



UNIL | Université de Lausanne

FACULTE DES SCIENCES SOCIALES ET POLITIQUES
INSTITUT DE PSYCHOLOGIE

Session d'automne 2023

Suppression expressive et comportements négatifs dans un conflit de couple : quels sont les impacts sur la variation de la valence émotionnelle ?

Mémoire de Maîtrise universitaire ès Sciences en psychologie

Présenté par Mélanie Lemus

Directeur : Peter Hilpert
Expert : Michal Frackowiak

Remerciements

Je tiens tout d'abord à exprimer mes sincères remerciements au professeur Peter Hilpert, mon directeur de mémoire, pour sa précieuse contribution à la réalisation de ce travail. Sa disponibilité constante et son expertise m'ont guidé à travers les défis de ce mémoire. Je lui suis particulièrement reconnaissante pour son assistance dans les analyses statistiques.

Un remerciement chaleureux s'adresse également à l'assistant du professeur, Michal Frackowiak, dont l'expertise et l'engagement ont été des atouts essentiels à la réussite de ce mémoire. Ses réponses à mes questions ainsi que son aide dans l'écriture ont grandement contribué à façonner ce travail. Un grand merci à lui pour sa disponibilité.

Je tiens également à exprimer ma gratitude envers toutes les personnes qui ont joué un rôle déterminant dans la réalisation de ce mémoire. Mon copain, mes parents et ma sœur, dont le soutien indéfectible m'a encouragé à persévérer malgré les défis et les moments de doute. Ils ont été des piliers indispensables pour que je puisse aboutir à la fin de ce travail. Je les remercie également chaleureusement pour leur relecture précieuse.

Je souhaite également remercier un ami, Xavier Jeanmonnod, qui a été d'une grande aide dans la gestion et l'analyse des données complexes et des statistiques. Je remercie également mes amis qui, par leur confiance et leurs encouragements, m'ont donné la motivation nécessaire pour mener à bien ce travail.

Enfin, mes collègues, avec qui j'ai partagé l'expérience de cette recherche, ont également ma reconnaissance. Notre soutien mutuel et nos échanges ont enrichi la qualité de cette étude.

Mes remerciements s'étendent à tous ceux qui ont contribué de près ou de loin à l'élaboration de ce mémoire. Votre soutien et vos encouragements ont été essentiels à chaque étape de ce parcours.

Table des matières

REMERCIEMENTS	3
TABLE DES MATIÈRES	4
RÉSUMÉ	5
INTRODUCTION	6
CADRE THÉORIQUE	10
L'INTERACTION DE COUPLE	10
LES ÉMOTIONS DANS L'INTERACTION	13
<i>L'importance des émotions</i>	13
<i>Les émotions dans le conflit</i>	14
<i>La régulation émotionnelle</i>	15
<i>La suppression expressive</i>	18
LES COMPORTEMENTS NÉGATIFS.....	22
<i>L'impact des comportements dans le couple</i>	22
<i>Le codage comportemental</i>	24
<i>L'intensité des comportements</i>	27
LE PHUBBING	28
<i>Définition</i>	28
<i>Phubbing dans le couple</i>	29
<i>Différence entre le conflit et le phubbing</i>	30
CONCEPT DE LA RECHERCHE	32
MÉTHODE	37
RECRUTEMENT	37
PARTICIPANTS	37
PROCÉDURE.....	38
MATÉRIELS	41
MESURES.....	42
<i>La suppression expressive</i>	42
<i>Système de codage des comportements négatifs</i>	43
<i>Valence émotionnelle (émotions réelles vécues)</i>	46
RÉSULTATS	47
ANALYSES DESCRIPTIVES.....	47
HYPOTHÈSE 1	49
HYPOTHÈSE 2	51
HYPOTHÈSE 3	54
DISCUSSION	59
SUPPRESSION EXPRESSIVE ET VARIATION ÉMOTIONNELLE.....	59
IMPACT DES COMPORTEMENTS NÉGATIFS DES <i>PHUBBERS</i>	63
L'IMPACT DU PHUBBING SUR LA VARIATION ÉMOTIONNELLE DES <i>PHUBBEES</i>	66
LIMITES	69
CONCLUSION	71
BIBLIOGRAPHIE	73
ANNEXES	79

Résumé

La suppression expressive, une stratégie émotionnelle fréquemment utilisée dans des interactions émotionnellement chargées comme les conflits de couple, consiste à dissimuler ou à minimiser les émotions ressenties afin de réguler leur expression visible. Cette stratégie peut avoir des implications tant sur le bien-être émotionnel que sur la dynamique relationnelle de couple. Sur la base d'un échantillon de 32 couples hétérosexuels, cette étude s'intéresse donc à l'impact de la suppression expressive et des comportements négatifs du partenaire sur la variation de la valence émotionnelle, en se concentrant sur les effets spécifiques du conflit et du phubbing. En contexte expérimental, les couples sont exposés à une situation de conflit en laboratoire, où un partenaire complice des chercheurs démontre un comportement de phubbing pendant plusieurs minutes, qui représente le fait de détourner temporairement son attention vers son smartphone pendant l'interaction. Les interactions sont filmées puis codées à l'aide d'un système dans le but d'identifier des comportements négatifs de la part des *phubbers*, ceux qui émettent le phubbing. L'objectif est d'observer l'impact de ces comportements, ajoutés à la suppression expressive, sur la variation émotionnelle des *phubbees*, ceux qui subissent le phubbing. Des analyses de régressions ont été effectuées afin d'explorer ces relations. Les résultats indiquent que, pris individuellement pour tous les participants, la suppression expressive n'est pas significativement liée à la variation émotionnelle. Or, lorsque combinée avec les composantes des comportements négatifs, la suppression expressive devient un prédicteur significatif de cette variation pour les *phubbees*, suggérant un rôle complexe des interactions entre ces variables. L'analyse comparative entre les deux phases a révélé des différences subtiles, mais le modèle global n'est plus significatif, laissant supposer un rôle potentiel du phubbing dans la variation émotionnelle. Finalement, ces conclusions doivent être interprétées avec prudence en raison des limitations méthodologiques telles que la taille de l'échantillon et la complexité des données des émotions et du codage. Malgré ces limites, cette étude jette une lumière initiale sur les interactions entre la suppression expressive, les comportements négatifs du partenaire et la variation émotionnelle, ouvrant la voie à de futures explorations plus approfondies.

Introduction

Préface

Dans le domaine de la psychologie des émotions, de nombreuses études ont examiné l'effet de la suppression expressive sur plusieurs processus tels que la régulation des émotions, la résolution de conflit ou encore la satisfaction relationnelle (Cutuli, 2014 ; Sasaki et al., 2021 ; Thomson et al., 2018). Cependant, un aspect crucial de cette question reste encore peu exploré : comment la suppression expressive interagit-elle avec le comportement négatif du partenaire dans les différentes interactions de couple et quels en sont les effets sur les émotions réelles ressenties par l'individu ? L'objectif de ce travail de recherche est donc de combler cette lacune en explorant l'effet conjoint de la suppression expressive et de la fréquence, la durée et l'intensité des comportements négatifs du partenaire sur la variation réelle de la valence émotionnelle chez l'individu, lors d'une période de conflit ainsi que d'une période de phubbing.

Prologue

Les expériences amoureuses, de par leur nature universelle mais également variable, se manifestent chez la majorité des êtres humains, à travers le temps et l'espace. Dans diverses cultures et sociétés, les relations de couple englobent un aspect interindividuel marqué par l'élargissement de connexions cognitives, émotionnelles et physiques (Bradbury & Karney, 2014). De nombreux individus aspirent à trouver un partenaire pour partager leur vie et construire une relation durable, qui apporte généralement de la stabilité et du bien-être.

La caractéristique fondamentale de toute relation sociale, qu'elle soit intime ou non, réside dans l'influence mutuelle exercée par deux individus l'un sur l'autre, nécessitant ainsi une interdépendance bidirectionnelle pour que cette relation s'établisse (Bradbury & Karney, 2014). L'interdépendance présente dans les relations intimes peut donc entraîner un éventail de conséquences significatives, affectant la santé mentale et physique des individus impliqués (par ex., Proulx et al., 2007), le bien-être des enfants issus de ces unions (par ex., Cummings et al., 2010) ainsi que la structure sociale dans son ensemble (par ex., Schramm, 2006), ce qui ne doit pas être sous-estimé. Par exemple, des

recherches ont montré que les personnes qui ont de meilleures relations vivent plus longtemps après une crise cardiaque que celles qui ont des relations relativement médiocres (Bradbury & Karney, 2014). Des études montrent également que le conflit dans la relation parentale est associé à des problèmes de comportement et émotionnels chez les enfants (Cummings & Davies, 2010). En outre, les personnes mariées se déclarent plus heureuses que les personnes non mariées vivant ensemble ou que les personnes divorcées, séparées ou veuves (Diener et al., 2000 ; Stack & Eshleman, 1998). Cependant, une personne mariée dans une relation malheureuse peut ressentir un bien-être moins subjectif qu'une personne non mariée dans une bonne relation ou même dans une relation moyenne (Proulx et al., 2007). En fait, la satisfaction à l'égard de sa relation intime nous en dit plus sur le bien-être subjectif global d'une personne que sa satisfaction à l'égard de toute autre activité de la vie y compris le travail, les finances, les amitiés, la communauté et la santé (Heller et al., 2004).

Afin de garantir leur qualité, ces relations intimes nécessitent un entretien attentif et régulier. Cependant, ce n'est pas toujours évident. Par exemple, les couples doivent apprendre à gérer un phénomène intrinsèque à la vie conjugale, à savoir le conflit. Les implications des conflits au sein du couple sont multiples, mais pas uniquement négatives. Les scientifiques spécialisés dans les relations ont reconnu que des désaccords surgissent naturellement et inévitablement entre partenaires intimes (Brassard et al., 2009). Leur compréhension repose principalement sur la manière dont ces désaccords sont gérés, car la communication au sein du couple concernant ces divergences joue un rôle crucial dans la prédiction du bonheur ou du mécontentement des individus (Stanley et al., 2002). En outre, l'idée sous-jacente suggère que les couples peuvent renforcer leur lien en développant des compétences et des stratégies spécifiques pour une gestion constructive de leurs désaccords (Bradbury & Karney, 2014). En effet, selon Overall et McNulty (2017), la façon dont les couples communiquent serait déterminante pour la résolution de conflit ainsi que la qualité de la relation.

Toutefois, la communication adéquate n'est pas toujours évidente, en grande partie en raison de la capacité des conflits relationnels à générer de très fortes émotions chez l'individu. La régulation et la gestion de celles-ci jouent donc un rôle primordial dans la résolution des conflits (Thomson et al., 2018).

Par exemple, l'expression directe d'émotions négatives au partenaire peut améliorer la compréhension et faciliter la résolution de conflits (Overall & McNulty, 2017). Cependant, l'expression de ces mêmes émotions négatives peut également aggraver le conflit et inciter le partenaire à se mettre sur la défensive et à le rejeter (Gottman, 1998). Les possibles répercussions liées au partage des émotions peuvent donc motiver les individus à supprimer l'expression de leurs émotions à leur partenaire pendant un conflit et cette suppression expressive peut avoir des implications importantes dans la résolution du conflit. Les effets néfastes établis de la suppression expressive sont donc susceptibles de réduire la capacité des individus à percevoir et à développer des solutions aux conflits (Thomson et al., 2018).

Dans la recherche contemporaine sur les conflits dans les interactions, l'omniprésence des nouvelles technologies, notamment des téléphones portables, s'avère indéniable. Elles sont à l'origine d'un impact considérable sur nos interactions quotidiennes et sur les échanges en général. À l'ère numérique moderne, les smartphones ne se contentent pas seulement d'être une composante essentielle de la vie personnelle, mais ils sont également partie intégrante d'une société qui évolue à la fois en ligne et hors ligne (Thomas et al., 2022). Ainsi, en réponse au rythme effréné du climat numérique, notre manière d'interagir avec autrui s'est inévitablement adaptée. Cette évolution se révèle particulièrement évidente dans les relations amoureuses, où les smartphones jouent un rôle crucial, permettant aux deux parties de s'établir mutuellement (Cizmeci, 2017) et de maintenir un intérêt romantique constant (Jin & Pena, 2010).

L'avènement de cette technologie a donc apporté des modifications significatives aux méthodes de création et de persévérance des relations interpersonnelles. L'utilisation d'un téléphone portable lors d'interactions crée une situation dans laquelle nous sommes physiquement présents, mais pas mentalement (Beukeboom & Pollmann, 2021). Un phénomène relativement récent, le *phubbing*, résultant du mélange des termes *phone* et *snubbing*, met effectivement en évidence l'interférence pouvant survenir au sein d'une interaction lorsqu'un smartphone distrait de l'engagement avec son partenaire (Roberts & David, 2016). Donc, bien que l'utilisation quotidienne du téléphone soit entrée dans les mœurs, le *phubbing* peut avoir des effets négatifs sur la santé

mentale et sur le bien-être des personnes qui le subissent (Beukeboom & Pollmann, 2021).

Dans ce travail, nous allons donc examiner l'impact potentiellement néfaste de la suppression expressive et des comportements négatifs, notamment durant un conflit mais également pendant le phubbing, sur les émotions réelles des partenaires au sein d'une relation conjugale. L'objectif est de comprendre si ces deux facteurs peuvent conjointement influencer la variation de la valence émotionnelle des individus concernés, en plus de l'impact sur la satisfaction et la résolution de conflit. Nous cherchons à évaluer comment ces comportements spécifiques peuvent interagir et contribuer à une détérioration de la qualité relationnelle entre les partenaires. Il est donc essentiel de comprendre si les effets de ces comportements peuvent s'additionner, exacerbant ainsi l'impact sur les émotions réelles du partenaire. En examinant les variations de la valence émotionnelle des individus dans les contextes de conflit et de phubbing, nous allons donc chercher à saisir l'ampleur de l'influence combinée de ces facteurs sur la dynamique émotionnelle au sein du couple.

Cadre théorique

L'interaction de couple

Les interactions sociales forment le tissu même de notre existence, influençant la manière dont nous percevons le monde qui nous entoure et interagissons avec lui. Parmi ces interactions, les relations intimes émergent comme des éclairages particulièrement révélateurs de la complexité de la nature humaine. Les relations de couple, en particulier, offrent un terrain fertile pour explorer les nuances des émotions, des motivations et des comportements humains. En effet, au-delà de leur rôle central dans la satisfaction de nos besoins sociaux et émotionnels (Prager, 1997), les relations intimes sont également des reflets profonds de notre psychologie individuelle et collective. Elles agissent comme des miroirs réfléchissant nos attentes, nos désirs, nos peurs et nos aspirations, tout en étant influencées par les normes culturelles et les pressions sociétales.

L'interaction de couple est donc une composante fondamentale de la condition humaine. Elle est l'une des interactions les plus répandues dans le monde. Selon les recherches menées dans différentes cultures, il est estimé qu'à l'âge de 40 ans, plus de 90% de la population, hommes ou femmes, ont connu une forme de relation de couple (Fisher, 1989 ; Kreider & Fields, 2002). Les relations intimes sont donc très importantes, car elles constituent une caractéristique fondamentale et universelle de notre identité en tant qu'êtres humains ; les comprendre et les étudier est donc essentiel pour concevoir la condition humaine (Bradbury & Karney, 2014).

De plus, ces relations sont également bénéfiques pour la santé. Elles améliorent par exemple le bien-être subjectif (Pietromonaco & Collins, 2017). Elles aident les individus à faire face au stress et leur permettent de répondre aux besoins fondamentaux de connexion sociale tels que l'amour, l'intimité, la camaraderie et la sécurité (Pietromonaco & Collins, 2017). Les relations peuvent également avoir des effets bénéfiques sur la santé en favorisant des processus tels que l'exploration, la croissance personnelle et la poursuite d'objectifs, qui jouent tous des rôles essentiels dans le maintien de la santé et du bien-être

(Pietromonaco & Collins, 2017). Elles peuvent même nous protéger de certaines maladies mentales comme la dépression (Horwitz et al., 1998).

Ces effets que peuvent avoir les relations sur le bien-être, la satisfaction et la santé découlent de la caractéristique fondamentale de toute relation sociale, qu'elle soit intime ou non, qui réside dans l'influence réciproque que deux personnes exercent l'une sur l'autre. De plus, pour qu'une relation soit établie, il est essentiel que l'interdépendance qui les unit soit bidirectionnelle, impliquant des échanges dans les deux sens (Butler, 2011). Ces effets bidirectionnels se distinguent des effets unidirectionnels qui, eux, n'affectent que le comportement d'une personne (Butler, 2011). Ainsi, par exemple, les changements dans le comportement d'un des deux partenaires suscitent une réponse de la part de l'autre partenaire et donc l'interdépendance se renforce. Il y a plus de 60 ans, Kurt Lewin désignait déjà les dyades et les petits groupes comme des "unités" ou des "ensembles dynamiques naturels" qui nécessitent une compréhension en tant qu'ensemble de parties interdépendantes au sein d'un "espace de vie" unifié (1951). Les propriétés structurelles de ces entités découlent des interactions des individus impliqués (Cartwright, 1951).

Donc, si nous prenons en compte cette influence bidirectionnelle entre des partenaires d'une relation intime, nous pouvons dire qu'un comportement d'un des partenaires dans une interaction va pouvoir influencer sur les réactions comportementale et émotionnelle de l'autre partenaire. Cette notion est essentielle, car elle nous rappelle que deux partenaires peuvent vivre la même interaction, mais la ressentir de manière très différente en raison de l'influence mutuelle qu'ils exercent l'un sur l'autre. L'analyse de la relation de couple est donc une composante fondamentale pour comprendre les dynamiques émotionnelles et interpersonnelles au sein des relations intimes.

En effet, au cours d'une interaction de couple, se déroulent des dynamiques intrapersonnelles et interpersonnelles intrinsèquement entrelacées. Chaque partenaire évalue les comportements et les paroles de l'autre partenaire, guidé par des schémas cognitifs et des émotions antérieures. Ces interprétations déclenchent des réponses émotionnelles et cognitives qui, à leur tour, façonnent les réactions comportementales. Les émotions agissent comme des prismes,

influençant la perception et l'interprétation des signaux sociaux. La prochaine section approfondira justement l'influence des émotions sur les interactions de couple, en analysant leur rôle dans la création des dynamiques relationnelles ainsi que leur impact sur la régulation des émotions.

Les émotions dans l'interaction

L'importance des émotions

L'émotion est souvent considérée comme un système intrapersonnel qui comprend des éléments tels que l'expérience, le comportement et la physiologie, qui interagissent au fil du temps pour donner naissance à des états émotionnels (Butler, 2011). Cependant, ce qui est souvent négligé, c'est que de nombreuses émotions se manifestent dans le cadre d'interactions sociales ou de relations durables. Dans ces situations, le résultat peut être considéré comme un système temporel d'émotions interpersonnelles (TIES), où les éléments composant l'émotion interagissent non seulement à l'intérieur de chaque individu, mais également entre les partenaires impliqués (Butler, 2011). Les émotions ne se limitent pas à des processus internes individuels, elles ont également une fonction sociale et jouent un rôle central dans les interactions entre les personnes, notamment entre les partenaires d'une relation intime. Donc, comme nous l'avons déjà vu dans le chapitre sur l'interaction de couple, les changements dans l'état émotionnel d'un des partenaires peuvent influencer les émotions de l'autre partenaire, et vice-versa (Butler, 2011).

En raison des interdépendances que les partenaires établissent, nous comprenons que les relations intimes sont donc fondamentalement émotionnelles. C'est pour cette raison que la pertinence de l'émotion pour l'adaptation et les conséquences de l'expression émotionnelle pour le bien-être ont reçu une attention croissante de la part des psychologues cliniciens et sociaux. En effet, l'émotion serait porteuse d'informations inestimables qui portent sur le bien-être individuel (Mongrain & Vettese, 2003). En outre, l'expression émotionnelle est apparue comme un prédicteur important de la satisfaction et de la stabilité conjugale (Gottman, 1994). La capacité d'exprimer librement ses sentiments serait également vitale pour l'adaptation psychosociale (Mongrain & Vettese, 2003). Cependant, il peut exister un conflit, inventé par King et Emmons en 1990, qui serait perçu comme « l'ambivalence sur l'expression des émotions » et il se caractérise par les objectifs concurrents de vouloir montrer comment on se sent tout en craignant les conséquences d'une telle expression de soi (King & Emmons, 1990). Comme nous l'explorerons plus

en détails dans les sections à venir, cette appréhension des répercussions potentielles pourrait inciter les individus à réprimer leurs émotions. Cette tendance, comme nous allons l'examiner, pourrait engendrer des défis au sein des interactions de couples.

Les émotions dans le conflit

Dans les relations interpersonnelles, le conflit est inévitable et peut être défini comme une situation où les besoins, les intérêts ou les valeurs des partenaires sont en opposition (Mongrain & Vettese, 2003). Les relations de couple ne sont pas une exception car elles sont aussi souvent caractérisées par des périodes de conflit, qui peuvent avoir des effets négatifs sur la satisfaction de couple, la santé mentale et le bien-être des partenaires (Gottman & Levenson, 1992). Cependant, il est important de souligner que le conflit peut aussi être bénéfique pour la satisfaction dans le couple car s'il est bien géré, il peut permettre une résolution de problèmes, une compréhension mutuelle, un renforcement de la relation et améliorer la qualité de la communication (Overall & McNulty, 2017). Malgré cela, le conflit reste l'un des défis le plus fréquent dans les relations de couple.

Afin de mieux comprendre et prévenir ces défis dans la vie des couples, il faut se rappeler que les émotions jouent un rôle crucial dans les conflits entre les couples (Boateng et al., 2021). La façon dont les partenaires expriment leurs émotions lors d'un conflit peut avoir un impact important sur la résolution du conflit et sur la qualité de la relation en général. En effet, l'expression des émotions peut aider à clarifier les besoins et les préférences des partenaires, mais elle peut également augmenter la tension et la frustration si elle est mal conduite (Thomson et al., 2018). La gestion émotionnelle pendant un conflit est donc cruciale pour la satisfaction dans le couple et elle passe également par la dépendance que nous avons face au comportement de notre partenaire. En effet, il est important de souligner que le comportement d'un partenaire peut avoir une influence importante sur les émotions de l'autre partenaire (Boateng et al., 2021). Par exemple, si un partenaire exprime de l'hostilité ou de l'agression pendant un conflit et que son partenaire le perçoit de cette manière, ses attitudes peuvent augmenter les émotions négatives de celui-ci et rendre la résolution de conflit plus difficile. Cependant, si un partenaire exprime de la compréhension, de

l'empathie et de l'affection, cela peut aider à réduire les émotions négatives et à faciliter la résolution d'un conflit (Mannarini et al., 2017 ; Thomson et al., 2018). Les partenaires doivent donc être conscients de l'impact que leur comportement peut avoir sur les émotions de l'autre partenaire et doivent travailler ensemble pour exprimer leurs émotions de manière constructive et empathique. Lorsque le conflit est bien géré, il peut renforcer la relation et améliorer la qualité de la communication.

Nous comprenons donc qu'au cours d'un conflit au sein d'une relation de couple, un réseau complexe de mécanismes dynamiques entre les partenaires prend forme. Les émotions, agissant comme des déclencheurs puissants, se manifestent rapidement et intensément, souvent influencées par les perceptions individuelles et les croyances personnelles. Ces émotions façonnent les réactions comportementales, tandis que les schémas de pensée préexistants amplifient les réponses négatives. Les mécanismes de défense émergent également, visant à protéger l'estime de soi et minimiser l'impact des émotions conflictuelles. Cet agencement complexe offre une opportunité pour étudier le rôle des émotions dans la dynamique conflictuelle des relations de couple, en examinant comment la régulation émotionnelle et la communication influencent ces interactions et façonnent les possibilités de résolution.

La régulation émotionnelle

L'idée que nous pouvons changer nos émotions, plutôt que de les subir passivement, a germé depuis longtemps (Grube & Reeve, 1974). La régulation des émotions est essentielle pour comprendre la qualité de la relation amoureuse et son pronostic futur (Gottman & Notarius, 2000). Elle peut être définie comme un ensemble de processus cognitifs et comportementaux qui permet de gérer et de moduler l'intensité, la durée et l'expression des émotions ressenties (Mauss et al., 2007). Ces processus peuvent être automatiques ou volontaires et peuvent impliquer une variété de stratégies telles que la distraction, la réévaluation cognitive, l'expression émotionnelle ou encore la suppression expressive (Mauss et al., 2007). Ces différentes stratégies vont avoir des impacts intrapersonnels mais aussi interpersonnels dans notre vie de tous les jours, notamment pour appréhender la manière dont on va entrer en communication avec autrui.

La régulation émotionnelle joue donc un rôle important dans notre bien-être émotionnel et dans nos relations interpersonnelles. En effet, les individus qui ont une capacité plus élevée de régulation émotionnelle sont en mesure de mieux gérer le stress, de maintenir des relations plus satisfaisantes et de ressentir des émotions positives plus fréquemment (Gross & John, 2003). En revanche, les individus qui ont des difficultés à réguler leurs émotions sont plus susceptibles de ressentir de la détresse émotionnelle, de souffrir de troubles anxieux et dépressifs et de rencontrer des difficultés dans leurs relations interpersonnelles (Cutuli, 2014). Les personnes qui ont une capacité plus élevée de régulation sont donc mieux équipées pour gérer les situations stressantes et les conflits interpersonnels de manière constructive, d'où la nécessité d'une régulation efficace des émotions (English & Eldesouky, 2020).

Dans les relations intimes, ce processus est encore plus primordial. La régulation des émotions est un déterminant des bonnes relations conjugales (Bloch et al., 2014). Bien que les théories établies sur les relations de couple considèrent généralement les émotions comme relevant de la sphère intrapersonnelle, les théories contemporaines sur les couples vont plus loin en suggérant que les émotions peuvent être conceptualisées comme un système d'émotions interpersonnelles temporelles. Cette approche est basée sur le constat que les émotions jouent un rôle social essentiel au cours des interactions entre partenaires (Butler, 2011). Cette régulation va donc avoir des effets partagés, qui vont influencer les deux parties de la relation (Ben-Naim et al., 2013).

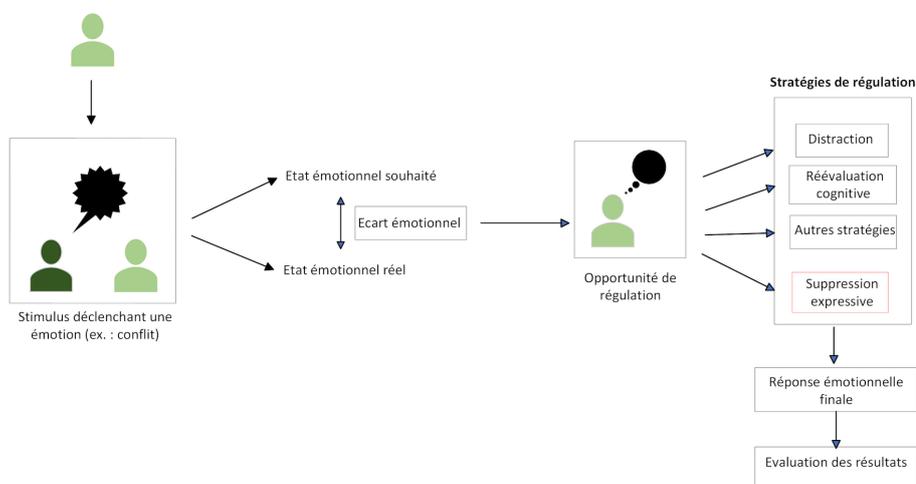
De plus, les relations romantiques constituent les relations les plus intimes dans lesquelles les personnes peuvent se sentir libres d'exprimer leurs pensées intimes (Ben-Naim et al., 2013). Bien que les individus puissent être à l'aise dans leur vie quotidienne et avec les sentiments qu'ils éprouvent, ils doivent toutefois réguler dans une certaine mesure l'expression de leurs états intérieurs, car l'intimité implique une sensibilité et une vulnérabilité accrues face aux manifestations d'insatisfaction, de colère et de déception de la part de leur partenaire (Ben-Naim et al., 2013). Ceci est particulièrement vrai en période de conflit relationnel, une période particulièrement vulnérable qui offre la possibilité de réparer et d'améliorer la relation, mais qui comporte également le risque d'une escalade de conflit et d'une détérioration de la relation (Gottman,

1994). Or, comme vu avec le système temporel d'émotions interpersonnelles (TIES) précédemment, l'état émotionnel d'une personne ne dépend pas seulement des capacités d'autorégulation, mais il est également influencé par les émotions et le comportement du partenaire, dont nous discuterons dans le chapitre concernant les comportements négatifs.

Afin de mieux comprendre le fonctionnement de cette expression et régulation des émotions, nous allons voir de plus près le modèle de processus de Gross (2015). Selon ce modèle (Figure 1), le cycle de la régulation émotionnelle débute par un écart entre l'état émotionnel souhaité par une personne (c'est-à-dire ce qu'elle souhaite ressentir) et l'état émotionnel réel qu'elle éprouve. Cette différence est ensuite reconnue comme une opportunité de régulation, conduisant à la sélection d'une stratégie de régulation parmi différentes alternatives. Une fois la stratégie choisie, elle est mise en œuvre dans le but de modifier l'état émotionnel actuel. Enfin, les résultats de cette mise en œuvre sont évalués. Selon Gross (1998), l'émotion peut donc être régulée depuis le stade d'entrée, dans lequel un stimulus suscitant l'émotion est détecté, jusqu'au stade de la sortie, où la réponse émotionnelle se manifeste.

Figure 1

Représentation schématique du processus de régulation des émotions (adapté de Gross, 2015).



La régulation des émotions joue donc un rôle essentiel dans toutes les relations, en influençant leur qualité et leur stabilité. Dans le contexte des

conflits, l'utilisation des stratégies adaptatives de régulation émotionnelle est particulièrement cruciale pour une gestion saine des désaccords ainsi que des tensions. Lorsque les partenaires parviennent à gérer leurs émotions de manière adaptative, cela favorise une meilleure communication et compréhension mutuelle, renforçant ainsi la satisfaction globale de la relation. En revanche, l'incapacité à réguler les émotions de manière constructive peut entraîner des comportements interpersonnels dysfonctionnels perçus par les deux partenaires. Cela peut créer des boucles négatives de rétroaction, où les émotions mal gérées alimentent les conflits, diminuant ainsi la satisfaction de la relation (Vater & Schröder-Abé, 2015).

La suppression expressive

Parfois, les gens empêchent leurs émotions de se manifester lors d'interactions sociales, ce qui représente une des stratégies de régulation des émotions. Comme vu dans le chapitre sur la régulation émotionnelle, cette suppression expressive va se produire au niveau de la sortie émotionnelle, où la réponse émotionnelle se manifeste. Ce processus émotionnel implique la tentative de dissimuler, de réduire ou d'abrèger l'expression comportementale d'une expérience affective (Gross & Levenson, 1997). En agissant ainsi, les individus cherchent à contrôler les réactions des autres face à leur état interne. Pendant les interactions de couple, la suppression expressive pourrait impliquer d'essayer de réduire le degré auquel les émotions sont visibles pour les partenaires ou de tenter de contrôler l'intensité ou le type d'émotion exprimée (Thomson et al., 2018). Par exemple, cela pourrait inclure la répression de l'envie de crier sur son partenaire pendant un conflit (Ben-Naim et al., 2013). La suppression expressive va donc réduire le comportement expressif, mais va également augmenter en même temps l'excitation cardio-vasculaire, en raison de l'effort fourni pour cacher ses sentiments (Gross & Levenson, 1997).

En fait, la suppression expressive peut être efficace pour diminuer l'expression comportementale, mais elle ne sera pas utile pour réduire l'expérience émotionnelle vécue (Gross & John, 2003). Donc, les individus vont peut-être réussir à cacher la réponse de ce qu'ils ressentent mais ce n'est pas pour autant qu'ils ne ressentent pas ces mêmes émotions à l'intérieur. Bien que les individus qui répriment leurs manifestations émotionnelles semblent être

capables de dissimuler leurs sentiments, ils ne parviennent pas à supprimer l'expérience émotionnelle réelle. La suppression expressive se révèle donc inefficace pour modifier la valence, l'intensité et la durée de l'émotion vécue (Gross & John, 2003). La suppression diminue donc l'expression émotionnelle, mais pas l'expérience subjective ou les réactions physiologiques associées (Webb et al., 2012). Dans le cadre de cette étude, l'objectif principal consiste à examiner spécifiquement si la suppression expressive pourrait exercer une influence sur les fluctuations de la valence émotionnelle chez les individus lorsqu'ils procèdent à l'évaluation de leurs propres émotions.

Pour comprendre ce mécanisme, il faut se rappeler que la suppression expressive est une stratégie qui est centrée sur la réponse, car elle intervient relativement tard dans le processus de génération des émotions. Elle va donc modifier principalement l'aspect comportemental des tendances de réponses émotionnelles (Gross & John, 2003). De plus, étant donné qu'elle intervient tard dans le processus, elle va obliger l'individu à gérer avec effort les tendances de réponse émotionnelle à mesure qu'elles surviennent continuellement. Ces efforts répétés peuvent consommer des ressources cognitives qui pourraient autrement être utilisées pour une performance optimale dans les contextes sociaux dans lesquels les émotions surviennent (Gross & John, 2003). Par exemple, des ressources qui pourraient être disponibles pour s'occuper de son partenaire pendant l'interaction (English et Eldesouky, 2020). De plus, la suppression expressive peut créer chez l'individu un sentiment d'incongruité ou de décalage, entre l'expérience intérieure et l'expression extérieure (Rogers, 1951). Ce sentiment de ne pas être fidèle à soi-même, d'être inauthentique plutôt qu'honnête avec les autres (Sheldon et al., 1997) peut bien conduire à des sentiments négatifs sur soi-même et éloigner l'individu non seulement de soi, mais aussi des autres.

De plus, si les partenaires considèrent également cette suppression comme un manque d'authenticité, cela peut aussi prédire une diminution de la qualité des relations à court terme (Impett et al., 2014). En outre, les auto-déclarations de suppression expressive pendant les interactions relationnelles sont également associées à une réduction de la proximité, de l'intimité et de la satisfaction relationnelle (Impett et al., 2014). De manière plus générale, la suppression expressive peut également nuire au fonctionnement social, lors des

interactions interpersonnelles, au bien-être des partenaires et elle peut également rendre stressant pour ces derniers de décoder les émotions de la personne qui supprime ses expressions (English & Eldesouky, 2020). Effectivement, les partenaires comptent souvent sur des signaux émotionnels pour atteindre une compréhension mutuelle (Ickes & Simpson, 1997). Cependant, si un des conjoints supprime ses émotions, l'autre pourrait être incapable d'interpréter avec précision les émotions ressenties et pourrait donc faire des hypothèses erronées, peut devenir frustré et des interactions discordantes peuvent s'ensuivre (Fruzzetti & Iverson, 2006). Enfin, comme nous l'avons vu, les effets néfastes établis de la suppression expressive sont susceptibles de réduire la capacité des individus à percevoir et à développer des solutions aux conflits (Thomson et al., 2018), car elle entrave les processus d'auto-régulation nécessaires pour s'engager et persister dans les efforts de résolution des conflits.

En effet, précédemment, nous avons vu que la façon dont les émotions sont exprimées pendant les conflits relationnels joue un rôle important dans la facilitation de la résolution de conflit. Cependant, les interactions sociales chargées d'émotions, telles que le conflit, associées au risque de rejet qu'elles posent, vont favoriser la suppression expressive, ce qui pourrait entraver cette résolution (Thomson et al., 2018). Une plus grande suppression expressive est effectivement associée à une résolution de conflit plus faible. Cet aspect retient particulièrement notre attention dans cette étude, qui se penche également sur les dynamiques de conflits au sein des couples. Bien que nous ne mettions pas l'accent sur la résolution de conflit proprement dite, la recherche vise à examiner comment cette suppression influence concrètement l'expression des émotions authentiques des partenaires, ce qui soulève des implications cruciales concernant l'efficacité de la suppression expressive et son lien avec les fluctuations émotionnelles.

En conclusion de ce chapitre, nous pouvons dire qu'il est vrai qu'il peut sembler parfois souhaitable de réduire ou même de supprimer entièrement ou partiellement les expressions émotionnelles qui surviennent lors de nos interactions avec les autres (Butler et al., 2003). Cependant, nous venons de voir que la suppression expressive peut aussi compliquer les relations interpersonnelles et plus particulièrement la relation de couple, d'où

l'importance de mieux connaître les mécanismes et les impacts de cette stratégie sur les émotions réelles ainsi que sur l'interaction conflictuelle.

Les comportements négatifs

L'impact des comportements négatifs dans le couple

Comme nous l'avons vu précédemment, les conflits au sein des relations de couple sont inévitables et peuvent avoir des répercussions profondes sur les relations, notamment si la gestion de ces conflits laisse à désirer (Thomson et al., 2018). Lorsque les conflits ne sont pas traités de manière constructive, ils risquent de s'intensifier, de générer de l'hostilité et de la tension, et finalement d'entraîner une dégradation de la satisfaction relationnelle et du bien-être émotionnel des partenaires (Gottman & Levenson, 1992). Les conséquences néfastes peuvent s'étendre au-delà de l'interaction conflictuelle, affectant la qualité globale de la communication, la confiance mutuelle et la connexion émotionnelle (Gottman & Levenson, 1992).

Les comportements négatifs qui se manifestent pendant les conflits peuvent également exacerber ces conséquences défavorables. Ils se caractérisent par des réactions émotionnelles et des comportements destructeurs, pouvant entraîner des dommages durables à la relation. Ces comportements négatifs englobent une gamme d'expressions telles que l'agression verbale, le silence prolongé, le désengagement émotionnel, et d'autres expressions que nous allons développer. Ces réactions hostiles et non constructives sapent la compréhension mutuelle et peuvent créer un climat de conflit chronique. Après avoir discuté des processus des conflits, nous analyserons en détails certains de ces comportements négatifs, en examinant leur impact sur la dynamique relationnelle et émotionnelle du couple.

Pour comprendre les processus de ces conflits, nous revenons donc à l'influence bidirectionnelle que les partenaires ont l'un pour l'autre. Nous savons que le comportement d'un des partenaires peut largement impacter la réponse de l'autre partenaire. Dans ce chapitre, nous nous intéressons donc à l'importance d'analyser les comportements des partenaires dans les conflits de couple. En effet, le comportement lors de brèves discussions sur les conflits est très intéressant à examiner car il peut être prédictif de la qualité et de la stabilité des relations de couple (Ben-Naim et al., 2013 ; Butler et al., 2003). Une discussion conflictuelle peut donc être perçue comme une situation particulièrement

révélatrice, qui contient une richesse d'informations visibles et valides sur le style d'interaction sociale typique d'un couple (Vater & Schröder-Abé, 2015). Un aspect essentiel de l'interaction conflictuelle au sein des couples réside dans la manière dont l'échange comportemental affecte le ressenti de chaque personne, pendant et après l'interaction (Boateng et al., 2021). Même si les deux partenaires vivent la même interaction, ils peuvent la ressentir de manière très différente. Par exemple, si un partenaire fait preuve de mépris et critique l'autre partenaire, le premier partenaire pourrait se sentir en colère ou supérieur, tandis que le second peut se sentir blessé ou humilié (Boateng et al., 2021). Ainsi, l'expérience de cette interaction peut être très contrastée pour le partenaire qui communique quelque chose par rapport à celui qui le perçoit. Étant donné que les comportements d'un partenaire influencent les émotions de l'autre partenaire dans les interactions conflictuelles, la prise en compte des comportements des partenaires peut donc être importante pour mieux prédire l'émotion de chaque partenaire à la fin d'une conversation (Boateng et al., 2021).

L'identification de comportements significatifs capables de modifier la satisfaction et la réaction émotionnelle au sein des couples s'est donc avérée cruciale pour ce travail. Trois affects négatifs spécifiques pertinents pour l'étude ont été ciblés pour une analyse approfondie. Ces affects sont tirés des travaux de Gottman portant sur les « 4 cavaliers de l'apocalypse ». Ces « cavaliers », qui se manifestent dans les styles de communication de couple, pourraient en réalité être considérés comme des indicateurs prédictifs de la fin d'une relation amoureuse. Ils se matérialisent sous la forme de quatre comportements distincts ; le mépris, la critique, la contre-attaque et l'évitement. Selon Gottman, le mépris serait l'indicateur le plus prédictif des divorces. En effet, ces différents indicateurs sont néfastes au sein du couple et peuvent apporter beaucoup d'affects négatifs, y compris la baisse de l'estime de soi du partenaire qui subit. Pour ce travail, l'idée de reprendre deux de ces comportements comme « comportement négatif » du partenaire, semblait alors intéressante.

Ce sont finalement trois affects principaux qui ont été retenus pour cette recherche. Le premier affect à considérer est le mépris, qui incarne un comportement qui a pour fonction de blesser. Un tel comportement communique délibérément au partenaire un manque de respect glacial et souvent de la cruauté.

De plus, ce comportement est extrêmement préjudiciable aux relations interpersonnelles (Coan & Gottman, 2007). Deuxièmement, nous avons la critique, qui est une attaque contre le caractère ou la personnalité du partenaire mais d'une manière qui n'est pas manifestement insultante, comme dans le cas du mépris. Il s'agit plutôt d'une plainte qui laisse entendre que la personnalité du partenaire n'a pas été respectée. Elle s'accompagne souvent de reproches et se distingue nettement de la plainte. En effet, les plaintes se réfèrent à des cas spécifiques de comportement, tandis que les critiques se caractérisent par des évaluations globales négatives des capacités d'une personne ou de sa valeur en tant que personne. Les plaintes accompagnées d'affirmation du type "tu es toujours" ou "tu n'es jamais" sont considérées comme des critiques, qui peuvent faire ou non référence à un événement spécifique. Enfin, un dernier comportement intéressant qui a été choisi pour notre étude est le *stonewalling*, ou l'obstructionnisme. Ce comportement a pour fonction de communiquer un refus d'écouter ou de répondre au destinataire, qui est donc un type de suppression expressive (Gottman, 1994). Il peut être associé au *phubbing*, une des phases d'intérêt de cette recherche, que nous développerons un peu plus tard dans ce travail. Nous avons donc un intérêt particulier pour le *stonewalling* qui est également associé à des niveaux plus faibles de satisfaction conjugale et à une plus grande probabilité de divorce (Frye et al., 2020).

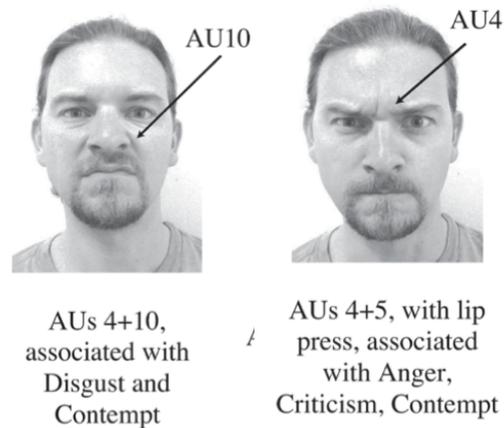
Le codage comportemental

Comme mentionné précédemment, l'influence comportementale sur les émotions du partenaire n'est pas négligeable. De ce fait, la façon dont les partenaires romantiques interagissent l'un avec l'autre pendant un conflit influence ce qu'ils ressentent à la fin de l'interaction et permet même de prédire si les partenaires resteront ensemble à long terme (Boateng et al., 2021). Il est donc très important de comprendre l'impact des comportements des partenaires sur les émotions. Pour ce faire, la plupart des recherches sur les interactions de couple évalue différents canaux de communication affective et utilise généralement un paradigme d'observation où le déroulement naturel de l'interaction relationnelle est suivi sans intervention de la part de l'expérimentateur (Levenson & Gottman, 1983).

L'analyse comportementale entreprise pour cette recherche a donc nécessité l'élaboration d'un système de codage adapté. Ce système de codage a permis de décomposer les divers comportements observés au cours des interactions en catégories distinctes, permettant ainsi une évaluation rigoureuse des dynamiques en jeu. Ce travail s'appuie sur les travaux de James Coan et de John Gottman sur le système de codage des affects spécifiques, le "SPAFF". En 1989, Gottman et Krokoff ont introduit le « Specific Affect Coding System » (SPAFF), dans le but d'observer le comportement affectif dans le contexte des conflits conjugaux. Bien qu'initialement développé pour l'étude de la communication émotionnelle au sein des couples romantiques, le SPAFF est actuellement utilisé pour coder différentes interactions, entre pairs ou entre enfants et parents par exemple. La version originale du SPAFF comprenait 10 codes de comportements gestaltistes. Cette version a été revisitée pour contenir 16 codes. Cette forme a encore été mise à jour et comprend une liste complète des codes révisés et de leurs indicateurs mais également des conseils pour la formation des codeurs SPAFF, qui ont été nécessaires pour le codage comportemental final. Ce système exige que l'on prête attention au contenu verbal, aux comportements faciaux, au ton de la voix et à d'autres formes de communication. Concernant les comportements faciaux, le système est fortement influencé par le Facial Action Coding System (FACS) de Paul Ekman et Wallace Friesen (Ekman & Friesen, 1978), qui étudie les différentes expressions faciales. Il pourrait être utilisé pour décrire tout mouvement facial, observé à travers un certain nombre de médias. Dans ce système, les contractions et décontractions du visage sont décomposées en unité d'action (AU). Seuls les mouvements considérés comme essentiels pour comprendre au mieux les codes SPAFF sont utilisés.

Figure 2

Exemples d'utilisation des actions d'unité dans le FACS, notamment pour mesurer le mépris (Coan & Gottman, 2007).



Parmi les idées fondamentales qui sous-tendent le SPAFF, il y a la notion non controversée que les émotions sont exprimées de manière très variée et que cette variété doit être respectée (Coan & Gottman, 2007). Une autre idée majeure concerne l'importance du codage SPAFF, qui requiert l'implication d'observateurs humains possédant une expérience personnelle dans le domaine de la communication interpersonnelle et affective (Coan & Gottman, 2007). Cette expérience personnelle permet d'accéder à des indices subtils qui pourraient échapper, malgré de nombreuses années de formation rigoureuse, à l'identification de caractéristiques physiques discrètes. Ainsi, l'apprentissage de l'observation du comportement émotionnel implique d'une part, la capacité à identifier de multiples indicateurs discrets, chacun pouvant être présent ou non lors d'un épisode émotionnel spécifique et d'autre part, à puiser dans sa propre histoire personnelle de communication affective afin de repérer les complexités du comportement (Coan & Gottman, 2007). Cette implication personnelle dans le processus de codage comportemental est donc essentielle pour appréhender pleinement et de manière nuancée les comportements émotionnels qui se produisent dans les interactions relationnelles. Le codage SPAFF implique donc d'apprendre à intégrer la voix, les caractéristiques physiques, le contenu verbal, les expressions faciales et encore d'autres indicateurs qui ne seront pas utilisés dans ce travail.

L'intensité des comportements

Dans cette recherche, ce sont la fréquence, la durée et l'intensité des comportements négatifs émis par un partenaire qui ont retenus notre attention. Le SPAFF ne contenant pas de codage d'intensité des comportements émis, il semblait primordial de créer une échelle d'intensité, afin de comparer les effets des différents comportements, en prenant en compte leur fréquence, leur durée ainsi que leur intensité au long de la discussion.

Pour ce faire, nous allons combiner l'échelle d'intensité des unités d'action du FACS déjà existante et une nouvelle échelle qui prend en compte le ton de la voix des individus. Habituellement, l'intensité des unités d'action est mesurée en 5 points, allant d'une intensité minimale à une intensité maximale. Pour simplifier les analyses, nous réduisons cette échelle en 3 points, également du moins intense (1) au plus intense (3), en fonction de l'expression sur le visage. Puis, nous utilisons une seconde échelle sur le ton de la voix, aussi à 3 niveaux. Lorsque la voix est faible, nous utilisons le plus petit niveau (1), quand elle est moyenne, le niveau moyen (2) et quand elle est forte, le niveau intense (3). Pour chaque comportement, nous codons donc l'intensité de l'expression faciale et celle du ton de la voix. Puis, une moyenne des deux intensités est établie et cette moyenne représente le score d'intensité pour un comportement émis. Enfin, une somme de l'intensité des différents comportements pour un partenaire est établie et celle-ci représente l'intensité moyenne des comportements (cf. Mesures).

Le phubbing

Définition

Dans le tissu complexe des relations interpersonnelles, nous avons vu que les comportements négatifs et les dynamiques émotionnelles jouent un rôle crucial dans la construction ou la détérioration du lien entre les individus. Les interactions conflictuelles peuvent générer des comportements néfastes qui influencent la qualité globale de la communication et la satisfaction relationnelle. Ces comportements négatifs, souvent renforcés par des émotions intenses, peuvent créer des cercles vicieux qui minent la stabilité de la relation. De plus, la suppression expressive peut impacter la manière dont les partenaires naviguent à travers les conflits. C'est dans ce contexte complexe que le concept du phubbing, l'utilisation excessive du téléphone portable lors d'une conversation (Ugur & Koc, 2015) prend place.

Le terme phubbing, qui rappelons-nous est un mélange entre le mot *phone* et le mot *snubbing*, fait référence à l'acte de se concentrer sur son téléphone portable pendant une conversation au lieu de prêter attention à un interlocuteur (Ugur & Koc, 2015). Si cet acte se produit dans le cadre d'une relation, nous parlons de phubbing de partenaire (*partner phubbing* ; Roberts & David, 2016). Le phubbing de partenaire peut être mieux compris comme la mesure dans laquelle un individu utilise ou est distrait par son téléphone portable en compagnie de son partenaire.

L'utilisation croissante des nouvelles technologies et des smartphones a contribué à l'émergence du phubbing, un phénomène de plus en plus préoccupant et fréquent dans les relations modernes (Wang & Zhao, 2023). Le phubbing devient donc, depuis quelques années, un nouveau domaine de recherche. En effet, de nos jours, l'utilisation du téléphone fait entièrement partie de la vie de la plupart des individus et il est même devenu l'un des objets le plus central dans la vie des gens aujourd'hui (Mantere, 2022). Ce comportement est devenu si commun avec l'ère numérique qui émerge, que les gens le font presque inconsciemment. Cependant, c'est justement cette habitude répétée inconsciente qui peut avoir des effets néfastes profonds sur la santé mentale et le bien-être (Al-Saggaf, 2022).

Phubbing dans le couple

Dans le phubbing partenaire, nous pouvons distinguer le *phubber* et le *phubbee*. Le *phubber* est la personne qui, lors d'une interaction sociale, concentre tout ou une partie de son attention sur son téléphone portable. Le *phubbee* représente la personne qui est snobée par son partenaire (Chotpitayasunondh & Douglas, 2016). La conséquence pour le *phubbee* est qu'il peut se sentir ignoré et exclu de l'interaction, alors qu'il reste en présence physique du partenaire (Beukeboom & Pollmann, 2021). Les *phubbees* peuvent également attribuer le regard fixe d'un *phubber* comme une tentative de rechercher le contact avec les autres, et par conséquent comme un signe de désintérêt pour la conversation coprésente, et qu'ils ne sont pas « dignes » de toute l'attention du *phubber* (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018). La personne qui subit le phubbing peut donc se sentir moins proche de son partenaire et cela peut affecter négativement la satisfaction conjugale et le bien-être individuel, en augmentant notamment les niveaux de dépression et d'anxiété (Al-Saggaf, 2022). Cependant, lorsque le *phubber* ou la situation fournit des informations d'attribution claires pour l'utilisation du téléphone lors d'une interaction, cela peut réduire les sentiments d'exclusion et d'autres effets négatifs (McDaniel & Wesselmann, 2021).

Ainsi, en explorant le phénomène du phubbing, nous avons l'opportunité d'approfondir notre compréhension des mécanismes sous-jacents aux dynamiques d'interactions dyadiques entre les partenaires. En effet, pour construire et maintenir une relation intime, la réactivité du partenaire dans les interactions joue un rôle crucial (Reis, 2018). Un partenaire réactif se caractérise donc par sa capacité à répondre avec soutien et empathie envers l'autre, créant ainsi un sentiment de compréhension, de validation et de soutien pour son partenaire (Reis, 2018). Lors d'une interaction, cela implique que lorsqu'on partage des émotions ou des informations personnellement révélatrices, le partenaire est à l'écoute de manière proactive et réagit avec des réponses qui témoignent de sa compréhension (Bavelas et al., 2002). Toutefois, lorsque les interlocuteurs sont distraits et interrompus par l'utilisation de leur téléphone, cela entrave leur capacité à manifester ces comportements réactifs qui jouent un rôle essentiel dans l'établissement d'une affiliation et d'une intimité profonde.

Des études mettent donc en évidence l'impact négatif sur la relation, mais souvent involontaire, de l'utilisation du téléphone en présence d'un partenaire. Ce geste peut entraîner un sentiment d'exclusion pour le partenaire et nuire à la réactivité ainsi qu'à l'intimité ressentie dans les interactions (Beukeboom & Pollmann, 2021). En fait, l'article de Frackowiak et ses collaborateurs (2022) souligne que ce sont davantage les processus d'évaluation du phubbing par le partenaire que l'acte de phubbing en lui-même qui sont liés à la qualité de la relation et à la satisfaction conjugale. Ainsi, c'est la perception du phubbing qui joue un rôle crucial dans la détermination de la qualité de la relation, opérant à travers des mécanismes d'évaluation et de jugement moral. L'influence du phubbing dépend en conséquence de la réceptivité du partenaire, celle-ci étant décisive pour que le destinataire du phubbing se sente aimé et pris en considération. Or, le phubbing est corrélé à une réceptivité réduite, entraînant des sentiments de ne pas être écouté ni validé chez le partenaire subissant le phubbing.

Afin de prévenir de tels effets préjudiciables, il est essentiel de prendre conscience des conséquences de l'utilisation du téléphone et d'en être attentif dans les recherches de notre société actuelle. D'autant plus que les comportements de phubbing sont particulièrement observés chez les couples. Les individus seraient effectivement plus en mesure d'utiliser leur téléphone lors d'une conversation en face à face avec une personne avec qui ils entretiennent une relation proche (Al-Saggaf & MacCulloch, 2019). Le phubbing peut alors négativement impacter la qualité de communication et la connexion entre les partenaires (Ang et al., 2019). Le *phubber* sera alors perçu comme étant moins attentif, distrait, impoli, dur et irrespectueux (Vanden Abeele et al., 2016). Dans ce travail, nous allons particulièrement analyser ces comportements défavorables dans le but de comprendre comment ils peuvent influencer les émotions de la personne qui les subit, à savoir le *phubbee*.

Différence entre le conflit et le phubbing

Comme nous venons de le voir, le phubbing peut être effectué de manière inconsciente de manière générale mais également au sein des couples. Dans cette recherche, nous avons décidé d'analyser les impacts des comportements de

phubbing lors d'une interaction de couple. C'est pour cette raison que le phubbing, vu comme un stresser, est ajouté de manière intentionnelle de la part des expérimentateurs. Cette situation diffère de la discussion de conflit, qui est amenée de la même manière pour les deux participants (cf. Méthode). Concernant le phubbing, un seul des deux partenaires est au courant de l'intervention du phubbing dans la discussion, ce qui crée un déséquilibre entre le *phubbee* et le *phubber*. Pour le *phubber*, ces deux phases sont attendues. Cependant, pour le *phubbee*, cette phase d'intervention n'est pas connue. Il va donc y avoir un écart pour le *phubbee* entre une phase attendue et inattendue et c'est ce que nous allons analyser dans cette recherche.

Concept de la recherche

Ce travail exploratoire fait partie d'une étude menée en laboratoire sur les couples, où des données quantitatives ont été recueillies. Cette étude a pour but d'analyser les effets de la suppression expressive sur la variation de la valence émotionnelle pour les deux partenaires dans un premier temps. Ensuite, les effets conjoints de la suppression expressive des *phubbees* et des comportements négatifs des *phubbers* sur la variation de la valence émotionnelle des *phubbees* seront analysés.

Notre expérience est articulée en trois phases, à savoir la phase de conflit, la phase de phubbing, qui représente une menace pour le couple, et la phase de récupération (cf. Méthode). Dans cette recherche, nous nous concentrerons sur les deux premières phases de l'expérience. Le premier point qui nous intéresse est l'effet simple de la suppression expressive sur la variation de la valence émotionnelle chez tous les individus. En effet, si un individu a une grande suppression expressive, la variation de la valence émotionnelle devrait être moindre que pour une personne qui a peu de suppression expressive. Effectivement, nous avons vu que la suppression expressive permet de réduire, de dissimuler ou d'abrèger l'expression comportementale d'une expérience affective (Gross et al., 2006). L'étude de Gross et John (2003) suggère également qu'une suppression expressive accrue peut entraîner une diminution de la manifestation visible des émotions, influençant la valence émotionnelle perçue par les observateurs.

Nous supposons donc que plus les participants ont un score élevé de suppression expressive, plus ils vont réduire l'expression de leurs émotions. En effet, si la suppression expressive est employée de manière plus prononcée, elle pourrait inhiber l'expression des émotions positives ou négatives, ce qui pourrait, à son tour, influencer la variation de la valence émotionnelle. Un participant qui réduit ses expressions, en regardant la vidéo de l'interaction, devrait juger ses émotions comme étant moins variables qu'un participant qui aurait un score bas de suppression expressive. Dans cette recherche, nous allons donc voir si réellement les personnes jugent moins de variation dans leurs propres émotions quand ils ont émis avoir une plus grande suppression expressive. Nous aimerions analyser cet effet sur tous les participants car nous

voudrions voir l'effet brut, sans interaction d'une autre variable telle que les comportements négatifs du partenaire.

Dans un deuxième temps, nous aimerions voir si l'ajout des composantes des comportements négatifs des *phubbers* peut avoir un impact sur la variation de la valence émotionnelle des *phubbees*. En effet, ici nous nous sommes concentrés sur les comportements des *phubbers* pour voir l'impact sur les *phubbees*. Tout d'abord, nous aimerions voir l'impact de ces comportements dans la première phase, qui est la phase du conflit. En effet, cette phase est connue pour les deux participants puisqu'à ce sujet, ils reçoivent les mêmes consignes (cf. Méthode). Nous aimerions analyser l'effet conjoint de la suppression expressive et des composantes des comportements telles que leur fréquence, leur durée totale et l'intensité moyenne sur la variation de la valence émotionnelle des *phubbees*. Un *phubbee* qui a une grande suppression expressive devrait moins réagir aux différents comportements d'un *phubber*, car nous supposons que l'expérience comportementale sera réduite (Gross & Levenson, 1997). Le but ici étant de voir si la suppression expressive reste « efficace », malgré des comportements négatifs du partenaire. Les travaux de Butler et ses collaborateurs (2003) ont mis en évidence le rôle modulateur de la suppression expressive sur l'amplitude émotionnelle. Nous nous appuyons donc sur ces observations pour supposer que lorsque la suppression expressive est présente conjointement avec des comportements négatifs du *phubber*, elle pourrait agir comme catalyseur, provoquant des réactions émotionnelles plus fortes chez le *phubbee*, ce qui serait reflété dans la variation de ses émotions.

Cette analyse nous mène à la dernière étape qui consiste à comparer l'effet que peuvent avoir conjointement la suppression expressive et les comportements négatifs du partenaire sur la variation des émotions entre la première phase, le conflit et la seconde phase, le phubbing. Naturellement, cette analyse s'applique exclusivement pour les *phubbees*, étant donné que le codage comportemental ne portait que sur les comportements des *phubbers*. Nous supposons que le phubbing sera un facteur de stress pour le *phubbee*, puisqu'il n'est pas au courant de l'introduction de ce stressor. Nous aimerions donc comparer l'impact avec une situation connue pour lui ; la phase de conflit. Des études préalables (par ex. ; Przybylski & Weinstein, 2013) ont démontré que le phubbing, en créant une situation où un partenaire est délibérément ignoré, peut

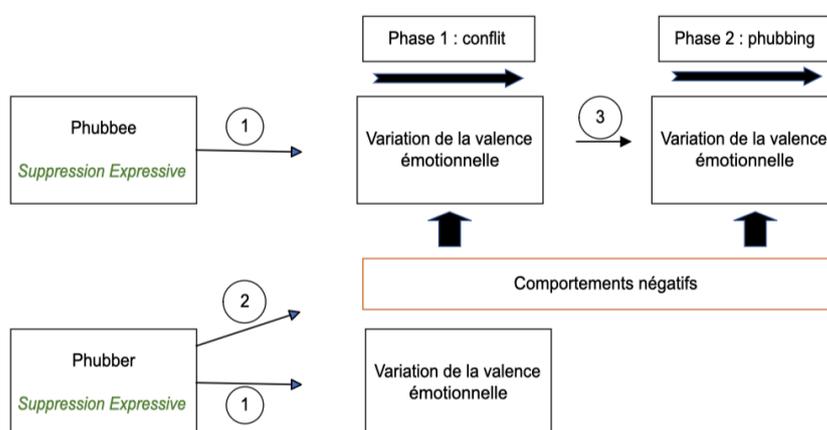
déclencher des émotions négatives telles que la colère, la tristesse et le ressentiment négatif. À partir de ces résultats, nous postulons donc que le phubbing peut engendrer une perturbation émotionnelle chez le *phubbee*, limitant sa capacité à réguler positivement ses émotions pendant l'interaction de couple, et se traduisant par une variabilité émotionnelle accrue.

Nous supposons ici que pendant la première phase, le *phubbee* avec une grande suppression expressive sera capable de réduire l'expression de ses émotions, malgré les comportements négatifs. Cependant, nous présumons que cet effet ne sera plus présent dans la deuxième phase, le phubbing. De ce fait, les participants *phubbees* ne sont pas au courant de la mise en place du phubbing par leur partenaire. Donc, à ce moment-là, nous présageons que la suppression expressive n'aura plus d'effet sur la variation émotionnelle, qui, nous le pensons, augmentera durant le phubbing.

Voici une illustration schématique du concept de la recherche, avant d'en venir aux hypothèses de ce travail :

Figure 3

Schéma illustrant le concept de recherche.



Dans notre étude, les couples se rendent en laboratoire où ils vont échanger sur un thème conflictuel préalablement défini et répondent également à des questionnaires en pré et post test (cf. Méthode). La suppression expressive est donc mesurée en avance et celle-ci, comme vu dans le cadre théorique, si elle est élevée, est censée réduire ou dissimuler les expressions des émotions pendant ce conflit. Ensuite, nous avons vu qu'un comportement négatif d'un partenaire peut impacter les réactions de l'autre partenaire, notamment durant une interaction chargée en émotions telle que le conflit. De ce fait, un système de codage des comportements négatifs du *phubber* a été élaboré afin d'identifier la fréquence, la durée et l'intensité des différents comportements négatifs pendant l'échange. Les comportements négatifs du *phubber* ont donc été analysés dans les deux premières phases et devraient donc avoir un effet sur la valence émotionnelle du *phubbee*, qui ne pourra plus autant supprimer ses expressions, même en cas de grande suppression expressive.

Ensuite, lors de l'introduction du phubbing, nous nous attendons à ce que la suppression expressive soit dérangée, puisque nous supposons que celle-ci sera entravée par la phase non attendue et que les *phubbees* n'arriveront donc pas à supprimer correctement leurs émotions. En effet, le phubbing, dû à son caractère menaçant, peut engendrer de fortes réactions chez le partenaire qui le subit (Kelly et al., 2022) et celles-ci devraient être spontanées. Donc, nous pouvons imaginer que les effets de la suppression expressive et des comportements du partenaire qui émet le phubbing n'auront pas le même impact sur la variation émotionnelle du *phubbee* dans la phase de conflit et dans la phase de phubbing. Un *phubbee* avec une forte suppression expressive, combinée avec des comportements négatifs du partenaire, pourrait donc avoir une variation plus grande d'émotions lorsque celui-ci se retrouve dans une situation inattendue. Trois hypothèses ont alors été formulées sur la base de ces raisonnements :

H1 : La suppression expressive a un impact sur la variation de la valence émotionnelle dans les phases 1 et 2.

→ Un score haut de suppression expressive va prédire une plus petite variation de la valence émotionnelle (des émotions réelles continues).

→ Un score bas de suppression expressive va prédire une plus grande variation de la valence émotionnelle (des émotions réelles continues).

Puis, nous amènerons l'effet conjoint des comportements négatifs du *phubber* pendant les deux phases. Dans ce travail, ce sont seulement les comportements négatifs du *phubber* qui sont analysés car, comme mentionné plus haut, nous estimons que le *phubber* se confronte à deux situations induites, le conflit et le phubbing qui lui sont transmis par les expérimentateurs, alors que le *phubbee*, lui, n'est pas au courant du phubbing. Cette deuxième phase a donc un autre intérêt pour le *phubbee* qui sera dans une situation non induite et qu'il n'a pas pu prédire. Pour la deuxième hypothèse, nous allons donc examiner comment l'effet de la suppression expressive, allié à l'effet conjoint de la fréquence, de la durée totale et de la moyenne de l'intensité des phubbers vont impacter la variation des émotions du *phubbee* dans la première phase.

H2 : La suppression expressive du *phubbee*, allié à la fréquence des comportements négatifs du *phubber*, à la durée totale et l'intensité moyenne de ceux-ci vont impacter la variation des émotions du *phubbee* dans la première phase.

→ Les comportements négatifs du *phubber* et une plus petite suppression expressive vont augmenter la variation de la valence émotionnelle du *phubbee*.

Enfin, nous allons nous concentrer sur l'impact du phubbing pour les *phubbees*. Nous allons donc comparer les effets des deux premières phases, mais seulement pour la régulation émotionnelle des *phubbees*.

H3 : Le phubbing aura un impact sur la régulation émotionnelle des *phubbees*.

→ L'efficacité de la suppression expressive sera moins forte dans la phase 2 pour le *phubbee*, donc la variation de ses émotions sera plus grande dans la phase 2, peu importe le niveau de suppression expressive.

Méthode

Recrutement

Nous nous sommes partagés la tâche de recrutement entre les 6 étudiants travaillant sur l'étude actuelle. Le recrutement s'est passé principalement par *snowball sampling* (Emerson, 2015) et nos différents proches ont accepté de venir passer l'expérience au laboratoire de l'Université de Lausanne. Certains participants ont également été recrutés au cours de méthodologie donné aux étudiants de psychologie de 1^{ère} année. La passation de cette expérience leur a permis de compléter les expériences nécessaires pour valider ce cours. Pour tous les autres participants, nous leur avons offert une carte cadeau d'une valeur de 20.- dans un magasin de grande surface pour les remercier de leur participation. Pour des questions d'éthique et de confidentialité, les personnes ayant recruté les couples ne pouvaient pas être responsables de faire passer l'expérience à ces mêmes couples.

Participants

La population finale pour cette recherche est finalement composée de 32 couples hétérosexuels, avec un total de 32 femmes et de 32 hommes ($N=64$). Néanmoins, 20.3% des participants ont déclaré être d'une autre orientation sexuelle, soit bisexuels ou autre.

Pour être inclus dans notre étude, les participants devaient satisfaire à certains critères d'inclusion afin de former un échantillon homogène. Notre expérience est destinée aux personnes âgées entre 18 et 35 ans, en couple depuis 3 mois minimum. L'âge de notre population varie entre 18 ans et 31 ans et l'âge moyen est de 24 ans et 4 mois. La durée de la relation est en moyenne de 2 ans et 3 mois. Nous avons décidé d'inclure des couples hétérosexuels et homosexuels. En raison d'un nombre insuffisant de participants issus de couples homosexuels pour effectuer des analyses distinctes, soit un couple d'hommes et deux couples de femmes, ceux-ci ont été exclus de l'analyse de l'expérience. Finalement, nous avons donc réussi à recruter 32 couples hétérosexuels. Cependant, certains parmi eux ont été exclus pour certaines analyses et l'exclusion de ces participants repose principalement sur des problèmes informatiques ou de réseau qui n'ont pas permis le bon déroulement de

l'expérience. En effet, certaines vidéos n'ont pas fonctionné, ce qui mène à un manque de données pour certains couples. Enfin, toutes les vidéos n'ont pas pu être codées à cause des problèmes d'éthique et d'anonymat. Au final, nous avons donc 32 couples qui ont des données pour la suppression expressive, 21 couples qui ont des données pour l'évaluation de la valence des propres émotions continues et 16 couples qui ont des données conjointes pour les émotions continues ainsi que pour les comportements négatifs du *phubber* dans le couple. Nous utiliserons toujours l'échantillon maximum pour les analyses spécifiques afin de ne pas réduire la population.

Les participants étaient tous majoritairement originaires des pays d'Europe, tels que la Suisse, la France, le Portugal, l'Espagne, l'Allemagne et l'Italie. Le critère d'habiter sous le même toit ne faisait pas partie de nos critères d'inclusion. Toutefois, dans notre échantillon, ce sont 32.8% des participants qui ont affirmé habiter avec leur conjoint-e et 42.2% affirment passer du temps tous les jours avec leur partenaire. Concernant l'aspect éducationnel, 59.4% de notre échantillon déclare faire ou avoir fait des études supérieures ou des formations professionnelles. Le reste des participants affirme avoir arrêté les études après l'école obligatoire ou au niveau de secondaire II. Au sujet des revenus, 37.5% de notre population déclare gagner moins de 10000 francs par année, 34.4% entre 10000 et 25000, 6.3% entre 25000 et 40000, 12.5% entre 40000 et 60000 et 9.4% affirment gagner plus de 60000 francs par année. À propos de la situation financière du couple, 46.9% des participants disent gagner moins que leur partenaire, 10.9% gagnent autant d'argent et 42.2% déclarent gagner plus que leur partenaire.

Procédure

L'étude que nous avons menée se déroulait dans un laboratoire dans le bâtiment de Géopolis de l'Université de Lausanne. L'expérience était mise en place avec des couples engagés dans une relation amoureuse et se déroulait en plusieurs phases.

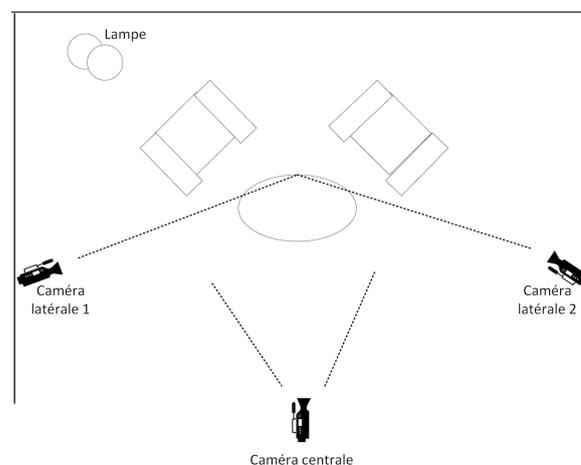
En premier lieu, nous devons fixer un rendez-vous avec chaque couple afin que deux d'entre nous soient disponibles pour venir faire la passation. Une fois arrivés dans la salle d'expérience, les participants ont rempli un formulaire de consentement individuel et une notice d'information (cf. Annexes 1 et 2) à

signer en couple, conformément aux directives d'éthique. Les participants ont ensuite été placés dans deux salles distinctes, chacun guidé par l'un d'entre nous, sans possibilité de communication entre eux. À ce moment-là, ils ont rempli un questionnaire portant sur diverses informations socio-démographiques, ainsi que sur leur manière de fonctionner dans une relation de couple et d'autres informations sur leurs émotions au moment de la passation (sur Qualtrics Survey Software).

Une fois le questionnaire rempli, les participants ont été réunis dans la salle d'expérience où nous leur avons présenté une liste de discussion de conflits, tels que les tâches ménagères, la religion, les amis etc. (cf. Annexe 4). Ils devaient en choisir un qui les intéressait parmi les 13 choix. Nous avons ensuite allumé les trois caméras disposées afin d'avoir un plan sur chacun des participants et un plan général et nous signalions au couple qu'ils pouvaient commencer la discussion. Les 3 caméras nous permettent de les filmer non seulement de face, mais aussi en gros plan, ce qui présente deux avantages principaux.

Figure 4

Schéma d'illustration de l'aménagement de la salle d'expérience et du positionnement des 3 caméras.



Cette technique nous a permis de montrer aux participants, pendant la phase d'évaluation des émotions, ce qu'ils voient pendant une interaction ; le gros plan de leur partenaire. Cela limite l'influence potentielle sur l'évaluation

des émotions lorsque les participants peuvent également observer leur propre comportement sur la vidéo. Ils portaient à chaque fois tous les deux un micro individuel que nous allumions avant l'expérience.

Figure 5

Placement réel des participants pendant l'expérience.



La discussion comporte 3 phases. Lors de la première phase, qui dure 3 minutes, le couple était libre de discuter sur le sujet choisi ensemble. Cette phase s'appelle la phase de conflit. Dans notre expérience, le phubbing est ensuite ajouté comme facteur de stress supplémentaire à la tâche de conflit. Cette phase demande donc une manipulation de la part des expérimentateurs. Cette seconde phase débute au moment du phubbing, lorsqu'un des deux participants reçoit le premier message de notre part. Le participant concerné avait été prévenu secrètement qu'il devrait coopérer lors de la discussion et qu'il devrait impérativement répondre à nos messages (soit des calculs mathématiques basiques), sans que son partenaire ne sache de quoi il s'agit (cf. Annexe 3). Cet instant dure 2 minutes pendant lesquelles le *phubber* doit donc répondre aux différents messages de la part des expérimentateurs, tout en continuant la discussion avec son ou sa conjoint-e. Enfin, la dernière phase, la phase de récupération, qui dure une minute, décrit simplement la fin de la discussion où il n'y a plus de phubbing. Pour cette recherche, nous nous concentrerons que sur les deux premières phases, afin de pouvoir comparer le conflit et le phubbing pour le *phubbee*.

Après les 6 minutes d'échange, nous retournions dans la salle afin de couper les caméras. Les participants ont été séparés à nouveau dans des salles distinctes. Puis, ils ont rempli un deuxième questionnaire, portant sur leurs émotions post-discussion. Les participants ont ensuite regardé la vidéo de leur discussion de conflit et ont évalué en continu leur valence émotionnelle ainsi que celle de leur partenaire à l'aide du logiciel EmoTvrater (cf. Mesures), qui était d'ores et déjà installé et ouvert sur les deux ordinateurs. Afin d'évaluer les émotions de leur partenaire, les participants ont visionné la vidéo du plan rapproché. Pour évaluer leurs propres émotions, ils avaient à disposition la vidéo globale de la discussion. Enfin, ils ont rempli un dernier questionnaire concernant le phubbing. Les deux participants ont ensuite été réunis une dernière fois dans la salle commune où nous leur avons remis leur carte cadeau de 20.-.

Matériels

Étant donné que l'expérience est filmée et enregistrée, nous avons eu besoin de beaucoup de matériel pour nous permettre de filmer correctement les interactions. Nous avons donc utilisé 3 caméras sur trépieds, chacune filmant un point de vue différent. Une caméra devant filmait l'interaction générale, comprenant les deux participants et les deux autres caméras faisaient un plan zoomé sur chacun des participants. Ensuite, nous avons deux micros que les participants devaient attacher à leur pull afin d'avoir un enregistrement audio de qualité et clair pour le codage et les analyses. Le but étant de synchroniser le son et l'image entre les différentes caméras et les micros.

Dans les deux petites salles de laboratoire où les participants étaient séparés, nous avons également utilisé deux ordinateurs Mac. Premièrement, nous les avons utilisés afin de permettre aux participants de répondre aux différents questionnaires. Nous les allumions et ouvrons les pages de questionnaire avant l'arrivée des participants. Deuxièmement, ces ordinateurs ont également permis aux participants d'utiliser le logiciel de Emotv rater, afin d'évaluer leurs propres émotions ainsi que celles de leur partenaire. Nous avons enregistré enfin les différentes données sur les ordinateurs et sur des disques externes pour ne pas perdre les données, qui sont évidemment anonymes et accessibles seulement par les différent-es expérimentateur-trices.

Mesures

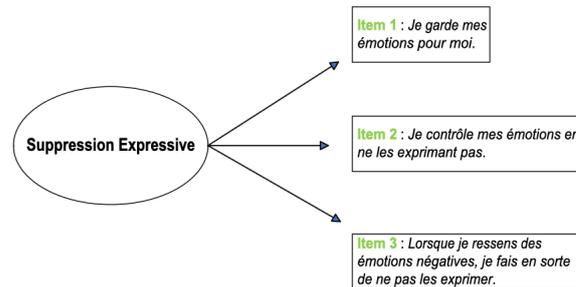
La suppression expressive

Comme mentionné auparavant, le premier questionnaire que les participants ont dû remplir comportait beaucoup d'informations différentes. Premièrement, il y avait une partie d'informations démographiques, qui nous a permis de décrire au mieux notre population concernant l'âge des participants, leur nationalité, la durée du couple et encore d'autres informations précieuses. Ensuite, le questionnaire comportait une partie sur la personnalité des participants ainsi que leur style d'attachement. Puis, les participants devaient répondre à une partie concernant le fonctionnement de leur relation amoureuse. Enfin, une partie sur les émotions à l'instant de la passation a été ajoutée au premier questionnaire. Les participants répondaient à cette même partie après la phase de discussion.

Dans la partie concernant la personnalité et l'attachement, trois questions portaient sur la manière d'exprimer ce que l'on ressent. Ces trois questions sont tirées d'un questionnaire plus vaste sur la régulation des émotions ; l'*Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) (Gross et John, 2003). À la base, ce questionnaire comporte 10 items pour mesurer la tendance des répondants à réguler leurs émotions de deux manières distinctes : la réévaluation cognitive ainsi que la suppression expressive, celle qui nous intéresse dans ce travail. Chaque participant répond aux différents items grâce à une échelle de Likert en 5 points, allant de pas du tout d'accord (1) à tout à fait d'accord (5). Pour cette expérience, il a été décidé de ne garder que les 3 items qui concernent la suppression expressive. Ces trois items sont les suivants : “*Je garde mes émotions pour moi*”, “*Je contrôle mes émotions en ne les exprimant pas*” et “*Lorsque je ressens des émotions négatives, je fais en sorte de ne pas les exprimer*”.

Figure 6

Schéma de la mesure de la suppression expressive.



En répondant à ces trois questions, les participants affirment donc avoir plus au moins de suppression expressive. Ils récoltent donc, pour ces trois items, un score entre 1 (peu de suppression expressive) et 5 (beaucoup de suppression expressive). Sur la base de recherches antérieures sur la suppression expressive (Gross & John, 2003), nous avons ensuite combiné les trois items de suppression en un score global de suppression. Cette étape permet donc d'utiliser un score de suppression pour chaque personne (entre 1 et 5) et de voir quel impact cette suppression peut avoir sur la variation des émotions réelles.

Système de codage des comportements négatifs

La mesure et l'évaluation des comportements négatifs de la part du *phubber* ont été réalisées à travers un système de codage spécifiquement développé pour cette étude. Ce système a été conçu en s'inspirant des principes de codage utilisés dans le système SPAFF, comme vu précédemment, en adaptant les concepts pour capturer les interactions complexes observées. L'objectif principal du système de codage était d'identifier, de quantifier et qualifier les comportements négatifs exprimés par les participants pendant les phases de conflit et de phubbing. Notre attention se porte donc spécifiquement sur les comportements des *phubbers*, car ce sont les *phubbees* qui subissent la manipulation. Cette orientation permet une comparaison de l'influence des comportements du partenaire sur la variation de leurs émotions, ainsi que sur leur aptitude à la régulation émotionnelle.

La première étape du processus de codage consistait à définir les catégories comportementales pertinentes à évaluer. Les comportements négatifs ciblés incluaient des expressions verbales hostiles, des expressions faciales spécifiques et d'autres manifestations non verbales de tension. Chaque comportement négatif était ensuite décomposé en sous-catégories, telles que les comportements verbaux, paraverbaux, les expressions faciales, le codage affectif et l'intensité, afin de permettre une évaluation plus fine et nuancée.

Le système de codage a été appliqué aux vidéos enregistrées pendant les phases de conflit et de phubbing, en se concentrant donc sur la période initiale de cinq minutes. La perspective choisie se focalise sur la vidéo de la caméra centrale, qui offre une vue simultanée des deux partenaires. Cette décision a été prise afin d'observer les réactions mutuelles et les interactions conjointes. Chaque vidéo a été minutieusement examinée, les comportements négatifs ont été identifiés, enregistrés et quantifiés en termes de fréquence et de durée. De plus, une évaluation qualitative a été entreprise pour mesurer l'intensité de chaque comportement négatif exprimé.

L'approche de codage développée pour cette étude offre plusieurs avantages. Tout d'abord, elle permet une analyse objective des interactions complexes, en fournissant une base solide pour l'évaluation quantitative des comportements négatifs. De plus, la décomposition des comportements négatifs en sous-catégories permet de saisir la richesse des expressions et de mieux comprendre les dynamiques sous-jacentes. En mettant l'accent sur l'intensité des comportements négatifs, le système de codage capture les nuances émotionnelles qui contribuent à la complexité des interactions de couple. Cette approche méthodologique renforce la précision et la profondeur de notre compréhension des comportements négatifs et de leur impact sur la dynamique relationnelle.

Le codage se construit donc grâce à plusieurs dimensions, à savoir l'identification du couple grâce à un numéro anonyme, le temps de début et de la fin de chacun des comportements négatifs, les comportements verbaux, paraverbaux, les expressions faciales, le codage affectif lié aux différents comportements ainsi que l'intensité du comportement. Pour chaque *phubber*,

une ligne de comportement a été créée et elle peut comprendre une ou plusieurs des catégories qui ont été citées. Puis, une addition des différents comportements d'un même *phubber* a été faite, ainsi que pour la durée totale des comportements et la moyenne de leur intensité, afin de faire des scores généraux pour chaque *phubber*.

Avoir accès à la durée d'un comportement est nécessaire pour savoir à quel moment a lieu un comportement et donc pouvoir le mettre en lien avec la variation des émotions à un instant T. L'attribution d'un affect spécifique aux comportements verbaux, paraverbaux et aux expressions faciales a été rendue possible par le codage. Comme précédemment mentionné, ce codage s'est inspiré du système SPAFF développé par Coan et Gottman.

Figure 7

Exemple de codage d'un comportement spécifique pour un phubber.

Code	Début	Fin	Comportements verbaux	Comportements para-verbaux	Expressions faciales	Codage affectif	Intensité
135 F	3.50	3.59	"Moquerie"	Augmentation du ton de la voix	AU14	Mépris	2

Cet exemple est fictif pour des raisons éthiques (cf. Annexe 5 ; extrait des données réelles). Nous pouvons donc voir que chaque *phubber* est nommé grâce à son numéro d'identification de l'expérience. Ensuite, nous notons la minute ainsi que les secondes à partir du moment où le comportement débute, puis nous faisons la même chose pour la notation de fin. Ensuite, nous pouvons inclure plusieurs composantes du comportement. Concernant les comportements verbaux, une phrase ou plusieurs si elles sont nécessaires, peuvent être citées. Ces comportements peuvent ensuite avoir une combinaison para-verbale, accompagnée souvent d'une ou de plusieurs expressions faciales, répertoriées dans le FACS. Afin de déterminer le plus précisément l'association du comportement avec le codage affectif, les indicateurs du SPAFF pour chaque comportement ont été utilisés. Par exemple, pour coder un comportement de mépris, il existe plusieurs indicateurs auxquels il faut être attentif durant la discussion, tels que le sarcasme, la moquerie, les insultes ou encore l'humour hostile. Dans cet exemple fictif, le *phubber* porte verbalement une moquerie à

son partenaire, cela accompagné de l'augmentation du ton de la voix et d'une expression faciale particulière. Comme nous l'avons vu précédemment, l'intensité se mesure grâce à deux scores ; l'intensité du comportement verbal, mesuré grâce au ton de la voix et l'intensité de l'expression faciale présente, mesurée grâce à l'échelle d'intensité du FACS. En additionnant ces deux scores, nous obtenons un score d'intensité général pour un comportement émis, par exemple « 2 » dans cet exemple fictif, qui représente un comportement moyennement intense.

Valence émotionnelle (émotions réelles vécues)

La valence émotionnelle des participants est cotée à l'aide du logiciel EmoTVrater. Il s'agit d'un logiciel *open source* développé par Matthew J. Vowels. Ce logiciel permet un enregistrement par seconde de l'évaluation (en continu) de la valence émotionnelle allant des émotions les plus négatives (0) aux émotions les plus positives (1) grâce au mouvement de la souris sur un curseur. Les participants utilisent ce curseur pour évaluer leurs propres émotions, à l'aide de la vidéo de la caméra centrale, ainsi que les émotions du partenaire, à l'aide de la vidéo en gros plan sur celui-ci. Le logiciel permet donc une évaluation en temps réel de la valence émotionnelle face à la vidéo. L'output de ce logiciel est un fichier de type *.txt* qui indique à chaque frame la valence émotionnelle. Cette étude se concentre sur l'analyse de l'évaluation des émotions individuelles. Ainsi, ce sont les participants eux-mêmes qui évaluent leur valence émotionnelle à partir de la vidéo. Dans ce travail, nous nous concentrons sur la variation de cette valence émotionnelle. En effet, la valence peut plus au moins varier selon les participants. Afin de mesurer au mieux cette variation, nous avons retenu l'écart type de la valence émotionnelle pour chaque participant et pour chaque phase, ce qui nous permet d'appréhender la diversité des fluctuations émotionnelles. Des valeurs plus élevées dans l'écart type de la valence émotionnelle indiqueraient donc que la personne s'éloigne davantage de sa moyenne émotionnelle, reflétant ainsi une plus grande variation dans l'expression et la perception de ses émotions. Nous pouvons alors analyser si les émotions changent beaucoup ou si elles restent stables au cours de la discussion de couple.

Résultats

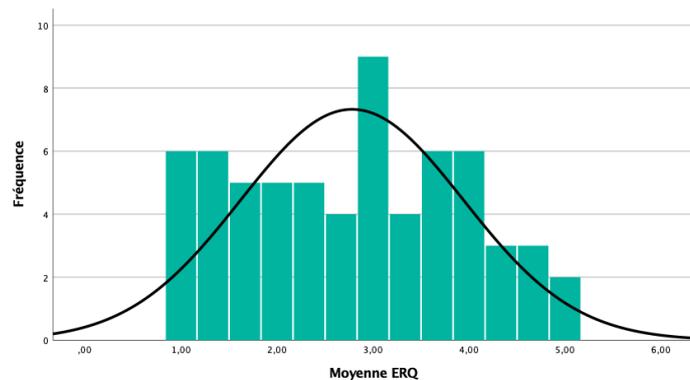
La présentation des résultats de recherche débutera par une analyse descriptive des différentes variables de l'étude. Ensuite, les différentes hypothèses de recherche seront analysées à l'aide de modèles statistiques exécutés principalement sur SPSS. Les résultats seront présentés sous forme de tableau et illustrés par différents types de graphiques et enfin ils seront interprétés. Pour toutes les analyses, le seuil de significativité est fixé à .05. Afin de répondre aux hypothèses de recherche, une base de données finale contenant toutes les variables d'intérêt a dû être constituée.

Analyses descriptives

Dans l'échantillon de notre étude, nous comptons un total de 32 couples et donc de 64 participants ($N=64$) pour les analyses principales. Comme vu précédemment, ces couples ne sont pas tous utilisés pour toutes les analyses. Afin de représenter au mieux les données, il est tout d'abord intéressant de connaître les distributions de la moyenne au questionnaire ERQ, qui représente la moyenne de la suppression expressive pour tous les participants, ainsi que la différence entre les hommes et les femmes. La figure 8 indique la distribution de la suppression expressive pour tous les participants sur une échelle de 0 à 5.

Figure 8

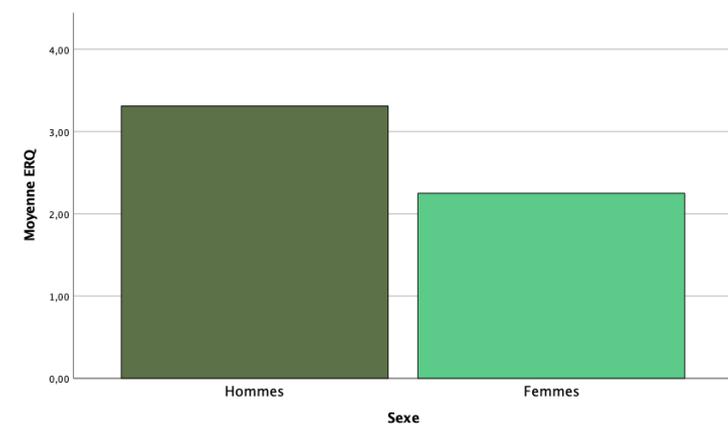
Graphique représentant la distribution des moyennes de la suppression expressive ($N=64$).



Nous observons une moyenne globale de 2.78 et un écart-type de 1.16 pour la suppression expressive. Ensuite, il semble intéressant de comparer les scores des hommes et des femmes à ce sujet. La figure 9 démontre donc la différence des moyennes de suppression expression entre les hommes ($N=32$) et les femmes ($N=32$).

Figure 9

Graphique représentant la moyenne de la suppression expressive en fonction du sexe ($N=64$).

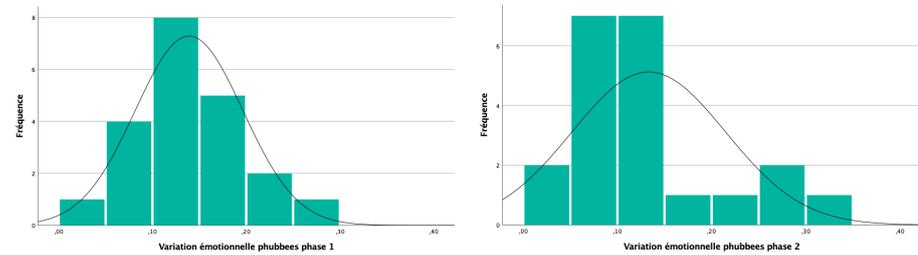


Nous observons que les hommes ont une moyenne plus élevée sur l'échelle de la suppression expressive ($M=3.31$, $SD=1.06$) comparé aux femmes sur la même échelle ($M=2.25$, $SD=1.00$). Nous concluons donc que les hommes ont tendance à avoir un score de suppression expressive plus haut que les femmes.

De plus, il semblait également intéressant de voir la distribution de la variation de la valence émotionnelle des *phubbees* dans les phases 1 et 2. La figure 10 nous illustre cette distribution et la moyenne de la première phase ($M=0.139$, $SD=0.057$) est légèrement supérieure à la moyenne de la seconde phase ($M=0.133$, $SD=0.081$).

Figure 10

Graphique représentant les distributions des écarts-types de la valence émotionnelle en phases 1 et 2 (N=21).



Hypothèse 1

Pour rappel, la première hypothèse stipule l'existence d'un lien entre la suppression expressive des partenaires et leur variation de la valence émotionnelle. Pour cette première hypothèse, l'analyse se base sur les données de la phase 1 uniquement, donc le conflit sans le phubbing. En effet, nous aimerions analyser l'impact de la suppression expressive pour tous les participants avec cette hypothèse. Donc, c'est la première phase qui est choisie afin de mettre les deux participants sur le même pied d'égalité, dans un conflit qui peut se rapprocher de la réalité de l'interaction de couple. Pour cette hypothèse, nous allons utiliser le modèle statistique de la régression linéaire simple, puisque nous voulons tout d'abord mesurer le modèle avec un seul prédicteur, autrement dit la moyenne de la suppression expressive.

Régression linéaire simple

Un modèle statistique de régression linéaire a donc été utilisé afin de comprendre la relation entre la variable dépendante, donc la variation de la propre valence émotionnelle chez les participants et le présumé prédicteur qui représente la suppression expressive. Rappelons-nous que pour cette hypothèse, seulement les 21 couples qui possèdent des données pour la valence émotionnelle (mesurée avec EmoTvRater) ont été analysés (N=42).

Dans le tableau 1, les résultats indiquent que le prédicteur de la suppression expressive n'est pas significatif ($\beta = -0.10$, $p = 0.17$). Nous pouvons donc en conclure que le score de la suppression suppressive ne permet pas de

prédire significativement la variation des émotions réelles, mesurée grâce à l'écart-type des émotions continues dans la première phase.

Dans la figure 11, nous pouvons observer que les deux variables n'ont pas de lien linéaire. Étant donné que le bêta est négatif, nous pourrions penser à une relation négative. Nous pouvons voir effectivement une tendance négative, où l'on remarque que les personnes qui ont les scores de suppression expressive les plus élevés ont également des petits scores de la variation émotionnelle. Cependant, cette régression n'est pas significative et donc pas interprétable sur ce plan.

Tableau 1

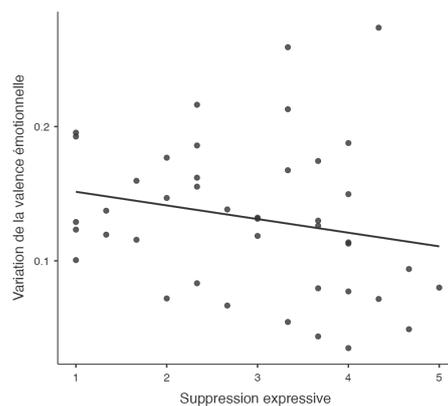
Résultats de la régression linéaire, avec le score de la suppression expressive comme prédicteur de la variation de la valence émotionnelle dans la phase 1 pour tous les participants.

Coefficients				
	Estimate	Std. Error	t value	p value
(Intercept)	0.162	0.023	7.017	<.001
ERQ_mean	-0.100	0.007	-1.376	0.177

N=42

Figure 11

Scatterplot de la variation de la valence émotionnelle en fonction du score de suppression expressive.



Hypothèse 2

Cette deuxième hypothèse stipule que la suppression expressive, alliée à la fréquence, à la durée totale ainsi qu'à la moyenne d'intensité des comportements négatifs du *phubber* auront un impact sur la variation de la valence émotionnelle du *phubbee* dans la première phase, qui rappelons-nous est la phase de conflit. En effet, nous laissons de côté pour l'instant la seconde phase de phubbing qui sera étudiée dans la dernière hypothèse. Pour ce faire, une régression linéaire multiple a été effectuée afin d'ajouter les différentes composantes des comportements négatifs dans les prédicteurs de la variation de la valence émotionnelle.

Régression linéaire multiple

Un modèle de régression linéaire multiple a donc été utilisé pour cette seconde hypothèse afin de comprendre l'impact de la moyenne de la suppression expressive, de la fréquence, la durée totale ainsi que la moyenne d'intensité des comportements sur la variation des émotions réelles des *phubbees*. Pour cette hypothèse, il est important de se rappeler que nous pouvons garder dans l'analyse que les individus qui ont conjointement des données pour la variation des émotions ainsi que pour les comportements négatifs du *phubber*, ce qui revient à 16 individus (16 *phubbees*).

Dans le tableau 2, les résultats indiquent que les prédicteurs de la moyenne de la suppression expressive (ERQ_mean) et de la fréquence des comportements négatifs du *phubber* sont significatifs. La suppression expressive ($\beta = -0.023$, $p = 0.013$) et la fréquence des comportements négatifs du *phubber* ($\beta = 0.016$, $p = 0.013$) semblent donc prédire la variation de la valence émotionnelle des *phubbees* dans la première phase. Nous remarquons que la suppression expressive a un lien négatif avec la variation de la valence émotionnelle. Donc, quand le score de suppression augmente, la variation de la valence émotionnelle a tendance à diminuer. Effectivement, plus une personne aura un score haut de suppression expressive, plus la variation de la valence sera diminuée. Le coefficient de cette régression montre donc que pour une unité de changement dans la suppression expressive, en maintenant les autres prédicteurs

constants, la variation de la valence émotionnelle va changer dans la direction opposée de 0.023 unités ($\beta=-0.023$). Concernant la fréquence des comportements, la relation est positive. Donc, plus la fréquence des comportements négatifs augmente, plus la variation de la valence émotionnelle augmentera également. Plus il y a de comportements négatifs de la part du *phubber*, plus la variation de la valence du *phubbee* va augmenter, dans la première phase. Pour une unité de changement dans la fréquence des comportements, en maintenant les autres prédicteurs constants, la variation émotionnelle va changer dans la même direction de 0.016 unités ($\beta=0.016$).

Ainsi, à mesure que le score de suppression expressive augmente, les individus tendent à se rapprocher davantage de leur moyenne émotionnelle, avec une moindre variabilité dans leurs émotions, tandis que l'augmentation de la fréquence des comportements négatifs éloigne les *phubbees* de leur moyenne émotionnelle, ce qui va dans le sens de notre hypothèse. En revanche, les deux autres prédicteurs ne sont pas significatifs, autrement dit la durée totale ($\beta=-0.002$, $p=0.098$) et l'intensité moyenne des comportements ($\beta=0.021$, $p=0.338$).

Tableau 2

Résultats de la régression linéaire avec les scores de suppression expressive et des composantes des comportements négatifs des phubbers comme prédicteurs de la variation de la valence émotionnelle des phubbees dans la phase 1.

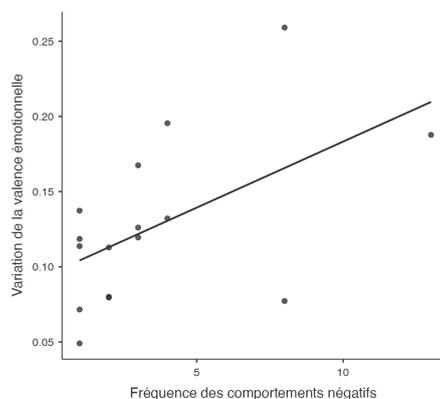
Coefficients				
	Estimate	Std. Error	t value	p value
(Intercept)	0.149	0.038	3.940	0.002
ERQ_mean	-0.023	0.008	-2.940	0.013
Fréquence	0.016	0.005	2.945	0.013
Durée totale	-0.002	0.001	-1.808	0.098
Intensité moyenne	0.021	0.021	1.002	0.338

N=16

La relation de la fréquence des comportements avec la variation de la valence émotionnelle est représentée dans la figure 12, sur laquelle on observe une tendance positive, qui peut nous mentionner la présence d'un lien. La fréquence des comportements peut être donc importante à analyser. De plus, avec l'ajout des autres prédicteurs concernant les comportements, la suppression expressive devient donc significative pour prédire la variation de la valence émotionnelle, en plus de la fréquence des comportements. Il ne faut pas oublier que ce modèle ne comprend que l'impact pour les *phubbees*, ce qui n'était pas le cas dans la première hypothèse qui comportait l'impact de la suppression expressive pour tous les participants.

Figure 12

Scatterplot de la variation de la valence émotionnelle en fonction de la fréquence des comportements négatifs du phubber.



Nous utilisons le coefficient de détermination R^2 pour connaître la qualité d'ajustement du modèle. Cette modélisation à 4 prédicteurs nous permet d'avoir un ajustement du modèle plutôt correct ($R^2=0.681$), donc 68.1% de la variance totale du modèle est expliquée ici. Afin de tester la significativité globale de la régression, nous pouvons utiliser le test F de Fischer, qui indique si les variables indépendantes incluses dans ce modèle expliquent de manière significative la variation de la variable dépendante, autrement dit la variation de la valence émotionnelle des *phubbees*. Les résultats montrent que $F(4,11)=5.87$, $p=0.009$. Nous remarquons donc que le F est significatif, ce qui veut dire que le modèle explique de manière significative la variation de la valence émotionnelle.

Hypothèse 3

Pour cette hypothèse, nous aimerions savoir s'il existe une différence d'effet sur la variation de la valence émotionnelle pour les *phubbees* entre la phase de conflit et la phase de phubbing. Pour ce faire, nous avons effectué la même régression multiple que pour la seconde hypothèse, en modifiant la phase de prédilection. En effet, pour cette dernière hypothèse, la régression est faite avec comme variable dépendante la variation de la valence émotionnelle de la seconde phase, donc le phubbing. Nous avons gardé les quatre mêmes prédicteurs pour cette dernière hypothèse.

Tableau 3

Résultats de la régression linéaire avec les scores de suppression expressive et des composantes des comportements négatifs des phubbers comme prédicteurs de la variation de la valence émotionnelle des phubbees dans la phase 2.

Coefficients	Estimate	Std. Error	t value	p value
(Intercept)	0.085	0.048	1.772	0.104
ERQ_mean	0.002	0.010	0.216	0.833
Fréquence	0.008	0.007	1.195	0.257
Durée totale	-0.002	0.002	-1.315	0.215
Intensité moyenne	-0.001	0.027	-0.049	0.962

N=16

Dans le tableau 3, les résultats démontrent qu'aucun prédicteur n'est significatif. Le prédicteur de la suppression expressive, significatif lors de la seconde analyse, ne l'est plus lors de la seconde phase, le phubbing ($\beta=0.002$, $p=0.833$). La fréquence n'est également plus significative ($\beta=0.008$, $p=0.257$). Nous remarquons que les autres prédicteurs ne sont toujours pas significatifs. Donc, lors de la phase de phubbing, nous pouvons dire que la suppression expressive ainsi que la fréquence des comportements négatifs du phubber ne sont

plus des prédicteurs significatifs pour la variation de la valence émotionnelle des *phubbees*.

Nous pouvons observer sur les figures 13 et 14 des droites pratiquement horizontales, qui signifient une absence de lien entre les deux prédicteurs et la variation de la valence émotionnelle dans la seconde phase de l'expérience. De plus, le F de Fischer est de $F(4,11)=0.49$, $p=0.741$. Donc, le F n'est plus significatif. Alors, le modèle n'explique plus de manière significative la variation de notre variable d'intérêt. Nous comprenons donc que la variation des émotions du *phubbee* n'est plus expliquée significativement par la suppression expressive ou les comportements négatifs lors du phubbing, ce qui pourrait dire qu'il y a une différence entre les effets de la suppression expressive et des comportements négatifs sur la variation de la valence émotionnelle de la première phase et les effets de la seconde phase. Les effets semblent plus grands dans la première phase que dans la deuxième phase pour la suppression expressive (1 = $\beta=-0.023$; 2 = $\beta=0.002$) ainsi que pour la fréquence des comportements (1 = $\beta=0.016$; 2 = $\beta=0.008$).

Figure 13

Scatterplot de la variation de la valence émotionnelle en phase 2 en fonction de la fréquence des comportements négatifs du phubber.

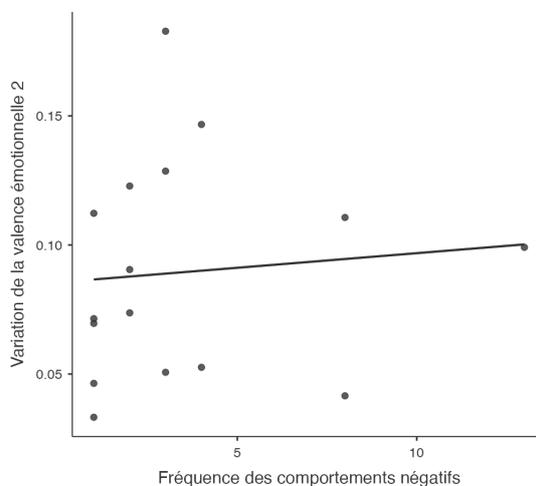
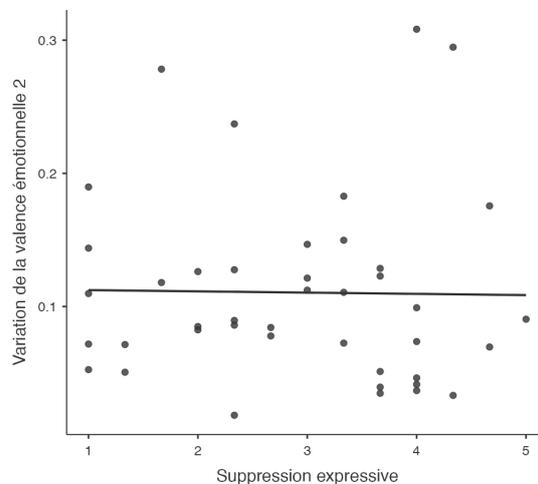


Figure 14

Scatterplot de la variation de la valence émotionnelle en phase 2 en fonction de la suppression expressive.



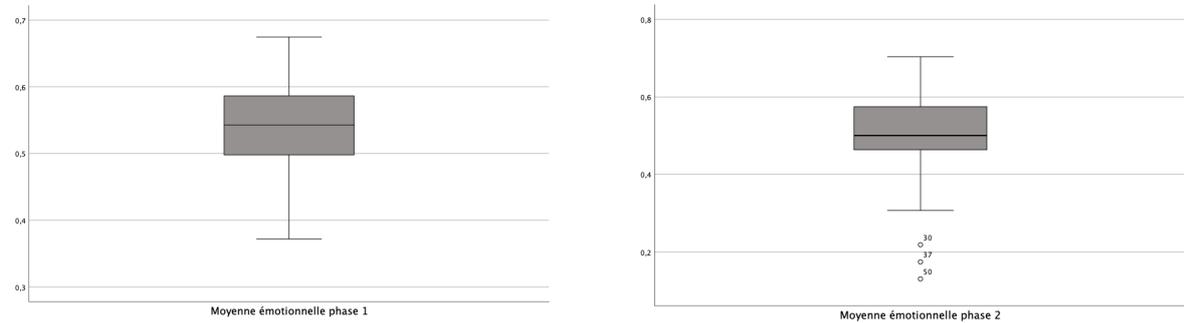
Même si les deux autres prédicteurs n'étaient pas significatifs, nous observons que pour la durée totale, l'effet ne change pas entre les deux phases (1 = $\beta=-0.002$; 2 = $\beta=-0.002$) et pour l'intensité moyenne, l'effet diminue dans la seconde phase (1 = $\beta=0.021$; 2 = $\beta=-0.001$). Avec nos analyses, nous ne pouvons cependant pas en conclure que la différence entre les effets de la première phase et de la seconde phase est significative. Pour ce faire, il faudrait faire des analyses supplémentaires que nous ne ferons pas dans ce travail, mais les résultats nous donnent déjà une idée de la tendance et celle-ci va dans le sens de notre hypothèse qui stipule qu'il y aura un effet différent dans les deux phases.

Observations supplémentaires

Nous ne pouvons pas comparer significativement les effets des variables indépendantes sur les variables dépendantes dans la première et la seconde phase. Cependant, nous pouvons observer la différence entre les moyennes des émotions des *phubbees* dans les phases 1 et 2, ainsi que la différence des écarts-type, donc de la variation de la valence émotionnelle.

Figure 14

Diagrammes des moyennes émotionnelles des phubbees en phases 1 et 2



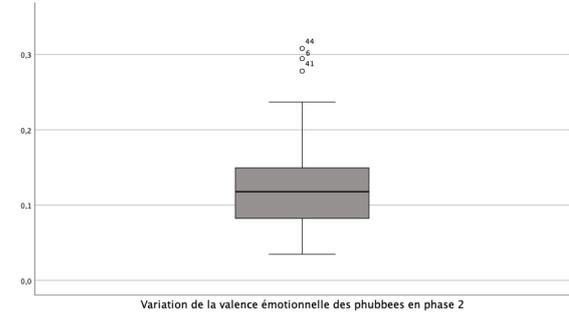
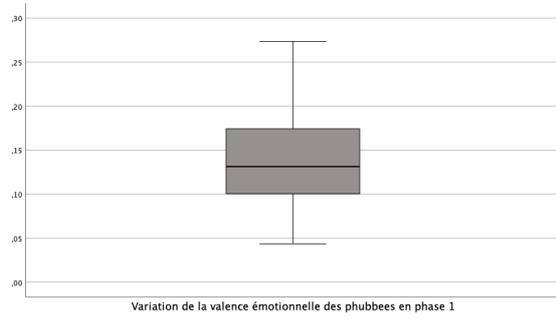
La figure 14 nous montre que la moyenne émotionnelle des phubbees en phase 1 ($M=0.554$, $SD=0.07$) est légèrement supérieure à leur moyenne émotionnelle en phase 2 ($M=0.47$, $SD=0.15$). Nous rappelons ici que les émotions sont codées du plus négatif (0) au plus positif (1). Nous n’approfondirons pas ces analyses ici mais nous pouvons voir une tendance des individus à ressentir légèrement des émotions plus positives dans la phase de conflit que dans la phase de phubbing.

Cependant, nous pouvons observer sur la figure 15 que les moyennes des écarts-types de la valence émotionnelle ne changent pas beaucoup entre les deux phases. La moyenne des écarts-types de la valence émotionnelle des phubbees en phase 1 ($M=0.139$, $SD=0.05$) est très légèrement supérieure à la moyenne en phase 2 ($M=0.133$, $SD=0.08$). Cette observation irait plutôt à l’encontre de notre hypothèse qui stipule que le phubbing augmenterait justement la variation de la valence émotionnelle des individus. Or, nous ne pouvons pas faire de conclusions significatives ici, mais nous en discuterons dans la discussion.

Figure 15

Digrammes des écarts-types de la valence émotionnelle des phubbees en phases

1 et 2.



Discussion

Dans le contexte de la psychologie des interactions sociales, la suppression expressive émerge comme un élément crucial influençant les réponses comportementales. Cette pratique engendre la modulation ou la réduction de l'expression émotionnelle au cours des conversations, pouvant ainsi impacter la congruence entre le vécu et le ressenti émotionnel. Bien que son utilité puisse être reconnue dans certaines circonstances, des implications négatives se dessinent, telles que des difficultés dans la résolution de conflits et des fluctuations du rythme cardio-vasculaire, résultant de l'effort soutenu pour atténuer les réactions émotionnelles. Toutefois, le lien entre l'auto-évaluation de la suppression expressive et la variation de la valence émotionnelle réelle demeure à élucider.

Parallèlement, les comportements négatifs lors des conflits de couple revêtent une importance majeure, étant associés à la détérioration de la qualité et la satisfaction relationnelle, ainsi que du bien-être individuel. En se penchant sur l'influence de ces comportements sur la réponse émotionnelle du partenaire, cette étude examine initialement cette dynamique au sein des situations conflictuelles, pour ensuite l'explorer dans le contexte du phubbing, une source de stress conjugal, notamment pour le *phubbee*. Les résultats révèlent que la suppression expressive ne manifeste pas d'effet significatif en considérant l'ensemble des participants, mais devient significative en incorporant les composantes des comportements dans le modèle et en mettant en évidence la réaction émotionnelle spécifique des *phubbees*. En outre, bien qu'une influence significative du phubbing ne soit pas établie de manière concluante, son potentiel impact demeure plausible.

H1 : Suppression expressive et variation émotionnelle

Au sein de nos analyses, la première hypothèse postulait que la suppression expressive des participants avait un effet sur la variation de la valence de leurs émotions. Or, les résultats ne confirment pas cette hypothèse, en raison de l'absence de significativité du modèle de régression. Par conséquent, nous ne pouvons pas conclure que la suppression expressive joue

un rôle prédictif significatif dans la variation de la valence émotionnelle. Les attentes initiales reposaient sur l'idée que la suppression expressive pourrait influencer les fluctuations émotionnelles des individus au cours des interactions, en modulant la manière dont ils expriment leurs émotions. En effet, différentes études antérieures suggèrent que la suppression peut réduire l'expression extérieure des émotions (Gross, 1998 ; Gross & Levenson, 1997). Ainsi, nos attentes initiales reposaient sur la présomption que les individus manifestant une suppression expressive plus prononcée percevraient également une moindre variation émotionnelle dans leur auto-évaluation. Cependant, il est plausible que cette relation ne soit pas aussi évidente qu'envisagée, remettant en question l'idée que l'auto déclaration de suppression expressive reflète directement une réduction effective de l'expression émotionnelle.

Il se peut qu'il existe des explications alternatives à ces résultats. Effectivement, les individus qui utilisent fréquemment la suppression expressive peuvent éprouver des tensions émotionnelles internes, ce qui pourrait influencer la manière dont ils expriment la valence émotionnelle. Par exemple, dans une étude de Gross et John (2003), il a été observé que les personnes qui suppriment davantage leur expression émotionnelle ont tendance à être réticents à partager leurs émotions positives et négatives avec autrui. Cependant, ces mêmes individus ont rapporté éprouver moins d'expressions positives et davantage d'expressions négatives lorsqu'ils sont engagés dans une expérience émotionnelle. L'étude d'Impett et ses collaborateurs (2012) a aussi démontré que les personnes qui réprimaient plus leurs émotions ressentiaient une augmentation des émotions négatives et une diminution des émotions positives. Nous constatons ainsi la possibilité d'un écart entre la réticence à communiquer ses émotions et l'effet réel sur l'expression émotionnelle.

De plus, l'étude de Gross et John (2003) a également démontré que la suppression expressive se révèle inefficace pour modifier la valence, l'intensité et la durée et l'émotion vécue. Par conséquent, il demeure envisageable que l'absence d'impact sur la variation de la valence émotionnelle, tel qu'illustré par nos résultats, puisse découler d'une influence se manifestant ailleurs, par exemple dans une disparité de proportion entre les émotions négatives et positives.

Ces résultats soulèvent la possibilité que notre mesure de la variation de la valence émotionnelle puisse ne pas capturer pleinement la complexité de l'expérience émotionnelle des individus qui utilisent la suppression expressive. En effet, il se pourrait que ces individus éprouvent une plus grande intensité d'émotions négatives en raison de leur tendance à réprimer les émotions positives, ou l'inverse, ce qui pourrait influencer la manière dont ils jugent leur valence émotionnelle. Par conséquent, il serait plausible que la variation de la valence émotionnelle ne soit pas seulement liée à l'amplitude des expressions extérieures par rapport à une moyenne émotionnelle comme mesurée dans cette recherche, mais également à la qualité et à la dynamique interne des expériences émotionnelles. Donc, bien que nos résultats n'aient pas atteint la significativité statistique, ils soulignent l'importance de poursuivre les recherches sur la relation entre la suppression expressive et la variation de la valence émotionnelle. Les nuances dans la manière dont la suppression expressive peut influencer l'expérience émotionnelle démontrent la complexité de cette relation et mettent en évidence la nécessité de tenir compte des facteurs contextuels et individuels.

Il serait alors pertinent d'approfondir cette question en examinant les émotions spécifiques de manière plus détaillée, par exemple en effectuant une comparaison entre la valence positive et négative. En effet, dans les observations supplémentaires, nous avons remarqué que bien que la variation de la valence émotionnelle des *phubbees* ne change pas beaucoup entre les deux phases, les émotions semblent quand même légèrement plus négatives dans la phase de phubbing. Il serait alors intéressant de séparer les différentes émotions pour voir si la suppression expressive joue un rôle sur une valence particulière.

Dans le cadre de l'exploration du lien entre la suppression expressive et la variation de la valence émotionnelle, une autre étape importante consiste à mesurer la suppression expressive de manière précise et pertinente. Les efforts pour évaluer la suppression expressive impliquent souvent des approches basées sur l'auto-évaluation par les participants, comme dans notre recherche. Cependant, des nuances significatives peuvent émerger de cette méthodologie.

Les participants avec plus de suppression expressive n'ont pas signalé de réduction significative de l'expression extérieure de leurs émotions, du moins d'après leur auto-évaluation. Ces constatations soulèvent des questions

intéressantes quant à la perception et à la réalité de la suppression expressive en termes d'effets observables. Cela suggère que la manière dont les individus évaluent leur propre suppression expressive peut différer des effets externes perçus, ce qui souligne la complexité inhérente à l'évaluation subjective des stratégies de régulation émotionnelle.

Cependant, une perspective alternative se profile. L'absence d'observation d'effets significatifs pourrait potentiellement être attribuée à la nature même de l'évaluation auto-rapportée. Une proposition intrigante serait d'intégrer une évaluation externe, par exemple par un codage indépendant par des observateurs externes. Cette approche pourrait aider à clarifier davantage les différences entre l'auto-évaluation et les manifestations observables de la suppression expressive, notamment dans les contextes spécifiques tels que les discussions de conflit ou les situations de phubbing.

Donc, bien que les évaluations auto-rapportées soient souvent utilisées pour mesurer la suppression expressive, les résultats peuvent varier et ne pas toujours refléter les effets observables. L'intégration de méthodes de codage indépendantes pourrait offrir une perspective plus complète sur les effets de la suppression expressive sur la variation émotionnelle et l'expression extérieure des émotions dans des contextes sociaux spécifiques. Il ne faut pas oublier qu'avec notre échantillon relativement restreint, il est difficile de remarquer un effet, mais il est également possible qu'il n'y en ait tout simplement pas. De plus, dans l'étude de Gross (2001), il est montré que des stratégies spécifiques de régulation des émotions peuvent être différenciées le long de la chronologie de la réponse émotionnelle qui se déroule. Or, nous avons mesuré la suppression expressive comme étant stable, de manière générale. Il est donc possible que la suppression expressive ne soit pas toujours utilisée. Effectivement, il est probable que ces stratégies dépendent du contexte et c'est donc important d'y prendre en compte dans l'analyse de nos résultats. Les conflits de l'expérience étant rarement intenses, il se peut que les individus n'aient pas besoin d'utiliser cette stratégie pendant la discussion.

Les résultats de la présente étude soulèvent donc plusieurs points d'intérêt, bien que l'absence de résultats significatifs puisse nécessiter une interprétation nuancée. Malgré le manque de conclusions robustes, il est important d'explorer les implications potentielles de ces observations, en tenant

compte des limites méthodologiques et des implications pour la littérature existante.

Il convient de noter que nos résultats non significatifs pourraient être attribuables à plusieurs facteurs, notamment la taille de l'échantillon ainsi que le calcul de la variance émotionnelle. Le nombre restreint de participants dans cette étude pourrait avoir limité la détection des effets subtils de la suppression expressive sur la variation de la valence émotionnelle. Des études ultérieures avec des échantillons plus grands pourraient permettre une meilleure évaluation de ces relations et analyser si ce lien existe réellement. De plus, il est crucial de considérer les mesures utilisées (les écarts-types et les moyennes) pour évaluer la variation de la valence émotionnelle et leur sensibilité à détecter les variations émotionnelles subtiles induites par la suppression expressive, car elles ne sont peut-être pas très représentatives de la réalité, au vu de la complexité des données des émotions continues.

Enfin, les analyses descriptives ont également montré que les hommes ont tendance à avoir un score plus haut de suppression expressive que les femmes. À ce sujet, nos données vont dans le sens de la littérature. En effet, les normes occidentales suggèrent que les hommes utilisent généralement la suppression expressive plus souvent que les femmes (Gross & John, 2003). Ce constat n'est donc peut-être pas surprenant, car de nombreuses études ont rapporté que certains hommes ont tendance à nier, murer et à réprimer les émotions (Huston & Vangelisti, 1991 ; Velotti et al., 2016), ce qui ne leur sert généralement pas bien dans la gestion de la détresse par exemple. Effectivement, comme nous l'avons vu précédemment, la suppression des émotions est associée à un sentiment moins confortable ou moins authentique (English & John, 2013), ce qui peut contribuer à réduire la satisfaction relationnelle (Klein et al., 2016).

H2 : Impact des comportements négatifs des *phubbers*

La seconde hypothèse de cette étude établit que la suppression expressive, associée aux différentes composantes des comportements négatifs du *phubber*, exercera une influence sur la variation de la valence émotionnelle du *phubbee* au cours de la phase initiale de l'expérience. Les résultats obtenus

confirment partiellement cette hypothèse, en démontrant que tant la suppression expressive que la fréquence des comportements négatifs du *phubber* se révèlent être des prédicteurs significatifs de la variation de la valence émotionnelle.

Au vu des résultats obtenus, une réponse à la problématique de la seconde hypothèse, qui inclut les comportements négatifs des *phubbers*, pourrait donc être apportée. En effet, les différentes composantes des comportements ont été ajoutées en tant que prédicteurs dans l'analyse, afin de mesurer l'impact sur la variation de la valence émotionnelle des *phubbees*. Nous nous attendions alors à ce qu'une plus petite suppression expressive, associée à des comportements négatifs du partenaire plus fréquents, plus longs et plus intenses, augmenteraient la variation de la valence émotionnelle. Le but étant d'analyser si l'interaction entre la propre déclaration de suppression expressive et les comportements négatifs du partenaire pouvait impacter l'expression externe de l'expérience émotionnelle vécue. Ainsi, nos observations confirment que la réduction de la suppression expressive est associée à une augmentation de la variation émotionnelle, tout comme la fréquence accrue des comportements négatifs. En somme, ces deux variables exercent un impact conjoint qui amplifie la variation des émotions. Ainsi, ces analyses renforcent la concordance entre notre hypothèse initiale et la littérature existante, qui indique que les comportements négatifs ont le potentiel d'exercer des impacts préjudiciables sur les émotions du partenaire. Par exemple, le mépris a été associé à une intensification des émotions négatives (Boateng et al., 2021), ce qui soutient l'idée que la présence des comportements négatifs devrait se traduire par une variation plus marquée de la valence émotionnelle.

Néanmoins, ces déclarations nécessitent une formulation prudente et nous devons considérer les nombreuses nuances importantes. En effet, cette hypothèse est confirmée par les résultats de la régression linéaire, mais il est essentiel de souligner que seules la suppression expressive et la fréquence des comportements se révèlent être des prédicteurs significatifs. Les autres aspects du comportement, à savoir leur durée totale et leur intensité, ne se révèlent pas être des prédicteurs significatifs. Il est possible qu'il y ait des explications à cette différence. La prédominance de la fréquence en tant que prédicteur pertinent pourrait être dû au fait que l'échelle d'intensité se compose seulement de trois niveaux, ce qui pourrait par exemple limiter la détection de contrastes

significatifs entre les moyennes d'intensité des comportements. De plus, la nature cumulative de la durée totale des comportements pourrait ne pas rendre compte précisément de leur impact individuel, ce qui pourrait expliquer l'absence d'effet observé. Bien sûr, une explication plausible serait également que ces deux composantes n'exercent tout simplement pas d'effet significatif.

Il est essentiel de noter l'importance de considérer la taille d'échantillon lors de l'interprétation de ces analyses. En effet, il convient de souligner que le codage des comportements négatifs n'a pas été réalisé pour l'ensemble des participants en raison de contraintes liées aux données et à l'éthique, comme précédemment évoqué. Par conséquent, établir des conclusions solides à partir de ces résultats s'avère être un défi, puisque seulement 16 couples ont pu être analysés pour cette hypothèse. Cependant, l'encodage minutieux des vidéos développé pour cette expérience a offert une représentation intéressante et une analyse approfondie des comportements étudiés. La multidimensionnalité de leur mesure a permis la distinction de subtilités comportementales, ce qui pourrait bénéficier à d'autres recherches similaires, notamment concernant les dynamiques de couple. Cependant, la nécessité de condenser les données précises en données générales a inévitablement réduit le niveau de détail initial. Cette réduction pourrait être une explication alternative de nos résultats.

De plus, au sein des couples présents pour l'expérience, les individus ont échangé plus souvent autour d'une discussion ou d'un débat qu'un conflit à proprement parlé. Il est donc difficile de mettre en avant des comportements négatifs dans ce genre de conversation. Le conflit était plus saillant lorsque le couple discutait d'un sujet ou d'une dispute récente par exemple. Les comportements caractérisés comme négatifs sont donc mieux perçus dans les discussions avec un réel conflit sous-jacent. Cependant, le fait que la prise en compte des comportements des partenaires est révélatrice afin de prédire les émotions de chaque partenaire à la fin d'une conversation (Boateng et al., 2021) semble être confirmée par nos résultats.

Pour aller plus loin dans nos analyses, nous aurions pu également différencier les différents types de comportements, ce qui était prévu à la base des analyses. En effet, trois catégories de comportements négatifs ont été mises en avant dans ce travail, dû à l'impact qu'ils ont sur la satisfaction du couple ou au contraire, sur sa dissolution. Il aurait donc été intéressant d'analyser l'impact

de chacun des comportements, et analyser si l'un d'entre eux était plus lié à la variation émotionnelle du *phubbee* que les autres. Dans cette recherche, nous nous sommes basés sur la tendance générale des comportements des *phubbers*, donc il n'a pas été possible de comparer les différents effets et la mesure est très générale. De plus, il est important de noter que même en conflit, les partenaires n'avaient pas souvent d'affects ou de comportements très intenses, ce qui a pu avoir également un effet sur les résultats.

H3 : L'impact du phubbing sur la variation émotionnelle des *phubbees*

La dernière hypothèse abordée dans cette étude portait sur les implications du phubbing quant à la fluctuation de la valence émotionnelle chez les individus soumis au phubbing. L'hypothèse prévoyait qu'une incidence du phubbing sur la variation de la valence émotionnelle serait observée. Plus précisément, nous nous attendions à constater une réduction de l'efficacité de la suppression expressive chez les *phubbees* durant la seconde phase, ce qui aurait engendré une variation plus accentuée de la valence émotionnelle. Pour aborder cette hypothèse, une analyse de régression a été entreprise afin de comparer les effets observés lors de la première phase, le conflit, avec ceux de la seconde phase, le phubbing. Cependant, les résultats obtenus révèlent que la régression linéaire réalisée lors de la deuxième phase, en utilisant les mêmes prédicteurs et comme variable dépendante la variation émotionnelle dans la deuxième phase, n'affiche plus de signification statistique. Aucun des prédicteurs, notamment la suppression expressive ainsi que la fréquence des comportements, ne s'est révélé significatif.

Ce changement de significativité des prédicteurs peut avoir plusieurs interprétations. En effet, premièrement, les effets significatifs observés dans la première phase pourraient être transitoires ou spécifiques à la première phase. Les circonstances, les contextes ou les émotions vécues par les participants peuvent avoir évolué entre les deux phases, entraînant ainsi des changements dans la manière dont ces facteurs influencent la variation de la valence émotionnelle. Les variations dans les prédicteurs significatifs entre les deux phases pourraient refléter la complexité de la relation entre les variables étudiées.

Les facteurs émotionnels et comportementaux peuvent interagir de manière différente à différentes étapes. Il est toujours important de considérer les limitations méthodologiques pour l'évaluation de cette dernière hypothèse, telles que la taille de l'échantillon, la validité des mesures ou d'autres biais potentiels, qui pourraient influencer les résultats.

De plus, les résultats de ces analyses pourraient aller dans le sens de notre hypothèse. Tout d'abord, malgré que nous n'ayons pas pu déterminer si la différence était significative, nous avons remarqué que les effets des prédicteurs étaient plus importants dans la phase de conflit que dans la phase de phubbing. Donc, bien que la suppression expressive et la fréquence des comportements aient été des prédicteurs significatifs dans la première phase, d'autres facteurs ou mécanismes pourraient être plus prédominants dans la seconde phase pour expliquer la variation de la valence émotionnelle, comme l'expérience du phubbing par exemple. Nous pouvons donc faire l'hypothèse que ce manque de significativité en deuxième phase va dans le sens que la suppression expressive ou les comportements négatifs ne pourraient plus prédire la variation de la valence émotionnelle puisque le phubbing prend place à ce moment-là et il aurait un effet plus fort que les autres prédicteurs pour la variation émotionnelle.

En effet, un aspect pertinent à considérer est l'impact du phubbing en tant que source de stress émotionnel. Des études antérieures ont établi que le phubbing, en tant qu'action d'ignorer ou de détourner l'attention lors d'interactions, est associé à des émotions négatives telles que la frustration ou la détresse (Roberts & David, 2016). Il en découlerait que même un individu doté d'une tendance élevée à la suppression expressive et recevant peu de comportements négatifs de la part de son partenaire peut néanmoins être exposé à une variabilité accrue de la valence émotionnelle, spécifiquement en raison du phubbing.

Il convient de reconnaître toutefois que cette hypothèse demeure conjecturale et requiert un examen plus approfondi de la question. La probabilité d'une augmentation de la variation émotionnelle au sein de la seconde phase pourrait en effet être attribuable à l'effet du phubbing, étant donné que cet acte engendre des réactions émotionnelles négatives observées. Cette perspective suggère que le phubbing pourrait induire une certaine homogénéité dans les réactions émotionnelles des individus, annulant ainsi les effets modérateurs que

la suppression expressive et les comportements négatifs pourraient exercer sur la variation de la valence émotionnelle.

En outre, il est crucial de reconnaître que les observations supplémentaires n'ont pas montré de grandes différences en termes de moyennes et d'écart-types entre la première et la seconde phase pour les *phubbees*, même si celles-ci ne sont pas significativement déterminées. Cela pourrait suggérer que, bien que la suppression expressive et les comportements négatifs puissent influencer la variation de la valence émotionnelle dans un contexte isolé, l'effet du phubbing peut potentialiser ou moduler cet impact, tendant à uniformiser les réponses émotionnelles au sein de cette phase spécifique. Cependant, il est également possible que le phubbing n'ait pas de lien significatif avec cette tendance.

En somme, en raison des preuves établies quant aux effets émotionnels négatifs du phubbing, il serait plausible de soutenir que le phubbing pourrait égaliser les influences modulatrices de la suppression expressive et des comportements négatifs sur la variation de la valence émotionnelle, même si nous ne pouvons pas conclure à un effet du phubbing en soi. Néanmoins, des études plus détaillées et spécifiques sont nécessaires pour éclaircir davantage les mécanismes complexes à l'œuvre dans cette dynamique tripartite.

Limites

Nous avons rencontré plusieurs limites au cours de cette étude. Comme nous l'avons mentionné à plusieurs reprises, l'une des principales limites de cette étude réside dans la taille relativement restreinte de l'échantillon. En raison de cette limite, il devient difficile de généraliser les conclusions obtenues à l'ensemble de la population cible. Les résultats pourraient ne pas refléter avec précision la diversité des comportements et des réactions dans des contextes plus larges. Des précautions doivent donc être prises lors de l'extrapolation des conclusions.

Un autre défi inhérent à cette recherche concerne l'utilisation d'une tâche de conflit en laboratoire plutôt qu'une observation directe de situations de conflit réel. Cette différence peut potentiellement influencer les comportements des participants, car une tâche de conflit artificielle pourrait ne pas capturer tous les éléments d'une véritable interaction conflictuelle. Par conséquent, la généralisation des résultats à des scénarios réels doit être abordée avec prudence. La présence de trois caméras lors des interactions peut également avoir influencé le comportement des participants en créant un sentiment d'inconfort ou d'autosurveillance, par hypothèse. De plus, les participants savent que leur discussion sera analysée par des observateurs externes, ce qui peut faire ressortir les traits de discrétion dans certains cas. Ces facteurs pourraient donc potentiellement altérer la spontanéité des interactions et entraîner des comportements moins naturels de la part des participants. En outre, ils ne veulent peut-être pas créer de conflit supplémentaire, en fonction de leur situation de couple. Enfin, le codage des comportements négatifs peut s'avérer complexe, car ceux-ci sont souvent subtils et difficiles à distinguer des débats plus constructifs. Bien que l'encodage ait été travaillé de manière très minutieuse, cette tâche est complexe et les distinctions entre certains comportements ne sont pas toujours discernables sur le plan analytique.

Une autre limite importante de cette étude concerne la mesure de la suppression expressive, qui repose sur l'auto-évaluation des participants. Cette approche peut introduire un biais potentiel, car les individus pourraient ne pas être totalement conscients de leur propre niveau de suppression ou pourraient hésiter à divulguer leurs émotions réelles par exemple. Comme évoqué lors de

la discussion, la comparaison avec des mesures de suppression expressive évaluées par des juges indépendants aurait pu apporter davantage de fiabilité à cette mesure.

Enfin, malgré l'utilisation d'un logiciel pour mesurer les émotions en temps réel, l'évaluation des émotions continues reste complexe dans les recherches actuelles. L'utilisation d'un écart-type comme mesure de la variation de la valence émotionnelle pourrait ne pas saisir pleinement la complexité des variations émotionnelles au cours de l'interaction. D'autres méthodes de mesure, peut-être combinées à des données subjectives, pourraient offrir une meilleure compréhension des réactions émotionnelles des participants. Par exemple, il serait intéressant de prendre en compte la valence de l'émotion mesurée, par exemple à quel point elle est positive ou négative et à quel moment.

En résumé, cette section des limites met en évidence diverses problématiques auxquelles cette étude est confrontée, notamment en ce qui concerne la représentativité des conditions expérimentales, la mesure des émotions et des comportements, ainsi que les défis inhérents à la taille de l'échantillon et à l'évaluation des résultats. Ces limites fournissent donc un contexte important pour interpréter les résultats obtenus avec précaution et soulignent les opportunités pour de futures recherches plus approfondies et robustes.

Conclusion

Cette étude visait à éclairer notre compréhension de l'impact de la suppression expressive et des comportements négatifs sur la variation de la valence émotionnelle. Les analyses de résultats et l'examen de la littérature ont contribué à approfondir notre question de recherche.

Nos résultats révèlent une dynamique complexe entre la suppression expressive et les comportements négatifs en ce qui concerne la prédiction de la variation de la valence émotionnelle. Initialement, la suppression expressive seule ne s'est pas avérée être un prédicteur significatif de la variation émotionnelle. Cependant, lorsqu'elle a été incorporée dans un modèle en conjonction avec les différentes composantes des comportements négatifs dans la première phase, et spécifiquement pour les *phubbees*, la suppression expressive est devenue un prédicteur significatif, en complément de la fréquence des comportements négatifs des *phubbers*. Ces résultats suggèrent que ces facteurs pourraient influencer la variance dans l'expérience émotionnelle, bien que leur rôle soit nuancé.

L'analyse comparative des deux phases soulèvent des interrogations quant à l'influence du phubbing sur la variation de la valence émotionnelle des *phubbees*. Bien que des différences subtiles entre les phases aient été observées, le modèle n'a pas conservé sa signification. Cette observation suggère que le phubbing pourrait potentiellement jouer un rôle important dans la variation émotionnelle, mais des investigations plus poussées, incluant des mesures plus détaillées et des modèles plus complexes, seraient nécessaires pour déterminer pleinement l'existence et l'ampleur de cet impact. Il est primordial de souligner que cette étude est confrontée à diverses limites, notamment en ce qui concerne la taille d'échantillon et la disponibilité des données.

En somme, ce travail de recherche met en lumière l'importance cruciale de prendre en considération l'interaction entre les partenaires lors de l'analyse des émotions et des comportements dans les relations de couple. La compréhension approfondie des mécanismes par lesquels les actions d'un partenaire modèlent les réponses émotionnelles de l'autre revêt une importance cruciale, ouvrant ainsi des perspectives pour des interventions spécifiquement ciblées et efficaces visant à cultiver des dynamiques relationnelles plus

épanouissantes et concordantes. En poursuivant la quête d'une appréhension plus profonde de cette dynamique d'influence réciproque, nous sommes en mesure de catalyser de manière substantielle l'amélioration des liens interpersonnels et le bien-être émotionnel inhérent aux relations de couple. Enfin, cette étude éclaire avec acuité les entrelacements entre les processus émotionnels et comportementaux, mettant à jour la complexité sous-jacente de ces interactions et soulignant l'impératif de prendre en compte les nuances contextuelles et individuelles susceptibles de façonner et d'influencer la variabilité de la valence émotionnelle.

Bibliographie

- Al-Saggaf, Y. (2022). *The Psychology of Phubbing*. Springer Singapore.
<https://doi.org/10.1007/978-981-19-7045-0>
- Al-Saggaf, Y., & MacCulloch, R. (2019). Phubbing and social relationships: Results from an Australian sample. *Journal of Relationships Research, 10*, e10.
- Ang, C. S., Teo, K. M., Ong, Y. L., & Siak, S. L. (2019). Investigation of a preliminary mixed method of phubbing and social connectedness in adolescents. *Addiction & health, 11*(1), 1.
- Bavelas, J. B., Coates, L., & Johnson, T. (2002). Listener responses as a collaborative process: The role of gaze. *Journal of communication, 52*(3), 566-580.
- Ben-Naim, S., Hirschberger, G., Ein-Dor, T., & Mikulincer, M. (2013). An experimental study of emotion regulation during relationship conflict interactions: the moderating role of attachment orientations. *Emotion, 13*(3), 506.
- 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.
- Bloch, L., Haase, C. M., & Levenson, R. W. (2014). Emotion regulation predicts marital satisfaction: More than a wives' tale. *Emotion, 14*(1), 130.
- Boateng, G., Hilpert, P., Bodenmann, G., Neysari, M., & Kowatsch, T. (2021, October). "You made me feel this way": Investigating Partners' Influence in Predicting Emotions in Couples' Conflict Interactions using Speech Data. In *Companion Publication of the 2021 International Conference on Multimodal Interaction* (pp. 390-394).
- Bradbury, T. N., & Karney, B. R. (2014). *Intimate relationships* (Second edition). W. W. Norton & Company.
- Brassard, A., Lussier, Y., & Shaver, P. R. (2009). Attachment, perceived conflict, and couple satisfaction: Test of a mediational dyadic model. *Family Relations, 58*(5), 634-646.
- 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>
- Butler, E. A., Egloff, B., Wilhelm, F. H., Smith, N. C., Erickson, E. A., & Gross, J. J. (2003). The social consequences of expressive suppression. *Emotion, 3*(1), 48–67.
- Cartwright, D. (1951). Achieving change in people: Some applications of group dynamics theory. *Human Relations, 4*(4), 381-392.
- 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, 48*(6), 304-316.
- Çizmeçi, E. (2017). Disconnected, though satisfied: Phubbing behavior and relationship satisfaction. *The Turkish Online Journal of Design, Art and Communication, 7*(2), 364-375.
- Coan, J. A., & Gottman, J. M. (2007). The specific affect coding system (SPAFF). *Handbook of emotion elicitation and assessment, 267*, 285.
- Cummings, E. M., & Davies, P. T. (2010). *Marital conflict and children: An emotional security perspective*. Guilford Press.
- Cutuli, D. (2014). Cognitive reappraisal and expressive suppression strategies role in the emotion regulation: an overview on their modulatory effects and neural correlates. *Frontiers in systems neuroscience, 175*.
- Diener, E., Gohm, C. L., Suh, E., & Oishi, S. (2000). Similarity of the relations between marital status and subjective well-being across cultures. *Journal of cross-cultural psychology, 31*(4), 419-436.
- Ekman, P., & Friesen, W. V. (1978). Facial action coding system. *Environmental Psychology & Nonverbal Behavior.s*
- English, T., & Eldesouky, L. (2020). We're not alone: Understanding the social consequences of intrinsic emotion regulation. *Emotion, 20*(1), 43.
- Fisher, H. E. (1989). Evolution of human serial pairbonding. *American Journal of Physical Anthropology, 78*(3), 331-354.
- Frackowiak, M., Hilpert, P., & Russell, P. S. (2022). Partner's perception of phubbing is more relevant than the behavior itself: A daily diary study. *Computers in Human Behavior, 134*, 107323.
- Fruzzetti, A. E., & Iverson, K. M. (2006). *Intervening With Couples and Families to Treat Emotion Dysregulation and Psychopathology*.
- Frye, N., Ganong, L., Jensen, T., & Coleman, M. (2020). A dyadic analysis of emotion regulation as a moderator of associations between marital conflict and marital satisfaction among first-married and remarried couples. *Journal of Family Issues, 41*(12), 2328-2355.
- Glenn, N. D., & Weaver, C. N. (1981). The contribution of marital happiness to global happiness. *Journal of Marriage and the Family, 161-168*.
- Gottman, J. M. (1998). Psychology and the study of marital processes. *Annual review of psychology, 49*(1), 169-197.
- Gottman, J. M., & Gottman, J. S. (2015). Gottman couple therapy. In A. S. Gurman, J. L. Lebow, & D. K. Snyder (Eds.), *Clinical handbook of couple therapy* (pp. 129–157). The Guilford Press.

- Gottman, J. M., & Levenson, R. W. (1992). Marital processes predictive of later dissolution: behavior, physiology, and health. *Journal of personality and social psychology*, 63(2), 221.
- Gottman, J. M., & Levenson, R. W. (2000). The Timing of Divorce: Predicting When a Couple Will Divorce Over a 14-Year Period. *Journal of Marriage and Family*, 62(3), 737–745. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2000.00737>.
- Gottman, J. M., & Notarius, C. I. (2000). Decade review: Observing marital interaction. *Journal of marriage and family*, 62(4), 927-947.
- Gottman, J., & Silver, N. (1994). Why marriages succeed or fail: And how you can make your last. *New York : Fireside*.
- Gross, J. J. (2015). The extended process model of emotion regulation: Elaborations, applications, and future directions. *Psychological Inquiry*, 26(1), 130-137.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of general psychology*, 2(3), 271-299.
- Gross, J.J., & John, O.P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 348-362.
- Gross, J. J., & Levenson, R. W. (1997). Hiding feelings: the acute effects of inhibiting negative and positive emotion. *Journal of abnormal psychology*, 106(1), 95.
- Grube, G.M., & Reeve, C.D.C. (1974). *Plato's republic*. Indianapolis, IN: Hackett Publishing Company.
- Heller, D., Watson, D., & Ilies, R. (2004). The role of person versus situation in life satisfaction: a critical examination. *Psychological bulletin*, 130(4), 574.
- Hilpert, P., Brick, T. R., Flückiger, C., Vowels, M. J., Ceulemans, E., Kuppens, P., & Sels, L. (2020). What can be learned from couple research: Examining emotional co-regulation processes in face-to-face interactions. *Journal of Counseling Psychology*, 67(4), 475.
- Horwitz, A. V., McLaughlin, J., & White, H. R. (1998). How the negative and positive aspects of partner relationships affect the mental health of young married people. *Journal of Health and Social Behavior*, 124-136.
- Ickes, W., Simpson, J. A. (1997). Managing empathic accuracy in close relationships. In W. Ickes (Ed.), *Empathic accuracy* (pp. 218-250). New York: Guilford Press.
- Impett, E. A., Le, B. M., Kogan, A., Oveis, C., & Keltner, D. (2014). When you think your partner is holding back: The costs of perceived partner suppression during relationship sacrifice. *Social Psychological and Personality Science*, 5(5), 542-549.
- Jin, B., & Pena, J. F. (2010). Mobile communication in romantic relationships: Mobile phone use, relational uncertainty, love, commitment, and attachment styles. *Communication Reports*, 23(1), 39-51.

- Kelly, L., Duran, R. L., & Miller-Ott, A. E. (2022). Conversational partners' interactions in response to co-present mobile phone usage. *Communication Quarterly*, 70(5), 537-559.
- King, L. A., & Emmons, R. A. (1990). Conflict over emotional expression: psychological and physical correlates. *Journal of personality and social psychology*, 58(5), 864.
- Kreider, R. M., & Fields, J. M. (2002). *Number, timing, and duration of marriages and divorces, 1996* (No. 80). US Department of Commerce, Economics and Statistics Administration, US Census Bureau.
- Levenson, R. W., & Gottman, J. M. (1983). Marital interaction: physiological linkage and affective exchange. *Journal of personality and social psychology*, 45(3), 587.
- Levenson, R. W., Carstensen, L. L., & Gottman, J. M. (1994). Influence of age and gender on affect, physiology, and their interrelations: A study of long-term marriages. *Journal of personality and social psychology*, 67(1), 56.
- Mannarini, S., Balottin, L., Munari, C., & Gatta, M. (2017). Assessing conflict management in the couple: the definition of a latent dimension. *The Family Journal*, 25(1), 13-22.
- Mantere, E. (2022). Smartphone Moves: How Changes in Embodied Configuration with One's Smartphone Adjust Conversational Engagement. *Social Sciences*, 11(5), 219.
- Mauss, I. B., Bunge, S. A., & Gross, J. J. (2007). Automatic emotion regulation. *Social and Personality Psychology Compass*, 1(1), 146-167.
- McDaniel, B. T., & Wesselmann, E. (2021). "You phubbed me for that?" Reason given for phubbing and perceptions of interactional quality and exclusion. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 3(3), 413-422.
- McRae, K., & Gross, J. J. (2020). Emotion regulation. *Emotion*, 20(1), 1-9. <https://doi.org/10.1037/emo0000703>
- Mongrain, M., & Vettese, L. C. (2003). Conflict over emotional expression: Implications for interpersonal communication. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(4), 545-555.
- Overall, N. C., & McNulty, J. K. (2017). What type of communication during conflict is beneficial for intimate relationships?. *Current opinion in psychology*, 13, 1-5.
- Pietromonaco, P. R., & Collins, N. L. (2017). Interpersonal mechanisms linking close relationships to health. *American Psychologist*, 72(6), 531.
- Prager, K. J. (1997). *The psychology of intimacy*. Guilford Press.
- Proulx, C. M., Helms, H. M., & Buehler, C. (2007). Marital quality and personal well-being: A meta-analysis. *Journal of Marriage and family*, 69(3), 576-593.

- 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(3), 237-246.
- Reis, H. T. (2018). Intimacy as an interpersonal process. In *Relationships, well-being and behaviour* (pp. 113-143). Routledge.
- 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.
- Rogers, C. R. (1951). *Client-centered therapy: Its current practice, implications, and theory*. Boston : Houghton Mifflin.
- Sasaki, E., Overall, N. C., Chang, V. T., & Low, R. S. (2021). A dyadic perspective of expressive suppression: Own or partner suppression weakens relationships. *Emotion*.
- Schramm, D. G. (2006). Individual and social costs of divorce in Utah. *Journal of Family and Economic Issues*, 27, 133-151.
- Sheldon, K. M., Ryan, R. M., Rawsthorne, L. J., & Ilardi, B. (1997). Trait self and true self: Cross-role variation in the Big-Five personality traits and its relations with psychological authenticity and subjective well-being. *Journal of personality and social psychology*, 73(6), 1380.
- Stack, S., & Eshleman, J. R. (1998). Marital status and happiness: A 17-nation study. *Journal of Marriage and the Family*, 527-536.
- Stanley, S. M., Markman, H. J., & Whitton, S. W. (2002). Communication, conflict, and commitment: Insights on the foundations of relationship success from a national survey. *Family process*, 41(4), 659-675.
- Thomas, T. T., Carnelley, K. B., & Hart, C. M. (2022). Phubbing in romantic relationships and retaliation: A daily diary study. *Computers in Human Behavior*, 137, 107398.
- Thomson, R. A., Overall, N. C., Cameron, L. D., & Low, R. S. (2018). Perceived regard, expressive suppression during conflict, and conflict resolution. *Journal of Family Psychology*, 32(6), 722. <https://doi.org/10.1037/fam0000429>
- Ugur, N. G., & Koc, T. (2015). Time for digital detox: Misuse of mobile technology and phubbing. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 195, 1022-1031.
- Vanden Abeele, M. M. P., Antheunis, M. L., & Schouten, A. P. (2016). The effect of mobile messaging during a conversation on impression formation and interaction quality. *Computers in Human Behavior*, 62, 562–569. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.04.005>
- Vater, A., & Schröder–Abé, M. (2015). Explaining the link between personality and relationship satisfaction: Emotion regulation and interpersonal behaviour in conflict discussions. *European Journal of Personality*, 29(2), 201-215.

- Wang, X., & Zhao, K. (2023). Partner phubbing and marital satisfaction: The mediating roles of marital interaction and marital conflict. *Social Science Computer Review*, 41(4), 1126-1139.
- Webb, T. L., Miles, E., & Sheeran, P. (2012). Dealing with feeling: a meta-analysis of the effectiveness of strategies derived from the process model of emotion regulation. *Psychological bulletin*, 138(4), 775.

Annexes

1. Notice d'information
2. Formulaire de consentement
3. Consignes aux *phubbers* et *phubbees*
4. Liste de choix de tâche de conflits
5. Extrait de tableau de codage pour un *phubber*

1. Notice d'information

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.

2. 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):

3. Consignes aux *phubbers* et *phubbees*

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 ·la 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 ·la chercheur·euse / aller dans la salle de test précédemment indiquée.

4. Liste de 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 familiales
2. Les questions de loisirs
3. Les questions religieuses
4. Démonstrations d'affection
5. Amis
6. Relations sexuelles
7. Conventionalité (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 décisions importantes
13. Tâches ménagères
14. Intérêts et activités de loisirs
15. Décisions relatives à la carrière

5. Extrait de tableau de codage pour un *phubber*

Code	Début	Fin	Comportements verbaux	Comportements para-verbaux	Expressions faciales	Codage affectif	Intensité
103 F	1.51	1.56	"Des fois, j'ai l'impression que tu t'en fiches des choses que je peux te raconter qui pour moi sont légitimes"	Augmentation du ton de la voix	Haussement des sourcils AU2	Critique	3