

Session d'Hiver 2023-2024

Mémoire de Maîtrise universitaire en Psychologie clinique

Quels sont les prédicteurs de la synchronie affective et de la précision empathique lors d'une interaction de couple conflictuelle ?

Présenté par **Anissa Blanchard**

Sous la direction du **Professeur Peter Hilpert**

Sous l'expertise de **Monsieur Michal Frackowiak**

Remerciements

Je tiens à remercier du fond du cœur toutes les personnes qui ont contribué, directement ou indirectement, à l'aboutissement de ce mémoire. Tout d'abord, un grand merci au professeur Hilpert et à Michal pour leur disponibilité et leurs réponses à toutes mes questions, même le weekend. Merci à ma famille pour leur soutien tant moral, émotionnel, que matériel, notamment à mon père et son expertise de MS Office, grâce auquel la mise en page de ce travail est de bien meilleure qualité. Merci à mes amis, spécialement à Anna, Allan, Audrey, Elena et Sabarena, pour leur compréhension lorsque je ne pouvais pas leur consacrer mon temps, et leurs encouragements. Merci à Guillaume d'avoir pris le temps de m'aider avec les statistiques et le codage. Et enfin, merci à mes collègues d'Europ Assistance, qui m'ont permis de ne pas me sentir trop coupée du monde pendant ces mois de travail.

Je dédie ce mémoire à mes deux grand-mères, Arlette, et Emma, qui aurait été heureuse de savoir que j'ai poursuivi mes études.

Abstract

La synchronie affective et la précision empathique sont des variables largement étudiées dans la littérature scientifique sur les émotions, cependant généralement en tant que variables indépendantes. Ce travail a pour but d'identifier des prédicteurs de la synchronie affective, ainsi que de la précision empathique lors d'une interaction de couple conflictuelle en laboratoire à laquelle ont participé 23 couples hétérosexuels. La satisfaction relationnelle est proposée comme prédictive de la synchronie affective observée, présumant que les couples plus satisfaits seront davantage synchronisés quant aux affects positifs. Quant à la précision empathique, il est supposé que la responsivité perçue du partenaire amènera une plus grande précision, autant pour l'individu pour lequel la responsivité est évaluée, que pour son partenaire. Les hypothèses ne sont que partiellement confirmées, indiquant que la synchronie affective globale est bel et bien influencée par la satisfaction relationnelle, cependant la satisfaction n'est pas prédictive de la synchronie positive, et prédit le plus la synchronie d'affects négatifs. En revanche, uniquement la précision empathique des femmes est prédite par leur propre score de responsivité perçue du partenaire.

Mots clés : couple, conflit, interaction, satisfaction relationnelle, synchronie affective, valence émotionnelle, précision empathique, responsivité perçue du partenaire

TABLE DES MATIÈRES

Remerciements	0
Abstract	1
Introduction	3
État de la littérature	7
Le couple	7
La satisfaction relationnelle	10
L'interaction	14
Le conflit	16
La synchronie affective	19
La précision empathique	23
La responsivité perçue du partenaire	29
Recherche actuelle	33
Méthode	38
Population et données socio-démographiques des participants	38
Recrutement	40
Déroulement de l'expérience	40
Mesures	42
Précision empathique	42
Synchronie affective	43
Satisfaction relationnelle	44
Responsivité perçue du partenaire	45
Analyses statistiques	45
Résultats	46
Statistiques descriptives	46
Hypothèse 1	48
Hypothèse 2	50
Hypothèse 3	52
Hypothèse 4	54
Discussion	55
La synchronie affective en fonction de la satisfaction relationnelle ..	55
La précision empathique en fonction de la responsivité perçue du partenaire	59
Limites	62
Conclusion	63
Bibliographie	65

Introduction

Les relations de couple sont omniprésentes dans notre quotidien, que ce soit dans notre propre histoire de vie passée ou présente, dans le cercle familial et/ou amical, ou encore au sein des nombreuses représentations de couples romantiques dans la culture populaire, que ce soit dans les films, la littérature, etc. En effet, les relations de couple fascinent depuis toujours, et peuvent être source d'épanouissement et de bien-être; on observe que les personnes qui tombent amoureuses semblent plus heureuses, et que les difficultés du quotidien leur semblent tout à coup dérisoires. Toutefois, une relation de couple saine et durable à long terme demande que celle-ci soit cultivée et entretenue par chacun des partenaires, faute de quoi celle-ci risque de se détériorer. Dans ces cas, conflits, reproches, trahisons, voire même violences physiques et/ou verbales deviennent plus courants que les bons moments partagés, avec tous les effets néfastes que cela suggère pour les individus.

La satisfaction relationnelle, une variable largement étudiée par la littérature scientifique sur le couple, permet d'observer à quel point les individus sont épanouis et heureux dans leur union, ou au contraire si celle-ci est source de détresse. Additionnellement, le conflit étant inévitable au sein du couple, il est primordial pour le bien-être de la relation que les partenaires puissent trouver des moyens constructifs de l'approcher et le résoudre. Ainsi, l'observation des interactions conflictuelles au sein du couple est particulièrement précieuse pour la recherche, car elle permet d'observer avec précision les processus

bénéfiques, ou au contraire, néfastes à la gestion des conflits, et c'est précisément à ce type d'interaction que nous allons nous intéresser au travers de ce travail.

Premièrement, l'on sait que les émotions jouent un rôle important dans toutes les interactions, et ce particulièrement dans les relations intimes. Par exemple, le fait de ressentir une émotion positive simultanément partagée par son partenaire lors d'une interaction, ce qu'on appelle la synchronie affective positive, signale généralement qu'un instant agréable est partagé, et des recherches ont démontré sans surprise que la synchronie affective positive est associée à une plus grande satisfaction relationnelle. A l'inverse, la synchronie affective négative peut également se produire lorsque les partenaires éprouvent une émotion négative en même temps, et les couples ayant une proportion importante de synchronie affective négative sont davantage insatisfaits.

De plus, dans une relation, il est important de pouvoir déterminer avec justesse dans quel état émotionnel se trouve son partenaire, afin d'adapter en conséquence ses propres interventions, et savoir par exemple quand l'approcher, ou au contraire rester en retrait si nécessaire. Le terme de précision empathique est employé dans la littérature pour définir ce processus au travers duquel les individus infèrent ce que ressent et/ou pense autrui avec une plus ou moins grande justesse. La précision empathique est quant à elle observée comme généralement bénéfique pour la satisfaction relationnelle, et ce

notamment dans les interactions conflictuelles, où celle-ci permettrait aux individus de répondre plus adéquatement, de manière à diminuer les tensions, ou du moins ne pas les exacerber.

Cependant, c'est une chose de comprendre ce que ressent son partenaire, mais c'en est une autre de se sentir compris par celui-ci. En effet, la perception subjective qu'ont les personnes du degré d'intérêt et de compréhension de leur partenaire à leur égard est définie par la littérature scientifique comme la responsivité perçue du partenaire. Cette variable joue également un rôle important dans la satisfaction relationnelle au sein du couple, car plus les individus se sentent valorisés, entendus et compris par leur partenaire, plus ils leur feront confiance, et la relation en sera renforcée. A l'inverse, si le partenaire est perçu comme non-responsif, cela peut générer de la frustration, de l'anxiété, et créer des tensions dans la relation. De plus, à l'instar de la précision empathique, une bonne responsivité perçue chez le partenaire joue un rôle protecteur dans l'interaction conflictuelle, permettant de diminuer les affects négatifs et de favoriser une gestion du conflit plus efficace, et éventuellement d'en faciliter la résolution.

Ainsi, nous pouvons nous demander ce qui amène les couples à être synchronisés sur le plan émotionnel, ou encore à pouvoir "lire" avec précision les émotions de leur partenaire, notamment lors des conflits. Que nous indique la synchronie affective observée durant l'interaction conflictuelle; les couples heureux auraient-ils par exemple davantage de synchronie affective positive que ceux qui s'estiment insatisfaits, et ce

même lorsqu'ils sont en désaccord ? Serait-il plus facile pour les individus d'évaluer avec justesse les émotions éprouvées par leurs partenaires, si ces derniers se perçoivent mutuellement comme responsables ? Bien que la littérature scientifique existante se soit largement intéressée à la relation entre ces deux concepts et la satisfaction relationnelle au sein du couple, nous proposons d'élargir le champ actuel de la recherche en investiguant les facteurs permettant de prédire la synchronie affective et la précision empathique lors d'une interaction conflictuelle en temps réel. En effet, une compréhension plus approfondie des mécanismes spécifiques qui peuvent amener à davantage de synchronie affective positive lors d'un conflit, ou encore à une meilleure compréhension des états émotionnels de son partenaire, serait prometteuse autant pour la recherche que pour la clinique, permettant non seulement d'étendre les connaissances théoriques sur le sujet, mais également d'en tirer des applications pratiques, par exemple en adaptant des interventions plus ciblées et appropriées en thérapie de couple. Ainsi, l'objectif de ce travail est d'offrir un apport empirique complémentaire, tout en gardant à l'esprit la question des implications pratiques.

Pour ce faire, nous effectuerons dans un premier temps un survol de l'état actuel de la littérature scientifique sur le couple et l'interaction conflictuelle au sein de celui-ci, tout en définissant et en approfondissant les concepts clés évoqués, respectivement le couple, la satisfaction relationnelle, l'interaction et le conflit, la synchronie affective, la précision empathique et la responsivité perçue du partenaire. Ensuite, sur la base de la littérature préalablement exposée, nous élaborerons sur la présente

étude, et comment celle-ci s'insère dans le contexte actuel des recherches sur le couple, et développerons les hypothèses de notre travail. Nous décrivons ensuite la méthodologie utilisée, en détaillant la procédure expérimentale et les outils de mesure employés. Une section sera ensuite dédiée à la description des résultats des analyses statistiques effectuées. Suite à cela, dans la discussion, nous passerons à l'interprétation critique de nos données, et les réponses que celles-ci apportent à nos hypothèses, tout en recontextualisant ces résultats dans la littérature. Enfin, nous concluons en résumant l'essentiel des contributions apportées par ce travail, tout en proposant quelques directions futures de recherche.

État de la littérature

Le couple

Les relations de couple occupent une place centrale dans nos sociétés, et le fait d'avoir un·e partenaire est l'une des aspirations de vie principales d'une majorité d'individus (Buss, 2003). En effet, les relations intimes constituent une caractéristique universelle de l'expérience humaine, comme le démontre notamment la revue de littérature de Gottschall (2008), qui se fonde sur des recherches en anthropologie, en ethnographie et en neurosciences, ainsi que sur des contes issus de diverses cultures et civilisations, et identifie l'amour romantique comme une variable omniprésente à travers toutes ces données. Il n'est cependant pas aisé de donner une définition universelle du couple, car

celle-ci peut grandement varier en fonction du contexte socio-culturel, temporel, et des idéologies des individus eux-mêmes, qui vont déterminer leur perception de ce que représente un couple.

Bradbury et Karney (2014) proposent de définir les relations de couple en les distinguant d'autres types de relations qui surviennent dans la vie des individus. Tout d'abord, ils postulent que tout type de relation implique une forme d'interdépendance, c'est-à-dire d'influence mutuelle entre les personnes, ce qui est aussi le cas lors d'une transaction commerciale, comme l'achat du pain chez le boulanger par exemple. Ce type de relation reste toutefois quelque peu impersonnel, dans la mesure où ce ne sont pas les caractéristiques personnelles du boulanger ou du client qui déterminent la teneur de leur relation, mais plutôt leurs fonctions réciproques (Bradbury & Karney, 2014). En revanche, les relations revêtent un caractère personnel lorsque les individus entrent en lien non pas à cause de leurs rôles sociaux respectifs, mais parce qu'ils apprécient des aspects uniques chez l'autre, tels que leur personnalité, leur sens de l'humour, ou encore qu'ils partagent des centres d'intérêt (Bradbury & Karney, 2014). Les auteurs mentionnent aussi le degré de proximité dans la relation, la « force » de l'interdépendance, qui est caractérisée notamment par la fréquence des contacts, leur profondeur et leur durée dans le temps. Ainsi, plus on est proche de quelqu'un, plus il y a d'implication émotionnelle dans la relation, et plus on s'influence mutuellement (Bradbury & Karney, 2014). Les relations intimes, cependant, dans lesquelles le couple peut être compris, se distinguent

des relations proches telles que celles que l'on peut entretenir avec des membres de la famille ou des amis ; Bradbury et Karney (2014) y observent l'attraction sexuelle et la possibilité d'exprimer son désir et/ou d'entretenir des interactions à caractère sexuel entre deux individus comme une forme d'interdépendance exclusive aux relations intimes. Favez (2013) nuance toutefois la place qu'occuperait la sexualité dans les relations intimes, et propose la définition suivante : « la relation de couple est un type de relation spécifique, émotionnellement importante pour chacun des partenaires, visant à être stable dans le temps et dans laquelle la sexualité peut être, mais pas obligatoirement, l'un des domaines relationnels » (p.4).

Ainsi, la relation de couple suggère une forme de lien des plus interdépendants, et ayant donc le potentiel d'impacter grandement la vie des individus. En effet, de nombreuses recherches ont mis en évidence la relation de couple comme un facteur protecteur tant pour la santé mentale que physique (Diener et al., 1999; Prigerson et al., 1999 ; Stack & Eshleman, 1998 ; Wells et al., 2022). Duong et al. (2023) ont notamment observé que la proximité quotidienne entre partenaires romantiques amenait une diminution de l'anxiété chez des personnes ayant un historique personnel d'adversité, et étant donc par défaut plus susceptibles au stress. Le statut relationnel serait également davantage prédicteur de la santé mentale des personnes que le statut socio-économique ou l'âge (Favez, 2013).

Cependant, du fait du fort degré d'implication réciproque dans les relations intimes, lorsque le lien se dégrade, les conséquences peuvent être tout aussi délétères. Les difficultés relationnelles peuvent impacter négativement la santé mentale des individus et augmenter les risques de dépression (Favez, 2013 ; Whisman et Bruce, 1999). La souffrance au sein du couple est également associée à davantage d'abus de substances et à un taux plus élevé de suicide (Overbeek et al., 2006 ; Stander et al., 2004). De plus, lorsqu'il y a des enfants impliqués, les rapports de couple influencent significativement la relation coparentale, et ont donc des effets directs sur le bien-être des enfants (Cummings et al., 2003). Ainsi, nous pouvons comprendre que l'épanouissement et la satisfaction des partenaires dans leur couple ont une importance cruciale, car ces facteurs déterminent les effets soit bénéfiques, soit néfastes de la relation.

La satisfaction relationnelle

La satisfaction relationnelle est l'un des aspects les plus étudiés dans les recherches sur le couple, qui cherchent notamment à comprendre les différents facteurs qui la composent, mais aussi les éléments qui pourraient l'influencer ou la causer, ainsi que les conséquences de celle-ci sur la vie du couple dans le temps. En effet, la satisfaction relationnelle a un impact significatif sur les partenaires à un niveau individuel, mais joue également un rôle déterminant dans la stabilité de la relation, et influe sur la probabilité que le couple perdure et parvienne à surmonter les diverses épreuves de la vie ensemble, ou au contraire finisse par se

séparer (Gottman & Levenson, 1992). De plus, les couples qui démarrent une thérapie en raison de leurs difficultés relationnelles rapportent généralement des faibles niveaux de satisfaction avec leur partenaire (Snyder & Halford, 2012).

Cepukiene (2019) propose de définir la *satisfaction* relationnelle en la distinguant de la *qualité* relationnelle. En effet, les deux concepts peuvent facilement être confondus, et sont certainement étroitement liés, mais reflètent toutefois des aspects distincts de l'expérience relationnelle. Pour l'auteure, la qualité relationnelle relève de l'évaluation objective de caractéristiques observables au sein du couple, comme par exemple les types de comportements qu'ont chacun des partenaires, leur fréquence, leur valence, etc., et permet d'attribuer, sur la base de l'ensemble de ces observations, un certain degré de qualité à la relation. En revanche, la satisfaction touche à un aspect plus subjectif ; il s'agit du degré de contentement global des individus par rapport à la relation, en fonction de leur jugement personnel et de leur appréciation des comportements et attitudes de leur partenaire, entre autres. Ainsi, nous voyons qu'il peut être utile de saisir la subtilité entre la qualité et la satisfaction relationnelle, notamment afin de mieux comprendre les comportements et les attitudes synonymes de qualité en couple, et comment ceux-ci peuvent à leur tour influencer le ressenti de satisfaction des partenaires. Dans ce travail, nous nous intéresserons essentiellement à la perception subjective de la satisfaction relationnelle des partenaires.

Bien que le sentiment de satisfaction relationnelle soit subjectif et propre à chaque individu, les études sur les relations romantiques ont identifié plusieurs facteurs déterminant généralement la satisfaction au sein du couple, tels que : l'attachement entre les partenaires, leur proximité émotionnelle et sexuelle, les comportements favorisant une confiance mutuelle, la responsivité aux besoins de son/sa partenaire, les centres d'intérêts et les objectifs communs, la coparentalité, l'entretien du foyer, les relations hors du couple (famille, amis, etc.), ou encore les comportements lors de conflits (Cepukiene, 2019). En revanche, la personnalité est une variable qui sous-tend les divers comportements que peuvent avoir les individus en couple (Malouff et al., 2014), et par conséquent son influence sur la satisfaction relationnelle a également été étudiée, notamment sur la base des dimensions de personnalité composant le *Big Five* (Eysenck & Eysenck, 1985), qu'il s'agisse de l'influence de la personnalité d'un individu sur sa propre satisfaction relationnelle, ou sur la satisfaction de son partenaire. Il a notamment été observé que les dimensions de conscienciosité, d'agréabilité et de neurotisme sont les plus prédictives de la satisfaction relationnelle, les deux premières ayant des effets positifs, tandis que la dernière aurait un impact négatif (Heller et al., 2004 ; Malouff et al., 2014). Les méta-analyses réalisées par ces auteurs relèvent que l'extraversion et l'ouverture ont également des effets positifs, bien qu'ils soient moins importants.

De plus, des recherches ont également démontré que la satisfaction relationnelle varie en fonction de la durée de la relation ; Huston et al. (2001) ont par exemple observé que celle-ci diminue significativement après le mariage. En effet, la satisfaction relationnelle est généralement élevée dans les débuts d'une relation, durant la phase de « lune de miel » où la passion est au rendez-vous, les partenaires se découvrent, et tendent à minimiser, voire à ignorer les défauts de l'autre. Cependant, lorsque la routine s'installe, les premières désillusions et conflits se manifestent ; ainsi, ce qui va réellement déterminer la durabilité du couple dans le temps, c'est l'intensité du déclin de la satisfaction relationnelle dans les premières années de mariage ou de vie commune (Favez, 2013).

Enfin, il est important de ne pas négliger l'impact de facteurs environnementaux externes à la relation en elle-même, qui peuvent également influencer indirectement la qualité et la satisfaction relationnelles. En effet, le statut socio-économique, le contexte social et sociétal dans lequel évolue le couple, ou encore l'histoire de vie des partenaires, des éventuels traumatismes survenus, ou des pathologies physiques et/ou mentales sont autant de stressseurs potentiels qui peuvent augmenter la probabilité d'apparition de comportements destructeurs, et en même temps limiter l'accès à des ressources salvatrices, qu'elles soient cognitives, émotionnelles, ou matérielles (Favez, 2013).

L'interaction

L'observation de séquences spécifiques d'interaction au sein du couple nous offre un aperçu des dynamiques relationnelles habituelles entre les partenaires et de la qualité relationnelle (Gottman & Levenson, 1985), et permet également de prédire de nombreuses issues, telles que le risque de divorce, la santé et la longévité des partenaires, ou encore le bien-être des enfants (Gottman & Notarius, 2000; Friedlander et al., 2019). En effet, la relation entre les partenaires romantiques se construit sur la base d'interactions répétées, qui instaurent une dynamique relationnelle unique à ces deux individus, une "culture" singulière qui leur est propre (Friedlander et al., 2019). L'interaction sociale est en outre définie par le dictionnaire Larousse comme la "relation interpersonnelle entre deux individus au moins, par laquelle les comportements de ces individus s'influencent mutuellement et se modifient chacun en conséquence" (Larousse, 2023). De plus, il existe différents types d'interactions, qui peuvent être distinguées de par leur contenu ; Goldsmith et Baxter (1996) identifient 6 catégories d'interactions sur la base d'analyses discursives, respectivement le discours superficiel (*small talk*), informel (par ex. se raconter le déroulement de la journée), les interactions à caractère positif (discussions sur la relation, déclarations d'amour, etc.), et celles à valence négative (conflits, plaintes, mauvaises nouvelles, etc.), et enfin les interactions orientées vers un but, qui peuvent être formelles (recevoir ou donner des instructions, conférences, etc.) ou informelles (planification d'événements futurs, demande de faveurs, etc.). Verhofstadt et al. (2005) distinguent quant à eux les interactions

de soutien des interactions conflictuelles au sein du couple, tout en mettant en évidence l'influence qu'ont ces deux catégories interactionnelles sur les cognitions des partenaires, et sur leur satisfaction relationnelle. Toutefois, il faut noter que l'interaction est composée non seulement des échanges verbaux qui ont lieu lors d'une conversation entre les individus, mais comprend également l'aspect non-verbal de la communication, les émotions, les comportements et les cognitions qu'elle suscite chez les personnes qui y participent (Friedlander et al., 2019).

De plus, il est important de souligner le caractère interdépendant de l'interaction dyadique ; en effet, un comportement, une parole ou une émotion exprimés par l'acteur vont influencer à leur tour les comportements, les cognitions et les affects qui vont suivre de la part du partenaire, mais également ceux de l'acteur lui-même, et inversement (Burr et al., 2013). Pour mettre en évidence cette interdépendance, Cook et Kenny (2005) proposent le modèle de l'Actor Partner Interdependence Model (APIM) pour l'étude des processus dyadiques, qui permet de prendre en compte les effets de l'acteur, c'est-à-dire les effets que les comportements, émotions ou cognitions d'un individu vont produire sur lui-même, ainsi que les effets de partenaire, qui parlent quant à eux de l'influence des comportements, émotions ou cognitions du partenaire sur l'individu (l'acteur dans le modèle) durant l'interaction. Ainsi, nous comprenons que l'interaction dyadique au sein du couple est un processus complexe au cours duquel les partenaires s'influencent et s'autorégulent simultanément, impliquant de nombreux niveaux, et dont

l'étude permet de mieux comprendre ce qui se joue précisément entre les individus à un moment donné, tout en nous informant sur les fonctionnements habituels qui forment l'entité du couple.

Le conflit

Le conflit est un type d'interaction qui joue un rôle central dans la vie du couple. En réalité, selon Favez (2013), il s'agirait même du facteur le plus crucial pour déterminer le bien-être des partenaires dans une relation à long terme; en effet, les désagréments et les différends sont destinés à survenir tôt ou tard dans le couple, et touchent souvent à des sujets sur lesquels les partenaires ont des croyances et des valeurs opposées (Bell & Blakeney, 1977 ; Berscheid & Regan, 2005), ou même des objectifs irréconciliables (Lewin, 1948). Ainsi, la manière dont les couples font face aux conflits et arrivent ou non à résoudre leurs désaccords sera déterminante pour la survie de la relation, et ce indépendamment de la quantité de conflits (Markman & Hahlweg, 1993). En effet, si les partenaires parviennent à gérer le conflit d'une manière satisfaisante, de sorte à diminuer les émotions négatives qui y sont associées, voire à le résoudre, le conflit peut même devenir un élément qui renforce le lien, car les individus remarquent qu'ils arrivent à surmonter des difficultés ensemble (Favez, 2013). A l'inverse, lorsque le conflit mène à une escalade d'affects négatifs, d'agressivité, voire de violence verbale ou physique, la frustration ne fait qu'augmenter chez les deux parties, générant davantage d'insatisfaction relationnelle et d'hostilité envers le partenaire, ce qui crée à son tour une plus grande probabilité que le

conflit devienne récurrent et déborde sur de plus en plus de sujets et d'occasions, et que le couple finisse par se dissoudre (Gottman, 1998). Quant aux sujets de conflit les plus fréquents, la recherche de Papp (2017) sur des couples d'âge moyen identifie la communication, les tâches ménagères, les habitudes du quotidien, l'argent et les enfants, mais aussi l'engagement au sein du couple.

Ainsi, comme celui-ci est inévitable, nous pouvons nous demander s'il y aurait une "bonne" manière d'approcher le conflit; la recherche identifie la régulation des affects intra- et interpersonnels lors du conflit comme l'une des variables centrales pouvant impacter la gestion des conflits au sein du couple. Dans leur étude longitudinale sur des couples mariés, Bloch et al. (2014) ont par exemple observé que l'apaisement des émotions négatives ainsi que des comportements négatifs post-conflit chez les femmes avait un impact positif non seulement sur leur satisfaction relationnelle actuelle, mais également sur celle de leurs maris, ainsi qu'un effet prédictif de leur propre satisfaction relationnelle sur le long terme. Vater et Schröder-Abé (2015) ont quant à eux observé des processus spécifiques de régulation émotionnelle en situation conflictuelle, tels que le fait de prendre la perspective de son partenaire, l'externalisation agressive et la suppression expressive. Les auteurs observent des effets positifs pour la première stratégie, tandis que les deux dernières ont des conséquences négatives, comme l'on peut s'y attendre de manière intuitive ; le fait d'exprimer de l'agressivité envers son partenaire, ou au

contraire d'inhiber l'expression d'une émotion ressentie (Gross, 1998) ne constituent de bon sens pas des stratégies favorisant la résolution d'un conflit. De plus, Vater et Schröder-Abé (2015) font également le lien entre la personnalité des individus et les stratégies de régulation émotionnelles précitées, démontrant l'influence indirecte de celle-ci sur les processus spécifiques à l'œuvre lors de conflits, et comment ceux-ci impactent à leur tour la satisfaction relationnelle. Ils observent par exemple que le neurotisme est associé à davantage d'externalisation agressive, tandis que l'extraversion est associée à des degrés moindres de suppression expressive.

Vanhee et al. (2018) s'intéressent quant à eux à la source des conflits au sein du couple sur la base de la *Self-Determination Theory* (SDT) de Deci & Ryan (2000). Cette théorie postule que les individus ont trois besoins fondamentaux pour leur bien-être psychologique, respectivement : le besoin d'autonomie, de compétence et de *relatedness* (Deci & Ryan, 2000), qui, lorsqu'ils ne sont pas satisfaits, peuvent donner lieu à des conflits (Vanhee et al., 2018). Ainsi, une personne peut se sentir frustrée dans son besoin d'autonomie lorsqu'elle a le sentiment que son partenaire cherche à la contrôler ou à la restreindre dans ses actions, tandis que le besoin de compétence reste insatisfait quand les attentes du partenaire sont vagues ou inatteignables, ce qui amène l'individu à ne pas se sentir à la hauteur (Vanhee et al., 2018). Enfin, le besoin de *relatedness* représente le désir de se sentir aimé et soutenu par son partenaire, et reste inassouvi

lorsque ce dernier se montre froid et distant (La Guardia & Patrick, 2008). Dans leur étude, Vanhee et al. (2018) identifient le fait de ne pas parvenir à satisfaire le besoin de *relatedness* comme le plus crucial et le plus décisif quant à la satisfaction relationnelle, mais aussi quant à la quantité de conflits qui surviennent dans le couple, ainsi que la manière dont ceux-ci seront gérés. Ainsi, nous constatons qu'il est primordial que les partenaires se sentent réciproquement valorisés, et qu'ils parviennent à cultiver un lien dans lequel ils sont épanouis et soudés, car si cela n'est pas le cas, la probabilité que des conflits destructeurs se manifestent est accrue. Par conséquent, on peut donc se demander : quels sont des indicateurs de la complicité entre les partenaires, et quels sont les comportements spécifiques la favorisant ?

La synchronie affective

Fredrickson propose la théorie de la résonance positive d'affects positifs co-expérimentés (2016) pour définir les composantes de l'émotion qu'on associe à « l'amour », et qui créent la proximité relationnelle. Selon l'auteure, il s'agirait d'instantanés précieux où : 1) une émotion positive est vécue simultanément lors d'une interaction dyadique ou groupale, 2) un intérêt pour le bien-être de l'autre est exprimé par le biais d'indices non-verbaux, et 3) l'on peut observer une synchronie comportementale et physiologique entre les individus. Ces moments, même brefs, contribueraient à renforcer les liens entre les personnes, à augmenter la prosocialité (Zhou et al., 2022), la coopération et la performance (Barsade & Knight, 2015) ainsi que la satisfaction relationnelle (Brown et

al., 2022; Fredrickson, 2016 ; Otero et al., 2020) ; ils seraient donc en quelque sorte le ciment des relations solides.

Dans le contexte des relations intimes, diverses études ont confirmé la pertinence de la résonance positive pour le bien-être au sein du couple. Otero et al. (2020) observent notamment que la synchronie d'indices non-verbaux positifs lors d'une interaction de conflit est positivement associée à la satisfaction relationnelle chez les couples mariés. Chen et al. (2021) s'intéressent quant à eux à la synchronie au niveau physiologique lors d'une interaction conflictuelle, et remarquent également que la synchronie physiologique pendant les affects positifs partagés est liée à davantage de satisfaction relationnelle au moment de l'expérience, mais également sur le long terme. La résonance positive serait même bénéfique pour la santé et la longévité des personnes dans des relations dans lesquelles il y a davantage de synchronie d'affects positifs lors des conflits, comme le démontre l'étude de Wells et al. (2022). A la lumière de ces résultats, on peut encore s'interroger sur les causes de la synchronie affective, mais aussi se demander quelles sont les conséquences lorsque les affects vécus simultanément par les partenaires ont une valence négative.

Premièrement, en ce qui concerne les causes de la synchronie affective, les êtres humains sont particulièrement sensibles aux émotions exprimées par d'autres individus, notamment de manière non-verbale, que ce soit par le biais des expressions faciales, du ton de la voix ou du

langage corporel, et y réagissent en conséquence, ce qui peut se traduire par le fait de reproduire (souvent inconsciemment) ces expressions, et de ressentir à son tour ces mêmes émotions, ce que Hatfield et al. (1994) définissent comme la contagion émotionnelle. Cependant, la contagion émotionnelle a davantage tendance à se produire plus il y a de proximité entre les individus (Butler, 2015), ce qui indique que les relations intimes soient un contexte où l'on peut s'attendre à observer fréquemment ce processus. Mazzuca et al. (2019) étudient l'effet de la susceptibilité à la contagion émotionnelle chez des partenaires dans des relations à long terme, ainsi que celui de stratégies de régulation émotionnelle mises en œuvre par la dyade, sur la satisfaction relationnelle. Ils en concluent que la contagion émotionnelle au niveau du couple (plutôt qu'au niveau individuel, prenant donc en compte les effets acteur-partenaire) est associée à une plus grande satisfaction relationnelle, et que cette variable prend le pas sur les processus plus contrôlés que sont les stratégies de régulation émotionnelle. Toutefois, la contagion émotionnelle n'est pas suffisamment évocatrice en tant que telle, il est important de comprendre le type d'émotion co-expérimentée afin de déterminer l'effet qu'aura la synchronie affective sur l'interaction (Butler, 2015).

En outre, la contagion émotionnelle peut aussi avoir lieu dans le contexte de l'expression d'émotions négatives. Pour Butler (2015), les mécanismes de régulation émotionnelle interpersonnelles sont centraux à la compréhension des dynamiques de couple ; l'auteur définit l'effet de

stimuli émotionnels comme des oscillations qui éloignent plus au moins les partenaires d'un point d'équilibre, qui caractérise l'état habituel, ou « stable » de la relation, tandis que la dyade constitue une unité qui, idéalement, se corégule afin de retrouver ce point d'équilibre. L'auteur parle de co-régulation lorsque les oscillations couplées des deux partenaires diminuent progressivement et conjointement jusqu'à retrouver la stabilité, tandis qu'on assiste à une co-dysrégulation lorsque les oscillations tendent à s'amplifier tout en s'éloignant de l'équilibre.

C'est notamment ce que l'on observe avec l'escalade négative, un pattern de communication où la synchronie affective négative s'intensifie progressivement en étant alimentée par les deux partenaires, et est une des caractéristiques récurrentes définissant les couples insatisfaits (Julien et al., 2000 ; Saxbe & Repetti, 2010). Brown et al. (2022) ont étudié l'effet de la synchronie d'affects positifs et négatifs sur la satisfaction relationnelle de couples mariés sur 3 types d'interactions différentes ; une discussion neutre, conflictuelle, et agréable. Les résultats indiquent que la synchronie d'affects positifs est associée à une plus grande satisfaction relationnelle, tandis que les affects négatifs co-expérimentés y sont négativement associés, et ce pour les 3 conditions interactionnelles. Ces effets sont également plus importants que ceux de l'ensemble des affects vécus individuellement, mettant en évidence l'importance de l'accordage émotionnel entre les partenaires dans la vie du couple (Brown et al., 2022). Maintenant que nous avons une meilleure compréhension des processus qui amènent les partenaires romantiques

à être synchronisés au niveau émotionnel, nous allons considérer les dynamiques qui leur permettent de déterminer, de manière plus consciente, ce que ressent leur partenaire.

La précision empathique

Dans les relations intimes, il est crucial de pouvoir saisir l'état émotionnel de son partenaire, afin de déterminer par exemple les moments où celui-ci se sent triste et aurait besoin de réconfort, ou encore lorsqu'il est de mauvaise humeur, de sorte à ne pas proposer un sujet de conversation susceptible de le froisser, et risquer de déclencher un conflit. Le concept de la précision empathique est proposé par Ickes (1993) et se fonde sur la définition de l'empathie de Rogers (1975), avec l'idée que les individus qui font preuve d'empathie ont le désir de comprendre ce que ressent réellement autrui. Ainsi, Ickes (1993) définit la précision empathique comme la « capacité d'inférer avec justesse les pensées et les émotions d'autrui », impliquant donc la composante émotionnelle, mais aussi une dimension cognitive, et peut donc être déterminée en comparant l'écart entre les pensées et/ou émotions que l'acteur pense que son partenaire éprouve à un instant donné, et les pensées et/ou émotions réellement vécues par ce dernier (Ickes, 1993). La plupart des études se concentrent cependant sur l'aspect émotionnel de la précision empathique, comme le relèvent Berlamont et al. (2022), probablement car il est plus difficile de déterminer ce que pense autrui, les probabilités étant infinies, tandis que les émotions restent plus aisées à identifier, du moins en termes de valence (Hodges et al., 2015). Dans ce mémoire,

nous nous intéresserons également essentiellement à la précision empathique relative aux émotions.

Tout d'abord, Ickes (1993) note que la précision empathique est plus grande entre des individus qui entretiennent une relation amicale qu'entre des inconnus, illustrant la proximité relationnelle comme un facteur influençant la précision empathique (Hinneken et al., 2018) ; en effet, lorsqu'il y a un lien préexistant, les personnes sont plus à même de déterminer ce que ressent l'autre sur la base des informations déjà connues sur son caractère, son histoire de vie, et ses réactions à certaines situations similaires (Ickes, 1993). De plus, il y aurait également une composante motivationnelle à la précision empathique ; Ickes et al. (1990) observent que les inférences des pensées et des émotions d'inconnus du sexe opposé étaient plus précises lorsque ceux-ci étaient perçus comme physiquement attractifs par les évaluateurs. Toutefois, il est suggéré qu'à l'inverse, il pourrait y avoir des situations où les individus seraient motivés à être imprécis dans leurs évaluations (Ickes, 1993). C'est ce que remarquent Ickes et al. (1995) dans leur étude sur des couples, avec une condition considérée comme potentiellement menaçante à la relation, dans laquelle les partenaires doivent évaluer l'attractivité d'individus du sexe opposé considérés comme très attirants physiquement, et présentés comme des candidats potentiels pour un rencard. Dans cette condition, et davantage que dans celle avec des individus moins séduisants, les chercheurs observent que la précision empathique est moindre, tandis qu'une précision empathique plus

grande est associée à une baisse de la satisfaction relationnelle. Ces résultats suggèrent que dans des situations perçues comme une menace potentielle pour leur relation, les individus seraient inconsciemment motivés à être moins précis dans le but de préserver le lien. Cependant, ces résultats n'ont pas été confirmés par d'autres études, telles que celle d'Hinneken et al. (2018), et la précision empathique est généralement admise comme ayant une influence positive sur la satisfaction relationnelle (Ickes & Simpson, 2001 ; Sened et al., 2017). Concernant l'aspect motivationnel de la précision empathique, Berlamont et al. (2023) observent également que la précision empathique dans une interaction de couple conflictuelle est plus importante lorsque l'approche des individus est expérimentalement manipulée pour servir l'intérêt de la relation, en contraste avec les conditions motivées par l'intérêt du partenaire, ou de soi-même, illustrant la nature interpersonnelle de la motivation à la précision empathique, et donc l'importance de considérer la précision empathique en prenant en compte la dynamique interactionnelle.

Par ailleurs, le lien entre la précision empathique et plusieurs aspects des relations de couple, notamment ceux que nous avons mentionnés (la satisfaction relationnelle, le conflit et la synchronie affective) a largement été établi et étudié. En effet, en ce qui concerne la synchronie affective, les recherches récentes identifient plusieurs « routes » qui mènent à la précision empathique ; le premier chemin *indirect* implique qu'il y a une synchronie affective entre les deux

individus, phénomène qui se manifeste par ex. par contagion émotionnelle, ce qui a pour conséquence que l'acteur suppose (à juste titre) que son partenaire éprouve un état similaire au sien, et l'amène donc à être empathiquement précis dans son évaluation (Sened et al., 2017). Selon les auteurs, il s'agirait du processus le plus automatique, et donc inconscient, tandis que le chemin *direct* se réfère à un traitement d'informations au niveau cognitif (donc conscient), sur la base desquelles l'état émotionnel de l'autre est ensuite inféré. Sened et al. (2017) remarquent également que la précision empathique des couples est plus indirecte en situation de conflit, ce qui les amène à établir le *conflit* comme la troisième route vers la précision empathique. En effet, dans leur étude, l'identification d'une situation conflictuelle amène les individus à une précision empathique accrue des affects négatifs. Ces résultats sont corroborés par d'autres recherches, où les auteurs constatent que la précision empathique est plus grande pour identifier les affects négatifs (Howland & Rafaeli, 2010 ; Kouros & Papp, 2019). Berlamont et al. (2022) observent quant à eux que la synchronie affective, qu'elle soit positive ou négative, implique une plus grande précision empathique dans les situations de conflits, et aussi que celle-ci diminue lorsque les partenaires éprouvent des affects opposés. En revanche, selon Cohen et al. (2012), la précision empathique serait en fait particulièrement cruciale pour identifier les émotions négatives, davantage que les affects positifs ; en effet, l'on peut comprendre que le fait d'identifier correctement les émotions négatives de son partenaire puisse avoir une portée plus décisive, pouvant notamment guider l'effort vers la résolution

de conflits, tandis que le fait de ne pas identifier avec justesse un état émotionnel positif implique probablement des conséquences moins importantes.

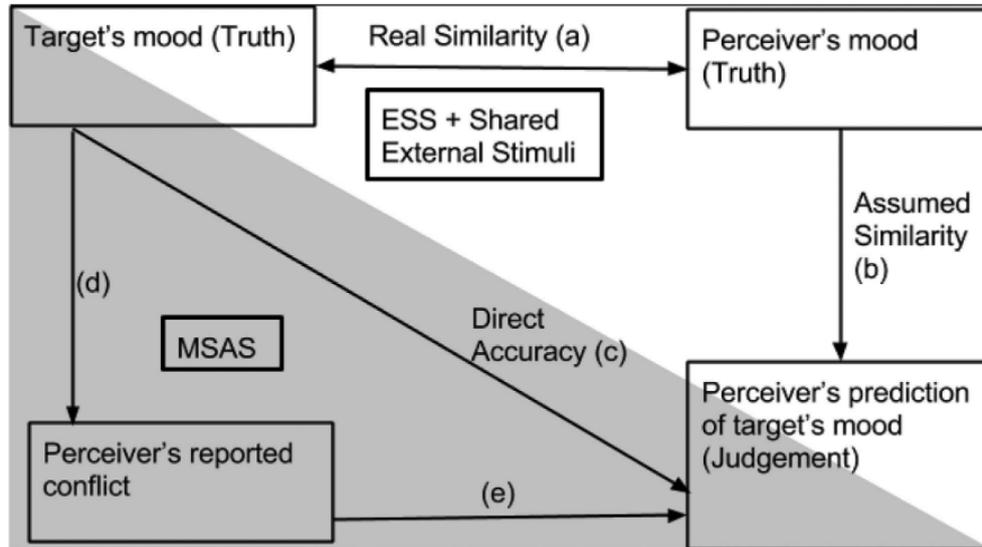


Schéma 1: illustration des routes vers la précision empathique. Tiré de Sened et al. (2017), p. 162.

Quant au lien entre la satisfaction relationnelle et la précision empathique, dans leur méta-analyse, Sened et al. (2017) s'intéressent à l'effet de potentielles variables modératrices dans l'association entre ces deux variables, respectivement : les effets acteur/partenaire, la valence émotionnelle, le genre, et la durée de la relation. Les auteurs ne remarquent pas de différences significatives entre les études qui se focalisent sur les effets de la précision empathique sur la satisfaction relationnelle selon le fait que ces variables soient observées de la perspective de l'acteur ou de celle du partenaire. En revanche, la précision empathique pour les affects négatifs s'avère significativement plus prédictive de la satisfaction relationnelle que celle pour les affects positifs, ce qui coïncide avec les résultats présentés plus hauts. Le genre

ne ressort pas non plus de manière significative comme variable modératrice. Toutefois, les auteurs observent un effet intéressant quant à la durée de la relation ; la précision empathique s'avère un prédicteur plus important de la satisfaction relationnelle dans les relations qui sont à leurs débuts, et tend à augmenter une fois que les individus décident de se mettre en couple, tandis que cet effet est plus faible chez les couples mariés de longue date. Ainsi, il semblerait que la précision empathique soit particulièrement décisive dans la phase de consolidation des relations intimes (Sened et al., 2017). Ickes (1993) observe également que la précision empathique des couples stables, c'est-à-dire qui sont encore ensemble 3 mois après la mesure, est positivement corrélée, tandis que celle des couples séparés à l'issue des 3 mois ne l'est pas. Zaki et al. (2008) identifient quant à eux l'expressivité de l'émotion vécue par le partenaire comme un élément jouant un rôle déterminant dans la précision empathique de l'acteur ; en effet, ils ont observé que l'empathie-trait des individus n'était prédictive de leur précision empathique que lorsque l'expressivité des partenaires était prise en compte, ce qui suggère également l'importance de la contagion émotionnelle ; il sera plus difficile de déterminer l'état émotionnel d'autrui, et ce même si l'on a une prédisposition empathique, s'il n'y a aucun indice verbal ou non-verbal qui permet l'identification de l'affect éprouvé. Ainsi, maintenant que nous avons défini la précision empathique, la variable qui représente la compréhension qu'ont les individus des états émotionnels de leur partenaire, nous allons nous intéresser à la

responsivité perçue du partenaire, qui rend compte de l'impression d'être compris.

La responsivité perçue du partenaire

La responsivité perçue du partenaire, une autre composante essentielle au bien-être relationnel, correspond à la perception subjective qu'ont les individus de la disponibilité de leur partenaire à leur égard, ou de l'intérêt qu'il leur porte (Reis, 2014). Cette variable comporte plusieurs éléments centraux, que Reis (2014) décrit comme suit : 1) le sentiment d'être compris par son partenaire, 2) la validation, le fait de se sentir accepté et estimé par son partenaire tel que l'on est, et 3) l'assurance que son partenaire se préoccupe de nos besoins, et que l'on peut compter sur lui. La responsivité perçue du partenaire est positivement associée à la satisfaction relationnelle (Gadassi et al., 2016), car celle-ci contribue grandement à consolider le lien au sein du couple ; en effet, plus une personne se sent écoutée, comprise et soutenue par son partenaire, plus celle-ci développera de confiance à son égard, et vice-versa, car cette variable reflète elle aussi l'interdépendance des relations intimes (Reis, 2014 ; Reis & Gable, 2015). Ruan et al. (2020) remarquent également que lorsque la responsivité perçue du partenaire est manipulée expérimentalement, l'augmentation sur cette variable est associée à une plus grande expressivité des émotions de l'individu qui perçoit son partenaire comme plus responsif. A l'inverse, lorsque le partenaire est perçu comme non-responsif, les individus peuvent se sentir blessés et frustrés dans leurs besoins et leurs désirs, ce qui peut conduire à une

détérioration de la qualité relationnelle (Reis, 2014). Ainsi, la responsabilité perçue du partenaire est fondée sur les comportements que celui-ci démontre à l'égard de l'acteur, ceux qu'il a pu avoir par le passé dans des situations données, et comprend donc certaines attentes quant à ses réactions futures (Reis, 2014). Toutefois, Lemay Jr. & Clark (2008) observent que la responsabilité perçue du partenaire est aussi le résultat d'une projection de la communalité perçue de l'acteur ; en d'autres termes, cela signifie que les individus infèrent la responsabilité perçue de leur partenaire sur la base de leur perception de leur propre propension à être responsif à leur partenaire. Ainsi, les personnes qui se perçoivent comme attentives aux besoins de l'autre dans leurs relations auront davantage tendance à projeter cette même qualité sur leur partenaire (Debrot et al., 2012 ; Lemay Jr. & Clark, 2008).

Lazarus et al. (2019) ont étudié la relation entre le conflit et la responsabilité perçue du partenaire, en comparant le niveau de celle-ci sur des journées avec ou sans conflit chez des couples. Il en ressort que la responsabilité perçue est impactée par le conflit ; les jours où celui-ci survient, la responsabilité perçue du partenaire est plus faible. En effet, c'est un résultat qui est cohérent avec la logique intuitive, qui suggère qu'en cas de désaccords, les individus soient plus susceptibles de se sentir incompris par leur partenaire. Cependant, si l'on s'intéresse la relation entre ces deux variables dans l'autre sens, c'est-à-dire en observant l'effet de la responsabilité perçue du partenaire sur le conflit, on peut également observer des résultats intéressants. Gordon et Chen

(2016) notent ainsi que la responsivité perçue du partenaire aurait un effet protecteur sur le conflit ; sur sept études réalisées, toutes démontrent que les effets post-conflit sur la satisfaction relationnelle sont modérés par cette variable, et qu'ils ne sont pas négatifs lorsque les individus se sont sentis compris par leur partenaire durant l'interaction. De plus, les auteurs observent également une association positive entre la responsivité perçue du partenaire et la résolution du conflit.

Par ailleurs, on peut également s'interroger sur le lien entre la responsivité perçue du partenaire et la précision empathique. Si la première correspond à la perception subjective des individus de la compréhension qu'aurait le partenaire à leur égard, la deuxième représente leur discernement réel, et l'on peut donc s'attendre à ce qu'elles soient étroitement liées. Cependant, les études ne démontrent pas une relation aussi claire. Premièrement, Pollmann et Finkenauer (2009) observent, sur la base de questionnaires auto-rapportés, que la responsivité perçue du partenaire et sa précision réelle quant à des sujets donnés, ne sont pas associées. De plus, les auteurs relèvent également que la satisfaction relationnelle est positivement associée à la responsivité perçue du partenaire, tandis qu'elle n'est pas corrélée à la précision, bien qu'il faille préciser que dans le contexte de cette étude, ce n'est pas la précision empathique qui est observée, mais une mesure de la connaissance globale de caractéristiques personnelles propres au partenaire (traits de personnalité, goûts, etc.). Hinnekens et al. (2020) obtiennent des résultats similaires en comparant cette fois-ci l'impact de

la responsivité perçue et de la précision empathique sur la qualité relationnelle lors d'une interaction conflictuelle. En effet, dans leurs résultats, les deux variables ne sont pas associées, et uniquement la responsivité perçue du partenaire est positivement associée à la qualité relationnelle. D'autre part, l'étude de Lazarus et al. (2019) nous fournit davantage de précisions sur les dynamiques acteur-partenaire qui se jouent dans le conflit, entre la précision empathique et la responsivité perçue du partenaire ; les auteurs observent en effet que lors des jours de conflit, la précision empathique de l'acteur est associée à une plus grande responsivité perçue pour le partenaire, tandis que pour l'acteur, cette même variable est diminuée. De plus, les chercheurs ont également noté que la surestimation de l'état émotionnel du partenaire était associée à une baisse de responsivité perçue chez l'acteur. Ces résultats suggèrent donc qu'à court terme, la précision empathique aurait des effets contrastés sur la responsivité perçue des individus, et impliquerait un « prix » à payer pour l'acteur (Lazarus et al., 2019) ; il reste à déterminer si celui-ci est compensé sur le long terme.

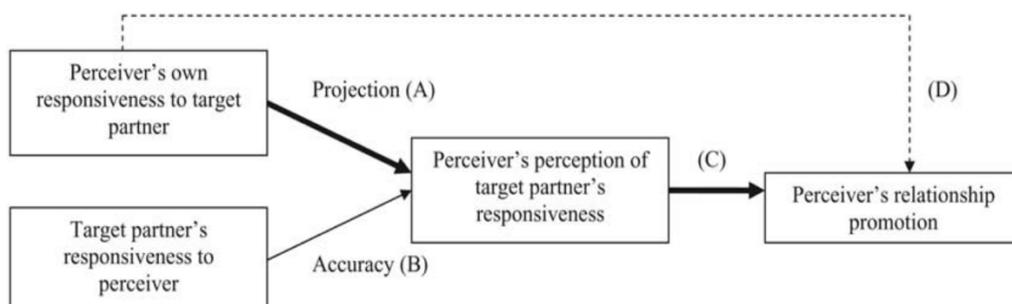


Schéma 2: mécanismes dyadiques de la responsivité perçue du partenaire. Tiré de Lemay Jr. & Clark (2008), p. 648.

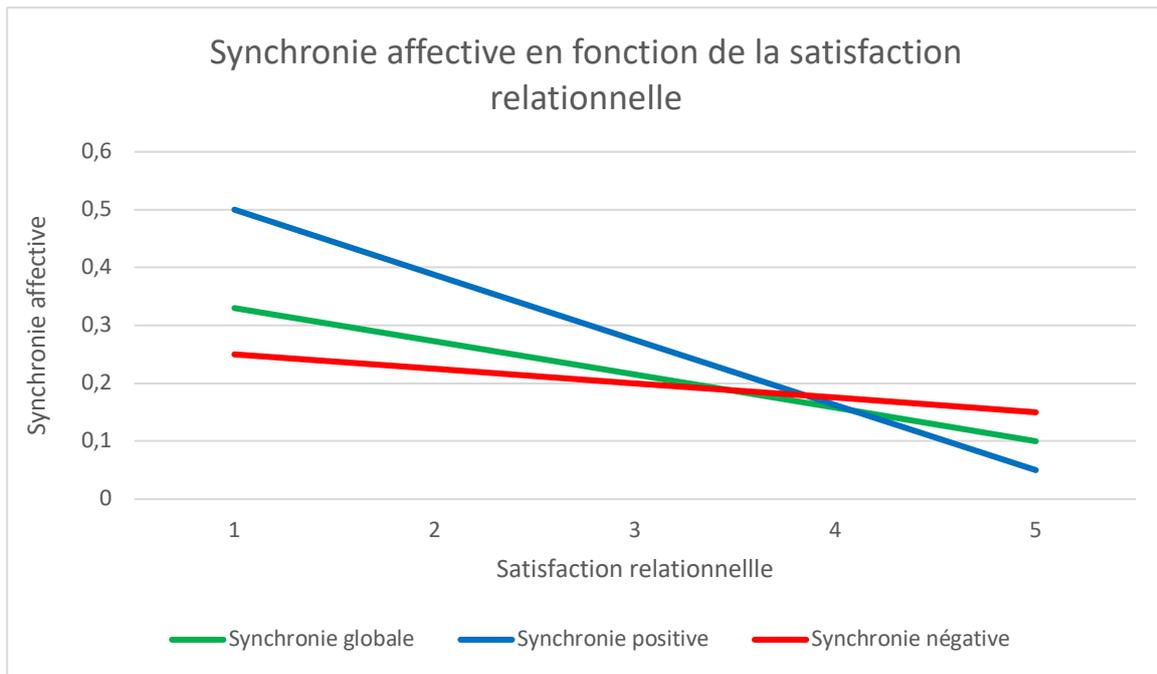
Recherche actuelle

Dans le contexte de la présente étude, nous allons tenter d'identifier des potentiels prédicteurs de la synchronie affective observée pendant une interaction conflictuelle en laboratoire, ainsi que de la précision empathique des partenaires. En effet, nous avons pu observer que ces deux variables ont largement été étudiées en tant que variables prédictives, notamment quant à la satisfaction relationnelle, cependant, la relation inverse reste encore à investiguer. De plus, notre étude a l'avantage d'observer les processus interactionnels en temps réel, ce qui nous permet d'avoir un aperçu des dynamiques relationnelles habituelles au sein des couples.

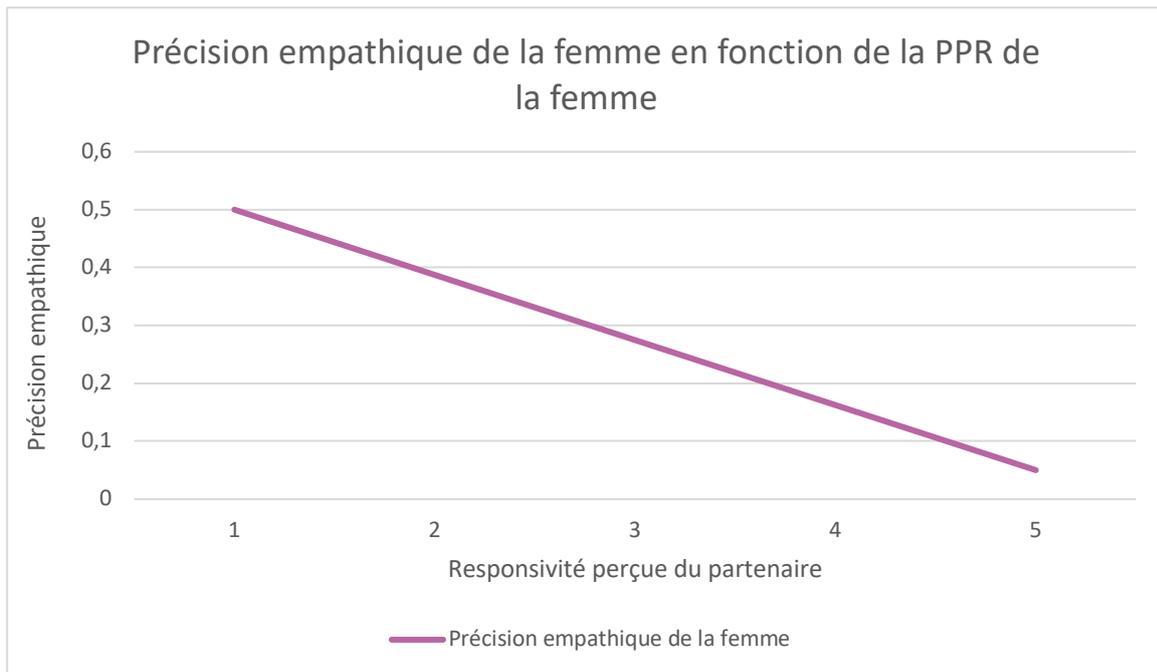
Ainsi, nous proposons dans un premier temps de déterminer si la satisfaction relationnelle, mesurée a priori, permet de prédire la synchronie affective observée durant l'interaction conflictuelle subséquente. En effet, nous partons du principe que l'interaction représente une petite fenêtre qui nous donne accès au fonctionnement usuel du couple, et par conséquent, nous nous attendons à ce que la satisfaction (ou l'insatisfaction) des partenaires soit reflétée durant celle-ci. Plus précisément, nous supposons que plus les couples sont satisfaits, plus ils seront globalement synchronisés, mais ce d'autant plus par rapport aux émotions positives, car le fait de parvenir à partager des émotions positives malgré le conflit s'agirait d'une caractéristique des couples heureux, selon Wells et al. (2022).

Quant à la précision empathique, bien que l'impact de cette dernière sur la responsivité perçue du partenaire ait été étudiée, il n'y a à notre connaissance pas d'étude qui observe le lien entre ces deux variables dans l'autre sens. Premièrement, la responsivité perçue du partenaire a un effet bénéfique sur les conflits, dont elle facilite même la résolution, comme l'ont observé Gordon et Chen (2016) ; en effet, les individus sont plus susceptibles de trouver un terrain d'entente s'ils ont le sentiment d'être compris. De plus, la précision empathique comporte une dimension motivationnelle, comme l'a constaté Ickes (1990) dans ses travaux. Ainsi, nous pouvons supposer que le fait d'avoir un partenaire perçu comme responsif serve à son tour de motivation à l'individu pour mieux comprendre ce dernier, et qu'il en résulte par conséquent une plus grande précision émotionnelle. Aussi, comme le démontre l'étude de Ruan et al. (2020), la responsivité perçue du partenaire amène les individus à davantage exprimer leurs émotions, et l'expressivité émotionnelle facilite à son tour la précision empathique, comme nous l'avons vu dans l'étude de Zaki et al. (2008). Sur la base de ces conclusions, nous supposons que plus les partenaires se perçoivent comme responsifs, plus ils seront motivés à être précis dans leurs perceptions des émotions éprouvées par l'autre, mais aussi, plus ils seront communicatifs quant à leurs affects, et plus ils seront respectivement précis dans leurs estimations de l'état émotionnel de l'autre.

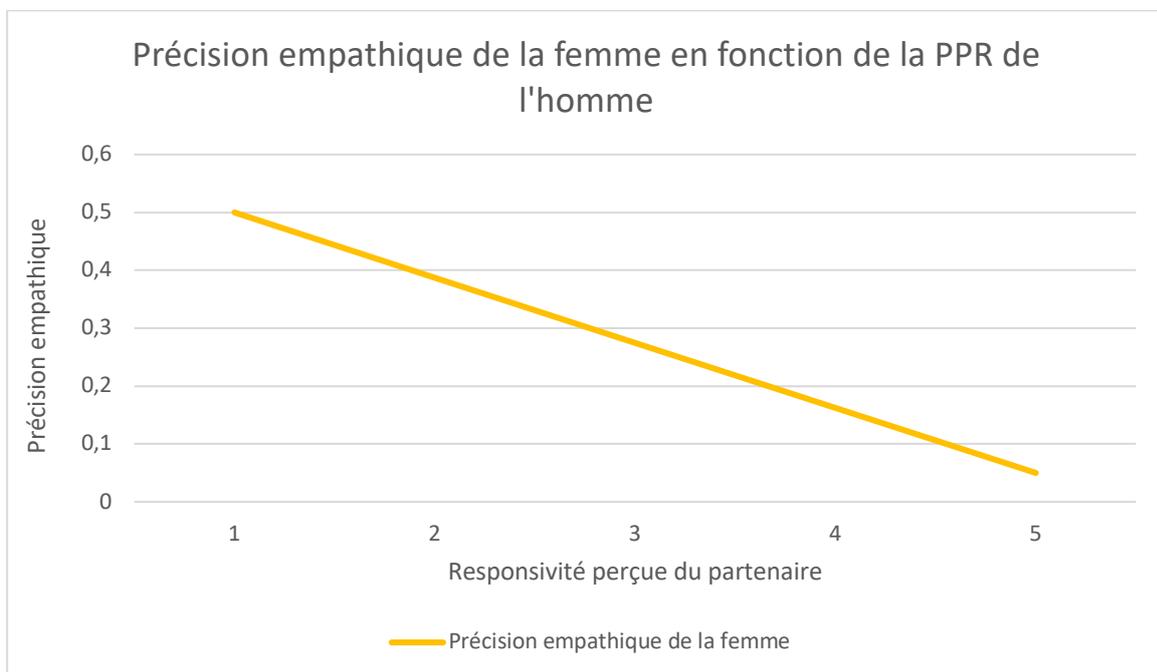
Ainsi, nos hypothèses de recherche sont les suivantes: nous supposons que la synchronie affective globale sera prédite par la satisfaction relationnelle, dans une direction négative (H1), sachant que plus le score de synchronie affective est petit, plus les partenaires sont synchronisés, suggérant donc que plus les individus sont satisfaits, plus ils seront synchronisés sur le plan des affects durant l'interaction conflictuelle. Nous ferons ensuite la distinction entre la synchronie d'affects positifs et négatifs, et nous attendons à ce que la relation négative évoquée soit davantage prononcée pour la synchronie positive (H2), ce qui irait dans le sens des résultats rapportés dans la littérature, qui indiquent que la synchronie affective positive observée est associée à une plus grande satisfaction relationnelle (Berlamont et al., 2022 ; Wells et al., 2022). Puis, nous postulons que la précision empathique des individus soit expliquée par la responsivité perçue du partenaire, et nous attendons à observer un lien de causalité négatif (un score plus petit de précision empathique signifie une plus grande précision) autant lorsque le score de responsivité de l'individu lui-même est prédictif (H3), que lorsque celui du partenaire est prédictif (H4). Nous testerons ces hypothèses durant la première phase de l'expérience réalisée, la phase dite de conflit.



Graphe 1 : modélisation des hypothèses 1 et 2



Graph 2 : modélisation de l'hypothèse 3 avec l'exemple de la femme (relation identique supposée pour l'homme, avec sa propre PPR comme variable prédictive)



Graph 3 : modélisation de l'hypothèse 4 avec l'exemple de la femme (relation identique supposée pour l'homme, avec la PPR de la femme comme variable prédictive)

Méthode

Population et données socio-démographiques des participants

Notre échantillon final était composé de 23 couples hétérosexuels, soit 23 hommes et 23 femmes (N= 46). Certains couples ont dû être exclus de l'ensemble de données final en raison de l'échec d'une manipulation expérimentale introduite durant l'interaction. Nous avons également dû exclure des couples pour lesquels les données relatives aux émotions n'étaient pas disponibles. De plus, dans l'étude initiale, nous avons récolté les données de trois couples homosexuels, dont un couple gay et deux couples lesbiens. Cependant, en raison de la proportion relativement faible de couples homosexuels en comparaison avec celle de couples hétérosexuels, et du fait que la prise en compte de l'orientation sexuelle change considérablement l'analyse des données (car nous avons à faire à deux membres indistinguables au sein de la dyade, contrairement aux couples hétérosexuels, distincts de par leur genre), nous avons décidé d'exclure ces trois couples de cette étude, et nous concentrer exclusivement sur les couples hétérosexuels.

Les partenaires romantiques étaient ainsi différenciables de par leur genre, "homme" ou "femme". Ils étaient âgés de 18 à 31 ans, avec une moyenne globale de 25.69 ans (SD = 3.79). Pour les femmes, la moyenne d'âge était de 23.28 ans (SD = 2.17), tandis que les hommes étaient en moyenne âgés de 25.82 ans (SD = 3.04). La majorité des participants étaient de nationalité suisse (65.21 %), ou de double nationalité suisse et étrangère (suisse et française, suisse et espagnole,

suisse et italienne, suisse et portugaise, suisse et belge, suisse et guinéenne, suisse et mexicaine). D'autres nationalités ont aussi été représentées parmi notre échantillon: allemande, espagnole, française, italienne, franco-russe et suédo-italienne. Concernant l'appartenance ethnique, 89.13 % des participants sont caucasiens, 2.17 % noirs ou afro-américains, et 8.90 % se disent d'une origine ethnique "autre" (latino, métisse, eurasien). Bien qu'ils soient tous dans une relation romantique hétérosexuelle, l'orientation sexuelle des participants varie: la majorité des individus se considèrent hétérosexuels (86.96 %), cependant certains se considèrent bissexuels (10.87 %) et 2.17 % se disent d'une orientation sexuelle "autre". Les couples étaient tous non mariés, à l'exception d'un couple fiancé. La durée relationnelle des couples de notre échantillon était comprise entre 0.33 et 5.5 ans, avec une moyenne de 2.20 ans. En ce qui concerne le niveau d'étude des participants, près de la moitié (47.82%) d'entre eux ont obtenu un titre universitaire (Bachelor: 28.26 %, Master: 19.56 %). Ensuite, 28.26 % des participants ont atteint le niveau secondaire II général, et 4.35 % ont également terminé le secondaire II dans la voie professionnelle, 6.52 % ont effectué une formation professionnelle supérieure, 2.17 % ont un diplôme de formation continue, et 6.52 % ont obtenu le diplôme de scolarité obligatoire. Une faible proportion de notre échantillon se dit d'un niveau d'étude "autre" (4.35 %).

Recrutement

Les participants de l'étude ont été recrutés principalement par le bouche à oreille au sein des cercles de connaissances des étudiants de Master participant à la recherche en tant que co-expérimentateurs. En effet, nous avons chacun recruté quelques couples parmi nos proches, qui nous ont donné leur accord pour participer à une expérience en laboratoire filmée sur le couple, sans avoir davantage de précisions sur le contenu de celle-ci. En contrepartie de leur participation, les partenaires recevaient une carte cadeau d'une valeur de 20 CHF dans une grande enseigne à l'issue de l'étude. En revanche, les étudiants de 1ère année de Bachelor en Psychologie à l'UNIL participant à l'étude ont quant à eux eu droit à une compensation sous forme de crédits attribués pour la validation du cours de méthodologie, pour lequel ils sont tenus de participer à un certain nombre d'expériences.

Déroulement de l'expérience

L'expérience se déroulait dans une salle prévue à cet effet, dans laquelle nous rencontrions directement les participants (les deux partenaires en relation romantique) une fois le rendez-vous convenu. Nous étions systématiquement deux co-expérimentateurs présents, et, par souci d'éthique et de confidentialité, ne faisons passer l'expérience qu'à des couples que nous ne connaissions pas personnellement. Après avoir accueilli et installé le couple dans la salle d'expérience, celui-ci pouvait prendre connaissance de la notice d'information de l'étude, détaillant le déroulement et le but de celle-ci, ainsi que des formulaires de

consentement, que les participants nous remettaient ensuite signés. Ensuite, les partenaires étaient amenés dans deux petites salles distinctes équipées d'un ordinateur, dans lesquelles ils devaient chacun compléter une série de questionnaires relatifs à leurs données socio-démographiques et individuelles, ainsi qu'à leur relation de couple.

Une fois les questionnaires terminés par tous deux partenaires, ceux-ci étaient à nouveau réunis dans la salle commune pour participer à l'interaction filmée. Le couple choisissait ensemble un sujet conflictuel (une liste de thèmes de conflits habituels était proposée, cependant ils étaient libres d'en choisir un ne figurant pas sur la liste) sur lequel ils allaient converser pendant l'interaction, face à nos caméras. Nous avons installé un total de 3 caméras ; 2 d'entre elles servaient à faire un gros plan sur chaque partenaire, et la 3ème les filmait tous les deux. Les participants étaient également chacun équipé d'un micro. La consigne donnée était simple; le couple devait discuter librement du thème choisi pendant le temps imparti géré par les expérimentateurs, qui quittaient la salle pour la durée de la discussion.

L'interaction dure au total 6 minutes, que nous distinguons en 3 phases: la 1ère est dite de conflit, lorsque les partenaires réalisent la tâche telle que demandée, et dure 4 minutes. Lors de la 2ème phase, nous avons introduit une manipulation expérimentale, qui ajoute un stresser supplémentaire à l'interaction conflictuelle, et dure 1 minute. Pour que les données puissent être prises en compte, il était essentiel que cette phase se déroule correctement et que la manipulation soit

effective. Enfin, la dernière phase, dite de récupération, dure elle aussi 1 minute, lors de laquelle la manipulation expérimentale est interrompue, et les participants terminent leur discussion.

A la fin de l'interaction, les couples avaient la consigne de ne plus communiquer entre eux. Ils étaient ensuite reconduits chacun dans sa petite salle, où ils visionnaient les vidéos de l'interaction. Dans un premier temps, chaque participant voyait la vidéo du gros plan de son partenaire, et devait évaluer la valence des émotions supposément éprouvées par celui-ci durant les 6 minutes, grâce au logiciel emoTVrater (Vowels, 2019). Puis, ils reVISIONnaient ensuite la vidéo où ils figuraient tous les deux, avec cette fois-ci pour consigne d'évaluer leur propres émotions durant l'interaction. A l'issue du visionnage des deux vidéos, les partenaires remplissaient quelques derniers brefs questionnaires. Enfin, lorsqu'ils avaient terminé, les participants étaient à nouveau ramenés dans la grande salle pour un debrief commun avec les co-expérimentateurs, les réponses aux éventuelles questions étaient données, et la manipulation expérimentale était dévoilée au couple. L'expérience prenait fin avec la remise de la carte cadeau.

Mesures

Précision empathique

La mesure de la précision empathique a pu être effectuée grâce au logiciel emoTVrater (Vowels, 2019). Cet outil permet aux participants d'évaluer en temps réel les émotions supposément éprouvées par leur partenaire lors du visionnage de la vidéo de l'interaction conflictuelle. En

effet, l'emoTVrater intègre une échelle horizontale, allant de l'extrémité gauche, ayant la valeur de 0, et représentant les émotions à valence négative, jusqu'à 1, la valeur de l'extrémité droite qui est elle associée aux émotions à valence positive. Tout au long du visionnage, les individus déplacent le curseur en fonction de l'émotion supposément ressentie. Les valeurs sont ensuite extraites à chaque seconde. Puis, les participants évaluent selon le même procédé leurs propres émotions tout au long de l'interaction, tout en visionnant la deuxième vidéo. Ainsi, la comparaison entre les valeurs obtenues pour l'évaluation faite par l'acteur des émotions éprouvées par le partenaire, avec les scores reflétant les émotions réellement ressenties telles qu'indiquées par l'évaluation du partenaire de ses propres émotions, nous permet d'obtenir le score de précision empathique de l'acteur. La valeur de la précision empathique équivaut donc à la différence absolue entre le score obtenu pour ses propres émotions et celui de l'évaluation du partenaire. Ainsi, plus le score est faible, et plus la précision empathique est élevée, tandis qu'un score plus important indique une moindre précision.

Synchronie affective

Nous avons évalué la synchronie affective entre les deux partenaires durant l'interaction de manière similaire à la précision empathique, sur la base des données récoltées par le programme emoTVrater. Pour ce faire, nous nous sommes cette fois-ci uniquement intéressés aux émotions réellement éprouvées, c'est-à-dire les évaluations des individus de leur propre état émotionnel; la différence absolue entre le

score de l'homme et de la femme pour leurs propres émotions à la seconde correspond à la synchronie affective réelle à chaque instant. Ainsi, de manière semblable à la précision empathique, plus le score est élevé, moins les partenaires sont synchronisés. Ensuite, nous avons également souhaité distinguer la synchronie affective en fonction de la valence émotionnelle. Pour ce faire, nous avons déterminé toutes les valeurs inférieures ou égales à 0.49 comme ayant une valence négative, tandis que les valeurs supérieures ou égales à 0.51 correspondaient à une valence positive. Cette attribution a été faite afin de pouvoir faire une distinction claire entre les affects positifs et négatifs, et éviter les valeurs trop proches du point de neutralité de 0.50, sans néanmoins perdre trop de données, car la majorité des évaluations étaient faites autour du point médian.

Satisfaction relationnelle

Pour mesurer la satisfaction relationnelle des partenaires, nous avons employé l'échelle "Perceived Quality Relation Components" (PQRC) de Fletcher & al (2000), qui mesure six facteurs (respectivement: la satisfaction, l'engagement, l'intimité, la confiance, la passion et l'amour) permettant de rendre compte de la qualité relationnelle subjectivement perçue par les individus. Pour les buts de notre étude, nous avons retenu uniquement les deux items mesurant la satisfaction relationnelle. Les participants devaient répondre à chaque question par le biais d'une échelle de Likert allant de 1 (pas du tout) à 5 (beaucoup). Nous avons ensuite calculé la moyenne des scores sur les deux items pour chaque individu, obtenant ainsi un score unique de satisfaction relationnelle.

Responsivité perçue du partenaire

Dans le cadre de notre étude, nous avons évalué la responsivité perçue du partenaire à l'aide de la "Perceived Partner Responsiveness Scale" (PPRS) de Reis et al. (2017). Le questionnaire originellement développé par les auteurs contient 18 items et permet d'évaluer avec précision le degré de responsivité perçue chez autrui, en évaluant deux dimensions principales qui la constituent: la compréhension (le fait de se sentir compris par son partenaire) et la validation (le fait de se sentir valorisé et apprécié par le partenaire). Ce questionnaire possède l'avantage d'être relativement adaptable, et peut être employé dans le contexte de divers types de relations, notamment romantiques. Nous avons utilisé ici une version plus courte de l'échelle avec 8 items. Celle-ci est composée de deux questions générales sur la responsivité perçue du partenaire, puis de trois items par dimension, respectivement la compréhension et la validation. Les participants devaient répondre à chaque question à l'aide d'une échelle de Likert allant de 1 (pas du tout vrai) à 5 (tout à fait vrai). Nous avons ensuite additionné les points obtenus sur l'ensemble des 8 items pour chaque participant, et effectué la moyenne de ceux-ci, obtenant ainsi un score global reflétant la responsivité perçue du partenaire.

Analyses statistiques

Afin de tester nos hypothèses, nous avons effectué des régressions linéaires simples, dont les équations sont détaillées ci-dessous:

Hypothèse 1

$$\text{Synch} = \beta_{01} + \beta_{11}\text{SR} + \varepsilon$$

Hypothèse 2

$$\text{Synchpos} = \beta_{02} + \beta_{12}\text{SR} + \varepsilon$$

$$\text{Synchneg} = \beta_{03} + \beta_{13}\text{SR} + \varepsilon$$

Hypothèse 3

$$\text{EAf} = \beta_{04} + \beta_{14}\text{PPRf} + \varepsilon$$

$$\text{EAh} = \beta_{05} + \beta_{15}\text{PPRh} + \varepsilon$$

Hypothèse 4

$$\text{EAf} = \beta_{06} + \beta_{16}\text{PPRh} + \varepsilon$$

$$\text{EAh} = \beta_{07} + \beta_{17}\text{PPRf} + \varepsilon$$

Résultats

Statistiques descriptives

La valence émotionnelle moyenne durant l'interaction est de 0.52 (SD = 0.17) pour les femmes et de 0.51 (SD = 0.18) pour les hommes, donc très légèrement positive pour les deux genres. La synchronie affective moyenne durant l'interaction est de 0.15 (SD = 0.14), ce qui indique que les partenaires sont globalement bien synchronisés. En considérant la synchronie affective en fonction de la valence émotionnelle, nous voyons que la moyenne de la synchronie affective négative est de 0.13 (SD =

0.11), tandis que la moyenne de la synchronie affective positive est quant à elle de 0.14 (SD = 0.11), ce qui montre que les partenaires sont un tout petit peu plus synchronisés quant aux émotions négatives. La précision empathique moyenne des femmes est de 0.15 (SD = 0.15) et de 0.16 (SD = 0.14) pour les hommes, indiquant une bonne précision pour les deux genres, le score des femmes étant toutefois légèrement meilleur.

La satisfaction relationnelle moyenne est de 3.88 (SD = 0.33), indiquant que les couples de l'échantillon sont globalement satisfaits. Elle est de 3.83 chez les femmes (SD = 0.39), et légèrement plus élevée chez les hommes avec un score moyen de 3.92 (SD = 0.28). En ce qui concerne la responsivité perçue du partenaire, le score moyen est de 3.78 (SD = 0.31), avec une très faible différence en fonction du genre. Le score moyen est de 3.80 (SD = 0.36) pour les femmes, tandis qu'il est de 3.77 (SD = 0.26) chez les hommes; ainsi, ces derniers sont légèrement plus perçus comme des partenaires responsifs que ne le sont les femmes.

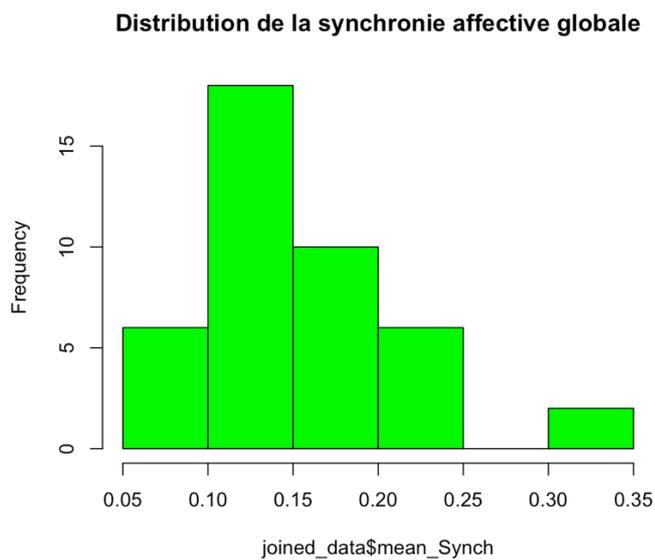
(N couples = 23)	Hommes		Femmes	
	Moyenne	Ecart-type (SD)	Moyenne	Ecart-type (SD)
Précision empathique	0.16	0.14	0.15	0.15
Satisfaction relationnelle	3.92	0.28	3.83	0.33
Responsivité perçue du partenaire	3.77	0.26	3.80	0.36
Valence émotionnelle globale	0.51	0.18	0.52	0.18
Synchronie affective	0.15	0.14	0.15	0.14
Synchronie d'affects négatifs	0.13	0.11	0.13	0.11
Synchronie d'affects positifs	0.14	0.11	0.14	0.11

Tableau 1: statistiques descriptives en fonction du genre

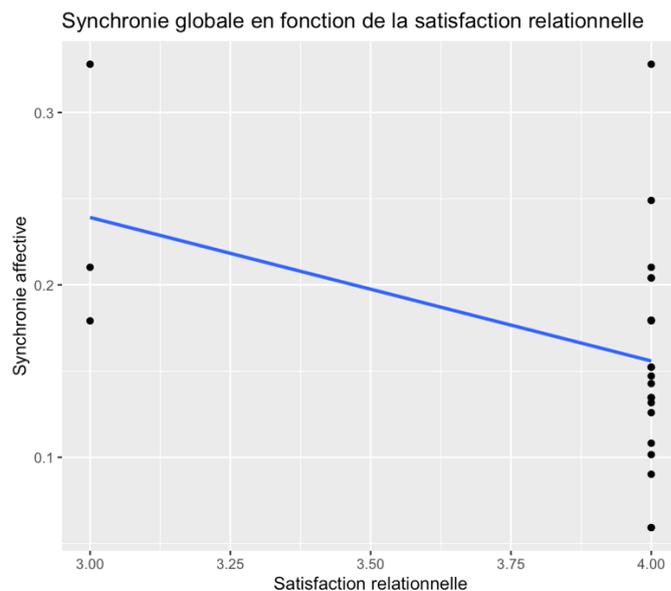
Hypothèse 1

La première régression linéaire effectuée, qui prédit la synchronie affective globale en fonction de la satisfaction relationnelle, est confirmée, et indique effectivement une relation négative comme attendu. La valeur de l'intercept β_{01} est de 0.49, représentant la valeur de synchronie affective lorsque la satisfaction relationnelle est égale à 0, et la valeur de la pente de la satisfaction relationnelle β_{11} vaut -0.08, ce qui nous indique que la synchronie affective diminue tandis que la satisfaction relationnelle augmente. Le résultat est statistiquement significatif au seuil de 5%, avec une p-valeur de 0.047. En revanche, le modèle n'explique qu'une faible partie de la variance (16.70 %), ce qui nous indique qu'il y aurait potentiellement d'autres variables explicatives

à prendre en compte pour expliquer la variance de la synchronie affective. Nous avons également effectué le test de Shapiro-Wilk, afin de vérifier que l'hypothèse de normalité est respectée, et obtenons la valeur de $W = 0.95$, $p = 0.275$ ce qui nous indique qu'il n'est pas justifié de rejeter l'hypothèse de normalité pour ce modèle.



Graphe 4 : distribution de la synchronie affective globale

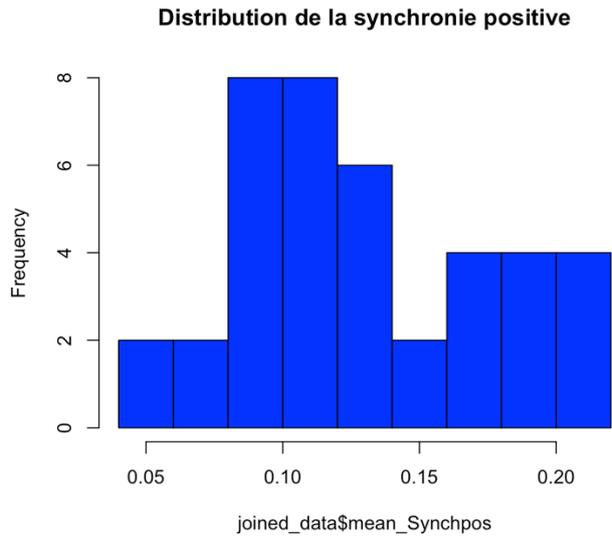


Graphe 5 : Synchronie globale en fonction de la satisfaction relationnelle

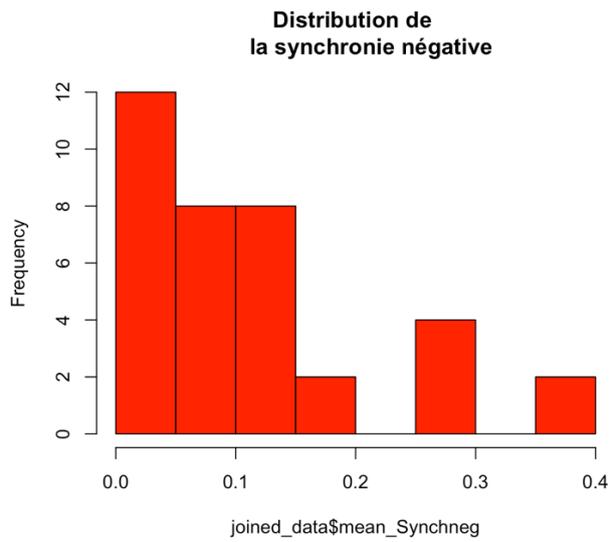
Hypothèse 2

Lorsque nous observons ensuite le modèle de régression linéaire qui prédit la synchronie affective positive en fonction de la satisfaction relationnelle, nous constatons en revanche que les résultats infirment notre seconde hypothèse. En effet, la valeur de l'intercept β_{02} est de 0.07, et la pente de la satisfaction relationnelle β_{12} vaut 0.01, ce qui indique une relation légèrement positive; cependant, ce résultat n'est pas significatif, comme nous l'indique la p-valeur de 0.594.

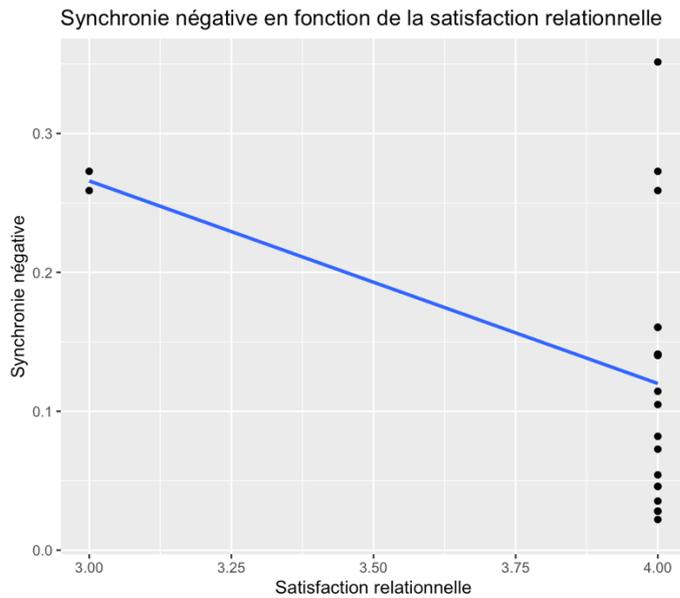
Quant au modèle de régression linéaire prédisant la synchronie affective négative en fonction de la satisfaction relationnelle, l'intercept β_{03} est de 0.70, tandis que la pente de la satisfaction relationnelle β_{03} vaut -0.15, ce qui nous indique un effet négatif sur la variable dépendante. Le modèle est statistiquement significatif, avec une p-valeur de 0.037, et explique une partie légèrement plus importante de la variance que le premier modèle prédisant la synchronie affective globale (20.05%). En revanche, lorsque nous effectuons le test de Shapiro-Wilk, nous obtenons un $W = 0.88$ et une p-valeur de 0.013, ce qui nous indique que l'hypothèse nulle de normalité est rejetée. En effet, lorsque nous observons la distribution de la synchronie affective négative de notre échantillon, nous constatons que celle-ci ne suit pas une loi normale, et que la majorité des observations sont distribuées autour de 0, ce qui nous indique une forte synchronie négative durant l'interaction.



Grphe 6 : distribution de la synchronie affective positive



Grphe 7 : distribution de la synchronie affective négative



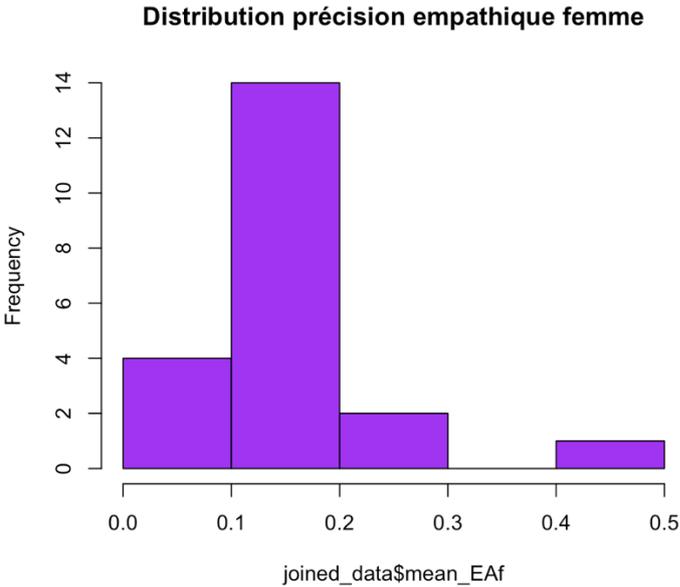
Graph 8: hypothèse 2 (synchronie négative en fonction de la satisfaction relationnelle)

Hypothèse 3

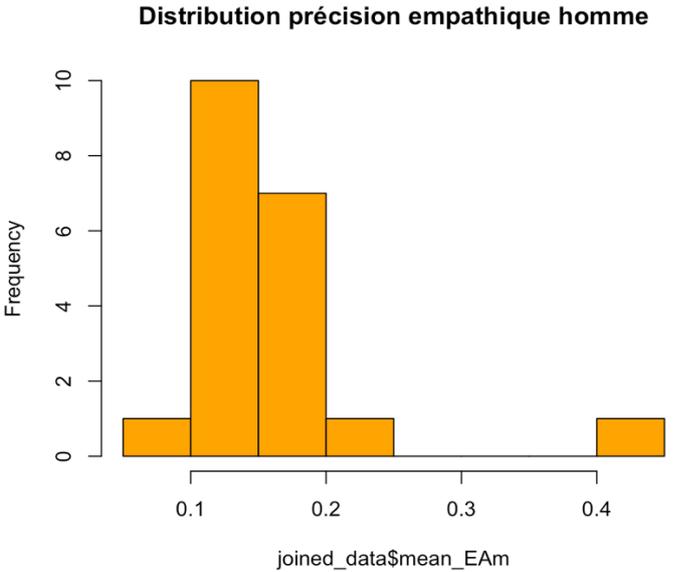
En ce qui concerne le premier modèle de notre troisième hypothèse, qui prédit la précision empathique des femmes en fonction de leur propre score de responsivité perçue du partenaire, nous obtenons une valeur de 0.84 pour l'intercept β_{04} et la pente de la responsivité perçue du partenaire pour les femmes β_{04} correspond à -0.18, ce qui nous indique une influence négative. Le modèle est significatif ($p = 0.003$) et explique 46.83 % de la variance. De plus, l'hypothèse de normalité est respectée, car nous obtenons une valeur de $W = 0.92$ et une p-valeur de 0.127 au test Shapiro-Wilk.

En revanche, la deuxième régression linéaire pour la précision empathique des hommes en fonction de leur propre responsivité résulte

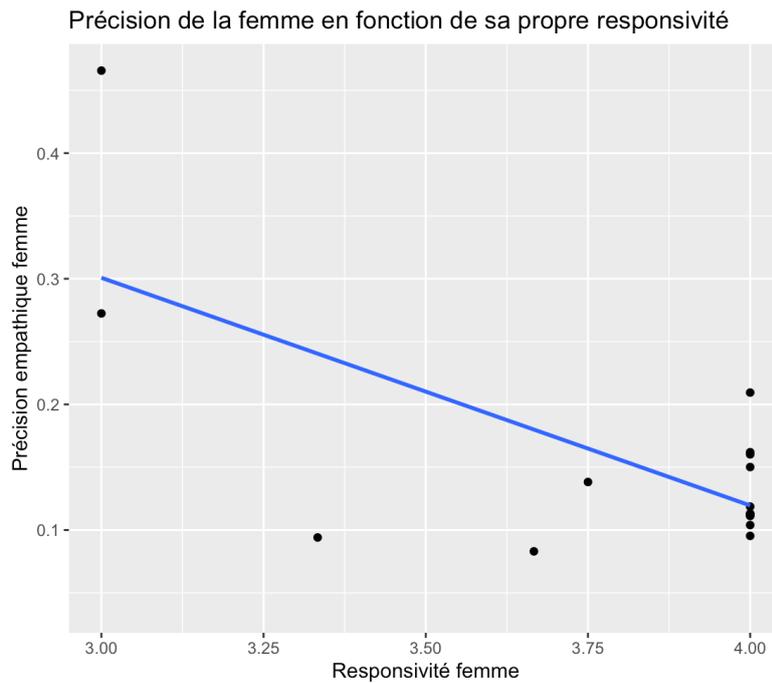
en un intercept β_{05} de 0.32 et d'une valeur de la pente β_{05} de -0.04, indiquant une influence légèrement plus faible que celle observée pour les femmes ; toutefois, le modèle n'est pas significatif car $p = 0.655$. Ainsi, notre troisième hypothèse n'est que partiellement confirmée.



Graphe 9: distribution de la précision empathique des femmes



Graphe 10: distribution de la précision empathique des hommes



Graph 11 : hypothèse 3 (précision empathique de la femme en fonction de sa propre responsabilité)

Hypothèse 4

Quant à notre modèle de régression linéaire supposant que la précision empathique des femmes est prédite par la responsabilité des hommes, nous obtenons une valeur à l'intercept de $\beta_{06} = 0.09$, avec une pente β_{06} de 0.02, indiquant une relation très légèrement positive. Cependant, ce modèle n'atteint pas le seuil de significativité, avec une p-valeur de 0.832.

Puis, lorsque nous considérons le modèle prédisant la précision empathique des hommes en fonction de la responsabilité perçue des femmes, la valeur β_{07} de l'intercept est de 0.56, et la pente de la responsabilité β_{07} vaut -0.10, signifiant cette fois-ci que l'influence est légèrement négative, comme attendu. Toutefois, le modèle n'est à nouveau pas significatif, bien qu'il s'en rapproche, avec une p-valeur de

0.067. Notre hypothèse supposant que la précision empathique est prédite par le score de responsivité du partenaire n'est donc pas confirmée, ni pour les hommes, ni pour les femmes.

Discussion

Le but de notre étude était de déterminer des variables prédictives de la synchronie affective observée lors d'une interaction conflictuelle de couple, ainsi que de la précision empathique des individus lorsqu'ils évaluaient ensuite les émotions de leur partenaire lors du visionnage de la vidéo de l'interaction. Pour ce faire, nous avons investigué des modèles statistiques de régression linéaire, en proposant la satisfaction relationnelle comme prédictive de la synchronie affective, et la responsivité perçue du partenaire comme prédictive de la précision empathique. Nous allons donc consacrer cette section à une discussion critique des résultats de ces analyses, en les contrastant avec les connaissances établies dans la littérature scientifique, et en terminant avec les limites de la présente étude.

La synchronie affective en fonction de la satisfaction relationnelle

Notre première hypothèse supposait que la synchronie affective globale serait prédite en fonction de la satisfaction relationnelle, avec une association négative, ce qui indiquerait une augmentation de la synchronie lorsque la satisfaction relationnelle était plus élevée. Cette inférence se fonde sur les études ayant démontré que la synchronie affective est positivement associée à la satisfaction relationnelle (Brown

et al., 2022; Fredrickson, 2016; Otero et al., 2020). Ainsi, nous nous attendions également à constater la relation inverse, où la synchronie affective serait fonction de la satisfaction relationnelle des individus. De plus, la synchronie affective se produisant davantage chez des personnes ayant un degré de proximité important (Butler, 2015), le couple est un type de relation où l'on peut logiquement s'attendre à observer ce processus, et le degré de synchronie observé dans une interaction, reflétant les dynamiques communes au sein de la dyade, nous renseignerait sur la satisfaction relationnelle des partenaires. Cette première hypothèse a été confirmée par notre modèle de régression linéaire, qui nous indique des résultats significatifs. En effet, la synchronie affective globale entre les partenaires a tendance à augmenter plus les individus sont satisfaits, ce qui reflète potentiellement la complicité entre les partenaires, qui les rendrait plus sensibles et réceptifs à l'état émotionnel de l'autre, et plus susceptibles de s'ajuster simultanément l'un à l'autre, comme l'observent Mazzuca et al. (2019). Néanmoins, notre modèle n'explique qu'une faible partie de la variance, indiquant qu'il y a probablement d'autres variables à prendre en compte pour expliquer cette relation.

Ensuite, nous avons émis l'hypothèse que l'effet de la satisfaction relationnelle sur la synchronie affective serait plus grand pour les affects positifs que négatifs, ce qui va à nouveau dans le sens des recherches existantes, notamment la théorie de la résonance positive (Fredrickson, 2016). En effet, Wells et al. (2022) ont observé que les couples satisfaits ont davantage de moments de synchronie d'affects positifs lors de

conflits, ce qui les distingue des couples insatisfaits, qui tendent à l'inverse à être plus synchronisés quant aux émotions négatives (Julien et al., 2000; Saxbe & Repetti, 2010). De plus, le fait de parvenir, malgré le conflit, qui évoque généralement des pensées et émotions désagréables, à partager des instants plus légers, où la complicité ressort, pourrait indiquer une meilleure gestion du conflit, ce qui contribue probablement à ce que les individus soient globalement satisfaits de leur relation, partant du principe que l'interaction reflète le fonctionnement habituel du couple.

Toutefois, les résultats de notre étude vont à l'encontre de nos attentes, et nous observons au contraire une relation légèrement positive entre la synchronie affective positive et la satisfaction relationnelle, ce qui indique que la synchronie affective positive tendrait à diminuer plus les individus sont satisfaits; le modèle présenté n'est cependant pas significatif. A l'inverse, lorsque nous testons la prédictibilité de la synchronie d'affects négatifs en fonction de la satisfaction relationnelle, nous constatons cette fois-ci un résultat significatif, qui indique d'ailleurs une relation négative plus forte et plus significative que le modèle qui prend en compte la synchronie affective globale. Ces résultats surprenants suggèrent donc que plus les individus sont satisfaits, plus ils sont synchronisés quant aux émotions négatives, ce qui va à l'encontre des travaux de Brown et al. (2022).

Nous pouvons suggérer plusieurs explications à ces résultats. Premièrement, du fait qu'il s'agit d'une interaction de conflit, l'on peut

logiquement s'attendre à ce que les émotions aient une valence globalement plus négative en comparaison avec une interaction neutre. D'ailleurs, lorsque l'on observe la distribution de la synchronie affective en fonction de la valence émotionnelle, nous constatons que la synchronie affective est effectivement plus prononcée pour les affects négatifs. Ainsi, lorsque nous reprenons les résultats des trois modèles testés, il semblerait que la synchronie affective négative soit davantage explicative de la significativité constatée dans le premier modèle pour la synchronie affective globale que ne l'est la synchronie positive. Il est également important de noter que les couples de notre échantillon sont globalement plutôt satisfaits, et la variabilité du score entre les individus n'est que très faible; nous aurions peut-être des résultats différents si nous avions également des couples davantage insatisfaits. De plus, ces résultats vont dans le sens du constat que la valence négative a généralement davantage d'influence sur les processus, qu'il s'agisse des émotions, des pensées, ou des comportements (Baumeister et al, 2001).

Par ailleurs, il faut garder à l'esprit le fait que les attributions des affects comme soit "positifs" ou "négatifs" a été faite de manière arbitraire afin de pouvoir distinguer les deux catégories, cependant, cette classification ne prend pas en compte l'intensité de l'émotion, et la majorité des observations se rapprochent davantage du point neutre que des valeurs extrêmes; ainsi, la synchronie affective négative ne signifie pas nécessairement que l'on a affaire à des émotions extrêmement négatives exprimées simultanément, ce qui tempère les résultats que

nous constatons. Ainsi, les conclusions de nos modèles ne vont pas nécessairement à l'encontre de la littérature, et rappellent qu'il est important de tenir compte du contexte dans lequel les observations sont faites.

La précision empathique en fonction de la responsabilité perçue du partenaire

Ensuite, nous avons proposé d'expliquer la précision empathique des partenaires en fonction de leurs scores au questionnaire mesurant la responsabilité perçue du partenaire. En effet, la précision empathique a largement été étudiée comme variable prédictive, notamment en lien avec la satisfaction relationnelle (Sened et al., 2017), cependant plus rarement comme variable dépendante. C'est notamment le cas pour la relation entre la précision empathique et la responsabilité perçue du partenaire ; où les études ne trouvent pas d'association dans cette direction ; la perception subjective d'être compris par son partenaire ne serait pas influencée par la précision réelle de celui-ci (Hinnekens et al., 2020; Lazarus et al., 2019).

En revanche, il y a des raisons de suggérer la relation inverse, qu'il s'agisse de l'effet de sa propre responsabilité perçue du partenaire, ou de la perception du partenaire quant à la responsabilité de l'acteur. Dans l'étude de Ruan et al. (2020), les auteurs observent que lorsque la responsabilité perçue du partenaire est expérimentalement manipulée et augmentée, les individus expriment davantage leurs émotions, car il leur est plus facile de le faire lorsqu'ils ont l'impression que cette expression

sera accueillie. Par ailleurs, l'expressivité émotionnelle joue un rôle clé dans la précision empathique, car il est en effet plus aisé de déterminer avec justesse ce que ressent autrui lorsque des indices verbaux et/ou non-verbaux sont manifestes, comme le démontrent Zaki et al. (2008). Nous nous attendions donc à observer une plus grande précision empathique pour les individus qui sont davantage perçus comme responsables par leur partenaire, mais également en fonction de leur propre perception de la responsivité de leur partenaire. En effet, nous supposons que le sentiment d'avoir un partenaire responsif joue sur la motivation des individus à eux aussi mieux comprendre celui-ci, et engendrerait par conséquent un meilleur score de précision.

Nos hypothèses n'ont été que partiellement confirmées, et nous n'avons observé qu'un effet prédictif significatif pour la précision empathique des femmes en fonction de leur propre score de responsivité perçue du partenaire. Un résultat proche du seuil de significativité a en outre été observé pour le modèle prédisant la précision empathique des hommes en fonction de la responsivité perçue des femmes, néanmoins les deux autres modèles n'étaient pas significatifs, indiquant que la responsivité perçue des hommes n'avait d'effet ni sur leur propre précision empathique, ni sur celle des femmes. Ainsi, il semblerait que dans notre échantillon, le fait que les femmes perçoivent leurs partenaires comme responsables joue un rôle important quant à leur faculté à évaluer avec précision les émotions de ces derniers. L'on peut s'interroger sur l'effet de genre observé; les scores de responsivité

perçue des deux partenaires sont quasi identiques, et donc ne permettent probablement pas d'expliquer cette différence.

En revanche, les femmes sont communément perçues comme plus sensibles aux émotions, d'après les stéréotypes de genre qui leur attribuent ce rôle, en contraste avec les hommes, qui eux seraient plus rationnels. Bien que ces idées s'apparentent davantage à des croyances populaires, certains effets intéressants ont néanmoins pu être observés dans la littérature scientifique à ce sujet. Ball et al. (1995) ont par exemple constaté que les femmes jouaient un rôle important dans la régulation émotionnelle au sein de couples mariés. D'autres auteurs parviennent également aux mêmes conclusions, et observent par ailleurs que les femmes sont plus compétentes que les hommes dans ce sens (Nolen-Hoeksema & Jackson, 2001). De plus, Ferrer et al. (2003) remarquent dans leur étude que les femmes sont plus sensibles à la négativité des hommes que ne le sont ces derniers à celle de leur partenaires. Ainsi, on peut supposer que les femmes seraient plus sensibles aux fluctuations émotionnelles de leur partenaire.

De plus, une autre explication potentielle que nous proposons serait que les femmes qui perçoivent leurs partenaires comme plus responsables seraient de ce fait plus motivées à être à leur tour précises dans leur évaluation de l'état émotionnel de ces derniers, car l'aspect motivationnel joue également un rôle dans la précision empathique, comme le démontre l'étude de Berlamont et al. (2023). Cependant, notre

hypothèse selon laquelle le fait qu'un individu perçoive son partenaire comme plus responsif amènera ce dernier à une plus grande précision empathique n'est pas confirmée, bien que le résultat de la précision empathique des hommes en fonction de la responsivité des femmes aille dans ce sens, sans être significatif. Il serait intéressant de développer une étude explorant davantage cette relation, en prenant notamment en compte l'expressivité des individus comme variable modératrice, afin de déterminer plus précisément si le lien supposé peut être établi.

Limites

Les résultats de cette étude sont néanmoins à interpréter avec précaution, et ne sont pas généralisables à l'ensemble de la population, notamment en raison de la petite taille de l'échantillon. Ce dernier n'est en effet pas représentatif de la population réelle, car nous avons ici à faire à une population jeune, et majoritairement étudiante; ces biais sont certainement liés au mode de recrutement, qui conduit à une surreprésentation de cette catégorie. Ces aspects sont à prendre en compte dans l'interprétation des résultats, sachant que la dynamique relationnelle de couples de 25 ans, ensemble depuis quelques mois à quelques années, n'est pas du tout la même que celle de couples mariés de longue date, par exemple.

Par ailleurs, la taille de l'échantillon limite considérablement la validité des résultats obtenus; la distribution des individus sur les variables de satisfaction relationnelle, ainsi que de responsivité perçue du partenaire, par exemple, est très restreinte, ce qui amène les individus

qui s'éloignent des valeurs de la majorité à avoir une influence trop grande sur le modèle, ce qui s'observe notamment dans les représentations graphiques de nos régressions linéaires. Ainsi, il serait nécessaire de faire des études complémentaires, de préférence avec des échantillons plus grands, et englobant une plus grande diversité de profils, afin de vérifier si les effets observés dans ce travail sont robustes.

De plus, il est important de souligner qu'une interaction expérimentalement manipulée en laboratoire ne reflète pas nécessairement la réalité, et que des biais tels que la désirabilité sociale peuvent entrer en ligne de compte, que ce soit lors de l'interaction conflictuelle filmée, ou en ce qui concerne les réponses aux questionnaires auto-rapportés. A ce sujet, une autre limite de notre étude consiste en la présence relativement importante de données manquantes pour les questionnaires utilisés, ce qui amène à une perte d'informations supplémentaires, qui a un impact d'autant plus grand que la taille de l'échantillon est réduite.

Conclusion

Dans le cadre de ce travail, nous avons tenté d'identifier des variables prédictives de la synchronie affective et de la précision empathique dans le contexte d'une interaction conflictuelle en laboratoire. Le premier modèle proposait que la satisfaction relationnelle soit reflétée dans la synchronie affective ensuite observée, et que les couples plus satisfaits soient davantage synchronisés quant aux affects positifs, tandis que le deuxième modèle suggérait que la responsivité perçue du partenaire

cause une plus grande précision empathique quant aux émotions de ce dernier, et que cet effet serait présent autant pour l'individu, que pour son partenaire. Nos hypothèses n'ont été que partiellement confirmées: la satisfaction relationnelle amène effectivement à davantage de synchronie affective durant l'interaction, cependant ce sont les affects négatifs, et non la synchronie positive, qui sont concernés par cet effet. Quant à la précision empathique, celle-ci n'était prédite que pour les femmes, et uniquement par leur propre score de responsivité perçue du partenaire.

Ces résultats sont néanmoins à interpréter avec parcimonie, car la taille de notre échantillon était trop petite pour assurer une validité robuste. En revanche, il serait intéressant d'explorer davantage ces questions, en affinant et en ajustant les modèles développés. Il serait par exemple judicieux d'effectuer des analyses avec le modèle de l'APIM (Cook & Kenny, 2005), afin de pouvoir prendre en compte les effets d'acteur et de partenaire, notamment dans le modèle prédisant la précision empathique en fonction de la responsivité perçue du partenaire, et ainsi investiguer davantage la relation d'interdépendance entre les individus. Par ailleurs, la précision empathique n'a été évaluée qu'en termes de valeur absolue, cependant il serait également pertinent de s'intéresser à la distinction entre la sur- ou la sous-estimation des émotions, et voir si elles engendrent des effets différents. De plus, dans le contexte de la présente étude, les émotions ont uniquement été différenciées en termes de valence émotionnelle; il serait néanmoins intéressant de préciser davantage les types d'émotions spécifiques.

En revanche, nous pouvons entrevoir des potentialités prometteuses, non seulement pour la recherche, mais également pour la clinique, si, bien évidemment, les conclusions de ce travail venaient à être corroborés par des études subséquentes. En effet, des interventions psychothérapeutiques pourraient par exemple être davantage ciblées sur le développement de comportements et d'attitudes favorisant la responsivité perçue des partenaires, ce qui pourrait, par conséquent, améliorer l'expression émotionnelle, et la motivation des partenaires à alimenter une compréhension mutuelle au sein du couple. Ou encore, la synchronie affective pourrait être proposée aux couples comme indicateur de la qualité relationnelle dans des formes de thérapie centrées sur les émotions. Ainsi, pour conclure, ce travail est, nous l'espérons, un pas de plus vers une meilleure compréhension des dynamiques singulières qui se jouent au sein des couples.

Bibliographie

- Ball, F. L. J., Cowan, P., & Cowan, C. P. (1995). Who's got the power? Gender differences in partners' perceptions of influence during marital problem-solving discussion. *Family Process*, 34, 303–321. doi:10.1111/j.1545-5300.1995.00303.x
- Barsade, S. G., & Knight, A. P. (2015). Group Affect. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 2(1), 21-46. <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-032414-111316>

- Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Finkenauer, C., & Vohs, K. D. (2001). Bad is Stronger than Good. *Review of General Psychology*, 5(4), 323-370. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.5.4.323>
- Bell, E. C., & Blakeney, R. N. (1977). Personality Correlates of Conflict Resolution Modes. *Human Relations*, 30(9), 849-857. <https://doi.org/10.1177/001872677703000907>
- Berlamont, L., Hodges, S., Sels, L., Ceulemans, E., Ickes, W., Hinnekens, C., & Verhofstadt, L. (2023). Motivation and empathic accuracy during conflict interactions in couples : It's complicated! *Motivation and Emotion*, 47(2), 208-228. <https://doi.org/10.1007/s11031-022-09982-x>
- Berlamont, L., Sels, L., Ickes, W., Ceulemans, E., Hinnekens, C., & Verhofstadt, L. (2022). Associations between affect and empathic accuracy during conflict interactions in couples. *Journal of Social and Personal Relationships*, 39(7), 2239-2261. <https://doi.org/10.1177/02654075221076453>
- Berscheid, E. S., & Regan, P. C. (2016). *The Psychology of Interpersonal Relationships*. Psychology Press.
- Bloch, L., Haase, C. M., & Levenson, R. W. (2014). Emotion regulation predicts marital satisfaction : More than a wives' tale. *Emotion*, 14(1), 130-144. <https://doi.org/10.1037/a0034272>
- Brown, C. L., Chen, K.-H., Wells, J. L., Otero, M. C., Connelly, D. E., Levenson, R. W., & Fredrickson, B. L. (2022). Shared emotions in shared lives : Moments of co-experienced affect, more than

- individually experienced affect, linked to relationship quality. *Emotion*, 22(6), 1387-1393. <https://doi.org/10.1037/emo0000939>
- Burr, B. K., Hubler, D. S., Larzelere, R. E., & Gardner, B. C. (2013). Applying the Actor-Partner Interdependence Model to Micro-Level Analyses of Marital Partner Affect During Couple Conversations : An Exploratory Investigation. *Marriage & Family Review*, 49(4), 284-308. <https://doi.org/10.1080/01494929.2012.762446>
- Buss, D. M. (2016). *The Evolution of Desire : Strategies of Human Mating*. Hachette UK.
- Butler, E. A. (2015). Interpersonal Affect Dynamics : It Takes Two (and Time) to Tango. *Emotion Review*, 7(4), 336-341. <https://doi.org/10.1177/1754073915590622>
- Cepukiene, V. (2019). Does Relationship Satisfaction Always Mean Satisfaction? Development of the Couple Relationship Satisfaction Scale. *Journal of Relationships Research*, 10, e14. <https://doi.org/10.1017/jrr.2019.12>
- Chen, K.-H., Brown, C. L., Wells, J. L., Rothwell, E. S., Otero, M. C., Levenson, R. W., & Fredrickson, B. L. (2021). Physiological linkage during shared positive and shared negative emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 121(5), 1029-1056. <https://doi.org/10.1037/pspi0000337>
- Cohen, S., Schulz, M. S., Weiss, E., & Waldinger, R. J. (2012). Eye of the beholder : The individual and dyadic contributions of empathic accuracy and perceived empathic effort to relationship

- satisfaction. *Journal of Family Psychology*, 26(2), 236-245.
<https://doi.org/10.1037/a0027488>
- Cook, W. L., & Kenny, D. A. (2005). The Actor–Partner Interdependence Model : A model of bidirectional effects in developmental studies. *International Journal of Behavioral Development*, 29(2), 101-109. <https://doi.org/10.1080/01650250444000405>
- Cramer, D. (2000). Relationship Satisfaction and Conflict Style in Romantic Relationships. *The Journal of Psychology*, 134(3), 337-341. <https://doi.org/10.1080/00223980009600873>
- Cummings, E. M., Goeke-morey, M. C., & Papp, L. M. (2003). Children’s Responses to Everyday Marital Conflict Tactics in the Home. *Child Development*, 74(6), 1918-1929. <https://doi.org/10.1046/j.1467-8624.2003.00646.x>
- Debrot, A., Cook, W. L., Perrez, M., & Horn, A. B. (2012). Deeds matter : Daily enacted responsiveness and intimacy in couples’ daily lives. *Journal of Family Psychology*, 26(4), 617-627.
<https://doi.org/10.1037/a0028666>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The « What » and « Why » of Goal Pursuits : Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being : Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>

- Duong, J. B., Carta, K. E., Walters, S. N., Simo Fiallo, N., Benamu, D. I., Jumonville, G., Han, S. C., Kim, Y., Margolin, G., & Timmons, A. C. (2023). Relationship closeness as a protective factor against the sensitizing effect of adversity history. *Journal of Social and Personal Relationships*, 40(11), 3752-3780. <https://doi.org/10.1177/02654075231185043>
- Favez, N. (2013). Les relations de couple : Constitution et évolution. In *L'examen clinique du couple* (p. 11-40). Mardaga. <https://www.cairn.info/examen-clinique-du-couple--9782804701680-p-11.htm>
- Fletcher, G. J. O., Simpson, J. A., & Thomas, G. (2000). The Measurement of Perceived Relationship Quality Components : A Confirmatory Factor Analytic Approach. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(3), 340-354. <https://doi.org/10.1177/0146167200265007>
- Fredrickson, B. L. (2016). Love: Positivity resonance as a fresh, evidence-based perspective on an age-old topic. In L. F. Barrett, M. Lewis, & J. M. Haviland-Jones (Eds.), *Handbook of emotions* (4th ed., pp. 847–858). Guilford Press.
- Friedlander, M. L., Lee, M., & Escudero, V. (2019). What we do and do not know about the nature and analysis of couple interaction. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*, 8(1), 24-44. <https://doi.org/10.1037/cfp0000114>
- Gadassi, R., Bar-Nahum, L. E., Newhouse, S., Anderson, R., Heiman, J. R., Rafaeli, E., & Janssen, E. (2016). Perceived Partner

Responsiveness Mediates the Association Between Sexual and Marital Satisfaction : A Daily Diary Study in Newlywed Couples. *Archives of Sexual Behavior*, 45(1), 109-120.
<https://doi.org/10.1007/s10508-014-0448-2>

Goldsmith, D. J., & Baxter, L. A. (1996). Constituting Relationships in Talk: A Taxonomy of Speech Events in Social and Personal Relationships. *Human Communication Research*, 23(1), 87-114.
<https://doi.org/10.1111/j.1468-2958.1996.tb00388.x>

Gordon, A. M., & Chen, S. (2016). Do you get where I'm coming from? : Perceived understanding buffers against the negative impact of conflict on relationship satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 110(2), 239-260.
<https://doi.org/10.1037/pspi0000039>

Gottman, J. M., Coan, J., Carrere, S., & Swanson, C. (1998). Predicting Marital Happiness and Stability from Newlywed Interactions. *Journal of Marriage and Family*, 60(1), 5-22.
<https://doi.org/10.2307/353438>

Gottman, J. M., & Levenson, R. W. (1985). A valid procedure for obtaining self-report of affect in marital interaction. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 53(2), 151-160.
<https://doi.org/10.1037/0022-006X.53.2.151>

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), 221-233.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.63.2.221>

- Gottman, J. M., & Notarius, C. I. (2000). Decade Review : Observing Marital Interaction. *Journal of Marriage and Family*, 62(4), 927-947. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2000.00927.x>
- Gottschall, J. (2008). Romantic Love : A Literary Universal? In J. Gottschall (Éd.), *Literature, Science, and a New Humanities* (p. 157-170). Palgrave Macmillan US. https://doi.org/10.1057/9780230615595_8
- Gross, J. J. (1998). Antecedent- and response-focused emotion regulation : Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(1), 224-237. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.1.224>
- Hatfield, E., Cacioppo, J. T., & Rapson, R. L. (1993). Emotional Contagion. *Current Directions in Psychological Science*, 2(3), 96-99.
- Heller, D., Watson, D., & Ilies, R. (2004). The Role of Person Versus Situation in Life Satisfaction : A Critical Examination. *Psychological Bulletin*, 130(4), 574-600. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.130.4.574>
- Hinneken, C., externe, L. vers un site, fenêtre, celui-ci s'ouvrira dans une nouvelle, Loeys, T., De Schryver, M., & Verhofstadt, L. L. (2018). *The manageability of empathic (in)accuracy during couples' conflict : Relationship-protection or self-protection?* 42(3), 403-418. <https://doi.org/10.1007/s11031-018-9689-z>
- Hinneken, C., Stas, L., Gistelinck, F., & Verhofstadt, L. L. (2020). "I think you understand me." Studying the associations between actual,

- assumed, and perceived understanding within couples. *European Journal of Social Psychology*, 50(1), 46-60.
<https://doi.org/10.1002/ejsp.2614>
- Howland, M., & Rafaeli, E. (2010). Bringing Everyday Mind Reading Into Everyday Life : Assessing Empathic Accuracy With Daily Diary Data. *Journal of Personality*, 78(5), 1437-1468.
<https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2010.00657.x>
- Huston, T. L., Caughlin, J. P., Houts, R. M., Smith, S. E., & George, L. J. (2001). The connubial crucible : Newlywed years as predictors of marital delight, distress, and divorce. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(2), 237-252. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.80.2.237>
- Ickes, W. (1993). Empathic Accuracy. *Journal of Personality*, 61(4), 587.
<https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1993.tb00783.x>
- Ickes, W., & Simpson, J. A. (2003). Motivational Aspects of Empathic Accuracy. In *Blackwell Handbook of Social Psychology : Interpersonal Processes* (p. 229-249). John Wiley & Sons, Ltd.
<https://doi.org/10.1002/9780470998557.ch9>
- Ickes, W., Stinson, L., Bissonnette, V., & Garcia, S. (1990). Naturalistic social cognition : Empathic accuracy in mixed-sex dyads. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(4), 730-742.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.59.4.730>
- Julien, D., Brault, M., Chartrand, É., & Bégin, J. (2000). Immediacy behaviours and synchrony in satisfied and dissatisfied couples. *Canadian Journal of Behavioural Science / Revue canadienne des*

sciences du comportement, 32(2), 84-90.

<https://doi.org/10.1037/h0087103>

Kouros, C. D., & Papp, L. M. (2019). Couples' Perceptions of Each Other's Daily Affect : Empathic Accuracy, Assumed Similarity, and Indirect Accuracy. *Family Process*, 58(1), 179-196.
<https://doi.org/10.1111/famp.12344>

La Guardia, J. G., & Patrick, H. (2008). Self-determination theory as a fundamental theory of close relationships. *Canadian Psychology / Psychologie canadienne*, 49(3), 201-209.
<https://doi.org/10.1037/a0012760>

Larousse, É. (s. d.). *Définitions : Interaction - Dictionnaire de français Larousse*. Consulté 7 décembre 2023, à l'adresse <https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/interaction/43595>

Lazarus, G., Bar-Kalifa, E., & Rafaeli, E. (2018). Accurate where it counts : Empathic accuracy on conflict and no-conflict days. *Emotion*, 18(2), 212-228. <https://doi.org/10.1037/emo0000325>

Lemay Jr., E. P., & Clark, M. S. (2008). How the head liberates the heart : Projection of communal responsiveness guides relationship promotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 94(4), 647-671. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.94.4.647>

Lewin, K. (1948). *Resolving social conflicts; selected papers on group dynamics* (p. xviii, 230). Harper.

Long, E. C. J. (1990). Measuring Dyadic Perspective-Taking : Two Scales for Assessing Perspective-Taking in Marriage and Similar

- Dyads. *Educational and Psychological Measurement*, 50(1), 91-103. <https://doi.org/10.1177/0013164490501008>
- Malouff, J. M., Schutte, N. S., & Thorsteinsson, E. B. (2014). Trait Emotional Intelligence and Romantic Relationship Satisfaction : A Meta-Analysis. *The American Journal of Family Therapy*, 42(1), 53-66. <https://doi.org/10.1080/01926187.2012.748549>
- Markman, H. J., & Hahlweg, K. (1993). The prediction and prevention of marital distress : An international perspective. *Clinical Psychology Review*, 13(1), 29-43. [https://doi.org/10.1016/0272-7358\(93\)90006-8](https://doi.org/10.1016/0272-7358(93)90006-8)
- Mazzuca, S., Kafetsios, K., Livi, S., & Presaghi, F. (2019). Emotion regulation and satisfaction in long-term marital relationships : The role of emotional contagion. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(9), 2880-2895. <https://doi.org/10.1177/0265407518804452>
- Nolen-Hoeksema, S., & Jackson, B. (2001). Mediators of the gender difference in rumination. *Psychology of Women Quarterly*, 25, 37-47. doi:10.1111/1471-6402.00005
- Nelson, B. W., Laurent, S. M., Bernstein, R., & Laurent, H. K. (2017). Perspective-taking influences autonomic attunement between partners during discussion of conflict. *Journal of Social and Personal Relationships*, 34(2), 139-165. <https://doi.org/10.1177/0265407515626595>
- Otero, M. C., Wells, J. L., Chen, K.-H., Brown, C. L., Connelly, D. E., Levenson, R. W., & Fredrickson, B. L. (2020). Behavioral indices

of positivity resonance associated with long-term marital satisfaction. *Emotion*, 20(7), 1225-1233.

<https://doi.org/10.1037/emo0000634>

Overbeek, G., Vollebergh, W., de Graaf, R., Scholte, R., de Kemp, R., & Engels, R. (2006). Longitudinal associations of marital quality and marital dissolution with the incidence of DSM-III-R disorders.

Journal of Family Psychology, 20(2), 284-291.

<https://doi.org/10.1037/0893-3200.20.2.284>

Pollmann, M. M. H., & Finkenauer, C. (2009). Investigating the Role of Two Types of Understanding in Relationship Well-Being: Understanding Is More Important Than Knowledge. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 35(11), 1512-1527.

<https://doi.org/10.1177/0146167209342754>

Prigerson, H. G., Maciejewski, P. K., & Rosenheck, R. A. (1999). The Effects of Marital Dissolution and Marital Quality on Health and Health Service Use among Women. *Medical Care*, 37(9), 858-873.

Reis, H. T. (2014). Responsiveness : Affective interdependence in close relationships. In *Mechanisms of social connection : From brain to group* (p. 255-271). American Psychological Association.

<https://doi.org/10.1037/14250-015>

Reis, H. T., Crasta, D., Rogge, R. D., Maniaci, M. R., & Carmichael, C. L. (2017). Perceived Partner Responsiveness Scale (PPRS). In *The Sourcebook of Listening Research* (p. 516-521). John Wiley & Sons, Ltd.

<https://doi.org/10.1002/9781119102991.ch57>

- Reis, H. T., & Gable, S. L. (2015). Responsiveness. *Current Opinion in Psychology*, 1, 67-71.
<https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.01.001>
- Rogers, C. R. (1975). Empathic : An Unappreciated Way of Being. *The Counseling Psychologist*, 5(2), 2-10.
<https://doi.org/10.1177/001100007500500202>
- Ruan, Y., Reis, H. T., Clark, M. S., Hirsch, J. L., & Bink, B. D. (2020). Can I tell you how I feel? Perceived partner responsiveness encourages emotional expression. *Emotion*, 20(3), 329-342.
<https://doi.org/10.1037/emo0000650>
- Saxbe, D., & Repetti, R. L. (2010). For better or worse? Coregulation of couples' cortisol levels and mood states. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98(1), 92-103.
<https://doi.org/10.1037/a0016959>
- Sened, H., Lavidor, M., Lazarus, G., Bar-Kalifa, E., Rafaeli, E., & Ickes, W. (2017). Empathic accuracy and relationship satisfaction : A meta-analytic review. *Journal of Family Psychology*, 31(6), 742-752. <https://doi.org/10.1037/fam0000320>
- Sened, H., Yovel, I., Bar-Kalifa, E., Gadassi, R., & Rafaeli, E. (2017). Now you have my attention : Empathic accuracy pathways in couples and the role of conflict. *Emotion*, 17(1), 155-168.
<https://doi.org/10.1037/emo0000220>
- Simpson, J. A., Ickes, W., & Blackstone, T. (1995). When the head protects the heart: Empathic accuracy in dating relationships.

Journal of Personality and Social Psychology, 69(4), 629-641.

<https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.629>

Snyder, D. K., & Halford, W. K. (2012). Evidence-based couple therapy : Current status and future directions. *Journal of Family Therapy*, 34(3), 229-249. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6427.2012.00599.x>

Stack, S., & Eshleman, J. R. (1998). Marital Status and Happiness : A 17-Nation Study. *Journal of Marriage and Family*, 60(2), 527-536. <https://doi.org/10.2307/353867>

Stander, V. A., Hilton, S. M., Kennedy, K. R., & Robbins, D. L. (2004). Surveillance of Completed Suicide in the Department of the Navy. *Military Medicine*, 169(4), 301-306. <https://doi.org/10.7205/MILMED.169.4.301>

Vanhee, G., Lemmens, G. M. D., Stas, L., Loeys, T., & Verhofstadt, L. L. (2018). Why are couples fighting? A need frustration perspective on relationship conflict and dissatisfaction. *Journal of Family Therapy*, 40, S4-S23. <https://doi.org/10.1111/1467-6427.12126>

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. <https://doi.org/10.1002/per.1993>

Verhofstadt, L. L., Buysse, A., Ickes, W., De Clercq, A., & Peene, O. J. (2005). Conflict and support interactions in marriage : An analysis of couples' interactive behavior and on-line cognition. *Personal*

Relationships, 12(1), 23-42. <https://doi.org/10.1111/j.1350-4126.2005.00100.x>

Whisman, M. A., & Bruce, M. L. (1999). Marital dissatisfaction and incidence of major depressive episode in a community sample. *Journal of Abnormal Psychology*, 108(4), 674-678. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.108.4.674>

Williamson, H. C., Hanna, M. A., Lavner, J. A., Bradbury, T. N., & Karney, B. R. (2013). Discussion topic and observed behavior in couples' problem-solving conversations: Do problem severity and topic choice matter? *Journal of Family Psychology*, 27(2), 330-335. <https://doi.org/10.1037/a0031534>

Zaki, J., Bolger, N., & Ochsner, K. (2008). It Takes Two: The Interpersonal Nature of Empathic Accuracy. *Psychological Science*, 19(4), 399-404. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2008.02099.x>

Zhou, J., Prinzing, M. M., Le Nguyen, K. D., West, T. N., & Fredrickson, B. L. (2022). The goods in everyday love: Positivity resonance builds prosociality. *Emotion*, 22(1), 30-45. <https://doi.org/10.1037/emo0001035>