé dans un ressenti d'affect négatif chronique (Berscheid et Ammazalorso, 2001), voire dans une dynamique relationnelle renforçant mutuellement nos croyances en décevant nos attentes (Elkaïm, 2017 ; Hazan & Shaver, 1987).

Le style d'attachement en tant que régulateur des interactions

Style d'interaction et style d'attachement

La théorie de l'attachement offre un cadre d'analyse pertinent pour réfléchir les différences interindividuelles et relationnelles dans les interactions et la régulation émotionnelle au sein des relations intimes (Finzi-Dottan et al., 2004 ; Guerrero, 1998 ; Mikulincer et al., 2003 ; Roberts et David, 2021). Comme expliqué précédemment, le style d'attachement peut être conçu comme une manière d'être en relation avec autrui (Delage, 2013), les perceptions et réactions des individus sont guidées par leurs attentes et croyances relationnelles (Collins et Read, 1990 ; David et Roberts, 2021 ; Finzi-Dottan et al., 2014 ; Hazan et Shaver, 1987 ; Schoebi et Randall, 2015). En partant du

postulat, que les réactions des partenaires lors de situations interpersonnelles dépendent de leur orientation d'attachement, une association est constatée entre le style d'interaction et le style d'attachement des individus (Finzi-Dottan et al., 2004 ; Delage, 2013 ; Guerrero, 1998).

Les partenaires ayant un style d'attachement sécurisé s'adaptent aisément aux situations relationnelles (Hazan et Shaver, 1987 ; Mikulincer et al., 2003), nourrissant une relation de confiance sans préoccupation excessive (Finzi-Dottan et al., 2004). Enfin, ils gèrent le stress efficacement et démontrent une tolérance émotionnelle satisfaisante, grâce à leurs modèles internes flexibles qui soutiennent leur régulation émotionnelle (Delage, 2013). En contraste, les partenaires anxieux maintiennent une proximité à tout prix, ressentant souvent frustration et déception (Finzi-Dottan et al., 2004). Leurs attentes envers leurs partenaires sont élevées, exigeant disponibilité et soutien constants. Cependant, leur tolérance émotionnelle est limitée, et leurs mécanismes de régulation que moyennement adaptatifs, amplifiant les émotions négatives. Leur dépendance excessive les pousse vers la possessivité, amplifiant le désintérêt ressenti et générant une jalousie marquée au sein de leur relation (Delage, 2013 ; Finzi-Dottan et al., 2004). En revanche, des partenaires ayant un attachement évitant ne sont pas à l'aise avec la proximité, préférant rompre les relations et rester seuls plutôt que de s'engager dans l'intimité (Finzi-Dottan et al., 2004) Leur tolérance émotionnelle est très restreinte, favorisant l'inhibition et le déni émotionnels. Par conséquent, leurs interactions renforcent leur propension au détachement relationnel et émotionnel, incitant leurs mécanismes de régulation à éviter les enjeux affectifs (Delage, 2013).

En définitif, les différents comportements et réactions des individus au sein de leur relation lors d'une interaction peuvent être en partie expliqués par les mécanismes de régulation adoptés selon leur style d'attachement.

Activation du système d'attachement et stratégies de régulation

En premier lieu, vivre une relation intime avec quelqu'un apporte de nombreux avantages individuels, tels que l'apaisement et la protection

(Mikulincer et al., 2003). En effet, la proximité ainsi que le contact constant avec un partenaire proche permettent de tempérer les événements stressants et d'atténuer les émotions négatives, ainsi qu'apporter un sentiment de sécurité (Shoebi et Randall, 2015 ; Mikulincer et al., 2003).

De ce fait, le système d'attachement est activé lorsqu'une menace ou une séparation réelle ou potentielle, ou encore qu'un événement stressant sont perçus par l'individu (Bowlby, 1969, 1973, 1980 ; Guerrero, 1998 ; Mikulincer et al., 2003). À maintes reprises, le style d'attachement a été conceptualisé comme un système de régulation des émotions (Shaver et Mikulincer, 2007), comme un facteur clé dans l'adaptation aux événements stressants (Mikulincer et Florian, 1998), ou encore comme correspondant aux stratégies apprises pour réguler l'affect négatif (Feeney, 1998). En outre, le système d'attachement reflète l'étendue des émotions négatives ressenties en situation de détresse, ainsi que les stratégies de coping qui y sont associées. Par conséquent, les différences entre chacun des styles d'attachement sont appuyées et visibles dans des situations stressantes (Feeney, 1998). Ainsi comme le souligne Mikulincer et al. (2003), la théorie de l'attachement est un cadre pertinent et générique afin d'appréhender les différences individuelles dans le processus de régulation des affects. De cette hypothèse découle donc le *modèle d'activation et de dynamique du système d'attachement de Shaver et Mikulincer (2002)*.

Ce modèle a pour objectif de rendre compte de la dynamique du processus de régulation de l'affect selon l'orientation d'attachement ; ses composantes communes comme ses différences individuelles (Shaver et Mikulincer, 2002). Le modèle (*figure 1*) se compose de trois étapes successives selon l'orientation d'attachement. Au préalable, les individus évaluent la présence d'un événement menaçant ou pas, qui déclenchera l'activation de système d'attachement. Ensuite, quelque soit leur style d'attachement, tous les individus utilisent le même processus ; ils se questionnent sur la disponibilité de la figure d'attachement. Ce dernier correspond à la recherche de proximité qui est la stratégie primaire innée de régulation des affects. Dès la naissance, les nourrissons recherchent leur figure d'attachement afin de satisfaire leurs besoins, à l'âge adulte cette figure d'attachement va être intériorisée dans les modèles de travail internes et pourra devenir une représentation symbolique de

la figure d'attachement, lui permettant d'apporter son soutien même en cas d'absence physique (Bowlby, 1969, 1973, 1980 ; Shaver et Mikulincer, 2002). Si l'individu peut répondre « oui » à cette question, son style d'attachement ainsi que ses stratégies de régulation de l'affect s'appuient sur un sentiment de sécurité. Ces stratégies « sécures » permettent de soulager les sentiments de détresse et d'accroître l'adaptation de l'individu aux différentes situations. En cas d'intériorisation d'une figure d'attachement sécure, elle deviendra une source de résilience pour les individus dans les événements stressants ultérieurs (Mikulincer et al., 2003). Si au contraire, la figure d'attachement n'est pas disponible ou pas assez sécurisante, la stratégie de régulation primaire échoue à apporter de la sécurité et accentue les sentiments de détresse. Selon Mikulincer et Shaver (2002), cet état d'insécurité contraint les individus à adopter des stratégies d'attachement secondaires. Ces dernières sont spécifiques à leur orientation d'attachement, déterminées par la manière dont ils perçoivent la faisabilité de rechercher la disponibilité d'une figure d'attachement. S'ils ne perçoivent pas la recherche d'une figure d'attachement comme viable, ils opteront pour la désactivation de la recherche de proximité et de soutien et tenteront d'atténuer leur détresse seul. Au contraire, si la recherche d'une proximité avec la figure d'attachement est perçue comme une option viable, les individus s'engageront dans des stratégies d'hyperactivation.

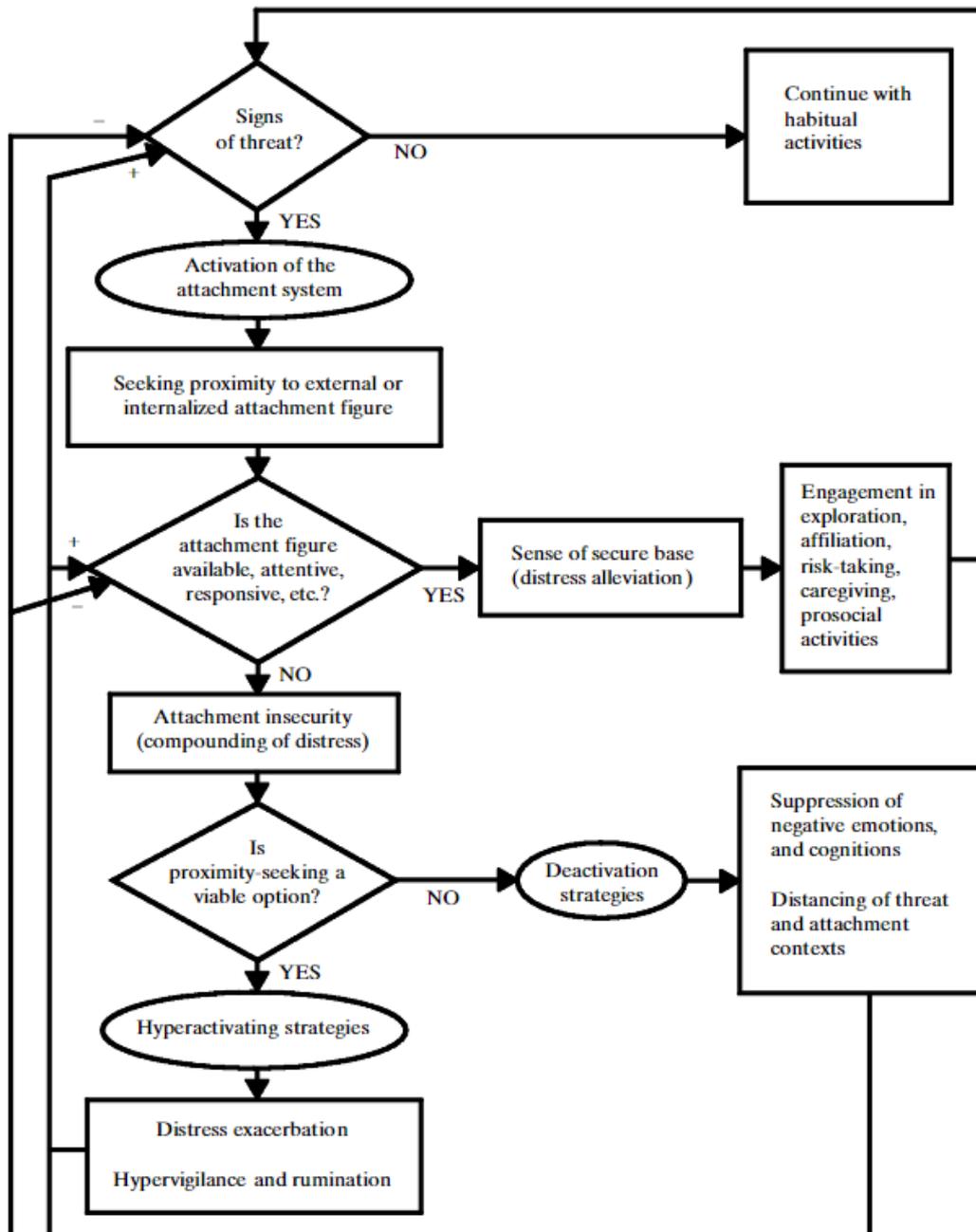


Figure 1. Modèle d'activation et de dynamique du système d'attachement (Shaver et Hazan, 2002, p.152)

La désactivation est une stratégie clé des individus avec un attachement évitant. Elle vise à réduire les menaces en inhibant les réactions émotionnelles et en refoulant les pensées liées aux émotions négatives, aboutissant à une faible conscience émotionnelle. Ils cachent leur détresse, minimisent leurs besoins d'attachement et maintiennent une distance émotionnelle, en privilégiant le soutien par eux-mêmes. De ce fait, ils rencontrent des difficultés à s'engager dans une relation intime. Les individus anxieusement attachés utilisent l'hyperactivation pour réguler leurs émotions. Leur système d'attachement est constamment activé, accentuant les menaces perçues, afin de maintenir la proximité avec leur figure d'attachement. Ils sont hypersensibles aux signes de perte d'intérêt ou d'abandon. Ils considèrent leur émotions négatives comme compatibles avec leur système d'attachement, ainsi les amplifient en adoptant des approches contre-productives face aux menaces (Feeney, 1998 ; Mikulincer et Shaver, 2007 ; Mikulincer et Shaver, 2002 ; Mikulincer et al., 2003).

Bien que ces deux stratégies adoptent une gestion de l'émotion totalement opposée (exagération VS suppression), elles aboutissent à des expériences émotionnelles dysfonctionnelles. Finalement, malgré leurs réactions et stratégies émotionnelles distinctes, tous les styles d'attachement convergent vers une régulation optimale de l'expérience émotionnelle.

Au sein des différentes stratégies, l'activation intense du système d'attachement anxieux dans le but de maintenir une proximité avec le partenaire entraîne une hypersensibilité aux menaces relationnelles et une propension accrue à utiliser une stratégie commune au sein des couples : la jalousie.

Jalousie

Les différentes définitions de la jalousie rapportées dans la littérature convergent vers la même conceptualisation. Tout d'abord, la jalousie est de préférence conçue comme un concept multidimensionnel composé de la jalousie cognitive, émotionnelle et comportementale (Knobloch et al., 2001 ; Pfeiffer et Wong, 1989). Elle est comprise en tant que réaction émotionnelle et

de protection face à une menace de perte potentielle, réelle ou imaginaire d'une relation ou d'un partenaire valorisé. Cette réaction est de nature négative et reflète un mélange de sentiments négatifs, tel que la colère, la tristesse ou la culpabilité (David et Roberts, 2021 ; Guerrero, 1998 ; Knobloch et al., 2001 ; Krasnova et al., 2016 ; Pfeiffer et Wong, 1989 ; Kirkpatrick et Sharpsteen, 1997). Selon Berscheid et Ammazzolorso (2001), la jalousie est une émotion intense fortement susceptible d'être ressentie dans les relations intimes. La probabilité qu'un partenaire ressente de la jalousie peut être prédit d'après *Le modèle des émotions dans les relations* (Berscheid et Ammazzolorso, 2001) en fonction de trois caractéristiques ; le degré de proximité de la relation, la présence d'un partenaire de remplacement, l'évaluation du degré de menace représenté par le rival.

Facteurs d'émergence

Les auteurs tentent d'appréhender les facteurs contextuels et individuels qui ont le potentiel d'induire de la jalousie chez un partenaire en relation. En effet, comme le souligne Berscheid et Ammazzolorso (2021), la jalousie n'est pas une émotion ressentie par tous, ni nécessairement de la même manière.

Certaines situations spécifiques où la nature de l'interaction sont plus susceptibles d'encourager l'émergence de sentiment de jalousie. La perte de l'attention exclusive est reconnue comme le principal moteur de la jalousie (David et Roberts, 2021 ; Krasnova et al., 2016 ; Miller-Ott et Kelly, 2015). En outre, Krasnova et al. (2016) identifie deux ingrédients nécessaires aux sentiments de jalousie. Premièrement l'individu perçoit son partenaire investi dans une activité ou avec une autre personne qui est contraire à l'idée qu'il se fait de leur relation. Deuxièmement, il doit percevoir la relation comme valorisée et précieuse. Bien que la conceptualisation de la jalousie soit souvent réduite à des relations avec une tierce personne, elle ne se réduit pas qu'à ces situations. Toutes les activités et distractions du partenaire qui sont perçus par l'individu comme menaçantes pour la relation ont le potentiel d'induire des sentiments de jalousie (David et Roberts, 2016 ; Krasnova et al., 2016). Cependant, il est important de souligner que ces distractions ne sont pas équivalentes quant à leur potentiel menaçant, des distractions inanimées telles

qu'un journal provoque moins de jalousie qu'une distraction dite sociale, tel que l'utilisation d'un téléphone. En effet, lorsqu'un individu porte son attention sur une autre activité pendant qu'il interagit avec son partenaire, il diminue ses capacités attentionnelles pour leur interaction et de ce fait son partenaire perd l'attention exclusive (David et Roberts, 2021 ; Krasnova et al., 2016 ; Miller-Ott et Kelly, 2015). Cette interaction se reflète par la présence physique du partenaire mais par son absence psychologique, une telle situation représente une menace pour la relation et peut susciter des sentiments de jalousie (Krasnova et al., 2016). Enfin, Vanden Abeele (2020) met en évidence que les processus d'ostracisme, qui consistent à exclure d'une interaction sociale, demandent une adaptation de l'individu qui peuvent être des comportements de jalousie.

Parallèlement aux différentes situations, il existe des caractéristiques individuelles prédisposant les individus à ressentir davantage de jalousie, telle que le niveau général de jalousie émotionnel, le trait de jalousie ou la confiance personnelle et l'estime de soi (Muisse et al., 2009). De plus, la jalousie s'avère relativement corrélée à des caractéristiques de l'anxiété relationnelle (Knobloch et al., 2001), telle que la dépendance émotionnelle, l'impression de ne pas être un partenaire adéquat, ainsi que la perception de manquer d'attrait pour leur partenaire. En effet, il existe une relation entre les sentiments de jalousie et une estime de soi passablement faible (Beukeboom et Pollmann, 2021 ; Guerrero, 1998). Les études rapportent systématiquement plus de jalousie chez les individus avec un style d'attachement à tendance anxieuse que chez les partenaires sécures ou évitants (David et Roberts, 2021 ; Guerrero, 1998 ; Kirkpatrick et Sharpsteen, 1997). En outre, la distribution des styles d'attachement parmi la population adulte n'est pas également répartie entre les sexes, de sorte que les femmes sont généralement plus anxieusement attachées alors que les hommes rapportent un style à plus forte tendance évitante. Etayées par les études affirmant l'existence d'une relation entre un style d'attachement anxieux et une expérience de jalousie plus prononcée, les différences de jalousie entre les hommes et les femmes pourraient être mieux expliquées par leur orientation d'attachement que par des particularités génétiques (Levy et al., 2006).

La jalousie selon son style d'attachement

Analyser la jalousie à la lumière des processus d'attachement permet d'appréhender les différences interindividuelles dans son expérience et son expression. Certaines prédispositions à ressentir de la jalousie se confondent avec les caractéristiques des styles d'attachement, telle que l'estime de soi ou l'anxiété (Guerrero, 1998). Shaver et Hazan (1987) rapportent une différence dans le degré de jalousie en fonction de l'orientation d'attachement des partenaires. De plus, la jalousie et le style d'attachement présentent quatre composantes similaires dans leur fonctionnement (Kirkpatrick et Sharpsteen, 1997). Les deux processus cherchent à maintenir la relation, de ce fait ils s'activent lors d'une menace de perte réelle ou potentielle. Cette menace provoque des émotions communes, tel que la peur, l'anxiété, la tristesse ou la colère, enfin leur expérience et expression sont soutenu par les modèles mentaux de soi et d'autrui. En conséquence, les différences dans le vécu de la jalousie peuvent être expliquées en fonction des modèles de travail internes et des dimensions de chaque style d'attachement. Selon White et Mullen (1989), le style d'attachement peut être conçu comme un régulateur déterminant si et comment la jalousie est vécue. Les résultats démontrent qu'un modèle négatif de soi amène les gens à ressentir plus de jalousie, potentiellement dû à leur besoin intense de validation externe et de leur peur de ne pas être à la hauteur. Alors qu'un modèle négatif des autres coïncide avec moins de jalousie, soutenu par la tendance à l'évitement des relations et émotions négatives (Guerrero, 1998). Un modèle positif de soi et des autres, caractérisant les partenaires sécures, permet de s'investir suffisamment pour tenter de maintenir la relation, et donc ressentir de la jalousie face à une menace, cependant n'étant pas dépendant de l'existence de leur relation, ils maintiennent leur jalousie à un seuil tolérable (Guerrero, 1998 ; Kirkpatrick et Sharpsteen, 1997). Les dimensions relationnelles de l'attachement, telle que l'évitement et l'anxiété, permettent également de prédire le niveau de jalousie des partenaires (Guerrero, 1998). Un degré élevé d'évitement conduit les partenaires à avoir peur de l'intimité et donc percevoir leur relation comme secondaire, de ce fait ils ne ressentent généralement que peu de jalousie car ils adoptent l'évitement et la distanciation face aux événements menaçants. Tandis qu'un degré élevé

d'anxiété vis-à-vis de leur relation poussent les partenaires à entretenir de fortes préoccupations au sujet de leur relation, les rendant suspicieux et hyper-vigilant et donc plus aisément jaloux. En somme, un attachement sûr est associé à moins de jalousie et plus de sécurité face aux potentielles menaces. Tandis qu'un partenaire anxieux perçoit davantage les menaces et les surévalue ainsi il ressent des niveaux de jalousie supérieurs. Contrairement aux précédents, un partenaire évitant aura tendance à éprouver très peu de jalousie et mettre fin à la relation lorsqu'une menace ou difficulté survient (David et Roberts, 2021 ; Guerrero, 1998 ; Kirkpatrick et Sharpsteen, 1997)

Conséquences relationnelles

La jalousie est une réaction émotionnelle très négative avec le potentiel de dévaster une relation. Elle demeure un problème relationnel significatif perturbant et endommageant le fonctionnement de nombreux couples. Son impact délétère ne se limite pas exclusivement à la satisfaction relationnelle mais s'étend jusqu'au bien-être général de l'individu (David et Roberts, 2021 ; Knobloch et al., 2001 ; Krasnova et al., 2016 ; Levy et al., 2006).

Phubbing

Le mot « phubbing » provient de la combinaison de deux mots anglais, respectivement « phone » signifiant le téléphone et « snubbing » désignant l'action de snober un individu. Par conséquent, le phubbing définit l'action de snober quelqu'un en utilisant un téléphone lors d'une interaction en face à face. En d'autres termes, lorsqu'un individu interrompt une conversation car il utilise ou est distrait par son téléphone portable, il ignore son interlocuteur et prête son attention à ses activités numériques au lieu d'interagir avec son partenaire (Chotpitayasunondh et Douglas, 2016). Lorsque le phubbing se produit au sein d'une relation intime avec une personne significative, nous pouvons parler de partner-phubbing (Roberts et David, 2016). Ces interruptions dans les interactions entre les partenaires peuvent également être nommées « technoférence » (McDaniel et Coyne, 2016). L'utilisation du téléphone portable lors d'interaction en présence de son partenaire peut occasionner des effets néfastes pour la relation couple et impacter

négativement la satisfaction conjugale (Chotpitayasunondh et Douglas, 2018 ; David et Roberts, 2016 ; Krasnova et al., 2016 ; Vanden Abeele, 2020). Les effets néfastes du phubbing sur les relations de couples ont été appréhendés à la lumière de différents processus interpersonnels. Vanden Abeele (2020) tente de centraliser ces processus d'après le même constat de départ, qui est que le phubbing signale un désintérêt, ainsi qu'un désengagement pour l'interaction hors-ligne. Le phubbing peut ainsi être perçu et conceptualisé comme une menace relationnelle pour les partenaires qui le subissent.

Le phubbing en tant que menace relationnelle

Muise et al. (2019) démontre une forte similarité entre les situations susceptibles de susciter de la jalousie et les caractéristiques d'un réseau social tel que Facebook. Les réseaux sociaux en ligne facilitent l'interaction avec des anciens partenaires, de plus ils permettent d'être en contact avec un grand nombre d'individus augmentant les occasions de montrer de l'intérêt pour une autre personne ou pour qu'une autre personne montre de l'intérêt à notre partenaire. Finalement, nombreuses sont les transactions en ligne qui sont visibles par tous, néanmoins elles manquent cruellement d'information contextuelle facilitant les inférences erronées (ou pas) par leur partenaire de ces différentes scènes ambiguës. Une étape de plus a été franchie lorsque ces technologies sont devenues portables, leur utilisation et donc leur intrusion ne se limitent plus qu'à certains lieux, tel que le bureau ou la maison, il est désormais possible de rester connecté en tout temps n'importe où (Vanden Abeele, 2020). Ce changement est essentiel dans la compréhension du phubbing comme une menace relationnelle suscitant de la jalousie.

Le phubbing désigne l'acte de donner la priorité à notre téléphone portable à la place de notre partenaire d'interaction hors ligne. Cette action conduit à la perception par le partenaire subissant le phubbing de la perte de l'attention exclusive (Chotpitayssunondh et Douglas, 2016 ; Krasnova et al., 2016) qui a été identifié comme le moteur principal de la jalousie (David et Roberts, 2021 ; Krasnova et al., 2016 ; Miller-Ott et Kelly, 2015). En outre, certaines caractéristiques inhérentes à l'expérience de jalousie se retrouvent dans l'utilisation des téléphones portables. La présence constante du téléphone

peut provoquer la perception d'une perte d'attention, de plus son association croissante avec l'usage des réseaux sociaux augmente la présence de rival potentiel, en conséquence le téléphone menace la place exclusive de chaque partenaire dans la vie de l'autre (Krasnova et al., 2016). Lors d'interactions en face à face, toutes les interruptions ne s'égalent pas dans leur potentialité de susciter de la jalousie. Un objet social, tel qu'un téléphone portable, provoque plus de jalousie qu'une distraction inanimé, tel qu'un livre (Krasnova et al., 2016) et une utilisation partagée du téléphone portable réduit également les niveaux de jalousie (Beukeboom et Pollmann, 2021).

Au final, l'utilisation d'un téléphone portable pendant une interaction en face à face avec un partenaire envoie le message d'un désintérêt et d'un désengagement (Vanden Abeele, 2020), provoquant la perception d'une perte de l'attention (Chotpitayssunondh et Douglas, 2016 ; Krasnova et al., 2016) et d'un sentiment d'exclusion (Beukeboom et Pollmann, 2021). Cette interaction à cheval sur le « en ligne » et le « hors ligne » crée une situation dans laquelle le partenaire est présent physiquement mais absent mentalement. Lorsqu'un individu se sent ignoré ou exclu d'une interaction sociale, il a tendance à attribuer des raisons à cette situation (Beukeboom et Pollmann, 2021). Si le partenaire perçoit le téléphone comme un appareil social, permettant de rester en interactions avec les autres virtuels, il attribuera cette perte d'attention et d'intérêt en faveur d'un rival et sera susceptible de réagir par de la jalousie (Beukeboom et Pollman, 2021 ; David et Roberts, 2021 ; Krasnova et al., 2016 ; McDaniel et Coyne, 2016).

Conséquences relationnelles

À l'origine, les téléphones portables ont été développés afin de permettre aux individus de rester en contact malgré la distance, ainsi dans une optique de renforcer les liens et les connexions dans les relations. Cependant, les résultats demeurent mitigés sur la bienfaisance de ces nouvelles technologies. Nombreux sont les chercheurs qui démontrent l'existence d'un lien entre le phubbing et une moindre satisfaction relationnelle (Beukeboom et Pollmann, 2021 ; Chotpitayasunondh et Douglas, 2018 ; McDaniel et Drouin, 2019 ; Roberts et David, 2016). En effet le phubbing affecte plusieurs

processus interpersonnels nécessaires à la satisfaction relationnelle, tels que l'attention (Chotpitayasunondh et Douglas, 2016 ; Krasnova et al., 2016), la qualité de la conversation et de la relation (Chotpitaysunondh et Douglas, 2018 ; Beukeboom et Pollmann, 2021), l'intimité et la confiance (Beukeboom et Pollmann, 2021 ; Halpern et Katz, 2017 ; Misra et al., 2014 ; Muise et al., 2019), l'affect négatif et la jalousie (David et Roberts 2021 ; Krasnova et al., 2016). Au-delà des relations de couples, les effets délétères du phubbing peuvent se propager au bien-être individuel et à la satisfaction de vie de chacun des partenaires, ainsi qu'avoir une influence sur les symptômes dépressifs et anxieux (Chotpitayasunondh et Douglas, 2018 ; Roberts et David, 2022). Krasnova et al. (2016) ajoutent que ces effets néfastes du phubbing menacent davantage la santé relationnelle de la génération Y en raison de leur dépendance accrue aux téléphones portables.

Étude actuelle

L'étude actuelle a pour objectif d'investiguer les liens existants entre l'utilisation du téléphone, l'anxiété d'attachement, le sentiment de jalousie et l'affect négatif au sein du couple. Cette recherche est construite selon un design expérimental comprenant à chaque fois les deux partenaires d'un couple. Toutefois dans ce travail, uniquement la perspective et donc les données du partenaire *phubbee* seront prises en considération pour les analyses. De ce fait, l'échantillon analysé se compose de 28 participants.

Afin de garantir un design expérimental, la recherche a été réalisée en laboratoire. Le couple avait pour consigne de discuter librement d'un sujet de conflit au sein de leur relation. Avant et après leur interaction conflictuelle, chacun des partenaires remplissait individuellement une série de questionnaires. Par souci de clarté et de concision, seules les données pertinentes à l'examen de nos hypothèses ont été abordées et décrites dans ce travail. Néanmoins, par souci de complétude, nous tenons à mentionner que plus de questionnaires et de mesures ont été testés durant l'expérimentation. En outre, la manipulation impliquait de choisir aléatoirement l'un des deux partenaires pour devenir notre complice et utiliser son téléphone portable pendant l'interaction. Nous avons également évalué et contrôlé le niveau d'anxiété et de dépression générale de nos participants, afin d'éviter des biais quant à la perception et la réaction émotionnelle au phubbing. Enfin, nous pouvons décrire cette recherche comme une expérimentation sur l'utilisation du téléphone portable au sein des couples lors d'une interaction de conflit.

Il est indéniable que le phubbing influence négativement les interactions de couple (David et Roberts, 2021 ; ; McDaniel et Drouin, 2019 ; McDaniel et Coyne, 2016 ; Krasnova et al., 2016), néanmoins certains chercheurs ont mis en évidence que cette influence n'agissait pas de manière identique, voire n'agissait pas chez tous les individus (Chotpitayasunondh et Douglas, 2016 ; David et Roberts, 2021 ; Frackowiak et al., 2023).

Notre recherche vise principalement à examiner comment le style d'attachement et la jalousie influencent les réactions émotionnelles négatives

face au phubbing au sein des relations de couple. L'utilisation du téléphone portable peut amener l'individu à se sentir ignoré et menacé (Krasnova et al., 2016), ceci est dû principalement à la perte de l'attention exclusive de son partenaire. En outre, la perte d'attention est fréquemment perçue comme la principale source de la jalousie (David et Roberts, 2021 ; Krasnova et al., 2016 ; Vanden Abeele, 2020). Selon Guerrero (1998), l'expérience de jalousie est régulée par le style d'attachement des individus. De plus, par définition, la jalousie survient en présence d'une menace pour la relation (Guerrero, 1998 ; Krasnova et al., 2016 ; Mathes et Severa, 1981), telle qu'une perte de l'attention de son partenaire lors d'une interaction significative. Knobloch et al., 2021 rapportent que les individus ayant un attachement plus anxieux ont tendance à évaluer plus sévèrement certaines menaces déclenchant des émotions plus négatives. Alors que les émotions revêtent un rôle primordial au sein des relations de couple (Shaver et al., 1987), il a été démontré que le phubbing est lié à un affect plus négatif (Guazzini et al., 2021), ainsi qu'une baisse de la satisfaction relationnelle et du bien-être individuel (Halpern et Katz, 2017 ; Krasnova et al., 2016 ; McDaniel et Coyne, 2016 ; Roberts et David, 2016). L'utilisation quotidienne du téléphone portable (Le smartphone est au coeur de nos vies – seuls 8 % de la population suisse n'en possèdent pas encore, s. d.) expose les couples à expérimenter et négocier la place de cette nouvelle technologie tant bien que mal dans leur relation. De ce fait, il est crucial d'appréhender les processus ou les caractéristiques interpersonnelles contribuant à l'effet néfaste du phubbing sur les relations.

Enfin, l'effet négatif du téléphone portable n'est pas identique selon la nature de l'interaction, Przybylski & Weinstein (2013) démontre que plus l'interaction est perçue comme significative, plus l'impact sera délétère pour la relation. Le cadre conflictuel soutenant l'interaction de nos participants augmente le potentiel négatif du phubbing.

Hypothèses

Question de recherche

Cette étude vise à évaluer et comparer le degré global de l'affect négatif chez les partenaires d'un couple, avant et après une expérience de phubbing, en tenant compte de leur anxiété d'attachement et de leur niveau de jalousie.

Hypothèses générales

Le modèle testé dans cette étude prédit la présence de différentes relations causales entre les variables. Le cadre principal de cette recherche soutient un lien entre l'expérience de phubbing et le ressenti d'émotions négatives. La relation principale suppose un lien direct entre le degré d'anxiété d'attachement du partenaire et une différence dans le niveau global de l'affect négatif ressenti avant et après l'expérience de phubbing. De telle manière que le niveau d'anxiété d'attachement influencerait positivement le ressenti d'émotions négatives après la situation de phubbing. Il est attendu que cette relation soit médiée positivement par le degré de jalousie du partenaire. Autrement dit, un partenaire rapportant un degré d'anxiété d'attachement élevé contrairement à un partenaire rapportant un degré plus faible d'anxiété, présentera également un niveau de jalousie élevée. En effet, il a été démontré que le style d'attachement influençait l'expérience de jalousie (Hazan et Shaver, 1987, Kirkpatrick et Sharpsteen, 1997), les résultats soutiennent que les partenaires anxieusement attachés sont plus jaloux que les individus sécures ou évitants (David et Roberts, 2021 ; Hazan et Shaver, 1987 ; Knobloch et al., 2001 ; Kirkpatrick et Sharpsteen, 1997) et ressentent la jalousie de manière plus intense (Guerrero, 1998). De même, certains auteurs rapportent des difficultés dans la régulation des manifestations de la jalousie chez les anxieux (Bartholomey et Horowitz, 1991 ; Guerrero, 1998). La jalousie est définie comme une émotion négative pour tout individu confondu, toutefois Guerrero (1998) démontre que les personnes anxieusement attachées rapportent un affect davantage négatif en situation de jalousie qu'un autre style d'attachement. Ajouté aux difficultés de régulation émotionnelle, un attachement anxieux provoque plus de réactivité à la détresse, ainsi qu'une récupération diminuée à certaines émotions (Diamond et Hicks, 2005). Nous supposons donc que

l'interaction entre son anxiété d'attachement et sa jalousie permet de prédire davantage l'affect négatif ressenti après la situation de phubbing.

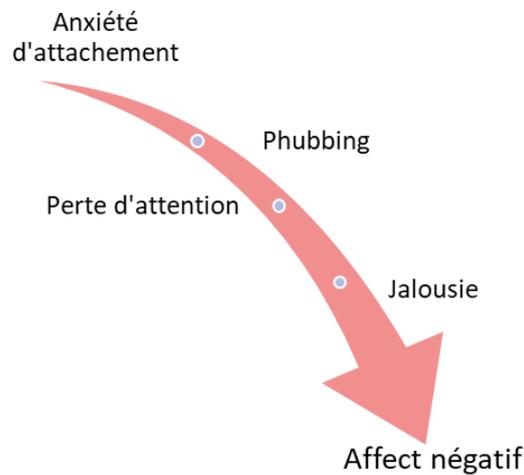


Figure 2. Flèche descendante illustrant les mécanismes liant l'anxiété d'attachement à un affect négatif selon notre modèle.

Hypothèses de travail

En d'autres termes, l'hypothèse principale suppose qu'en fonction de leur degré d'anxiété d'attachement, les partenaires ressentiront davantage d'affect négatif en amont de la situation de phubbing, et donc rapporteront une différence entre les émotions ressenties avant et après l'expérience de phubbing.

H1 : L'anxiété d'attachement des partenaires influencera la différence entre les émotions ressenties avant et après la situation de phubbing.

C'est-à-dire, que les partenaires présentant un niveau faible d'anxiété d'attachement déclareront moins de différence entre le niveau global d'émotions négatives ressenties avant et après la situation de phubbing. En raison de leur hypervigilance, ainsi que de leur sensibilité accrue aux menaces planant sur leur relation (David et Roberts, 2022), d'une réactivité accrue à la détresse et d'une récupération moindre à la colère (Diamond et Hick, 2005), ajouté au fait qu'ils ont tendance à évaluer les menaces plus sévèrement (Mikulincer et Shaver, 2007 ; Mikulincer et Shaver, 2002). Nous supposons

donc que les partenaires anxieux réagiront par un affect davantage négatif, qui également dû à leur difficulté de régulation (Bartholomey et Horowitz, 1991 ; Guerrero, 1998) et de récupération émotionnelle (Diamond et Hicks, 2005) qui se prolongera hors de l'expérience de phubbing.

Au contraire, les partenaires présentant un niveau moins élevé d'anxiété d'attachement rapporteront aucune différence entre le niveau global d'émotions négatives ressenties avant et après la situation de phubbing. Expérimenter le phubbing dans une interaction engendre des émotions négatives pour la majorité des individus quelques soient leur orientation d'attachement (Felleson et Salomonson, 2020 ; Frackowiak et al., 2023). Toutefois, les partenaires évitants sont moins susceptibles de ressentir de la jalousie car ils considèrent leur relation comme secondaire et ne sont pas préoccupés par son maintien, tandis que les individus sécures sont plus à l'aise à ressentir et réguler leurs états émotionnels (Guerrero, 1998).

H1a : Les partenaires plus anxieusement attachés signaleront un niveau de l'affect plus négatif après la situation de phubbing qu'avant la situation de phubbing.

H1b : Les partenaires moins anxieusement attachés signaleront un niveau de l'affect négatif équivalent avant et après la situation de phubbing.

Hypothèse de médiation

L'explication de cette relation entre la variation du niveau de l'affect négatif ressenti avant et après une situation de phubbing, en fonction du degré d'anxiété d'attachement des partenaires, repose sur la présence d'un niveau supérieur de jalousie romantique. Le style d'attachement des individus influence directement leur degré de jalousie (Hazan et Shaver, 1987), certains auteurs conceptualisent même le style d'attachement comme un système qui régule l'expérience de jalousie (Guerrero, 1998). De plus, la relation positive entre un style d'attachement anxieux et une jalousie accrue a été démontrée à maintes reprises dans la littérature ((David et Roberts, 2021 ; Hazan et Shaver, 1987 ; Knobloch et al., 2001 ; Kirkpatrick et Sharpsteen, 1997). Le phubbing entraîne une perte d'attention exclusive (Beukeboom & Pollmann, 2021 ;

Krasnova et al., 2016), ainsi que des comportements tels qu'une perte du contact visuel qui peuvent être interprétés comme un désintérêt et un désengagement de l'interaction (Vanden Abeele, 2020). De plus par sa fonctionnalité imminemment sociale et étendue dans le temps et l'espace, il représente « l'autre virtuel » (Vanden Abeele et Postman-Nilsenova, 2018) et donc un potentiel rival pour le partenaire. C'est via cette perception de menace relationnelle que nous supposons l'activation du système d'attachement et la jalousie qui en découle.

H2 : La relation entre la différence de l'affect négatif ressenti avant et après le phubbing et le degré d'anxiété d'attachement est médiée par la jalousie.

Méthodologie

Population

Recrutement

Notre échantillon a principalement été recruté à l'aide de trois méthodes. Premièrement, nous avons pu bénéficier des participants de la première vague d'étudiants. Ces derniers ont été recrutés selon les mêmes procédés, à l'exception d'une annonce publiée sur les réseaux sociaux afin d'approcher une population plus hétérogène et s'éloigner de la population exclusivement estudiantine. La majorité de nos participants a été recrutée au moyen de l'échantillonnage « boule de neige » consistant à recruter des sujets parmi notre entourage et ainsi de suite. La dernière voie de recrutement s'est appuyée sur le cours de méthodologie dispensé aux étudiants de 1^{ère} année en psychologie à l'université de Lausanne. Afin de valider les crédits alloués à cet enseignement, les étudiants doivent participer à des études ; en participant à notre recherche, ces derniers recevaient 3 points à faire valoir pour la validation de ce cours. Finalement, les participants recevaient, par couple, une carte cadeau de 20.- valable dans un centre commercial.

Critère d'inclusion

Afin de participer à notre recherche, les participants devaient premièrement être en couple depuis minimum 3 mois. Ils devaient également être âgés de 18 à 35 ans. Les couples hétérosexuels et homosexuels étaient admis, qu'ils habitent ou non ensemble.

Caractéristiques socio-démographiques

L'échantillon final sur lequel repose ce travail est composé de 28 sujets (*phubbee*). Nous les avons interrogés sur des données individuelles, ainsi que des données relationnelles. En premier lieu, les participants sont âgés respectivement de 21 ans à 31 ans, avec un âge moyen de 25 ans. La majorité des participants qualifie leur appartenance ethnique de « blanc/blanche » (93%), plus précisément 68% des sujets sont de nationalité suisse, autrement 2 sujets se déclarent franco-suisse, 2 suisse-portugais, 1 suisse-italien, 1 suisse-belge, 1 suisse-espagnol, 1 suédois-italien et finalement 1 franco-russe. Les participants se différencient peu en fonction de leur niveau de qualification académique obtenu, en effet 68% ont déjà obtenu un titre universitaire (36% un bachelor pour 21% un master, 4% un doctorat et 4% une formation post-grade), en outre 22% ont obtenu un diplôme de degré de secondaire, les 10% restants ont obtenu soit un diplôme de l'école obligatoire, soit d'une autre formation non-mentionnée ci-dessus. 79% de nos participants qualifient leur orientation sexuelle comme hétérosexuelle, pour 21% comme bisexuelle. Concernant leurs caractéristiques relationnelles, la durée de leur relation s'étend de 4 mois à 66 mois pour une moyenne de 26 mois. Aucun des sujets n'a d'enfant, et seulement 1 couple est fiancé. En outre, 29% des couples déclarent vivre ensemble, alors que 71% rapportent vivre séparément.

Procédure

Cette expérience basée sur un design expérimental s'est déroulée en laboratoire, au sein de l'Université de Lausanne. La procédure nécessitait la présence de deux participants partageant une relation de couple. Pour le bon déroulement de l'expérimentation, la supervision de deux expérimentateurs était indispensable.

À la suite du recrutement, nous fixions un rendez-vous avec les couples directement sur le campus. Dans un premier temps, les participants étaient installés dans la salle principale et nous les invitions à prendre connaissance des documents « notice d'information » et « consentement », qu'ils devaient respectivement co-signés. Sur ce, nous leurs distribuions une liste non-exhaustive de 10 sujets de conflits régulièrement rencontrés dans les couples et ils choisissaient un thème pertinent pour leur relation qu'ils discuteront ultérieurement. En second lieu, chacun des expérimentateurs accompagnait un participant dans deux salles séparées sans possibilité de contact. Le choix de leur rôle (*phubber* VS *phubbee*) était prédéfini avant leur arrivée de manière aléatoire. Une fois installé dans leur salle respective, chaque participant complétait les premiers questionnaires, notamment sur leurs données socio-démographiques, ainsi que le *Revised Adult Attachment Scale – Close relationship version* (Collins, 1996), le *Multidimensional jealousy scale* (Pfeiffer et Wrong, 1989), le *PANAS* (Watson et al., 1988) et finalement, deux questionnaires contrôles, le *center for Epidemiologic Studies Depression (CES-D)* et le *Center for Epidemiologic Studies Anxiety (CES-A)*. Avant de les réinstaller dans la salle principale, chaque expérimentateur donnait une consigne aux participants, le *phubbee* recevait une consigne générale alors que le *phubber* préparait l'expérience de phubbing avec l'expérimentateur. Puis nous les réunissions dans la salle d'expérience.

Une fois réinstallé, il était crucial de bien allumé le micro de chaque participant, ainsi que les trois cameras enregistrant l'interaction. Lorsque tout était en place, nous sortions de la salle pour les laisser discuter. La procédure prévoyait qu'ils discutent librement du sujet choisi pendant 4 minutes et ensuite nous introduisions le stresser, l'utilisation du téléphone portable. Pendant 3 minutes, nous envoyions des additions simples au *phubber* qui avait pour consigne de nous répondre sans dévoiler à son partenaire que cela faisait partie de l'expérience. Le bon déroulement de cette phase était crucial pour toute l'étude. Ensuite, le couple reprenait librement leur interaction pendant 2 minutes.

À la fin de cette phase expérimentale, nous rejoignons les sujets dans la salle principale, ils avaient pour consigne de ne pas discuter entre eux pour éviter de biaiser leurs réponses aux derniers questionnaires. Les participants étaient reconduits individuellement dans leur salle, ils avaient pour tâche de remplir à nouveau 2 questionnaires, notamment le *PANAS* (Watson et al., 1988) et le *Discrete Emotions Questionnaire* (DEQ, Harmon-Jones et al., 2016).

Finalement, nous réunissions les deux partenaires dans la salle principale pour les remercier et leur distribuer la carte cadeau. Ce moment d'échange prévoyait également un temps pour l'explication de l'expérience et la manipulation mise en place, ainsi que d'éventuelles questions de leur part.

Phubbing

Les sujets croyaient participer à une étude concernant les interactions de couple en situation de conflit. Néanmoins ce que nous cherchions plus exactement à observer était l'impact de l'utilisation du téléphone portable dans le couple, nommé dans la littérature *partner phubbing* (Roberts et David, 2016).

En effet, comme expliqué ci-dessus, notre recherche se déployait selon un design expérimental dans laquelle nous manipulions le phubbing du partenaire. De ce fait, un des partenaires du couple était notre complice. Lorsque nous les séparions dans les salles individuelles, l'expérimentateur accompagnant le *phubber*, prenait du temps pour expliquer ce qu'on attendait de lui et recueillir son numéro de téléphone. La consigne donnée au *phubber* était la suivante : « Durant la tâche, veuillez garder votre téléphone sur vous, sur le mode sonnerie et assurez-vous d'avoir de la connexion internet. Des instructions vous seront envoyées par Whatsapp quelques minutes après le début de l'interaction. Vous seul.e recevrez des instructions. Soyez discret, ne les communiquez pas à votre partenaire, et soyez efficace. Essayez tout de même de continuer la discussion au mieux durant la tâche. Vous seront transmis les explications de ces instructions en fin de passation. ».

Après s'être assuré de la bonne compréhension, de la connexion internet et du numéro du sujet, nous le raccompagnions dans la salle d'expérience. Après 4 minutes d'interactions libres sur le sujet de conflit choisi, nous commençons à envoyer des additions simples par message au *phubber* qui devait nous répondre, pendant 3 minutes.

Afin de préserver la fiabilité de l'expérience, seuls les couples dont la phase de phubbing avait fonctionné ont été inclus aux analyses. Cela exclut les sujets qui n'ont pas répondu aux messages ou qui ont mis leur partenaire dans la confiance.

Mesures

Préalablement à toutes analyses, il était indispensable de préparer les données afin d'exclure les variables non pertinentes et de créer les variables d'influence de notre modèle. Sur ce, nous disposons d'un jeu de donnée composées des 16 variables nécessaires à nos analyses. Dès lors, nous étions prêts à tester nos hypothèses.

Style d'attachement

Afin de mesurer le style d'attachement des participants nous avons utilisé le *Revised Adult Attachment Scale – Close relationship version* (Collins, 1996). La version complète comporte 18 items, afin d'alléger la charge des participants, nous avons sélectionné 10 items mesurant respectivement la dimension de l'anxiété et de l'évitement. Les items originaux étant en anglais, l'équipe de recherche engagée dans l'étude, notamment les étudiants et les chercheurs diplômés, les ont traduits dans la langue des participants, le français. Les participants répondaient aux questions sur une échelle de Likert en 5 points, allant de « Pas du tout caractéristiques de moi » à « très caractéristiques de moi ».

Le modèle de ce travail s'intéresse à l'anxiété d'attachement des participants, de ce fait, nous avons sélectionné uniquement les 5 premiers items correspondant à la dimension de l'anxiété, par exemple « J'ai souvent peur que les autres ne m'aient pas vraiment » ou « Je veux me rapprocher des gens,

mais j'ai peur d'être blessé ». Afin de réaliser les analyses, les réponses des sujets à chaque question ont été agrégées en un score global correspondant à la moyenne de leurs réponses.

Le score moyen de chaque partenaire atteste de leur niveau général d'anxiété d'attachement. D'après le modèle testé ultérieurement, le niveau d'anxiété d'attachement est la variable prédictrice (VI) des sentiments de jalousie et du degré de l'affect négatif suite à l'expérience de phubbing.

PANAS

Le niveau global de l'affect négatif et positif des participants a été mesuré à l'aide du *Positive and Negative Affect Schedule : PANAS* (Watson et al., 1988). Le questionnaire comprend 2 sous-échelles constituées respectivement chacune de 10 adjectifs auto-déclarés positifs ou négatifs. Cette échelle présente l'avantage de pouvoir évaluer les états affectifs au moment présent (Watsan et Clark, 1997).

L'objectif étant de mesurer la différence entre le niveau de l'affect négatif global des participants avant la situation de phubbing et après la situation de phubbing, les sujets ont répondu au PANAS en aval et en amont de la phase d'interaction. Ils avaient pour consigne de répondre « dans quelle mesure vous vous sentez ainsi en ce moment » sur une échelle de Likert en 5 points se dispersant de « très légèrement ou pas du tout » à « extrêmement ».

Dans la préparation des données à l'analyse, nous avons calculé quatre scores par individus. Les items 4, 5, 6, 10, 11, 12, 14, 15, 19, 20 correspondent à l'affect négatif, nous avons calculé une moyenne de leur réponse sur la sous-échelle NA (*affect négatif*) en pré-phubbing et en post-phubbing. De ce fait, plus la moyenne des participants était élevée, plus ils rapportaient d'émotions négatives. Les items 1, 2, 3, 7, 8, 9, 13, 16, 17, 18, quant à eux, se référaient à des émotions positives et correspondaient à la sous-échelle affect positif (PA). Deux moyennes par individus ont été calculées, la première désigne l'affect positif rapporté avant le phubbing et la seconde après le phubbing. Plus la moyenne des participants était élevée, plus ils rapportaient d'émotions positives.

Afin de calculer la différence entre leur niveau de l'affect négatif et positif global entre avant l'expérience et après l'expérience de phubbing. Nous avons calculé deux autres résultats qui équivalent à la soustraction de la moyenne du temps 2 (après le phubbing) avec la moyenne du temps 1 (avant le phubbing). La différence d'émotions positives rapportées avant et après le phubbing a été calculé en soustrayant la moyenne de *PA* au temps 2 à la moyenne de *PA* au temps 1. Le score obtenu correspond à une nouvelle moyenne par participant représentant la différence de l'affect positif ressenti et se nomme « Différence PA ». Nous obtenons la différence du niveau de l'affect négatif ressenti au temps deux en faisant $NA(T2) - NA(T1)$. Cette nouvelle moyenne par participants se nomme « Différence NA » et correspond à notre variable dépendante (VD).

Jalousie

Selon plusieurs auteurs la jalousie doit être évaluée comme un construit multidimensionnel comprenant 3 dimensions (Knobloch et al., 2001 ; Pfeiffer et Wong ; White et Mullen, 1989). L'expérience globale de jalousie dépendrait de la jalousie cognitive, la jalousie émotionnelle et la jalousie comportementale. Ces trois dimensions de la jalousie ne présentent pas toujours les mêmes corrélats relationnels mais les études montrent une interdépendance (Knobloch et al., 2001).

Dans ce travail, la jalousie est mesurée à l'aide du *Multidimensional jealousy scale* (Pfeiffer & Wrong, 1989). Les participants répondent à 3 items pour chacune des dimensions, 9 items au total, sur une échelle de Likert en 5 points allant de « jamais » à « tout le temps ». Les items ont été adaptés, par les étudiants et les chercheurs diplômés engagés dans la recherche, pour les couples hétérosexuels et homosexuels. Afin de réaliser les analyses, les scores des sujets à chaque question ont été agrégés dans un score général correspondant à leur niveau moyen de jalousie. Plus le score est élevé, plus les participants rapportent expérimenter de la jalousie dans leur relation de couple. D'après le modèle testé ci-après, la jalousie (variable médiatrice) vient médiée la relation entre l'anxiété d'attachement et la différence de l'affect au PANAS pré- et post-phubbing.

Emotions discrètes

Les émotions ressenties par les participants pendant l'expérience de phubbing ont été mesurées via le *Discrete Emotions Questionnaire : DEQ* (Harmon-Jones et al., 2016). Le questionnaire se compose de 14 émotions qualifiées de discrètes, correspondant d'après la littérature à des émotions de base (p.ex. colère, peur, surprise, etc.). Cette échelle correspond à une approche catégorielle des émotions, contrairement au *PANAS* (Watson et al., 1988) qui se construit sur une approche dimensionnelle des émotions cherchant à établir le fonctionnement et les caractéristiques d'une expériences émotionnelles et pas détecter une émotion précise (Pasquier, 2021).

Lors de la dernière phase de l'expérience, les participants ont été invité à indiquer sur une échelle de Likert en 5 points allant de « pas du tout » à « beaucoup » comment ils se sont sentis pendant l'utilisation le phubbing de leur partenaire pour chacune des 14 émotions discrètes. Cette mesure nous a permis de comparer leur niveau d'affect avant l'expérience et pendant l'expérience, cette analyse est réalisée à partir de deux questionnaires différents, respectivement le *PANAS* et le *DEQ*. Afin d'opérationnaliser notre comparaison, la moyenne des items 1,2,3,4,5,6,9,10,11,13 a été calculée pour chaque sujet. Ces derniers correspondent aux émotions discrètes négatives, de ce fait la moyenne finale ne contient que les émotions négatives rapportées par les individus, permettant une comparaison plus directe et moins biaisée avec la différence NA, comprenant également que l'affect négatif. Dans le même ordre d'idée, une moyenne élevée à ce score correspondant à plus d'émotions négatives ressenties pendant l'expérience de phubbing.

Variables contrôles

De manière à s'assurer du rôle exclusif de nos variables, le niveau d'anxiété et de dépression des participants a été mesuré et utilisé en tant que variable contrôle au modèle.

En ce qui concerne l'anxiété, lors de la première phase de l'expérience, les sujets ont dû indiquer sur une échelle de Likert en 5 points allant de « presque jamais » à « presque toujours » si les items correspondaient à comment

ils se sentent en général. Les questions proviennent du *Center for Epidemiologic Studies Anxiety (CES-A)*. Toutefois, suite à un accord inter-juge, seul deux items ont été retenus pour l'analyse « Je me sens nerveus/-seuse et agité(e) », ainsi que « J'ai des pensées dérangeantes ». Une moyenne pour chaque individu de leur score à ces deux items a été calculée.

La dépression a été évalué selon le *Center for Epidemiologic Studies Depression (CES-D)*. Les participants devaient indiquer, à l'aide d'une échelle de Likert en 5 points allant de « pas du tout (moins d'un jour) » à « La plupart du temps ou tout le temps (5-7 jours) », combien de fois ils avaient ressenti ces sentiments au cours de la semaine dernière. Les 5 items correspondant à différents symptômes de la dépression ont été inclus pour l'analyse finale (American Psychiatric Association, 2013). De même que pour l'anxiété, une moyenne pour chaque sujet de leur score à chacun des items a été calculée

Analyses statistiques

Ce travail a pour objectif d'explorer les relations entre l'anxiété d'attachement et le niveau de l'affect négatif après une expérience de phubbing. Outre que démontrer l'existence d'une relation entre ces différentes variables, nous avons pour ambition de déterminer la directionnalité de leur influence. Pour ce faire, en appui sur la littérature actuelle et les résultats publiés, nous avons développé un *Directed Acyclic Graphs (DAG)*.

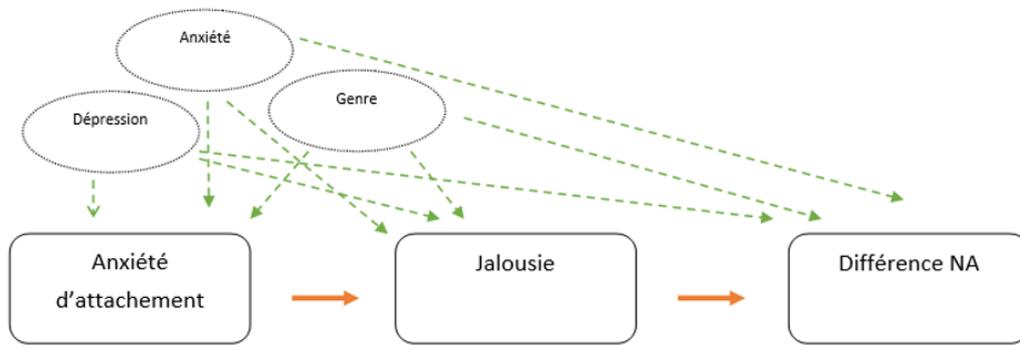


Figure 3. Directed Acyclic Graphs de l'étude (DAG)

Le modèle d'équation structurelle (SEM) présente l'avantage, contrairement aux régressions multiples, de tester notre modèle dans sa globalité en comprenant chacune des variables d'influences et la directionnalité supposée en contrôlant les interrelations, ainsi que l'adéquation de nos données avec le modèle. En d'autres termes, la similitude de construit entre le SEM et le DAG, nous permet de tester les relations (causales) présumées dans notre modèle directement à l'aide d'équations structurelles. Chacune de nos hypothèses sont ainsi examinées distinctement les unes des autres mais également jointes afin d'examiner la significativité de notre modèle.

Cette méthode statistique nous a donc permis de calculer l'effet total de notre modèle, l'effet direct de notre variable dépendante sur notre variable indépendante, et finalement l'effet indirect correspondant à notre relation de médiation.

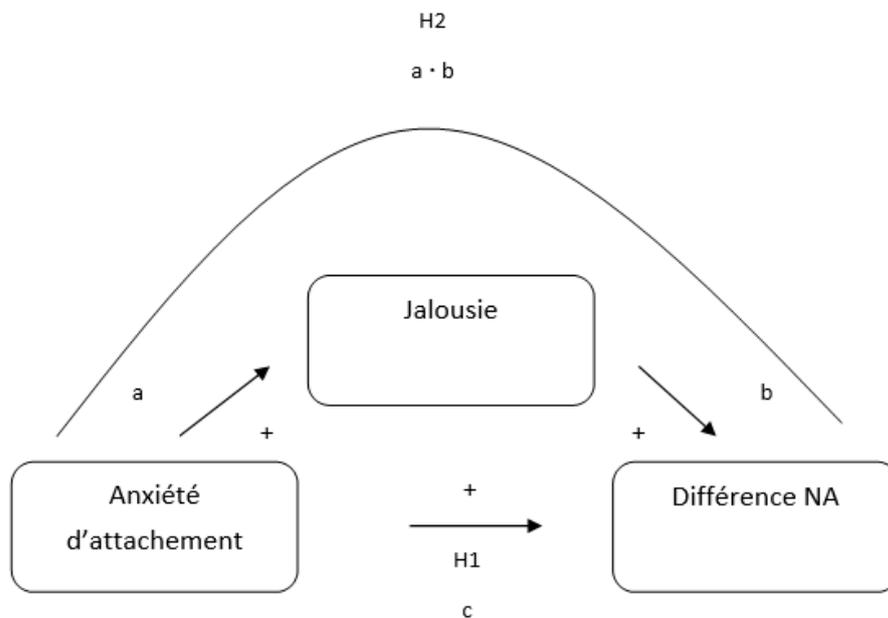


Figure 4. Modèle d'équation structurelle de l'étude (SEM)

L'effet direct calcule la relation directe entre le niveau d'anxiété d'attachement et la différence entre les émotions ressenties en pré et en post-expérience de phubbing (H1). Tandis que l'effet indirect correspond à l'effet du niveau d'anxiété d'attachement sur la différence du niveau de l'affect négatif ressenti via les sentiments de jalousie (H2). Finalement nous analysons également l'effet total de notre modèle, c'est-à-dire l'addition de l'effet direct et indirect. Cette dernière analyse, permet d'examiner si notre relation de médiation via la jalousie est totale, et donc expliquerait majoritairement le lien entre le niveau d'anxiété et la différence d'affect négatif ressenti, ou si elle n'est que partielle, et donc expliquerait une partie de cette relation mais d'autres variables, pas prises en considération dans ce modèle, jouent également un rôle.

La syntaxe utilisée pour transposer et mesurer les liens attendus selon notre DAG en un modèle d'équation structurelle (cf. annexe) comprend chacune des variables du DAG. PANAS_diff_NA est la variable correspondant à la différence globale de l'affect négatif ressenti avant et après l'expérience de phubbing et représente la variable dépendante. Elle est prédite par les variables mean_jal correspondant au degré de jalousie de chaque participant, ainsi que mean_attach représentant le niveau d'anxiété d'attachement des partenaires. Nous incluons également les variables contrôles qui sont le genre, le niveau d'anxiété et de dépression général. La seconde ligne correspond à la relation de médiation. D'après notre modèle la jalousie est prédite par le degré d'anxiété d'attachement. Comme nous pouvons le constater, le genre, l'anxiété et la dépression ont été contrôlés pour chacune des variables du modèle. En effet, la littérature démontre un effet du genre tant sur le style d'attachement, que la jalousie, que les émotions ressenties (Levy et al., 2006). De même que pour l'anxiété générale et la dépression qui peuvent directement influencer la perception, ainsi que la réaction au phubbing (McDaniel et Drouin, 2019). En outre, nous avons analysé le même modèle avec comme variable dépendante la différence de l'affect positif (PA). Bien qu'une baisse d'émotions positives ne signifie pas davantage d'émotions négatives, il est intéressant d'observer l'effet de nos variables sur le niveau d'émotions global, positif comme négatif, pour y observer de potentielles tendances et effets non présumés.

Résultats

Statistiques descriptives

L'échantillon final se compose de 28 participants. Le tableau 1 présente les résultats des analyses descriptives effectuées sur nos 7 variables. La variable « anxiété d'attachement » correspond au degré d'anxiété moyen des participants. Nous observons que les individus ne sont en moyenne que modérément anxieusement attachés ($M = 2.57$), de plus ce score varie passablement d'un sujet à l'autre ($SD = 0.89$). Le degré de jalousie des sujets est représenté dans la variable « jalousie » avec une moyenne de 2.28 et un écart-type de 0.45, cela signifie également que les participants rapportent un score modérément faible et se dispersent moins autour de la moyenne. La différence entre les émotions négatives ressenties avant et après l'expérience de phubbing correspond à la variable « Différence NA », présente la plus faible moyenne ($M = 0.03$), ainsi qu'une médiane d'ordre de 0 ($M = 0.00$), ces scores représentent une absence de différence de l'affect négatif rapporté, néanmoins l'écart-types ($SD = 0.60$) nous confirme que les participants se dispersent (peu), dans leurs réponses et certains présentent une différence d'émotions négatives entre avant le phubbing et après. La même variable pour les émotions positives « Différence PA » ne présente pas une moyenne beaucoup plus élevée ($M = 0.11$), néanmoins sa médiane est plus intéressante (- 0.20), cette plus grande différence suggère potentiellement la présence de réponses extrêmes, de plus la négativité de la moyenne soutient des émotions moins positives en post-phubbing. En effet, les individus se dispersent considérablement autour de la moyenne ($SD = 0.63$). Alors que la variable « DEQ négatif » se réfère au niveau d'émotions négatives ressenties pendant le phubbing, avec une moyenne de 2.03 et un écart type de 0.79. Lors du phubbing, les individus rapportent également un niveau moyen d'émotions négatives avec néanmoins une certaine dispersion autour de la moyenne. Les variables « dépression » et « anxiété » se réfèrent à la moyenne contrôle pour chaque participant de leurs symptômes de dépression et d'anxiété générale, avec respectivement une moyenne de 2.16 et 2.18. Nous constatons donc qu'en moyenne les individus ne rapportent qu'un score moyen de symptômes de dépression ou d'anxiété, et

ils ne se dispersent que moyennement autour de la moyenne (SD = 0.83 et SD = 0.89). Ces quelques résultats, nous permettent de constater que pour l'ensemble de nos variables, en moyenne les individus ne se situent pas dans un extrême ou l'autre de la mesure, toutefois nous observons également que les sujets rapportent des scores éparés autour de la moyenne.

Tableau 1. Statistiques descriptives des principales variables du modèle.

	Moyenne	Ecart-type
Anxiété d'attachement	2.57	0.89
Jalousie	2.29	0.39
Différence NA	0.03	0.60
Différence PA	0.11	0.87
DEQ négatif	2.03	1.90
Anxiété	2.18	0.89
Dépression	2.16	0.83

Le tableau 2 affiche les corrélations entre les variables de notre modèle. Nous observons des corrélations entre l'anxiété d'attachement et les symptômes dépressifs (.36) ou les symptômes d'anxiété (0.47). Les symptômes dépressifs présentent la corrélation la plus forte avec les symptômes d'anxiété (.64). En ce qui concerne la variable de la jalousie, nous n'observons pas de corrélation mais de fortes relations négatives s'approchant d'une corrélation avec l'anxiété d'attachement, ainsi que la différence NA et PA. Finalement, nous n'observons pas de corrélation entre l'anxiété d'attachement et la différence de l'affect positif, mais une relation s'approchant de la corrélation entre l'anxiété d'attachement et la différence de l'affect négatif. Néanmoins, cette dernière va dans le sens contraire de nos hypothèses, de sorte que plus d'anxiété d'attachement amènerait à une moins grande différence de l'affect négatif entre après et avant l'expérience de phubbing. Finalement, nous avons effectué un t-test entre l'anxiété d'attachement et le genre qui se montre significatif ($t = -2.50$, $p = 0.023$), ce résultat va dans le sens de la littérature trouvant un lien entre le style d'attachement et le genre (Levy et al., 2006).

Tableau 2. Matrice de corrélations entre les principales variables du modèle.

	Anxiété d'attachement	Jalousie	Différence NA	Différence PA	Dépression	Anxiété
Anxiété d'attachement	1.00	-0.24	-0.23	0.07	0.36	0.47
Jalousie		1.00	0.26	-0.21	0.00	0.02
Différence NA			1.00	-0.30	-0.33	-0.16
Différence PA				1.00	0.14	0.09
Dépression					1.00	0.64
Anxiété						1.00

Résultats principaux

La présente section expose les résultats principaux de notre étude. Ces derniers sont structurés en fonction des objectifs spécifiques de notre recherche. Les différentes analyses statistiques ont été effectuées afin de répondre de manière approfondie à notre question de recherche et rapporter les résultats des tests appropriés pour valider ou non les hypothèses sous-jacentes.

En premier lieu, comme indiqué antérieurement, un test de manipulation a été réalisé. Ce test avait pour objectif de reproduire les résultats de la littérature démontrant que l'expérience de phubbing est liée un à un niveau d'affect ressenti plus négatif pendant l'interaction (David et Roberts, 2021), et ainsi confirmer cet effet dans notre échantillon.

Test de manipulation

En appui sur la littérature et afin de justifier nos prochaines hypothèses, nous supposons que les partenaires ressentent plus d'émotions négatives pendant l'expérience de phubbing qu'avant le phubbing. Afin de confirmer cet effet, nous avons réalisé une comparaison de moyenne (*Paired t-test*) entre la moyenne de chaque participant au PANAS NA pré représentant leur niveau d'émotions négatives avant le phubbing, et la moyenne de la variable DEQ négatif, correspondant à leur niveau d'émotions négatives pendant l'expérience de phubbing. La différence entre les moyennes est significative ($t = 3.59$, $p = 0.002$). De ce fait, le test de manipulation a confirmé cet effet au sein de notre échantillon, les individus rapportent des émotions plus négatives pendant le phubbing de leur partenaire qu'avant l'expérience de phubbing.

Hypothèses de travail

Ci-dessous, nous trouverons les résultats principaux de notre analyse *SEM* (tableau 3 et 4). Ultérieurement les résultats seront décortiqués et rapportés de manière à répondre le plus adéquatement à chacune de nos hypothèses.

Tableau 3. Résultats principaux de l'analyse SEM du modèle 1 (Anxiété X différence NA)

Régressions		Estimate	z-value	p-value
Différence NA ~				
	Jalousie (b)	0.36	1.59	0.110
	Anxiété d'attachement (c)	-0.00	-0.02	0.981
	Genre	0.03	0.17	0.865
	Anxiété	-0.21	-1.99	0.046
	Dépression	0.03	0.23	0.822
Jalousie ~				
	Anxiété d'attachement (a)	-0.05	-0.48	0.630
	Genre	0.18	0.99	0.323
	Anxiété	0.19	2.08	0.038
	Dépression	-0.22	-1.68	0.094
Anxiété d'attachement ~				
	Genre	0.39	1.11	0.269
	Anxiété	0.12	0.69	0.486
	Dépression	0.05	0.21	0.832
Covariances		Estimate	z-value	p-value
Genre ~				
	Anxiété	0.04	0.38	0.707
	Dépression	0.12	1.41	0.160
Anxiété ~				
	Genre	0.38	1.99	0.047
Paramètres définis		Estimate	z-value	p-value
	Effet indirect	-0.018	-0.46	0.645
	Effet total	-0.021	-0.17	0.862

Tableau 4. Résultats principaux de l'analyse SEM du modèle 2 (Anxiété X différence PA)

Régression		Estimate	z-value	p-value
Différence PA ~				
	Jalousie (b)	-0.08	-0.18	0.858
	Anxiété d'attachement (c)	-0.02	-0.08	0.936
	Genre	-0.10	-0.25	0.806
	Anxiété	-0.03	-0.13	0.895
	Dépression	0.10	0.33	0.743
Jalousie ~				
	Anxiété d'attachement (a)	-0.05	-0.48	0.630
	Genre	0.18	0.99	0.323
	Anxiété	0.19	2.08	0.038
	Dépression	-0.22	-1.68	0.094
Anxiété d'attachement ~				
	Genre	0.39	1.11	0.269
	Anxiété	0.12	0.69	0.486
	Dépression	0.05	0.21	0.832
Covariances		Estimate	z-value	p-value
Genre ~				
	Anxiété	0.04	0.38	0.707
	Dépression	0.12	1.41	0.160
Anxiété ~				
	Genre	0.38	1.99	0.047
Paramètres définis		Estimate	z-value	p-value
	Effet indirect	0.00	0.17	0.867
	Effet total	-0.02	-0.06	0.950

Premièrement, nous observons que notre modèle ne comporte aucun degré de liberté. Cela signifie que notre modèle est saturé, nous ne pouvons calculer aucun indice d'ajustement, car il correspond parfaitement aux données et donc présente un ajustement parfait avec celles-ci. Les degrés de liberté dépendent du nombre de variables observées en fonction du nombre de variables latentes (Delacroix et al., 2021). Nous constatons également que le nombre de participants pris en compte dans l'analyse a diminué de 28 à 23. Cette diminution impacte considérablement la puissance statistique de notre recherche, nous développerons ce point ultérieurement au sein de la section intitulée *limites*.

Finalement nous observons que seules les relations entre le niveau d'anxiété générale et la jalousie, ainsi que la dépression, sont significatives.

Hypothèse 1

La première hypothèse prédisant une relation entre le niveau d'anxiété d'attachement des partenaires et la différence entre les émotions ressenties avant et après le phubbing n'a pas été confirmée. La régression entre l'anxiété d'attachement et la différence NA est non-significative ($B : -0.00$, $p = 0.981$), de même que la régression entre l'anxiété d'attachement et la différence PA est également non-significative ($B = -0.02$, $p = 0.936$). De plus, l'effet total du modèle demeure également non-significatif ($B = -0.02$, $p = 0.950$). Afin de mieux comprendre cette absence totale de relation, nous avons effectué 2 distributions différentes. La première détaille la dispersion des participants en fonction de leur degré d'anxiété d'attachement sur la variable *Différence PA* (figure 5). Tandis que le deuxième tableau (figure 6) représente leur dispersion, toujours en fonction de leur anxiété d'attachement, sur la variable dépendante *Différence NA*.

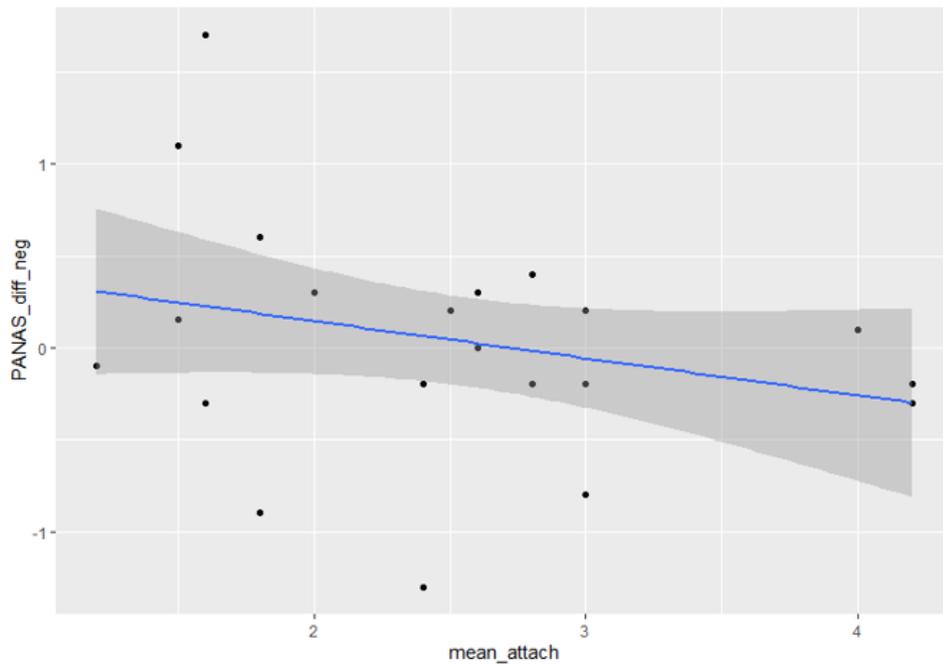


Figure 5. Distribution de la différence de l'affect négatif rapporté avant et après le phubbing en fonction de leur degré d'anxiété d'attachement.

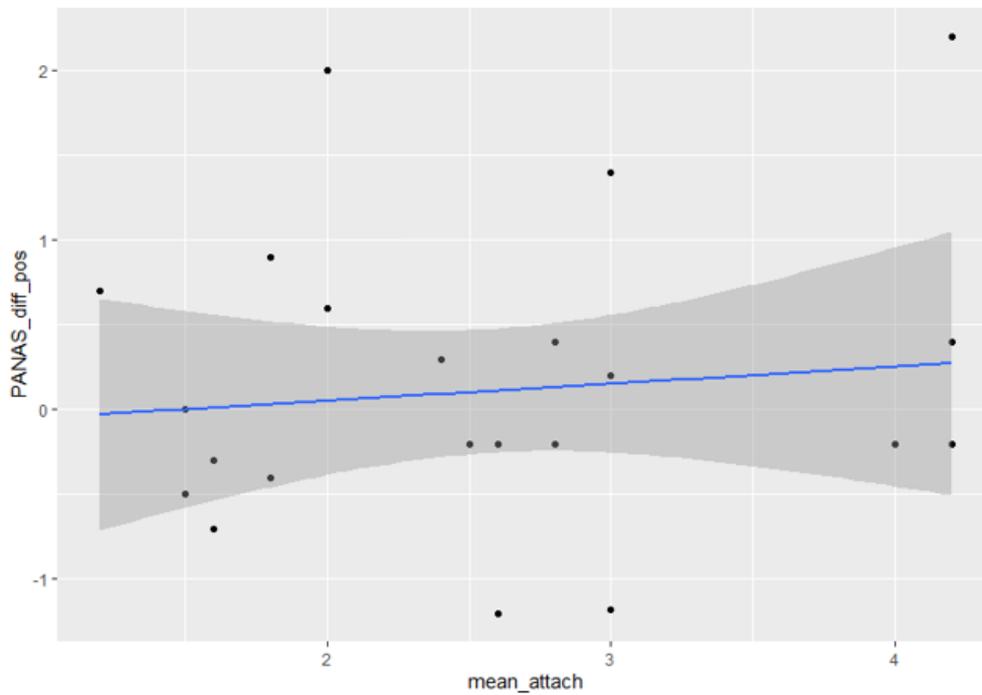


Figure 6. Distribution de la différence de l'affect positif rapporté avant et après le phubbing en fonction de leur degré d'anxiété d'attachement.

Premièrement, nous observons, comme rapporté dans les *analyses descriptives*, que la majorité des participants se répartissent entre une anxiété d'attachement faible à modérée ($M = 2.57$, $SD = 0.89$), ce qui exclut en partie la population qui nous intéresse pour les analyses. Néanmoins, il est important de relever que lorsque nous observons le niveau d'émotions positives rapportées avant l'expérience et après l'expérience, nous notons que le PANAS est globalement plus élevé en situation *pré* ($M = 3.03$, Médiane = 3.20) qu'en situation *post* ($M = 3.03$, Médiane = 3.00). Autrement dit, cette distribution signifie que les émotions rapportées étaient plus positives avant le phubbing qu'après, quelque soit leur niveau d'anxiété d'attachement même si nous observons une très légère tendance inverse pour les anxieux. La deuxième distribution nous permet de constater que les émotions rapportées étaient relativement plus négatives avant ($M = 1.52$, Médiane = 1.40) le phubbing qu'avant ($M = 1.47$, Médiane = 1.30). Encore une fois, la tendance de cette distribution ne suit pas nos attentes quant à l'influence de l'anxiété. En effet, la présence d'un affect plus négatif après le phubbing est plus manifeste chez les individus rapportant une moindre anxiété d'attachement. Toutefois, ce résultat est à prendre avec beaucoup de prudence et ne revête aucune significativité statistique ; il ne reflète qu'une tendance distributive au sein de notre échantillon. Afin de soutenir ces observations, nous avons effectué un *t-test* comparant les moyennes entre les variables « *moyenne du PANAS négatif en pré* » et « *moyenne du PANAS négatif en post* ». Enfin la différence entre leurs moyennes n'est pas significative ($t = 0.51$, $p = 0.612$). Les moyennes entre les variables « *moyenne du PANAS positif en pré* » et « *moyenne du PANAS positif en post* » ne sont également pas significativement différentes ($t = 5.27^{e-16}$, $p = 1$). Nous rejetons donc définitivement l'hypothèse 1.

Hypothèse 1a

Selon l'hypothèse 1a, les partenaires moins anxieusement attachés signaleront un niveau de l'affect négatif équivalent avant et après la situation de phubbing. Comme rapporté ci-dessus, les régressions ($B = -0.00$, $p = 0.981$) ainsi que l'effet total ($B = -0.02$, $p = 0.862$) de notre modèle ne sont pas significatifs. La négativité de la relation ne nous permet aucune interprétation, car premièrement la non-significativité signifie que notre intervalle de

confiance comprend la valeur nulle, de plus l'effet est si faible qu'il équivaut à aucune relation. Cette absence de relation au sein de notre modèle, ajouté à l'absence de différence significative au *t-test* entre les moyennes de l'affect positif, ainsi que les moyennes de l'affect négatif, avant et après l'expérience de phubbing auraient pu confirmer notre hypothèse. Toutefois, notre modèle demeure non-significatif. De plus, lorsque nous observons la distribution des individus en fonction de leur anxiété d'attachement sur la différence de l'affect positif et négatif rapporté (figures 5 et 6), nous observons une légère tendance non significative des individus moins anxieusement attachés à rapporter davantage d'affect négatif après le phubbing qu'avant. De ce fait, nous rejetons H1a.

Hypothèse 1b

A contrario, l'hypothèse 1b soutient que les partenaires avec un niveau d'anxiété d'attachement plus élevé signaleront un niveau de l'affect plus négatif après la situation de phubbing qu'avant cette dernière. Une fois de plus, la non-significativité des régressions ($B = -0.00$, $p = 0.981$), ainsi que de l'effet total ($B = -0.02$, $p = 0.862$) de notre modèle, nous oblige à rejeter H1b. Afin de confirmer notre hypothèse, en supplément d'un effet significatif, nous aurions dû obtenir une relation positive indiquant que les participants ressentent plus d'émotions négatives après le phubbing. Tandis qu'une relation négative signifie que les sujets rapportent moins d'émotions négatives après le phubbing, tel est le cas ici. Néanmoins, l'effet est si faible que nous ne pouvons pas interpréter la direction de la relation.

Bien que nos hypothèses (H1 b, a) n'aient pas été validées par nos analyses, il est intéressant d'observer la distribution des émotions rapportées par les participants en fonction de leur degré d'anxiété d'attachement et de la phase de phubbing. L'observation des figures 5 et 6, nous permet de constater que globalement les individus rapportent des émotions plus négatives après le phubbing qu'avant. Cette tendance est davantage visible chez les sujets présentant une faible anxiété d'attachement contrairement à ce que nous attendions. De plus, nous observons une inclinaison encore plus faible des

individus anxieux à répondre par plus d'émotions positives après le phubbing qu'avant.

Finalement, bien que l'observation des distributions nous permet de percevoir une tendance des participants à répondre partiellement dans la direction de nos hypothèses, celles-ci demeurent fortement non-significatives et sont donc infirmées.

Hypothèse 2

Notre seconde et dernière hypothèse suppose que la relation entre la différence de l'affect négatif ressenti avant et après le phubbing et le degré d'anxiété d'attachement soit médiée par la jalousie. La régression entre la jalousie et l'anxiété d'attachement se révèle non-significative ($B = -0.05$, $p = 0.630$), qui plus est la régression entre la jalousie et la différence d'émotions négatives rapportées dans le *PANAS* est également non-significative ($B = 0.36$, $p = 0.110$). La relation positive entre la jalousie et la différence d'émotions négatives peut être perçue comme une tendance signifiant que plus les individus sont jaloux, plus ils rapportent des émotions négatives après le phubbing. Néanmoins, il est délicat d'interpréter la direction de cette relation, l'effet demeure non-significatif, il est donc tout à fait possible que notre résultat se trouve en dehors de l'intervalle de confiance et ainsi ne représente pas la tendance des individus pour une population générale. En outre, l'effet indirect de notre modèle est tout comme l'effet total non-significatif ($B = -0.02$, $p = 0.645$). Ce résultat n'appuie donc pas la présence d'une relation de médiation entre l'anxiété d'attachement et la différence de l'affect négatif par la jalousie, nous rejetons H2.

Analyses supplémentaires

Afin d'approfondir notre investigation, des analyses statistiques supplémentaires ont été exécutées. Ces dernières ont une nature exploratoire et ne visent pas à confirmer la présence d'effets spécifiques. Elles enrichissent l'étude actuelle en permettant de considérer l'absence des effets anticipés, d'examiner les limites de notre recherche et de potentiellement ouvrir de nouvelles voies de recherche.

Comme décrit dans la section *Mesures*, afin de mesurer le style d'attachement des participants nous avons évalué les deux dimensions principales de l'attachement, l'anxiété et l'évitement. Dans nos analyses principales, nous avons travaillé uniquement avec le degré d'anxiété de chaque participant et avons omis leur degré d'évitement. Dans ces nouvelles analyses, nous avons sélectionné les items correspondant à leur tendance à l'évitement et avons construit une nouvelle variable indépendante « *évitement d'attachement* ». Dans ce nouveau modèle par équations structurelles, seule la variable indépendante a été modifiée, la variable dépendante demeure la différence d'émotions négatives et positives, la médiatrice la jalousie, et les variables contrôles sont également l'anxiété et la dépression. Autrement dit, notre objectif est d'observer l'effet d'un attachement évitant sur le ressenti d'émotions négatives après le phubbing en fonction du degré de jalousie. Deux modèles SEM ont donc été construits, le premier prédisant la différence entre les émotions négatives rapportées avant et après la situation du phubbing (Modèle 3), et le second (Modèle 4), quant à lui, prédisait la différence entre les émotions positives signalées avant et après le phubbing.

Tableau 5. Résultats supplémentaires de l'analyse SEM du modèle 3 (Evitement X Différence NA)

Régression		Estimate	z-value	p-value
Différence NA ~				
	Jalousie (b)	0.26	1.000	0.317
	Evitement d'attachement (c)	-0.28	-1.97	0.049
	Genre	-0.12	-0.59	0.558
	Anxiété	0.16	0.91	0.364
	Dépression	0.19	-1.28	0.201
Jalousie ~				
	Evitement d'attachement (a)	-0.16	-1.49	0.134
	Genre	0.18	1.18	0.237
	Anxiété	0.01	0.05	0.961
	Dépression	-0.04	0.30	0.763
Evitement d'attachement ~				
	Genre	-0.08	-0.28	0.777
	Anxiété	0.14	0.64	0.523
	Dépression	0.29	1.28	0.200
Covariances		Estimate	z-value	p-value
Genre ~				
	Anxiété	0.12	1.37	0.170
	Dépression	0.07	0.86	0.387
Anxiété ~				
	Genre	0.44	2.63	0.008
Paramètres définis		Estimate	z-value	p-value
	Effet indirect	-0.04	-0.83	0.405
	Effet total	-0.33	-2.32	0.021

La première analyse rapporte l'effet de l'évitement sur la différence d'émotions négatives et la jalousie. Contrairement à l'anxiété d'attachement, la régression entre l'évitement et la différence NA est significative ($B = -0.28$, $p = 0.049$), néanmoins la régression avec la jalousie demeure, comme pour l'anxiété, non-significative ($B = -0.16$, $p = 0.134$). Il est intéressant de constater que l'effet total de notre modèle devient significatif avec l'évitement d'attachement comme prédicteur ($B = -0.33$, $p = 0.021$). Cependant, à l'instar de l'anxiété, l'effet indirect via la jalousie demeure non-significatif ($B = -0.04$, $p = 0.405$).

Tableau 6. Résultats supplémentaires de l'analyse SEM du modèle 4 (Evitement X Différence PA)

Régression		Estimate	z-value	p-value
Différence PA ~				
	Jalousie (b)	-0.19	0.45	0.669
	Evitement d'attachement (c)	0.38	0.25	0.125
	Genre	-0.28	0.35	0.417
	Anxiété	0.01	0.25	0.960
	Dépression	0.03	0.27	0.917
Jalousie ~				
	Evitement d'attachement (a)	-0.16	0.11	0.134
	Genre	0.18	0.15	0.237
	Anxiété	0.01	0.12	0.961
	Dépression	0.04	0.12	0.763
Evitement d'attachement ~				
	Genre	-0.08	0.29	0.777
	Anxiété	0.14	0.22	0.523
	Dépression	0.29	0.22	0.200
Covariances		Estimate	z-value	p-value
Genre ~				
	Anxiété	0.12	1.37	0.170
	Dépression	0.07	0.86	0.387
Anxiété ~				
	Genre	0.44	2.63	0.008
Paramètres définis		Estimate	z-value	p-value
	Effet indirect	0.03	0.41	0.681
	Effet total	0.41	1.73	0.084

La deuxième analyse examine l'effet de l'évitement d'attachement sur la différence d'émotions positives. Contrairement à la première analyse, la régression entre l'évitement et la différence PA n'est pas significative ($B = 0.38$, $p = 0.125$), de même qu'avec la jalousie ($B = -0.19$, $p = 0.669$). De ce fait, il n'est pas surprenant que l'effet total de notre modèle ne soit pas significatif ($B = 0.41$, $p = 0.084$), ainsi que l'effet indirect ($B = 0.03$, $p = 0.681$). En d'autres termes, notre modèle soutient que les partenaires évitants rapportent moins d'émotions négatives après le phubbing. Bien que la relation entre l'évitement et la jalousie ne soit pas significative, nous observons une tendance négative ; plus les partenaires sont évitants, moins ils sont jaloux. L'évitement d'attachement ne permet pas non plus de prédire la différence de l'affect positif, néanmoins une relation négative signifie que plus ils ont un attachement évitant, plus ils rapportent des émotions davantage positives après qu'avant le phubbing. Ces derniers résultats sont étonnants car partiellement

inattendus, toutefois nous pouvons les discuter à la lumière de la théorie de l'attachement.

Discussion

Cette recherche avait pour objectif de confirmer la relation entre l'anxiété d'attachement, les sentiments de jalousie et le niveau de l'affect négatif au sein d'un couple à la suite d'une expérience de phubbing. David et Roberts (2021) constatent un effet d'interaction du phubbing et de la jalousie sur la satisfaction relationnelle, ils démontrent également que la significativité de ce dernier se limite aux individus anxieusement attachés. Bien que la littérature rapporte également l'influence notable de la jalousie, du phubbing et de l'anxiété d'attachement sur le degré d'affects négatifs ressentis dans une relation (David et Roberts, 2021 ; Guerrero, 1998 ; Hazan et Shaver, 1987 ; Krasnova et al., 2016 ; Miller-Ott et Kelly, 2015). Aucune étude n'avait exploré la relation des quatre construits au sein d'un même modèle d'influence, de même que leur influence sur l'affect ressenti après la situation de phubbing. Cependant, notre modèle n'a permis de démontrer aucune de ses relations au sein de notre échantillon. En effet, même la relation entre l'anxiété d'attachement et la jalousie qui a été à maintes reprises confirmée dans les études (David et Roberts, 2021 ; Guerrero, 1998 ; Kirkpatrick et Sharpsteen, 1997) n'a pas été reproduite ici. Ci-après, nous discutons les divers résultats de nos analyses en fonction de nos hypothèses et de la théorie qui les étaye.

Il est intéressant de noter que les analyses descriptives que nous avons effectuées pour examiner nos variables ont révélé que peu de corrélations, ou celles-ci demeurent relativement faibles. Tout d'abord, cette absence de relation pourrait résulter de la faible variabilité des réponses enregistrées, suggérant une possible sensibilité insuffisante des mesures ou une puissance statistique limitée. En effet, comme nous discuterons ultérieurement, la taille réduite de notre échantillon entrave l'atteinte d'une puissance statistique significative.

Cependant, certaines corrélations attendues par la littérature sont observées notamment entre le genre et l'anxiété d'attachement (Levy et al., 2006), ainsi qu'une forte association entre la dépression et l'anxiété (American Psychiatric Association, 2013). De plus, il est remarquable que les relations

entre la jalousie et les émotions négatives et positives soient inversées, corroborant ainsi la littérature et nos hypothèses : davantage de jalousie est associée à plus d'émotions négatives et moins d'émotions positives. Néanmoins, nous constatons déjà un effet attendu inversé entre l'anxiété d'attachement et la différence de l'affect négatif : plus d'anxiété d'attachement amène à moins d'émotions négatives après le phubbing.

Initialement, nos données ne semblent que partiellement concorder avec nos hypothèses et la littérature actuelle. De plus, nos analyses principales renforcent cette divergence.

Effet du phubbing sur l'affect négatif

Pour rappel, nous avons fondé nos hypothèses sur le postulat que le phubbing suscitait des émotions négatives (David et Roberts, 2021 ; Guazzini et al., 2021 ; Krasnova et al., 2016). De ce fait, avant de réaliser les analyses de notre modèle, nous avons effectué un test de manipulation afin de confirmer cet effet dans notre échantillon. Nous retrouverons une relation significative démontrant que les émotions rapportées étaient plus négatives pendant qu'avant le phubbing. Notre test de comparaison de moyenne nous permet de confirmer l'effet négatif du phubbing sur les émotions ressenties au sein de notre échantillon.

Cependant, cette analyse comporte une limite questionnable. Le *t-test paired* a été réalisé à partir de deux questionnaires différents. Selon notre modèle les deux questionnaires ont pour objectif de mesurer le niveau de l'affect négatif des individus, toutefois il est possible qu'ils ne mesurent pas exactement le même construit et donc des biais se révèlent lors des analyses. Le PANAS vise à établir une structure dimensionnelle des émotions en distinguant les catégories de l'affect positif et négatif. En revanche, le DEQ adopte une approche catégorielle des émotions en utilisant des items distincts pour évaluer des émotions discrètes. Cette comparaison entre une approche dimensionnelle et catégorielle met en évidence la divergence conceptuelle inhérente à la nature de l'émotion, qui se reflète dans sa méthodologie de mesure (Harmon-Jones et al., 2016).

Effet de l'anxiété d'attachement sur la différence d'émotions rapportées avant et après le phubbing

L'utilisation du téléphone lors d'une interaction en face à face peut être perçue comme un désintérêt et un désengagement (Vanden Abeele, 2020), ainsi qu'une perte de l'attention exclusive (Chotpitayssunondh et Douglas, 2016 ; Krasnova et al., 2016), incarnant des menaces relationnelles importantes. La littérature nourrit l'idée qu'un style d'attachement anxieux occasionne des déficits dans la régulation des émotions, une réactivité émotionnelle accrue aux situations menaçante, une prédisposition à interpréter plus négativement les événements relationnels (David et Roberts, 2021 ; Delage, 2013 ; Finzi-Dattan et al., 2004 ; Hazan et Shaver, 1987 ; Schoebi et Randall, 2015 ; Rholes, Simpsons et Steven, 1998), davantage de jalousie dans leur relation (David et Roberts, 2021 ; Guerrero, 1998 ; Kirkpatrick et Sharpsteen, 1997), ainsi qu'une tendance à ruminer leurs pensées négatives (Mikulincer et Florian, 2001).

Notre première hypothèse soutenait donc que selon leur style d'attachement, les partenaires ne rapporteront pas les mêmes émotions après la situation de phubbing (H1). L'hypothèse n'a pas été soutenue par notre modèle. Il est pertinent de mener une discussion approfondie des résultats en se basant sur l'analyse des dispersions entre les participants concernant les différentes variables de notre modèle.

En effet, nos analyses ne montrent pas de relation entre le degré d'anxiété d'attachement des partenaires et une différence entre leurs émotions rapportées avant et après la situation de phubbing. Autrement dit, les individus rapportent des niveaux d'émotions positives et négatives presque équivalentes avant et après le phubbing, quelle que soit leur orientation d'attachement. Cette absence de différences est appuyée par plusieurs résultats, telle qu'une différence de moyenne nettement non-significative, ainsi qu'une absence d'effet dans les analyses par équations structurelles. Néanmoins, cette totale absence d'effet n'est pas nécessairement le reflet de la réalité. Celle-ci peut être causée par la petite taille de notre échantillon ou le questionnaire utilisé pour mesurer les émotions. Watson, et al. (1988) soutiennent que le PANAS est sensible aux fluctuations de l'humeur même dans des laps de temps

relativement courts, lorsqu'il est utilisé avec des utilisations à court terme, comme c'est le cas dans cette étude. Les chercheurs l'utilisent couramment afin de mesurer les changements émotionnels suite à des manipulations expérimentales. Toutefois l'effet mesuré est fréquemment nul, autrement dit aucunes variations émotionnelles ne sont observées. Les émotions ne doivent pas être confondues avec la mesure auto-déclarée de celles-ci car leur présence n'est liée que de manière probabiliste à leur mesure. De ce fait, Harmon-Jones et al. (2016) mettent en garde contre l'exclusion des émotions d'un processus psychologique basé uniquement sur une mesure auto-déclarée. En conséquence, nous ne pouvons pas affirmer qu'aucune relation n'existe entre le phubbing et la différence d'émotions ressenties, de même qu'écarté la possibilité que cette absence d'effet ne soit dû qu'à une mesure des émotions inappropriées à notre expérience.

Faible VS forte anxiété d'attachement

Plus spécifiquement, nous nous attendions à ce que les participants ayant un style d'attachement à tendance sécure ou évitante signalent des émotions négatives pendant le phubbing mais qu'ils rapportent un niveau émotionnel équivalent après l'expérience de phubbing qu'avant (H1a). Alors que les partenaires présentant une importante anxiété d'attachement signalent davantage d'affect négatif après l'expérience de phubbing et donc une plus grande différence entre les émotions négatives rapportées avant et après l'expérience de phubbing (H1b). Comme la littérature soutenait chez les individus anxieux une perception et une évaluation plus sévères des menaces relationnelles, telles que le phubbing, conduisant à un ressenti émotionnel davantage négatif entretenu par un déficit de régulation émotionnelle (David et Roberts, 2021 ; Delage, 2013 ; Finzi-Dattan et al., 2004 ; Guerrero, 1998 ; Hazan et Shaver, 1987 ; Schoebi et Randall, 2015 ; Rholes, Simpsons et Steven, 1998).

Cependant, notre échantillon était sous-représenté en partenaires anxieux, la plupart des participants ayant une anxiété d'attachement faible à modérée, ce qui exclut en partie la population qui nous intéresse pour les analyses. Comme nous avons pu le discuter précédemment, aucune différence

entre les émotions rapportées avant et après le phubbing n'a été observée. A priori, cette constatation soutient que les individus avec un faible degré d'anxiété d'attachement signalent un affect équivalent avant et après l'expérience de phubbing. Néanmoins, nos analyses montrent que cette relation n'est pas significative au sein de notre modèle. De plus, bien qu'aucun effet n'ait pu être observé, nous constatons que la relation entre une faible anxiété d'attachement et la différence d'émotions négatives rapporté ne soutient pas une absence de différence mais au contraire des émotions plus négatives rapportées après le phubbing qu'avant.

Les partenaires anxieusement attachés ne présentent également aucune différence entre les émotions négatives rapportées avant et après le phubbing. En outre, lorsque nous observons la distribution des sujets en fonction de leur anxiété sur leur différence d'émotions négatives, nous pouvons constater que contrairement aux individus peu anxieux, les anxieux ne suivent pas le sens de notre hypothèse. En effet, nous nous attendions, à des émotions plus négatives après le phubbing chez les partenaires attachés de manière anxieuse, alors que nous observons une légère tendance à rapporter moins d'émotions négatives après le phubbing et davantage d'émotions positives. De plus, une forte relation négative s'approchant d'une corrélation entre l'anxiété d'attachement et la différence d'émotions négatives soutient également l'effet inattendu que plus d'anxiété est associé à moins de différence d'émotions négatives. Cependant, il serait incorrect d'interpréter la direction de la relation, car l'effet est minime et sujet à trop d'incertitudes. Par conséquent, nous ne pouvons pas confirmer l'effet attendu de l'anxiété d'attachement sur la différence des émotions ressenties.

Comme nous discuterons ultérieurement, plusieurs limites ont pu entraver l'effet anticipé. Le contrôle de tous les facteurs influençant potentiellement l'état émotionnel n'a pas été possible. Il est envisageable que les participants aient vécu des événements négatifs avant l'expérience, ce qui pourrait expliquer leurs émotions rapportées relativement négatives également. De plus, leur contribution à une étude scientifique pourrait générer un effet gratifiant et ainsi augmenter leur affect global.

Cependant, cette explication n'en constitue qu'une parmi d'autres possibles. C'est pourquoi il est d'une importance cruciale de développer un design expérimental étroitement lié à la réalité vécue par les participants, afin d'éviter de considérer le moment de l'expérience comme un reflet fidèle de leur réalité quotidienne. L'état émotionnel d'une personne est sujet à des fluctuations rapides, à la différence d'autres processus psychologiques, et ne peut être considéré comme stable, contrairement à certains processus cognitifs. Cependant, il n'est pas totalement imprévisible, car des tendances peuvent être observées. Pour cela, il est impératif de disposer de multiples mesures à différents moments et dans diverses situations, afin de garantir une évaluation précise de l'effet du phubbing et d'exclure au mieux tout effet parasite.

Médiation par la jalousie de l'effet de l'anxiété d'attachement sur la différence d'émotions

Pour rappel, nous nous attendions à ce qu'un degré d'attachement fortement anxieux conduise les partenaires à ressentir davantage de jalousie (David et Roberts, 2021 ; Guerrero, 1998 ; Kirkpatrick et Sharpsteen, 1997) lors d'interactions qui pourraient être perçues comme une menace pour la relation, telles que le phubbing (David et Roberts, 2021 ; Krasnova et al., 2016 ; Vanden Abeele, 2020). Enfin c'est via ce sentiment de jalousie, par essence négatif (Guerrero, 1998 ; Krasnova et al., 2016), associé à une mauvaise régulation émotionnelle (Delage, 2013 ; Finzi-Dattan et al., 2004 ; Hazan et Shaver, 1987), que les individus anxieusement attachés maintiendront un affect négatif même après l'expérience de phubbing. De manière similaire à nos hypothèses précédentes, les résultats ne correspondent pas à nos attentes.

Nos analyses ne soutiennent pas notre modèle, nous n'observons aucun effet de médiation par la jalousie entre l'anxiété d'attachement et la différence d'affect. Étant donné nos résultats antérieurs, ce dernier n'est pas surprenant. En effet, nous n'observons pas d'effet de l'anxiété d'attachement sur les émotions ressenties après une situation de phubbing, de plus, la relation entre l'anxiété d'attachement et la jalousie n'a pas été soutenue. Autrement dit, contrairement à nos attentes, les individus attachés de manière anxieuse ne rapportaient pas plus de jalousie que les partenaires sécures ou évitants. Malgré

les résultats préliminaires qui suggèrent une relation négative entre la jalousie et la différence de l'affect négatif, en accord avec le sens de notre hypothèse, notre modèle n'a pas pu établir de manière significative cette relation dans notre échantillon. Bien que nos analyses n'aient pas confirmé le rôle médiateur de la jalousie entre l'anxiété d'attachement et les émotions négatives après le phubbing cela ne signifie pas que tout lien entre ces construits soit exclu. En effet, nous ne constatons pas de corrélation entre la jalousie et l'anxiété d'attachement, de même qu'entre la jalousie et la différence d'émotions négatives ressenties, toutefois de fortes relations se rapprochant d'une corrélation significative sont observées. Malgré des effets de faible amplitude qui entravent l'interprétation de leur orientation, nous constatons une relation contraire à celle attendue entre l'anxiété d'attachement et la jalousie, indiquant qu'une anxiété d'attachement accrue s'associe à une moindre jalousie. Cependant, conformément à nos attentes, les individus jaloux signalent davantage d'affect négatif.

Malgré l'absence de confirmation et de soutien de nos hypothèses par notre modèle, nous n'écartons pas totalement la possibilité de l'existence d'un effet conforme à nos attentes. En raison de la richesse de la littérature qui soutient nos hypothèses et leur orientation, nos doutes s'amplifient, d'autant plus que certains résultats ont été répliqués, tels que la relation entre l'anxiété d'attachement et le genre, la dépression et l'anxiété, ainsi que la corrélation entre la jalousie et les émotions négatives. Cette situation nous amène à questionner davantage la fiabilité statistique de notre étude. En effet, notre recherche a été confrontée à diverses limitations liées à l'échantillonnage et à la méthodologie, lesquelles seront examinées en profondeur par la suite. Il est possible que ces limites aient contribué à l'absence de résultats observés.

Analyses supplémentaires

Les analyses statistiques complémentaires, menées de manière exploratoire après nos analyses principales, ont enrichi notre réflexion et notre discussion autour des résultats obtenus.

Comme nous l'avons évoqué dans la section *état de la littérature*, le style d'attachement peut être conçu comme une façon d'être en relation avec autrui (Delage, 2013), de même qu'un ensemble de stratégies d'adaptation et d'attentes quant aux situations sociales (Bouthilier et al., 2002 ; Finzi-Dottan et al., 2004). Les partenaires sécures, anxieux ou évitants se distinguent dans leur manière d'investir et d'entretenir leurs relations. La vaste littérature sur le sujet nous permet de dresser des profils relativement généraux de chacun des styles avec leurs caractéristiques saillantes et distinctes. Comme son nom l'indique, un style d'attachement évitant se caractérise principalement par une forte tendance à l'évitement. Les individus évitants perçoivent généralement négativement les autres, ils sont mal à l'aise avec la proximité et la dépendance et préfèrent compter sur eux-mêmes (Ainsworth et al., 1987 ; Finzi-Dottan et al., 2004). Face à une menace ou de la détresse, ils favorisent le désinvestissement de la relation afin de se protéger de toutes situations ou émotions négatives, telles qu'un conflit (Delage, 2013 ; Finzi-Dottan et al., 2004). Contrairement aux partenaires anxieusement attachés qui suractivent leur système d'attachement et surinvestissent leur relation par peur de l'abandon ou du rejet, les partenaires évitants désactiveront leur système d'attachement et anticiperont un potentiel rejet par une distance auto-initiée (Finzi-Dottan et al., 2004 ; Hazan et Shaver, 1987 ; Mikulincer et Shaver, 2002).

L'interprétation qui suit n'est pas un fait établi ; elle doit être considérée avec réflexion et davantage comme une proposition exploratoire plutôt qu'une conclusion démontrée. Premièrement, bien que la relation entre l'évitement d'attachement et la jalousie ne soit pas significative, sa direction n'est pas surprenante. En effet, la littérature soutient que les partenaires évitants sont moins jaloux que les anxieux, notamment car ils considèrent leur relation comme secondaire et utilisent moins de stratégies de maintien de la relation (Guerrero, 1998). Cependant, la relation entre l'évitement et la différence d'émotions négatives rapportées avant et après l'expérience de phubbing est plus inattendue. Toutefois, nous pouvons soutenir ce résultat en nous appuyant principalement sur l'évitement des situations négatives et des émotions négatives par les partenaires évitants. Selon McDaniel et Drouin (2019), le phubbing a le potentiel de provoquer des conflits et de susciter des émotions

négatives. En concevant le phubbing comme une menace relationnelle, nous pouvons raisonnablement envisager que les partenaires évitants y réagissent en désactivant leur système d'attachement (Mikulincer et Shaver, 2002), ainsi ils évitent les conflits en reléguant leur partenaire au second plan et bloquent l'émergence de sentiments négatifs. Ce processus d'inhibition ou de désactivation utilisée par les partenaires évitants lors de situation qui constitue une menace pour la relation permet de réfléchir autour de ce résultat. En effet, les analyses ne rapportent pas de différences significatives entre les émotions positives rapportées avant et après le phubbing, seules les émotions négatives sont significativement diminuées. Cet effet peut être le reflet de leur stratégie de désactivation et d'évitement des émotions négatives lors de menaces relationnelles.

En conséquence, bien que ces analyses ultérieures ne permettent pas d'affirmer la présence ou de saisir pleinement cet effet au sein de la population, il est crucial de ne pas le négliger. La littérature principalement rapporte les conséquences préjudiciables d'un style d'attachement anxieux sur les relations intimes (Finzi-Dottan et al., 2004 ; Hazan et Shaver, 1987), notamment son association avec la jalousie (Guerrero, 1998 ; Knobloch et al., 2001) et/ou avec le phubbing (David et Roberts, 2021). Il est indéniable qu'un style d'attachement anxieux a tendance à engendrer et amplifier diverses difficultés relationnelles, accentuées par les stratégies d'hyperactivation adoptées par les partenaires anxieux. En contraste, les stratégies de désactivation caractérisant les partenaires évitants se révèlent moins explosives. Néanmoins, elles demeurent des modes de régulation peu efficaces et dommageables pour la satisfaction relationnelle, ainsi que le bien-être individuel (Finzi-Dottan et al., 2004 ; Mikulincer et Shaver, 2002). En dernier lieu, ces résultats additionnels soulignent l'impératif d'explorer les processus sous-jacents aux divers styles d'attachement et leur impact sur les relations, même si leur aspect négatif n'est pas immédiatement apparent, comme c'est le cas ici. En effet, une réduction des émotions négatives peut être interprétée comme un résultat positif sur le plan relationnel, ou dans cette étude exploratoire, comme le reflet d'une stratégie de régulation inappropriée.

Limites

Notre recherche s'est confrontée à certaines limites non-négligeables qui ont pu exercer une influence plus ou moins importante sur les résultats obtenus. Ainsi, avant de faire toute interprétation ou généralisation hâtives et incorrectes, il est essentiel de prendre le temps d'examiner attentivement les problèmes rencontrés et d'envisager les solutions possibles. Cette section est destinée à réfléchir la taille de notre échantillon et ses caractéristiques, les mesures utilisées dans notre analyse, ainsi que la situation même de l'expérience. Finalement, nous discuterons une nouvelle approche plus favorable à l'examen de nos hypothèses dans un contexte davantage écologique appuyé par une théorie interpersonnelle de l'émotion.

L'échantillon

L'échantillonnage demeure une étape centrale dans le déroulement d'une recherche. Il permet, entre autres, de garantir une validité externe. Autrement dit, le processus par lequel les participants sont sélectionnés, leurs caractéristiques, et le nombre final de sujets, permet de généraliser ou non les résultats obtenus dans une population ciblée (Ajar, Dassa et Gougeon, 1983).

Premièrement, il est important de souligner la petite taille de notre échantillon ($N = 28$), qui de plus diminue dans nos analyses statistiques ($N = 23$). De ce fait la taille de notre échantillon, ne nous permet pas une puissance statistique suffisante pour soutenir nos analyses. Une règle empirique généralement acceptée par la communauté scientifique facilite l'estimation de la taille requise pour un échantillon en fonction du nombre de variables latentes présente dans notre modèle. Selon cette directive, il est préconisé d'inclure au moins 10 participants par variable. En tenant compte de notre modèle comportant 6 variables, un échantillon minimal de 60 participants serait donc nécessaire. Par ailleurs, des limitations subsistent dans la configuration de notre échantillon. Outre sa dimension restreinte, la représentation des participants ne couvre pas de manière adéquate une diversité ethnique, académique et d'âge suffisamment variée pour permettre une généralisation.

Par conséquent, l'absence de résultats ne représente pas nécessairement la réalité au sein d'une population générale. Par analogie, au *chat de Schrödinger* (Marchildon, 2008), nous pouvons envisager que l'effet de l'anxiété d'attachement sur les émotions négatives via la jalousie en situation de phubbing est absent mais potentiellement existant et donc présent. En d'autres termes, notre échantillon par sa quantité et sa qualité ne nous permet pas de mettre en évidence cet effet, mais ce n'est pas pour autant que nous pouvons rejeter définitivement la présence de l'effet.

Mesures

Le design expérimental de notre étude présente également de multiples problèmes liés aux questionnaires utilisés, aux temps de mesures, ou encore à la situation de phubbing. Chacune de nos variables ont été mesurées à partir de questionnaire auto-rapportées à différents temps de l'expérience. Le PANAS (Watson et al., 1988) nous a permis d'évaluer l'affect négatif et positif rapporté de chaque participant avant et après la situation de phubbing. Ce questionnaire est très régulièrement utilisé afin de mesurer un changement de l'état émotionnel suite à une manipulation expérimentale, toutefois son utilisation rapporte trop souvent des résultats nuls. Cette absence d'effets amène les chercheurs à rejeter l'implication des émotions dans des processus psychologiques de manière prématurée et erronée. Comme discuté précédemment, une mesure auto-rapportée des émotions ne permet pas une mesure assez précise de l'état émotionnel, car les émotions impliquant davantage que des sentiments auto-rapportés (Harmon-Jones et al., 2016). De ce fait une approche dimensionnelle de l'état émotionnel auto-déclaré des individus se trouve généralement insuffisante pour détecter l'implication des changements émotionnels dans les processus psychologiques. Il est nécessaire de se munir d'une évaluation s'approchant au plus près de l'expérience émotionnelle subjective de chacun. De plus, une mesure continue de l'émotion permettrait une vision plus précise des fluctuations affectives dans une interaction sociale. Une procédure d'évaluation émotionnelle par rappel vidéo, telle que l'emoTVrater (Download : <https://github.com/matthewvowels1/emotvrater>), aurait été pertinente dans le cas de notre analyse. Son utilité relève de sa validité scientifique, de sa

continuité, et de sa précision grâce à son évaluation instantanée (Ruef et Levenson, 2007). Toutefois, la structure de notre expérimentation a rendu problématique l'utilisation de l'emoTVrater dans la validation de nos hypothèses. En questionnant le déroulement de notre expérience et son incidence sur l'utilisation d'une mesure de l'émotion continue, telle que l'emoTVrater, nous nous confrontons à une deuxième limite majeure de notre étude ; la confusion entre l'impact d'une situation de conflit ou d'une situation de phubbing.

Situation de phubbing VS situation de conflit

Pour rappel, les participants avaient pour consigne principale de discuter d'un sujet de conflit dans leur relation. Cette phase d'interaction conflictuel s'étendait à toute la durée de l'expérimentation. L'interaction peut être schématisé en trois phases, la première comprend uniquement le conflit, la deuxième comprend le conflit et le phubbing, et la troisième à nouveau uniquement le conflit. Cependant, il est important de noter que l'influence du phubbing et du conflit sur les états émotionnels n'a pas été strictement contrôlée. Bien que l'utilisation de l'emoTVrater pour comparer les émotions aux trois phases ait été envisagée pour séparer le phubbing du conflit, cette approche s'est avérée inappropriée pour confirmer nos hypothèses. Notre intérêt portait sur la phase suivant l'expérience de phubbing, qui malheureusement s'est souvent révélée trop brève voire inexistante dans notre étude. De plus, nous avons souhaité évaluer spécifiquement l'impact potentiel du phubbing sur les émotions négatives quotidiennes en dehors d'une expérience directe de phubbing. Cette considération justifie notre décision de fonder nos analyses sur les mesures postérieures à l'interaction, une fois que les individus sont sortis de la situation suscitant directement les émotions. Cependant, il n'est pas possible d'affirmer que les changements émotionnels observés après l'expérience sont exclusivement causés par le phubbing du partenaire et non par l'interaction de conflit en général (Bradbury et al., 2000). En outre, la mesure des émotions avant l'interaction est perçue comme un état affectif neutre en dehors de toute situation particulière. Néanmoins, étant donné que les interactions précédentes des couples n'ont pas été contrôlées, il est possible que des tensions ou des moments joyeux aient influencé cet état.

Système d'émotions interpersonnelles temporelles

Les émotions sont une composante centrale de notre existence en tant qu'être humain. Elles permettent le développement et le maintien des relations intimes, qui sont elles-mêmes nécessaires à la survie de notre espèce (Schoebi et Randall, 2015). Leur fonction imminemment sociable questionne leur conceptualisation comme un système dynamique intrapersonnel. Butler (2011) propose d'appréhender les émotions comme un système d'émotions interpersonnelles temporelles (TIES). Autrement dit, les sous-composantes émotionnelles d'un individu, telles que l'expérience, le comportement, la physiologie, sont directement liées aux sous-composantes émotionnelles d'un autre individu. Ces composantes sont organisées comme un flux émotionnel dynamique dans le temps, mutuellement partagé et influencé.

Cette conceptualisation est pertinente dans le cadre de notre étude pour différentes raisons. Premièrement, nous supposons un changement émotionnel chez l'un des partenaires en fonction de l'autre partenaire. Ce changement est simultané, autrement dit, suscite directement des émotions négatives chez l'un. Mais il est également, décalé dans le temps ; en fonction de leur style d'attachement, ces émotions négatives se maintiendront en dehors de l'expérience de phubbing. Examiner nos hypothèses à la lumière des TIES, nous permettrait d'observer l'influence du phubbing sur les émotions négatives au sein du couple de manière plus écologique et précise. Une méthode comme le journal quotidien (*daily diary* ; Frackowiak et al., 2022) présente l'avantage d'évaluer les fluctuations émotionnelles au fil du temps, en fonction des expériences et interactions des partenaires dans leur vie quotidienne. Dans notre recherche, une telle approche, nous permettrait donc de discerner l'effet du phubbing sur les émotions négatives, en le distinguant d'autres influences potentielles, telles que les conflits ou le stress. De plus, elles nous permettraient également d'observer la dynamique temporelle de ses émotions dans le temps au sein de la personne, mais également entre les partenaires. Ainsi, cette méthode permettrait idéalement de vérifier s'il existe une variation dans le flux temporel des émotions négatives suscitées par le phubbing, au sein d'un couple, selon le style d'attachement du partenaire.

Conclusion

Notre étude avait pour objectif d'explorer l'influence du phubbing du partenaire sur l'émergence et le maintien d'un affect négatif au sein d'une relation de couple. De plus, nous supposions qu'un niveau élevé d'anxiété d'attachement chez le partenaire *phubbee* était lié à davantage de jalousie qui à son tour conduit à un état affectif négatif même après la situation de phubbing. Bien que nos analyses statistiques n'aient pas permis de confirmer nos hypothèses. Cette étude fournit des éléments de réponse et ouvre de nouvelles perspectives pour notre question de recherche.

En accord avec la littérature, notre étude soutient l'existence d'une relation entre le phubbing et l'émergence d'émotions négatives. En moyenne, tous les individus, quelque soit leur orientation d'attachement rapportent davantage d'émotions négatives pendant le phubbing de leur partenaire, qu'avant l'expérience. Cependant, la suite de nos analyses nous a rapporté des résultats pour le moins surprenants. Notre hypothèse quant à l'influence du degré de l'anxiété d'attachement sur le niveau de l'affect négatif après le phubbing, principalement appuyée sur le postulat selon lequel les individus anxieusement attachés sont plus sensibles aux menaces relationnelles et y réagissent plus négativement, n'a pas été soutenu par nos résultats. De même que la relation, plus qu'établie par la littérature, entre une forte anxiété d'attachement et un degré de jalousie plus élevé, ne se retrouve pas dans nos analyses.

Afin de mettre en perspective cette absence de résultats, une analyse exploratoire a été effectuée. Cette dernière rapporte des résultats davantage significatifs partiellement appuyés par la littérature. Nous observons une relation entre l'évitement d'attachement chez nos participants et une diminution significative de l'affect négatif rapporté après le phubbing. Autrement dit, les partenaires évitants rapportent moins d'émotions négatives à la suite d'une situation de phubbing, qu'au préalable. Ce résultat inattendu offre de nouvelles perspectives de recherche quant aux stratégies de régulation affectives au sein des couples en fonction de leur orientation d'attachement, et plus particulièrement le potentiel rôle protecteur d'un style d'attachement

évitant ou au contraire l'existence d'émotions positives stériles et nuisibles. En accord avec la littérature, nos analyses montrent une tendance négative entre l'évitement d'attachement et la jalousie.

Nous relevons, toutefois, certaines limites à notre étude qui à l'avenir pourraient être améliorées. L'absence de résultats peut être directement affecté par un échantillon nettement trop petit et potentiellement pas assez représentatif. Les mesures utilisées ont également posé un problème. En effet les questionnaires construits pour évaluer les émotions des participants ne garantissent pas toujours une mesure suffisamment précise des émotions, rendant difficile l'obtention d'un effet significatif.

En fin de compte, malgré l'absence de confirmation de nos hypothèses, certains points essentiels de ce travail peuvent être retenus. Premièrement, la vaste littérature sur les relations de couple, l'orientation d'attachement ou même encore la jalousie n'amènent pas encore suffisamment de réponses quant aux nombreux phénomènes interpersonnels. De plus, l'introduction relativement récente des technologies dans nos vies quotidiennes apportent davantage de nouveaux questionnements non expliqués. Bien que le style d'attachement soit un construit presque unanimement accepté au sein de la psychologie, trop nombreuses sont les recherches qui se concentrent sur l'anxiété d'attachement. Finalement, les recherches s'appuyant sur un design davantage longitudinal et écologique apparaissent comme une méthode favorable à l'observation des variations intra-émotionnelles, ainsi que des influences inter-émotionnelles.

En note de fin, je me permets de soumettre un questionnaire personnel qui, malheureusement, n'a pas pu être exploré dans ce travail. Afin de garantir des effets généralisables, les études ont tendance à exclure les troubles mentaux, tels que la dépression ou l'anxiété, de leur échantillon. En effet, ces derniers sont perçus comme transitoires dans un parcours de vie et ne concerne pas la population générale. Néanmoins, qu'en est-il d'un trouble développemental, telle que le trouble de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDA/H). Certaines études démontrent l'influence de l'attention (Chotpitayssunondh et Douglas, 2016 ; Krasnova et al., 2016) ou encore de la

réactivité perçue de son partenaire (Frackowiak, Hilpert, Russel, 2022, Vanden Abeele, 2020) comme modérateur potentiel de l'impact négatif du phubbing sur la relation. Par définition, un trouble développemental ne peut être conçu comme transitoire, de plus un trouble tel qu'un TDAH se caractérise par un déficit d'attention pendant les interactions sociales. Selon (Kühnel et al., 2022), le TDAH est un trouble fréquent en Suisse qui peut avoir des répercussions dans de multiples domaines, tout au long de la vie, et donc aussi dans la vie de couple. En conséquence, étudier l'influence d'un TDAH en lien avec le phubbing nous permettraient de mieux appréhender les mécanismes sous-jacents aux difficultés amenés par l'utilisation du téléphone lors d'interactions sociales sur les processus d'attention et d'inhibition. Une meilleure compréhension des facultés mises en jeu pendant le phubbing permettraient d'améliorer la sensibilisation et la prise en charge des problèmes liées aux téléphones portables, tant pour des individus avec un TDAH, que pour le reste de la population.

Bibliographie

- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Ajar, D., Dassa, C., & Gougeon, H. (2009). L'échantillonnage et le problème de la validité externe de la recherche en éducation. *Revue des sciences de l'éducation*, 9(1), 3-21. <https://doi.org/10.7202/900396ar>
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226–244. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.2.226>
- Bastian B, Harmon-Jones E (2016) The Discrete Emotions Questionnaire: A New Tool for Measuring State Self-Reported Emotions. *PLoS ONE* 11(8): e0159915. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0159915>
- Berscheid, E., & Ammazalorso, H. (2001). Emotional Experience in Close Relationships. *Blackwell Handbook of Social Psychology: Interpersonal Processes*, 308.
- Beukeboom, C. J., & Pollmann, M. (2021). Partner phubbing: Why using your phone during interactions with your partner can be detrimental for your relationship. *Computers in Human Behavior*, 124, 106932.
- Bouthillier, D., Julien, D., Dubé, M. et al. Predictive Validity of Adult Attachment Measures in Relation to Emotion Regulation Behaviors in Marital Interactions. *Journal of Adult Development* 9, 291–305 (2002). <https://doi.org/10.1023/A:1020291011587>
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss: Vol. 2. Separation: Anxiety and anger*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss: Vol. 3. Loss*. New York: Basic Books.
- Bradbury, T. N., Fincham, F. D., & Beach, S. R. H. (2000). Research on the Nature and Determinants of Marital Satisfaction : A Decade in Review. *Journal of Marriage and Family*, 62(4), 964-980. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2000.00964.x>
- Harmon-Jones C, Bradbury, T. N., & Karney, B. R. (2014). *Intimate relationships* (Second edition). W. W. Norton & Company.

- Butler, E. A. (2011). Temporal Interpersonal Emotion Systems: The “TIES” That Form Relationships. *Personality and Social Psychology Review*, 15(4), 367–393. <https://doi.org/10.1177/1088868311411164>
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2016). How ‘phubbing’ becomes the norm: The antecedents and consequences of snubbing via smartphone. *Computers in Human Behavior*, 63, 9–18.
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2018). The effects of 'phubbing' on social interaction. *Journal of Applied Social Psychology*. <https://doi.org/10.1111/jasp.12506>.
- Collins, N. L. (1996). Working models of attachment: Implications for explanation, emotion and behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 810–832.
- Collins, N. L., Guichard, A. C., Ford, M. B., & Feeney, B. C. (2006). Responding to Need in Intimate Relationships: Normative Processes and Individual Differences. In M. Mikulincer & G. S. Goodman (Eds.), *Dynamics of romantic love: Attachment, caregiving, and sex* (pp. 149–189). The Guilford Press.
- Collins, N. L., & Read, S. J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 863–872.
- David, M. E., & Roberts, J. A. (2021). Investigating the impact of partner phubbing on romantic jealousy and relationship satisfaction : The moderating role of attachment anxiety. *Journal of Social and Personal Relationships*, 38(12), 3590-3609.
- Delacroix, E., Jolibert, A., Monnot, É., & Jourdan, P. (2021). Chapitre 14. La modélisation par les équations structurelles. In *Marketing Research* (p. 429-476). Dunod. <https://doi.org/10.3917/dunod.delac.2021.01.0429>
- Delage M. (2013) : *La vie des émotions et l’attachement dans la famille*. Odile Jacob, Paris.
- Diamond, L. M., & Hicks, A. M. (2005). Attachment style, current relationship security, and negative emotions: The mediating role of physiological regulation. *Journal of Social and Personal Relationships*, 22(4), 499–518.
- Downey, G., & Feldman, S. I. (1996). Implications of rejection sensitivity for intimate relationships. *Journal of personality and social psychology*, 70(6), 1327.
- Elkaïm, M. (2017). *Vivre en couple. Plaidoyer pour une stratégie du pire*. Média Diffusion.
- Ellis, A., & Dryden, W. (1997). *The practice of rational emotive behavior therapy* (2nd ed.). New York: Springer.

- Feeney, J. A. (1998). Adult attachment and relationship-centered anxiety: Responses to physical and emotional distancing. In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 189–218). The Guilford Press.
- Feeney, J. A., & Noller, P. (1990). Attachment style as a predictor of adult romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(2), 281–291. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.2.281>
- Fellessen, M., & Salomonson, N. (2020). It takes two to interact—Service orientation, negative emotions and customer phubbing in retail service work. *Journal of Retailing and Consumer Services*, 54, 102050.
- Fincham, F. D., & Bradbury, T. N. (1993). Marital satisfaction, depression, and attributions: A longitudinal analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 442–452.
- Finzi-Dottan, R., Cohen, O. & Tyano, S. (2004). Le couple : sa formation, sa destruction et ce qu'il y a entre les deux. *Perspectives Psy*, 43, 310-317. <https://www.cairn.info/revue--2004-4-page-310.htm>.
- Frackowiak, M., Hilpert, P., Russell, P.S., (2022). Partner's perception of phubbing is more relevant than the behavior itself: A daily diary study *Computers in Human Behavior*, 134 (2022), Article 107323, 10.1016/j.chb.2022.107323
- Frackowiak, M., Hilpert, P., & Russell, P. S. (2023). Impact of partner phubbing on negative emotions: a daily diary study of mitigating factors. *Current Psychology*, 1-20.
- Goodman, G. S., & MIKULINCER, M. (2006). Dynamics of Romantic Love-Attachment, Caregiving, and Sex.
- Guazzini, A., Raimondi, T., Biagini, B., Bagnoli, F., & Duradoni, M. (2021). Phubber's emotional activations: The association between PANAS and phubbing behavior. *Future Internet*, 13(12), 311.
- Guerrero, L. K. (1998). Attachment-style differences in the experience and expression of romantic jealousy. *Personal Relationships*, 5(3), 273–291. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.1998.tb00172.x>
- Halpern, D., & Katz, J. E. (2017). Texting's consequences for romantic relationships: A cross-lagged analysis highlights its risks. *Computers in Human Behavior*, 71, 386-394.
- Hazan, Cindy; Shaver, Phillip. *Journal of Personality and Social Psychology* Vol. 52, N° 3, (Mar 1987): 511-524. DOI:10.1037/0022-3514.52.3.511
- James A. Roberts, Meredith E. David, "Partner Phubbing as a Social Allergen: Support for a Dual Process Model", *Human Behavior and Emerging*

- Technologies, vol. 2022, Article ID 6432445, 11 pages, 2022.
<https://doi.org/10.1155/2022/6432445>
- Knobloch, L. K., Solomon, D. H., & Cruz, M. G. (2001). The role of relationship development and attachment in the experience of romantic jealousy. *Personal Relationships*, 8(2), 205-224. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2001.tb00036.x>
- Krasnova, H., Abramova, O., Notter, I., & Baumann, A. (2016). Why phubbing is toxic for your relationship: Understanding the role of smartphone jealousy among “Generation Y” users.
- Kühnel, S., Erb, S., & Bubenhofer, A. (2022). Nouveau concept de prise en charge en Suisse orientale. *Bulletin des médecins suisses*, 103(44), 31-33.
<https://doi.org/10.4414/bms.2022.2103>
- Le smartphone est au coeur de nos vies – seuls 8 % de la population suisse n’en possèdent pas encore. (s. d.). Deloitte Switzerland. <https://www2.deloitte.com/ch/fr/pages/press-releases/articles/deloitte-in-switzerland-smartphones-become-control-centre.html>
- Levy, K. N., Kelly, K. M., & Jack, E. L. (2006). Sex Differences in Jealousy: A Matter of Evolution or Attachment History? In M. Mikulincer & G. S. Goodman (Eds.), *Dynamics of romantic love: Attachment, caregiving, and sex* (pp. 128–145). The Guilford Press.
- Marchildon, L. (2008). Le chat de Schrödinger. *Bulletin AMQ*, 48(3), 74.
- Mathes, E. W., & Severa, N. (1981). Jealousy, romantic love, and liking: Theoretical considerations and preliminary scale development. *Psychological reports*, 49(1), 23-31.
- McDaniel, B. T., & Coyne, S. M. (2016). “Technoference”: The interference of technology in couple relationships and implications for women’s personal and relational well-being. *Psychology of Popular Media Culture*, 5(1), 85.
- McDaniel, B. T., & Drouin, M. (2019). Daily technology interruptions and emotional and relational well-being. *Computers in Human Behavior*, 99, 1-8.
- Mikulincer, M., & Florian, V. (1998). The relationship between adult attachment styles and emotional and cognitive reactions to stressful events. In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 143–165). The Guilford Press.
- Mikulincer, M., Shaver, P.R. & Pereg, D. Attachment Theory and Affect Regulation: The Dynamics, Development, and Cognitive Consequences of Attachment-Related Strategies. *Motivation and Emotion* 27, 77–102 (2003).
<https://doi.org/10.1023/A:1024515519160>

- Miller-Ott, A., & Kelly, L. (2015). The presence of cell phones in romantic partner face-to-face interactions : An expectancy violation theory approach. *Southern Communication Journal*, 80(4), 253–270.
- Misra, S., Cheng, L., Genevie, J., & Yuan, M. (2016). The iPhone effect: The quality of in-person social interactions in the presence of mobile devices. *Environment and Behavior*, 48(2), 275–298
- Muise, A., Christofides, E., & Desmarais, S. (2009). More information than you ever wanted: Does Facebook bring out the green-eyed monster of jealousy?. *CyberPsychology & behavior*, 12(4), 441-444.
- Pasquier, A. (2021). Chapitre 2. Approches des émotions et des affects. In *Psychologie et psychopathologie des émotions: Vol. 2e éd.* (p. 21-59). Dunod. <https://www.cairn.info/psychologie-et-psychopathologie-des-émotions--9782100799138-p-21.htm>
- Pfeiffer, S. M., & Wong, P. T. P. (1989). Multidimensional jealousy. *Journal of Social and Personal Relationships*, 6, 181–196.
- Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2013). Can you connect with me now? How the presence of mobile communication technology influences face-to-face conversation quality. *Journal of Social and Personal Relationships*, 30, 237–246. <https://doi.org/10.1177/0265407512453827>.
- Reichert, M., Genoud, P. A., Maggiori, C., & Molina, L. (2012). *L'Ouverture émotionnelle dans le couple*. Mardaga https://www.cairn.info/load_pdf.php?ID_ARTICLE=MARD_REICH_2012_01_0199&download=1
- Rholes, W. S., Simpson, J. A., & Grich Stevens, J. (1998). Attachment orientations, social support, and conflict resolution in close relationships. In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 166–188). The Guilford Press.
- Roberts, J. A., & David, M. E. (2016). My life has become a major distraction from my cell phone: Partner phubbing and relationship satisfaction among romantic partners. *Computers in Human Behavior*, 54, 134– 141.
- Ruef, A. M., & Levenson, R. W. (2007). Continuous measurement of emotion. *Handbook of emotion elicitation and assessment*, 286-297.
- Schoebi, D., & Randall, A. K. (2015). Emotional dynamics in intimate relationships. *Emotion Review*, 7(4), 342-348.
- Sharpsteen, D. J., & Kirkpatrick, L. A. (1997). Romantic jealousy and adult romantic attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72(3), 627–640. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.72.3.627>

- Shaver R.P & Mikulincer M. (2002) Attachment-related psychodynamics, *Attachment & Human Development*, 4:2, 133-161, DOI: 10.1080/14616730210154171
- Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2006). Attachment theory, individual psychodynamics, and relationship functioning. *The Cambridge Handbook of Personal Relationships*, 251–271.
- Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2007). Adult attachment strategies and the regulation of emotion. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 446–465). New York, NY: Guilford Press
- Simpson, J. A., & Rholes, W. S. (Eds.). (1998). Attachment theory and close relationships. *The Guilford Press Psychology*, 58(4), 644–663. <https://doi.org/10.1037/00223514.58.4.644>
- Vanden Abeele, M. M. P. (2020). The social consequences of phubbing: A framework and research agenda. In R. Ling, G. Goggin, L. Fortunati, S. S. Lim, & Y. Li (Eds.), *Handbook of mobile communication, culture, and information*, section 4.3, Oxford Press.
- VanDen Abeele, M. M. P., & Postma-Nilsenova, M. (2018). More than just gaze: An experimental vignette study examining how phone-gazing and newspaper gazing and phubbing-while-speaking and phubbing-while-listening compare in their effect on affiliation. *Communication Research Reports*, 35(4), 303–313. <https://doi.org/10.1080/08824096.2018.1492911>
- 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>
- Watson, D., & Clark, L. A. (1997). Measurement and Mismeasurement of Mood : Recurrent and Emergent issues. *Journal of Personality Assessment*, 68(2), 267-296. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6802_4
- Weiss, R. L., & Heyman, R. E. (1990). Observation of marital interaction. In F. D. Fincham & T. N. Bradbury (Eds.), *The psychology of marriage* (pp. 87–117). New York: Guilford
- White, G. L., & Mullen, P. E. (1989). *Jealousy: Theory, research, and clinical strategies*. Guilford Press.

Annexes

Notice d'information aux participants

NOTICE D'INFORMATION AUX PARTICIPANTS À UN PROJET DE RECHERCHE

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

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

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

Contact du professeur responsable :

Email : peter.hilpert@unil.ch

Téléphone : 021 692 32 87(bureau)

Institution / Adresse professionnelle :

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

Contact de l'assistant diplômé et doctorant :

Email : michal.frackowiak@unil.ch

Institution / Adresse professionnelle :

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

Lausanne

Nom de l'étudiant-chercheur : _____

Nous aimerions vous inviter à participer à cette recherche.

Détails du projet :

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

Objectifs de la recherche :

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

Qui est invité à participer ?

Les critères d'inclusion sont décrits ci-dessous :

- Entre 18 et 35 ans.
- Ensemble depuis au moins 3 mois.
- Couples homosexuels et hétérosexuels.
- Qui vivent ensemble ou non.

Méthode(s) utilisées dans l'étude :

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

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

Au cours de l'expérimentation, ils vont être filmés par 3 caméras. Il y aura donc la collecte des données auditives et visuelles. Ensuite, ils seront amenés à visualiser la séquence enregistrée afin d'effectuer une tâche d'évaluation émotionnelle. Enfin, ils seront invités à poser si envie/besoin leurs questions ou donner leurs remarques.

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

Ce qu'implique votre participation à l'étude :

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

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

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

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

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

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

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

Rémunération des participants :

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

Anonymat et confidentialité des données de l'étude :

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

Comment les données sont-elles utilisées?

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

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

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

Que signifie mon consentement ? :

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

Avez-vous d'autres questions ?

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

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

Numéro de téléphone si malaise après l'expérimentation:

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

Formulaire de consentement

**FORMULAIRE DE CONSENTEMENT ÉCLAIRÉ POUR PARTICIPANT À UN
PROJET DE RECHERCHE**

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

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

Contact du professeur responsable:

Email : peter.hilpert@unil.ch

Téléphone : 021 692 32 87(bureau)

Institution / Adresse professionnelle :

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

Lausanne

Contact de l'assistant diplômé et doctorant :

Email : michal.frackowiak@unil.ch

Institution / Adresse professionnelle :

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

Lausanne

Noms des étudiants-chercheurs : _____

Nom du participant (nom et prénom) : _____

Déclarations du participant :

Je certifie :

- Que le déroulement de l'étude, les objectifs, les avantages et inconvénients m'ont été entièrement expliqués.
- Que j'accepte de participer de manière entièrement volontaire.
- Que j'ai compris que je peux à tout moment mettre fin à ma participation sans donner de raisons et sans aucune conséquence pour moi. Dans ce cas, il suffit de communiquer ma décision aux chercheurs.
- Avoir lu la notice d'information aux participants, en accepter le contenu et avoir reçu une copie de la notice d'information et du formulaire de consentement éclairé.
- Avoir été informé(e) que je serai filmé (e) durant l'étude.
- Avoir été informé(e) que toutes les données traitées dans le cadre du projet de recherche seront collectées et sauvegardées de manière sécurisée
- Avoir été informé(e) que toutes les données peuvent être partagées avec des chercheur.se.s et collaborateur.trice.s d'autres universités.
- Accepter que les données originales soient sous la responsabilité de la personne responsable de la recherche, soumise à une obligation de stricte confidentialité.
- En cas de doute, tout comme en cas de malaise durant ma participation à cette étude, je vais contacter la personne responsable de la recherche directement.
- Si je suis étudiant et en cas de malaise lié à ma participation après la fin de la recherche, je peux contacter le Service des affaires sociales et mobilité étudiante (SASME) à l'Unicentre, Rez-de-chaussée, Bureau 227, 1015 Lausanne, afin de bénéficier si besoin de consultations psychothérapeutiques.
- Si je ne suis pas étudiant et en cas de malaise lié à ma participation après la fin de la recherche, je peux contacter le Service de psychiatrie générale, Route de Cery 60, 1008 Prilly, afin de bénéficier si besoin de consultations psychothérapeutiques.

Une copie de ce formulaire est pour vous.

Date et signature du·de la participant·e :

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

Consignes (Phubbee / Phubber)

CONSIGNES PHUBBEE

Bonjour, bienvenue et merci de participer à notre expérience !

Voici quelques consignes pour le déroulement de la tâche. A l'étape suivante, vous allez être réunis avec votre partenaire dans une salle, dans laquelle vous allez vous mettre d'accord sur un thème de conflit, en fonction des thèmes que vous avez précédemment choisis.

Une fois le thème mutuellement déterminé, vous allez pouvoir commencer votre échange. Celui-ci durera approximativement 6 minutes. Durant la tâche veuillez s'il-vous-plaît éteindre votre téléphone.

Vous pouvez à présent retourner dans la salle d'accueil retrouver le chercheur·euse / aller dans la salle de test précédemment indiquée.

CONSIGNES PHUBBER

Bonjour, bienvenue et merci de participer à notre expérience !

Voici quelques consignes pour le déroulement de la tâche. A l'étape suivante, vous allez être réunis avec votre partenaire dans une salle, dans laquelle vous allez vous mettre d'accord sur un thème de conflit, en fonction des thèmes que vous avez précédemment choisis.

Une fois le thème mutuellement déterminé, vous allez pouvoir commencer votre échange. Celui-ci durera approximativement 6 minutes.

Durant la tâche, veuillez garder votre téléphone sur vous, sur le mode sonnerie et assurez-vous d'avoir de la connexion internet. Des instructions vous seront envoyées par Whatsapp quelques minutes après le début de l'interaction. Vous seul·e recevrez des instructions. Soyez discret, ne les communiquez pas à votre partenaire, et soyez efficace. Essayez tout de même de continuer la discussion au mieux durant la tâche. Vous seront transmis les explications de ces instructions en fin de passation.

Vous pouvez à présent retourner dans la salle d'accueil retrouver le chercheur·euse / aller dans la salle de test précédemment indiquée.

Choix de tâche de conflit

Choix de tâche de conflit

Regardez la liste des sujets ci-dessous. Trouvez un sujet qui est d'actualité pour votre vie de couple et celle de votre partenaire. Essayez de choisir un sujet qui se rapporte à la partie de votre vie sur laquelle vous êtes *en désaccord*. Essayez de trouver un sujet qui *pourrait vous déranger* tous les deux.

1. Gestion des finances familiale
2. Les questions de loisirs
3. Les questions religieuses
4. Démonstrations d'affection
5. Amis
6. Relations sexuelles
7. Conventiounnalité (comportement correct ou approprié)
8. Philosophie de vie
9. Façons de traiter avec les parents ou la belle-famille
10. Buts, objectifs et choses jugées importantes
11. Temps passé ensemble
12. Prise de décision importantes
13. Tâches ménagères
14. Intérêts et activités de loisirs
15. Décisions relatives à la carrière

Items : Style d'attachement

Veuillez utiliser l'échelle ci-dessous en plaçant un chiffre entre 1 et 5 dans l'espace prévu à droite de chaque affirmation.

	Pas du tout caractéristique de moi 1	2	3	4	Très caractéristique de moi 5
J'ai souvent peur que les autres ne m'aient pas vraiment.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je trouve que les autres hésitent à se rapprocher de moi autant que je le voudrais.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
J'ai souvent peur que les autres ne veuillent pas rester avec moi.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je me demande souvent si les autres se soucient vraiment de moi.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je veux me rapprocher des gens, mais j'ai peur d'être blessé.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je trouve difficile de me permettre de dépendre des autres.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je suis mal à l'aise lorsque quelqu'un se rapproche trop de moi sur le plan émotionnel.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je trouve difficile de faire entièrement confiance aux autres.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Les gens veulent souvent que je sois émotionnellement plus proche que je ne me sens à l'aise de l'être.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je suis quelque peu mal à l'aise lorsque je suis proche des autres.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Items : PANAS

Indiquez dans quelle mesure vous vous sentez ainsi en ce moment.					
	Irés légèrement ou pas du tout 1	2	3	4	Extrêmement 5
Intéressé(e)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Excité(e)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Enthousiaste	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Angoissé(e)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nerveux/-euse	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Effrayé(e)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Inspiré(e)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Déterminé(e)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fort(e)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hostile	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Irritable	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bouleversé(e)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fier/fière	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
En alerte	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Coupable	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Agité(e)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Actif/-ve	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Attentif/-ve	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
A peur	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Honteux/-euse	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Items : DEQ

	Pas du tout 1 (1)	2 (2)	3 (3)	4 (4)	Beaucoup 5 (5)
Enervé(e) (1)	<input type="radio"/>				
Dégoûté(e) (2)	<input type="radio"/>				
Inquiétude (3)	<input type="radio"/>				
Anxiété (4)	<input type="radio"/>				
Agacé(e) (5)	<input type="radio"/>				
Répulsion (6)	<input type="radio"/>				
Détente (7)	<input type="radio"/>				
Calme (8)	<input type="radio"/>				
Triste (9)	<input type="radio"/>				
Peur (10)	<input type="radio"/>				
Vide (11)	<input type="radio"/>				
Satisfaction (12)	<input type="radio"/>				
Panique (13)	<input type="radio"/>				
Plaisir (14)	<input type="radio"/>				

Items Jalousie

À quelle fréquence avez-vous les pensées suivantes au sujet de votre partenaire ?

	Jamais 1	2	3	4	Tout le temps 5
Je suspecte mon partenaire d'être attiré par quelqu'un d'autre.	<input type="radio"/>				
Je crains qu'une personne du sexe opposé n'essaie de séduire mon partenaire.	<input type="radio"/>				
Je pense que mon partenaire entretient secrètement une relation intime avec une personne du sexe opposé.	<input type="radio"/>				

À quelle fréquence adoptez-vous les comportements suivants ?

	Jamais 1	2	3	4	Tout le temps 5
J'interroge mon partenaire sur ses relations amoureuses passées ou présentes.	<input type="radio"/>				
Je me joins à lui ou elle lorsque je le ou la vois parler à une personne du sexe opposé.	<input type="radio"/>				
Je rends une visite surprise à mon partenaire, juste pour voir qui est avec lui ou avec elle.	<input type="radio"/>				

Comment réagiriez-vous émotionnellement aux situations suivantes ?

Attention: 1 - très satisfait(e), 5 - très bouleversé(e)

	Très satisfait(e) 1	2	3	4	Très bouleversé(e) 5
Mon partenaire montre beaucoup d'intérêt ou d'excitation en parlant à une personne du sexe opposé.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Une personne du sexe opposé essaie de se rapprocher de mon partenaire en permanence.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mon partenaire flirte avec une personne du sexe opposé.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Syntaxe R

La syntaxe suivante a été utilisée pour transposer et mesurer les liens attendus selon notre DAG en un modèle d'équation structurelles sur le logiciel R, à l'aide du package « Lavaan » :

```
M1 = 'PANAS_diff_NA ~ b*mean_jal + c*mean_attach + Gender +  
mean_anxiete + mean_dep
```

```
mean_jal ~ a*mean_attach + Gender + mean_anxiete + mean_dep
```

```
mean_attach ~ Gender + mean_anxiete + mean_dep
```

```
Gender ~~ mean_anxiete + mean_dep
```

```
mean_anxiete ~~ mean_dep
```

```
eft.ind := a*b
```

```
eft.total := c + a*b'
```

```
M2 = 'PANAS_diff_PA ~ b*mean_jal + c*mean_attach + Gender +  
mean_anxiete + mean_dep
```

```
mean_jal ~ a*mean_attach + Gender + mean_anxiete + mean_dep
```

```
mean_attach ~ Gender + mean_anxiete + mean_dep
```

```
Gender ~~ mean_anxiete + mean_dep
```

```
mean_anxiete ~~ mean_dep
```

```
eft.ind := a*b
```

```
eft.total := c + a*b'
```

$M_3 = \text{'PANAS_diff_NA} \sim b*\text{mean_jal} + c*\text{mean_evit} + \text{Gender} + \text{mean_anxiete} + \text{mean_dep}$

$\text{mean_jal} \sim a*\text{mean_evit} + \text{Gender} + \text{mean_anxiete} + \text{mean_dep}$

$\text{mean_evit} \sim \text{Gender} + \text{mean_anxiete} + \text{mean_dep}$

$\text{Gender} \sim \sim \text{mean_anxiete} + \text{mean_dep}$

$\text{mean_anxiete} \sim \sim \text{mean_dep}$

$\text{eft.ind} := a*b$

$\text{eft.total} := c + a*b'$

$M_4 = \text{'PANAS_diff_PA} \sim b*\text{mean_jal} + c*\text{mean_evit} + \text{Gender} + \text{mean_anxiete} + \text{mean_dep}$

$\text{mean_jal} \sim a*\text{mean_evit} + \text{Gender} + \text{mean_anxiete} + \text{mean_dep}$

$\text{mean_evit} \sim \text{Gender} + \text{mean_anxiete} + \text{mean_dep}$

$\text{Gender} \sim \sim \text{mean_anxiete} + \text{mean_dep}$

$\text{mean_anxiete} \sim \sim \text{mean_dep}$

$\text{eft.ind} := a*b$

$\text{eft.total} := c + a*b'$