

UNIVERSITE DE LAUSANNE
FACULTE DES SCIENCES SOCIALES
ET POLITIQUES
INSTITUT DE PSYCHOLOGIE

SESSION D'ÉTÉ 2024

Réactions au phubbing : une étude sur l'influence des styles d'attachement insécures dans les interactions de couple

Mémoire de master en Psychologie clinique

Présenté par : Jeanne Morin

Directeur : Peter Hilpert

Expert : Michal Frackowiak

Remerciements

Je tiens à exprimer ma sincère reconnaissance à toutes les personnes ayant contribué, de près ou de loin, à la réalisation de ce mémoire.

Tout d'abord, je tiens à exprimer ma profonde gratitude envers le Professeur Peter Hilpert, en sa qualité de directeur de mémoire. Son accompagnement attentif et ses conseils avisés, dispensés même le week-end, ont joué un rôle déterminant dans l'élaboration de ce mémoire. Son appui moral et sa confiance en mes capacités ont été des moteurs essentiels qui m'ont incité à donner le meilleur de moi-même dans mon travail.

Je tiens également à adresser mes remerciements à Michal Frackowiak, expert de mon mémoire, pour son investissement et sa disponibilité constants tout au long de ce travail. Sa gentillesse, sa bienveillance et son aide, dès le début des passations jusqu'au rendu final du mémoire écrit, ont été d'une valeur inestimable. Travailler avec lui a été un véritable plaisir.

Un immense merci est adressé à ma famille pour leur soutien précieux, surtout dans les moments les plus difficiles où j'ai douté de mes capacités. Leur présence a été une source de réconfort et d'inspiration.

Je tiens également à exprimer ma reconnaissance envers mes amis pour leur écoute attentive lorsque je partageais avec eux les connaissances acquises grâce à ce mémoire, ainsi que pour leurs encouragements constants.

Enfin, merci à Paul pour avoir toujours veillé à ce que le mémoire et ma sérénité soient une priorité. Il a été une véritable source de réconfort et de soutien, écoutant patiemment mes doutes et ayant une confiance inébranlable en ma réussite. Son soutien inestimable a été un pilier tout au long de ce projet.

À tous, merci infiniment.

Abstract

Dans les relations amoureuses, les styles d'attachement insécures peuvent avoir un effet sur les réactions des partenaires en situation de stress. Toutefois, peu d'études ont exploré en profondeur la relation entre ces styles d'attachement et les réactions spécifiques au phubbing. De plus, les mécanismes psychologiques sous-tendant ces réactions chez les individus présentant un attachement insécure demeurent largement méconnus. Cette étude vise donc à comprendre si les styles d'attachement insécures influent sur les réactions émotionnelles et comportementales des personnes confrontées au phubbing et souhaitant mettre fin à cette pratique. Dans un cadre expérimental en laboratoire, les couples sont placés dans une situation de conflit filmée, où un partenaire complice des chercheurs adopte un comportement de phubbing pendant plusieurs minutes. L'étude implique 27 participants qui ont été victimes de phubbing de la part de leur partenaire (N = 27). L'attachement insécure du partenaire confronté au phubbing est proposé comme prédicteur de son score au questionnaire « Difficulties in Emotion Regulation Scale » (DERS) ainsi que de ses réactions comportementales au phubbing. Les styles d'attachement anxieux et évitant du partenaire exposé au phubbing sont considérés comme des prédicteurs distincts du temps mis pour la demande d'arrêt du phubbing, ainsi que des changements émotionnels et de leur vitesse entre le début du phubbing et la demande d'arrêt. Cependant, les résultats de l'étude ne confirment que partiellement ces hypothèses. L'attachement anxieux des participants confrontés au phubbing semble être positivement lié à leur score à la DERS, tandis que l'attachement évitant est associé négativement au temps nécessaire pour demander l'arrêt du phubbing. Pour les futures études, il serait intéressant d'intégrer une mesure physiologique des émotions pendant le phubbing, en plus de l'évaluation émotionnelle post-phubbing avec l'emoTVrater. Cela permettrait de minimiser les biais liés aux styles d'attachement sur les souvenirs émotionnels.

Table des matières

Introduction.....	6
Etat de la littérature.....	8
Relations amoureuses.....	8
Interactions.....	9
Interactions conflictuelles.....	13
Phubbing dans les interactions conflictuelles.....	14
Attachement.....	16
Préambule à l'étude actuelle : les zones grises de la littérature.....	20
Etude actuelle.....	21
Méthode.....	24
Recrutement.....	24
Participants.....	25
Déroulement de l'expérience.....	26
Mesures et questionnaires.....	27
Résultats.....	31
Analyses descriptives.....	31
Résultats de l'hypothèse 1.....	33
Résultats de l'hypothèse 2.....	36
Résultats de l'hypothèse 3a.....	39
Résultats de l'hypothèse 3b.....	43
Résultats de l'hypothèse 3c.....	45
Discussion.....	46
Difficultés de régulation émotionnelle.....	47
Réactions au phubbing.....	49
Temps avant la demande d'arrêt du phubbing.....	51
Changement émotionnel.....	53
Vitesse de changement émotionnel.....	55
Limites.....	56
Perspectives de recherche.....	58
Conclusion.....	59
Bibliographie.....	60

Annexes.....	69
Annexe A.....	69
Annexe B.....	71
Annexe C.....	74
Annexe D.....	75
Annexe E.....	76
Annexe F.....	77
Annexe G.....	78
Annexe H.....	79
Annexe I.....	80
Annexe J.....	81
Annexe K.....	82
Annexe L.....	83
Annexe M.....	84
Annexe N.....	85

Introduction

Imaginez-vous assis à une table avec votre partenaire, prêt à partager un dîner ensemble. Soudain, ses yeux se détournent, absorbés par l'écran lumineux de son smartphone, vous laissant seul dans une bulle de solitude et d'incompréhension. Cette scène familière illustre le phénomène croissant du phubbing, où la présence physique est souvent éclipsée par la virtualité. Comment réagiriez-vous à cette situation ? Nos réactions ne sont pas le fruit du hasard ; en effet, de nombreux chercheurs ont établi des liens entre nos réponses aux situations de stress et nos schémas d'attachement personnels (Feeney & Karantzas, 2017).

Pourtant, à notre connaissance, peu d'études ont exploré de manière approfondie la relation entre nos modes d'attachement et nos réactions spécifiques au phubbing. De plus, les processus psychologiques qui sous-tendent ces réactions chez les individus présentant un attachement insécure restent largement inexplorés. Ainsi quelle réaction au phubbing est la plus prépondérante chez les partenaires avec un attachement insécure ? Quels mécanismes comportementaux et émotionnels sont en jeu chez les personnes avec un attachement insécure demandant l'arrêt du phubbing à leur partenaire ? Ces questions restent largement ouvertes

Face à ces incertitudes, plusieurs conséquences néfastes peuvent se manifester. Tout d'abord, cela pourrait entraîner une détérioration des relations de couple, exacerbant ainsi les tensions et les conflits existants, voire menant à des ruptures. De plus, le phubbing compromet les besoins fondamentaux de l'être humain et entrave l'expression émotionnelle, ce qui pourrait altérer la qualité de nos interactions (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018). Les recherches de Frackowiak et al. (2022) ont montré que la façon dont nous évaluons le phubbing joue un rôle crucial dans son impact sur nos relations, soulignant ainsi l'importance de comprendre ces processus pour maintenir des relations stables. En somme, sans comprendre pourquoi certaines personnes réagissent différemment au phubbing, il est difficile d'améliorer nos interactions quotidiennes.

Dans cette perspective, cette étude vise à comprendre l'impact des styles d'attachement insécures sur les dynamiques émotionnelles et comportementales des individus confrontés au phubbing, et qui demandent l'arrêt de celui-ci. Nous commencerons par examiner comment ces styles d'attachement insécures sont liés aux difficultés de régulation émotionnelle et s'ils peuvent entraîner des réactions au phubbing considérées comme « destructrices » (Rusbult et al., 1986). Ensuite, nous examinerons de manière distincte l'attachement anxieux et évitant chez les personnes confrontées au phubbing. Notre but est de comprendre si ces styles d'attachement influencent les émotions et les comportements qui mènent à la demande d'arrêt du phubbing. En mettant en lumière ces aspects, nous espérons aussi susciter une réflexion sur l'importance de l'attention dans nos interactions quotidiennes, en encourageant une utilisation plus modérée du téléphone et des comportements plus présents et attentifs.

Dans la première partie de ce travail, nous entreprendrons une revue de la littérature scientifique actuelle portant sur les relations amoureuses et les interactions au sein des couples. Nous explorerons également la régulation émotionnelle au sein de ces relations, ainsi que le phénomène de phubbing. De plus, nous examinerons en profondeur les styles d'attachement afin de mieux comprendre leur rôle dans les relations amoureuses et les interactions de couple, notamment dans les situations de tension et de conflit. Dans un second temps, nous détaillerons le cadre de la présente étude et expliquerons comment elle s'inscrit dans le paysage actuel de la recherche sur le phubbing au sein des couples. Nous développerons également les hypothèses qui sous-tendent notre travail. Une partie sera ensuite consacrée à la méthodologie employée avec une explication de la procédure expérimentale et des outils de mesure utilisés. Par la suite, nous présenterons les résultats statistiques obtenus. Dans la discussion qui suivra, nous entreprendrons une analyse approfondie des données collectées et les confronterons à nos hypothèses de départ. Enfin, nous clôturerons ce travail en mettant en lumière les principales contributions de notre étude et en explorant quelques orientations intéressantes pour de futures recherches dans ce domaine.

Etat de la littérature

Relations amoureuses

Les relations amoureuses, sujet captivant, transcendent les frontières culturelles et les époques historiques (Hatfield & Rapson, 2002 ; Jankowiak & Fischer, 1992). En effet, l'amour romantique semble être un phénomène presque universel, présent dans une multitude de cultures à travers le monde (Jankowiak & Fischer, 1992). Une relation amoureuse peut être définie comme un lien entre deux individus reposant sur une attraction réciproque, nourri par le désir de croître ensemble et de partager une intimité profonde (Goyer, 2012). Elle est ponctuée de moments surprenants, d'émotions intenses et de découvertes, tout en respectant l'indépendance de chacun et en favorisant des échanges de qualité (Goyer, 2012). Les recherches indiquent également que la passion amoureuse émerge généralement au début de l'adolescence, vers l'âge de treize ou quatorze ans, avec la première expérience d'amour partagé intervenant en moyenne à dix-sept ans (Claes, 2003).

De nombreuses recherches identifient l'amour romantique comme étant lié au bien-être subjectif (Aron et al., 2006). La réussite des relations amoureuses est considérée comme l'une des principales tâches développementales de l'âge adulte émergent (Kansky, 2018). En effet, le lien avec le bien-être ne dépend pas uniquement de l'engagement dans une relation amoureuse, mais également de la qualité de cette relation (Myers, 2000). Un mécanisme plausible pour expliquer le lien entre le bien-être et une relation amoureuse réside dans le soutien mutuel offert en période de stress. Ce soutien, en plus de renforcer l'estime de soi, confère un sens à la vie et renforce le sentiment de maîtrise face à des étapes de développement cruciales (Gove et al., 1990). Un autre facteur peut être le sentiment d'être compris par son partenaire. Cette sensation de compréhension est souvent corrélée à une meilleure santé mentale, un soutien émotionnel accru, une plus grande intimité avec les autres et donc à un bien-être général amélioré (Kansky, 2018).

A l'inverse, la non réussite de cette tâche développementale et l'impossibilité de maintenir l'intimité avec un partenaire romantique au début

de l'âge adulte peut être lié à une dégradation du bien-être, de l'estime de soi et de la santé psychologique (Kansky, 2018). La recherche montre que la détresse conjugale peut générer et maintenir une psychopathologie individuelle (Whisman & Uebelacker, 2006). En effet, l'amour romantique peut être source de grandes difficultés telles que la dépression, la rage, le harcèlement, le suicide et l'homicide (Aron et al., 2006).

Actuellement, les divorces des couples mariés augmentent dans la majorité des cultures et des pays, en particulier dans les pays occidentaux (Akpan & Ezeume, 2020). La recherche met en évidence le lien entre les divorces et des problèmes de communication au sein du couple (Määttä & Uusiautti, 2013). Les divorces peuvent également être source de difficultés psychologiques importantes ainsi qu'à un mauvais bien-être, notamment dans les cultures où celui-ci est considéré comme tabou (Kansky, 2018).

Aujourd'hui, il est donc primordial de se pencher sur les couples romantiques et les défis auxquels ils font face. Pour y parvenir, il est crucial de saisir les dynamiques et les fondements qui sous-tendent leurs relations. C'est dans cette optique que nous abordons désormais les interactions au sein du couple, véritable pilier dans la compréhension de la santé et de la pérennité des relations amoureuses (Friedlander et al., 2019). Ces interactions vont bien au-delà de simples échanges superficiels ; elles représentent le terrain où se déploie le processus complexe de connexion et d'intimité entre les partenaires (Mills & Clark, 1982).

Interactions

Dans le domaine des relations humaines, le terme « interaction » est couramment employé pour désigner ce que l'on qualifie plus spécifiquement d'« interaction sociale » (Collectif Larousse et al., 2002). Cela renvoie à une « relation interpersonnelle entre deux individus au moins par laquelle les comportements de ces individus sont soumis à une influence réciproque, chaque individu modifiant son comportement en fonction des réactions de l'autre » (Collectif Larousse et al., 2002, p. 455). Les modèles d'interaction, définis comme des séquences de communication répétitives entre les membres d'un

couple (Sullaway & Christensen, 1983), englobent à la fois les échanges verbaux et les aspects non verbaux de la communication, tels que les émotions, les comportements et les cognitions qu'ils suscitent chez les individus (Friedlander et al., 2019). La relation entre partenaires romantiques prend forme à travers leurs interactions répétées, créant ainsi une « culture » spécifique propre à ces deux individus (Friedlander et al., 2019). Ces interactions revêtent deux formes principales : « les séquences d'amour et de soutien », bénéfiques et fonctionnelles pour la relation, et « les séquences de conflits », éprouvantes et dysfonctionnelles (Sullaway & Christensen, 1983). Leur impact est considérable, influant non seulement sur l'établissement et le maintien de l'intimité nécessaire à la satisfaction des besoins des partenaires (Mills & Clark, 1982), mais également sur la santé physique et mentale de ces derniers (Friedlander et al., 2019).

L'interaction et le dialogue au sein du couple sont des éléments essentiels d'une relation épanouie (Määttä & Uusiautti, 2013). Différentes méthodes sont employées pour étudier la communication au sein des couples, allant des auto-évaluations standardisées pour évaluer la qualité de la communication à des observations directes où les couples participent à des discussions sur des sujets spécifiques (Weber et al., 2023). Ces recherches fournissent des informations cruciales sur les dynamiques comportementales sous-jacentes à la communication de couple, comme la critique et le retrait, ainsi que sur la manière dont ces schémas de communication influencent la satisfaction et la stabilité relationnelle (Weber et al., 2023).

La communication revêt une importance capitale dans les relations amoureuses, influençant directement le niveau d'intimité (Yoo et al., 2013). Les interactions positives telles que le soutien et la validation sont généralement associées à un sentiment accru d'intimité et contribuent à améliorer la qualité et la durabilité des relations au fil du temps (Gottman, 1994 ; Yoo et al., 2013). En revanche, une communication négative récurrente peut entraver la capacité des partenaires à se sentir soutenus et validés au sein de la relation, ce qui peut conduire à une détérioration de la qualité des relations et même à leur dissolution (Gottman, 1994; Kanter et al., 2021 ; Yoo et al., 2013). Au-delà du caractère positif ou négatif de la communication, le choix des mots utilisés au sein de la

relation amoureuse peut également avoir un impact significatif sur sa qualité et sa stabilité (Slatcher et al., 2008). Par exemple, une focalisation verbale sur l'individu plutôt que sur le couple a été associée à des dynamiques relationnelles dysfonctionnelles (Meier et al., 2021). En somme, la communication joue un rôle crucial dans les relations humaines et notamment dans les relations intimes de couple, car elle constitue un moyen essentiel de se comprendre et de se connecter émotionnellement. Elle va bien au-delà des simples mots échangés, impliquant la création et le renforcement d'un lien émotionnel profond entre les partenaires (Wiley, 2007).

Les relations interpersonnelles sont des constructions complexes qui dépassent largement les simples compétences de communication et de résolution de problèmes (Wiley, 2007). Les émotions, selon Shaver et al. (1987), occupent une place centrale dans ces dynamiques. En effet, Driver et Gottman (2004) soulignent que l'intimité dans les relations de couple se forge à travers une multitude de moments apparemment ordinaires, mais profondément émotionnels. Pour comprendre pleinement ces interactions émotionnelles, il est essentiel de définir les émotions elles-mêmes. Kleinginna et Kleinginna (1981) recensent nonante-deux définitions de l'émotion, témoignant de sa complexité. Ces définitions varient selon les perspectives, qu'elles mettent l'accent sur la subjectivité, les stimuli déclencheurs, les mécanismes physiologiques ou les effets adaptatifs.

Il est crucial de reconnaître que de nombreuses émotions émergent dans le cadre des interactions sociales ou des relations à long terme. Ce constat donne lieu à la conceptualisation d'un système d'émotions interpersonnelles temporelles (TIES), dans lequel les différentes composantes émotionnelles interagissent non seulement à l'intérieur de chaque individu, mais également entre les partenaires (Butler, 2011). Le modèle TIES postule que le déroulement temporel des composantes émotionnelles chez un individu est étroitement lié à un processus similaire chez une ou plusieurs autres personnes (Butler, 2011). Une étude a montré que les relations où les partenaires partagent une similarité émotionnelle sont généralement plus cohésives et moins susceptibles de se détériorer (Anderson et al., 2003). En effet, la convergence des états émotionnels des partenaires favorise la coordination, la compréhension mutuelle, la cohésion

interpersonnelle et l'attraction, constituant ainsi un pilier des relations réussies (Anderson et al., 2003). À l'inverse, l'inertie émotionnelle, caractérisée par une tendance à maintenir un état émotionnel donné, est associée à des dysfonctionnements psychologiques et relationnels. Cette inertie peut entraver la flexibilité émotionnelle nécessaire pour s'adapter aux changements environnementaux, compromettant ainsi la qualité des relations la qualité des relations (Anderson et al., 2003). Ainsi, la flexibilité émotionnelle, qui permet une transition fluide entre différents états émotionnels, est cruciale pour la régulation émotionnelle optimale (Butler, 2011). Cette capacité d'adaptation émotionnelle est essentielle non seulement pour la gestion des émotions négatives, mais également pour l'ajustement des réponses émotionnelles en fonction des fluctuations de l'environnement émotionnel (Butler, 2011).

Selon Gross (1998), la régulation émotionnelle désigne la capacité des individus à influencer leurs émotions, qu'elles soient positives ou négatives notamment en déterminant quelles émotions ils ressentent, quand ils les ressentent, comment ils les vivent et comment ils les expriment. L'émotion peut être régulée depuis la détection du stimulus émotionnel jusqu'à la manifestation de la réponse émotionnelle (Gross, 1998). Souvent perçue comme un processus intrapersonnel dynamique, la régulation émotionnelle présente également des aspects interpersonnels (Butler, 2011). Dans les relations amoureuses, la régulation émotionnelle va bien au-delà de la simple combinaison des efforts régulateurs individuels de chaque partenaire. Elle se présente plutôt comme un système complexe dans lequel les processus de régulation émotionnelle, à la fois interpersonnels et intrapersonnels, des deux individus s'entremêlent et s'influencent mutuellement, contribuant ainsi à façonner la dynamique relationnelle (Bloch et al., 2014). La régulation émotionnelle est cruciale pour une bonne qualité de vie et une santé mentale optimale, influençant divers aspects tels que les interactions sociales, le bien-être et le niveau de stress (Duriez, 2022 ; Gross, 2002). En effet, la manière dont les émotions sont régulées peut impacter les interactions sociales à travers divers mécanismes, générant des réponses adaptée ou inadaptées selon leur fonction, du contexte et du timing (Bonanno et al., 2004). Par exemple, elle peut influencer sur l'ambiance émotionnelle des interactions sociales, où l'expression d'émotions positives est

souvent bien accueillie, tandis que celle d'émotions négatives peut avoir tendance à repousser les autres (Argyle & Lu, 1990 ; Furr & Funder, 1998). Bien que certaines stratégies de régulation émotionnelle puissent renforcer la satisfaction relationnelle dans le couple (Ben-Naim et al., 2013), d'autres peuvent perturber la dynamique relationnelle en entraînant des expressions affectives inappropriées (Kim et al., 2009).

La recherche s'est ainsi intéressée à la dysrégulation émotionnelle dans les couples et à ses conséquences. Ce phénomène se caractérise par des difficultés dans la gestion des émotions, notamment un manque de conscience et de compréhension des émotions, une faible acceptation émotionnelle, une propension aux comportements impulsifs et une utilisation inefficace des stratégies de régulation émotionnelle adaptées aux situations (Gratz & Roemer, 2004). Kirby et Baucom (2007) ont souligné que la dérégulation émotionnelle peut compromettre les compétences relationnelles essentielles au sein du couple, telles que le partage ou la résolution de conflits. Par exemple, une personne ayant du mal à réguler ses émotions peut trouver difficile d'aborder des sujets sensibles avec son partenaire, ce qui affecte la communication. Cette situation peut accroître progressivement le stress émotionnel dans la relation, nuisant au bien-être émotionnel de la personne concernée et impactant négativement les sentiments et les actions du partenaire. D'autres études indiquent également que la dysrégulation émotionnelle a des conséquences néfastes sur la relation de couple, telles que la détresse sexuelle (Dubé et al., 2019), une augmentation de la violence physique et psychologique (Lee et al., 2020), des interactions conflictuelles (Ben-Naim et al., 2013), une diminution de la satisfaction relationnelle et de la qualité de la relation, ainsi qu'une moindre intimité (Mazzuca et al., 2018 ; Tani et al., 2015).

Interactions conflictuelles

Les interactions dyadiques sont étudiées dans divers contextes relationnels. Parmi ceux-ci, le conflit a pris une place centrale dans la recherche, notamment lorsqu'il s'agit des relations amoureuses. La recherche a mis en lumière que les modèles d'interaction conflictuels sont liés à des conséquences préjudiciables, tant pour la santé de la relation que pour le bien-être individuel

des partenaires (Gottman & Levenson, 2000). D'après Feeney et Karantzas (2017), le conflit, souvent né de désaccords ou de divergences entre partenaires, est une réalité inévitable dans les relations amoureuses. Bien qu'il puisse être considéré comme une manifestation de l'engagement et de l'intimité propres à ces liens, il peut également engendrer des tensions et des défis à surmonter. Lorsque les conflits émergent, les émotions peuvent s'intensifier, entraînant parfois des distorsions de la perception et une escalade du conflit (Feeney & Karantzas, 2017).

La résolution des conflits dans le cadre du mariage constitue une responsabilité cruciale pour maintenir la satisfaction et la stabilité de la relation (Gottman, 1994). Une incapacité à gérer efficacement les conflits peut conduire à leur amplification, exacerbant ainsi les tensions et nuisant à la satisfaction conjugale (Billings, 1979). Ainsi, il est essentiel d'identifier les styles spécifiques de résolution des conflits qui influencent l'évolution de la relation maritale (Gottman, 1994). S'inspirant des recherches de Gottman et Krokoff (1989), Kurdek (1994) propose de classer ces styles en quatre stratégies prédominantes, tant verbales que non verbales. La résolution positive des problèmes consiste à chercher des solutions constructives en faisant des compromis et en négociant. À l'inverse, l'engagement dans le conflit se caractérise par des réactions impulsives et une perte de maîtrise émotionnelle. Le retrait se traduit par un désengagement du conflit en refusant de discuter davantage et en ignorant l'autre partenaire. Enfin, la complaisance se manifeste par une renonciation sans défendre sa position, en acceptant les désirs du partenaire. Les comportements destructeurs, tels que le retrait, entraînent une diminution de la satisfaction et de la stabilité conjugales, tandis que les comportements constructifs, comme la résolution positive des problèmes, conduisent à une amélioration de ces aspects (Birditt et al., 2010 ; Kurdek, 1994).

Phubbing dans les interactions conflictuelles

Au fil des dernières années, l'essor des smartphones a révolutionné notre façon de communiquer, offrant une connectivité sans précédent et permettant

aux individus de rester en contact avec d'autres à tout moment et en tout lieu. Toutefois, il existe une préoccupation croissante quant à savoir si ces appareils pourraient parfois nuire plutôt que soutenir les interactions sociales (Chotpitayasunondh & Douglas, 2016).

Le phénomène du « phubbing », contraction des termes « *phone* » et « *snubbing* », désigne le fait de snober quelqu'un dans un contexte social en privilégiant l'attention portée à son téléphone plutôt qu'à la personne présente (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018). Dans cette dynamique, un « phubber » est celui qui commence à ignorer socialement quelqu'un en se concentrant sur son téléphone, tandis qu'un « phubbee » est celui qui se retrouve ignoré par son partenaire en raison de son utilisation du smartphone (Chotpitayasunondh & Douglas, 2016). De plus, le phubbing peut être perçu comme un exemple de modèle d'interaction asymétrique et dysfonctionnel (Sullaway & Christensen, 1983). Cela se manifeste lorsque l'un des partenaires accorde davantage d'attention à son téléphone qu'à son partenaire, perturbant ainsi la qualité des échanges. Cette dynamique envoie implicitement un message sur les priorités du partenaire, entraînant des conflits et une diminution de la satisfaction relationnelle (Roberts & David, 2016 ; Sullaway & Christensen, 1983).

Des chercheurs ont souligné les nombreux risques du phubbing pour la santé mentale et le bien-être socio-émotionnel du phubbee (Ergün et al., 2019). Ce comportement peut générer chez le phubbee un sentiment de rejet social et d'exclusion, ainsi qu'une diminution du sentiment d'appartenance, menant à des expériences émotionnelles négatives (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018 ; Frackowiak et al., 2023). Le phubbing est aussi lié à une augmentation des niveaux d'anxiété, de dépression, d'hostilité, d'autodépréciation et de stress dans les relations conjugales, tout en réduisant la satisfaction de vie (Ergün et al., 2019 ; Roberts & David, 2016). Parfois, le phubbee peut interpréter le manque de réactivité de son partenaire et son exclusion apparente comme une indication de ses propres insuffisances, déclenchant ainsi des sentiments de détresse et d'anxiété et pouvant nuire à son bien-être émotionnel (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018). De plus, le phubbing peut susciter des sentiments de jalousie et toute une gamme d'émotions négatives associées, telles que la colère et la tristesse (Krasnova et al., 2016).

Les réactions comportementales au phubbing restent un sujet relativement peu exploré dans la littérature scientifique. Les phubbees peuvent adopter diverses réponses. Certaines personnes montrent de l'intérêt et de la curiosité pour ce que leur partenaire fait sur son téléphone, tandis que d'autres adoptent une attitude de rejet envers leur partenaire, l'ignorent, voire même reproduisent son comportement de phubbing (Kelly et al., 2017 ; Krasnova et al., 2016 ; Thomas et al., 2022). Dans l'ensemble, l'abus de smartphones crée un terrain propice à des situations conflictuelles, de nombreux phubbees cherchant à intervenir contre cette utilisation excessive ou la percevant comme problématique (Krasnova et al., 2016).

Les motivations derrière chaque stratégie demeurent floues. Ignorer le phubbing peut par exemple être une façon de maintenir la paix, même si cela a un impact négatif sur le bien-être du phubbee (Thomas et al., 2022). Quant au fait de consulter son propre téléphone en réponse au phubbing, cela peut être motivé par l'ennui, le désir de soutien ou d'approbation des pairs, voire même comme une forme de revanche envers le partenaire (Kelly et al., 2017 ; Thomas et al., 2022).

Les réponses comportementales au phubbing ainsi que les facteurs qui influencent ces réactions, restent donc largement méconnus. Bartholomew et Horowitz (1991) démontrent que les modèles d'attachement insécures chez les adultes, à savoir l'attachement anxieux et évitant, influent sur la façon dont les partenaires réagissent à la détresse émotionnelle et relationnelle. Dans le contexte du phubbing, les attachements insécures modifient la perception et l'interprétation de cette pratique par les partenaires (Mosley & Parker, 2023). Dans cette perspective, une exploration des styles d'attachement insécures pourrait offrir des pistes précieuses pour appréhender les réactions des individus face au phubbing.

Attachement

Au cours des années 1970, Mary Ainsworth, psychologue du développement, revisite les travaux de Bowlby sur le système d'attachement des nourrissons. À travers ses propres recherches, elle élabore la théorie des styles

d'attachement chez les jeunes enfants, caractérisée par l'attachement sécure, l'attachement anxieux et l'attachement évitant (Dugravier & Barbey-Mintz, 2015). Les enfants avec un attachement sécure manifestent une bonne estime d'eux-mêmes, sollicitent de l'aide lorsqu'ils en ont besoin, et explorent leur environnement. Lors de la séparation avec leur mère, ils expriment généralement une protestation, mais retrouvent rapidement leur joie à son retour. En revanche, les enfants avec un attachement évitant ont plutôt tendance à dissimuler leur détresse émotionnelle et à éviter de solliciter de l'aide, craignant de perdre le contrôle et manquant de confiance envers les autres. Enfin, les enfants avec un attachement de type anxieux/ambivalent démontrent une ambivalence lorsqu'ils sont confrontés à des situations stressantes, semblant à la fois rechercher et rejeter le réconfort. Ils mettent en place une stratégie pour renforcer le système d'attachement et intensifient leurs signaux de détresse. Lors des séparations, ils montrent une souffrance émotionnelle, manifestant à la fois un besoin de contact et des réactions de rejet, parfois accompagnées de colère, ce qui complique leur apaisement (Dugravier & Barbey-Mintz, 2015).

Hazan et Shaver (1987) adaptent les concepts fondamentaux de la théorie de l'attachement développés par Bowlby, Ainsworth et d'autres afin de les appliquer au domaine de l'amour romantique chez les adultes. Leur analyse s'est axée sur les trois principales formes d'attachement observées chez les enfants : sécure, évitant et anxieux/ambivalent. Ils ont exploré l'idée que la persistance de ces schémas relationnels à l'âge adulte est en partie conditionnée par les « modèles internes opérants », tels que décrit par Bowlby (1969). Ces modèles sont des représentations mentales des interactions avec les figures d'attachement qui façonnent la perception de soi et des relations sociales tout au long de la vie (Dugravier & Barbey-Mintz, 2015). L'étude de Hazan et Shaver (1987) montre que les styles d'attachement établis dans l'enfance persistent à l'âge adulte, et que les proportions de chaque style restent constantes à travers les âges. De plus, ils constatent que les styles d'attachement sont en lien avec différents types d'expériences amoureuses. En effet, une gamme unique d'émotions est associée à chacune des trois catégories d'attachement, malgré une expérience générale commune d'amour romantique. Par exemple, les participants avec un attachement sécure ont décrit leurs expériences amoureuses comme étant

chaleureuses, satisfaisantes et empreintes de confiance. En revanche, ceux qui présentaient un attachement évitant ont exprimé une appréhension envers l'amour et l'intimité. Les personnes avec un attachement anxieux/ambivalent ont rapporté des relations caractérisées par des fluctuations émotionnelles, de la jalousie et un désir de réciprocité (Hazan & Shaver, 1987).

Tout au long de notre vie, nos schémas d'attachement influencent nos relations sociales et leurs dynamiques (Delage, 2013). Ainsi, l'histoire d'attachement individuelle façonne notre expérience de l'amour romantique (Hazan & Shaver, 1987). Notamment, le style d'attachement influence notre choix de partenaire, tendant à nous orienter vers ce qui nous est familier et correspond à nos propres qualités d'attachement (Delage, 2013). Par conséquent, les individus sécures ont tendance à former des couples avec des partenaires sécures, tandis que les personnes insécures ont plus tendance à établir des liens avec des partenaires présentant également des caractéristiques insécures. Cependant, d'autres facteurs comme l'origine sociale, le niveau d'éducation, les valeurs culturelles ou religieuses, le désir de parentalité ou la sexualité peuvent également influencer la formation d'un couple (Delage, 2013 ; Favez, 2013). Ainsi, une multitude de combinaisons d'attachement et de dynamiques relationnelles sont possibles, chaque partenaire influençant et étant influencé par les attitudes et comportements de l'autre (Delage, 2013).

Dans les relations de couple, les styles d'attachement insécures, comme l'attachement anxieux et évitant, jouent un rôle crucial dans la gestion des conflits. Feeney et Karantzas (2017) suggèrent que ces schémas d'attachement ne se contentent pas d'affecter la fréquence et l'intensité des désaccords, mais influencent également la manière dont les partenaires perçoivent et réagissent aux comportements de l'autre en période de tension. Les individus avec un attachement anxieux ont tendance à percevoir les conflits comme étant plus fréquents et plus intenses, attribuant souvent les actions de leur partenaire à des intentions négatives et durables (Feeney & Karantzas, 2017). De plus, leur interprétation des signaux non verbaux positifs émis par leur partenaire est souvent moins précise. En revanche, ceux avec un attachement évitant ont tendance à minimiser la fréquence et l'impact des conflits, tout en ayant une

interprétation moins fine des signaux non verbaux négatifs émis par leur partenaire (Feeney & Karantzas, 2017).

Les styles d'attachement insécures ont une influence notable sur les dynamiques post-conflit au sein du couple. Feeney et Karantzas (2017) soutiennent que les individus avec un attachement anxieux sont davantage enclins à porter un regard négatif sur leur partenaire après un conflit. Ils ont tendance à ruminer les événements, à se sentir blessés et à endurer une souffrance émotionnelle persistante. De plus, ils expriment souvent une insatisfaction vis-à-vis de la communication dans leur relation, ce qui contribue à une détresse relationnelle importante. En revanche, les partenaires avec un attachement évitant adoptent fréquemment une attitude distante et défensive après un conflit (Feeney & Karantzas, 2017). Ils manifestent également une insatisfaction envers la communication au sein du couple, contribuant ainsi à une grande détresse relationnelle (Feeney & Karantzas, 2017).

Les variations observées dans les dynamiques relationnelles et la gestion des conflits, ainsi que dans les réactions auxdits conflits, en fonction des styles d'attachement individuels, peuvent vraisemblablement être liées à l'impact de ces styles sur la régulation émotionnelle. En effet, Mikulincer et Shaver (2019) avancent que les individus présentant un attachement anxieux élevé tendent à interpréter les émotions négatives comme étant en accord avec leur besoin de proximité et d'attention envers leur figure d'attachement. Par conséquent, ils portent une attention particulière à ces émotions négatives et ont tendance à les exagérer dans le but d'attirer le soutien et l'attention de leur figure d'attachement. Cette amplification émotionnelle est caractérisée par une hyperactivation anxieuse, où la perception de la menace est exagérée et les sentiments d'impuissance sont amplifiés. Ces individus ont tendance à attribuer les menaces à des causes incontrôlables ou à leurs propres insuffisances, ce qui peut les rendre hypervigilants aux signes physiologiques des états émotionnels et les pousser à rumination sur les menaces réelles et potentielles. En adoptant une attitude de confrontation active face aux situations menaçantes, ils ont tendance à intensifier leurs émotions négatives. Ce processus peut alors conduire à des comportements autodestructeurs, créant ainsi un cycle de détresse auto-amplifié

(Mikulincer & Shaver, 2019). D'autre part, les individus présentant un attachement évitant élevé considèrent les émotions négatives comme étant incompatibles avec leur mode de fonctionnement. Ils adoptent alors des stratégies de distanciation cognitive et émotionnelle face aux situations perçues comme menaçantes. Ce désengagement émotionnel vise à bloquer ou inhiber leurs réactions émotionnelles afin de prévenir la réactivation de besoins d'attachement non désirés envers leur figure d'attachement. Pour ce faire, ils peuvent adopter différentes approches, comme supprimer les pensées ou souvenirs émotionnels, réduire les impulsions à agir liées aux émotions, dissimuler les signaux émotionnels verbaux et non verbaux, ou détourner leur attention des stimuli émotionnels (Mikulincer & Shaver, 2019).

Préambule à l'étude actuelle : les zones grises de la littérature

Nous avons vu que les styles d'attachement insécures des partenaires amoureux modifient leur perception et leur interprétation du phubbing (Mosley & Parker, 2023). Ils exercent également une influence profonde sur la gestion des conflits et les dynamiques post-conflit (Feeney & Karantzas, 2017). De plus, la manière dont les individus régulent leurs émotions pendant ces périodes de tension est également fortement influencée par leurs styles d'attachement (Mikulincer & Shaver, 2019).

Cependant, malgré l'importance de ces constatations, les études explorant l'interaction entre les styles d'attachement insécures et la régulation émotionnelle dans le contexte spécifique du phubbing restent limitées. En effet, il existe encore peu de recherches approfondies sur les réactions des phubbees, en particulier concernant l'influence de leurs propres styles d'attachement insécures sur leurs réponses au phubbing. Les processus émotionnels et comportementaux qui interviennent lorsque les individus réagissent au phubbing sont également largement méconnus. Ainsi, bien que nous ayons une certaine compréhension de l'impact général des styles d'attachement sur la dynamique des conflits, leur effet spécifique sur les réactions au phubbing demeure largement inexploré.

Etude actuelle

Afin d'aborder les problématiques précédemment soulevées, l'objectif de cette étude est d'examiner comment les styles d'attachement insécures influent sur les réponses émotionnelles et comportementales des phubbees lorsqu'ils font face au phubbing. Notre étude est structurée en deux parties. Premièrement, elle vise à identifier les difficultés de régulation émotionnelle chez les phubbees présentant un attachement insécure, en se basant sur leurs scores à l'échelle de la « Difficulties in Emotion Regulation Scale ». Elle examine également les réactions des phubbees au phubbing en fonction de leur styles d'attachement insécures. Dans un second temps, elle se concentre sur l'incidence des styles d'attachement insécures sur les processus émotionnels et comportementaux qui sous-tendent la décision des phubbees de demander l'arrêt du phubbing pendant l'interaction.

Tout d'abord, nous nous pencherons sur le potentiel lien entre les styles d'attachement insécures et les difficultés de régulation émotionnelle. Des recherches antérieures ont révélé que les individus avec un attachement insécure éprouvent des difficultés à réguler leurs émotions (Mikulincer & Shaver, 2019). Nous prévoyons donc d'observer des résultats similaires dans notre étude.

Les théories sur les réactions comportementales au phubbing sont peu nombreuses. Nous postulons que les phubbees présentant un attachement insécure ont tendance à utiliser davantage la stratégie de demande d'arrêt du phubbing envers leur partenaire. Des travaux antérieurs ont indiqué que la demande d'arrêt du phubbing est une réaction fréquente chez les personnes confrontées à cette situation (Krasnova et al., 2016). De plus, il semble logique de supposer que les individus avec un attachement anxieux chercheront à éliminer le stimulus menaçant pour satisfaire leur besoin de proximité avec leur partenaire (Mikulincer & Shaver, 2019). En revanche, cette tendance serait moins évidente chez ceux ayant un attachement évitant, qui préfèrent détourner leur attention des stimuli émotionnels plutôt que de les affronter (Mikulincer & Shaver, 2019). Toutefois, la configuration expérimentale dans laquelle se trouvent les phubbees les contraint à rester en présence de leur partenaire utilisant le téléphone. Ainsi, cette situation pourrait inciter les individus

présentant un attachement évitant à demander à leur partenaire de cesser le phubbing afin de minimiser les perturbations émotionnelles excessives (Mikulincer & Shaver, 2019).

Nous nous intéresserons ensuite aux processus sous-tendant la réaction de demande d'arrêt du phubbing. Pour les phubbees avec un attachement anxieux élevé, nous pensons que leur hyperactivation anxieuse les incitera à demander rapidement à leur partenaire de cesser d'utiliser son téléphone pour réduire la menace perçue. De plus, nous anticipons qu'ils auront un changement émotionnel négatif important entre le début du phubbing et le moment de la demande d'arrêt, en accord avec leur intensification des émotions négatives pour attirer l'attention de leur partenaire (Mikulincer & Shaver, 2019). Par conséquent, nous supposons que leur vitesse de changement émotionnel sera également plus élevée. En revanche, pour les phubbees ayant un fort attachement évitant, nous pensons qu'ils demanderont à leur partenaire d'arrêter le phubbing bien après son commencement, et que leur changement émotionnel entre le début du phubbing et la demande d'arrêt sera négatif mais moins prononcé que celui des phubbees avec un attachement anxieux. Cette réaction pourrait être liée à leurs stratégies de distanciation cognitive et de désengagement émotionnel (Mikulincer et Shaver, 2019). En conséquence, nous supposons que leur vitesse de changement émotionnel sera faible entre le début du phubbing et la demande d'arrêt.

Nos hypothèses de recherches sont donc les suivantes. Nous supposons une corrélation positive entre les scores d'attachement insécure des phubbees et leurs scores à l'échelle des Difficultés de Régulation des Émotions (DERS). Plus les scores d'attachement insécure sont élevés, plus nous nous attendons à ce que les scores à la DERS soient également élevés (H1). Ensuite, nous pensons que plus les phubbees ont des scores d'attachement anxieux et d'attachement évitant élevés plus ils auront tendance à utiliser la stratégie comportementale qui demande l'arrêt du phubbing (H2). Puis, nous présumons que plus un phubbee a un score d'attachement anxieux haut plus il demandera l'arrêt du phubbing rapidement. En revanche, plus un phubbee a un score d'attachement évitant haut moins il demandera l'arrêt du phubbing rapidement (H3a). Nous supposons que plus un phubbee présente un attachement anxieux élevé, plus son changement

émotionnel sera négatif et important entre le début du phubbing et le moment où il demande l'arrêt. De plus, nous pensons qu'un phubbeee avec un attachement évitant élevé connaîtra également un changement émotionnel négatif notable dans cette même période, bien que moins prononcé que celui des phubbees avec un attachement anxieux (H3b). Enfin, en ce qui concerne la vitesse de ces changements émotionnels, nous pensons que plus un phubbeee a un attachement anxieux élevé plus il aura une vitesse de changement émotionnel importante entre le début du phubbing et le moment de la demande d'arrêt. En revanche, plus un phubbeee a un attachement évitant élevé plus sa vitesse de changement émotionnel sera faible entre le début du phubbing et le moment de la demande d'arrêt (H3c).

Figure 1

Représentation schématique des hypothèses de recherche

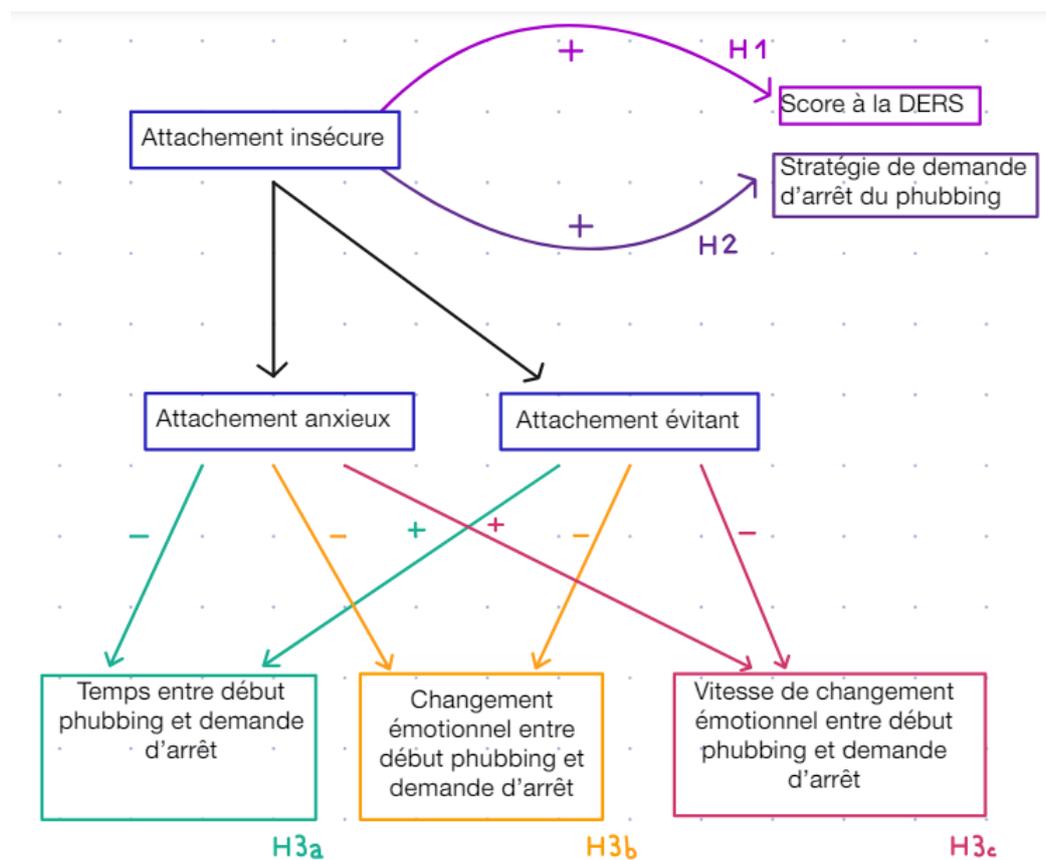
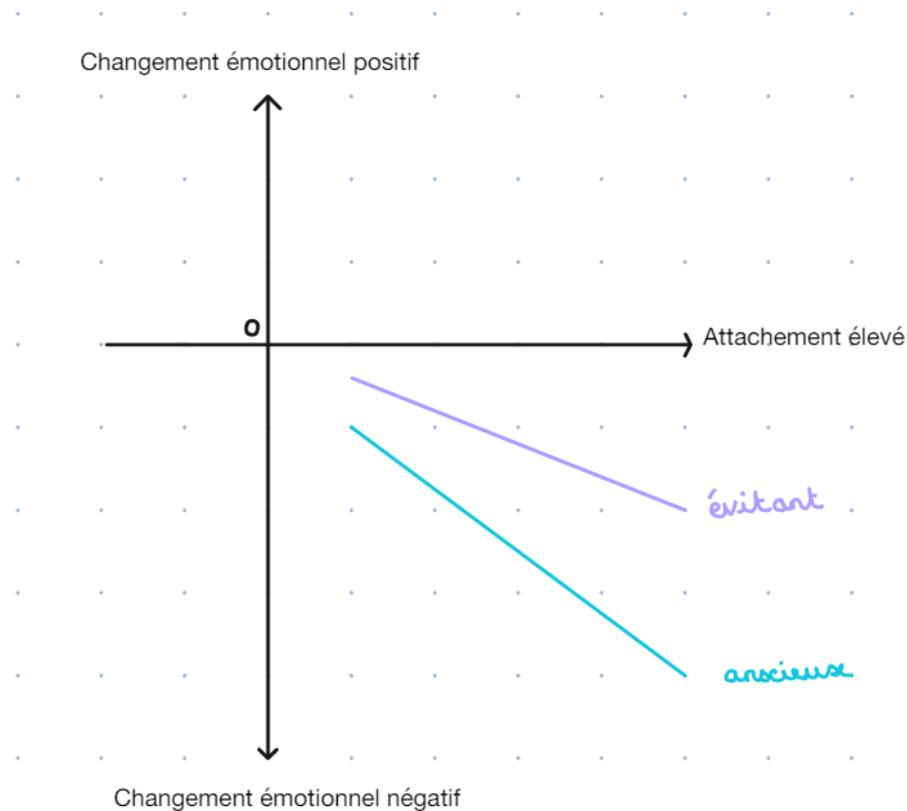


Figure 2

Représentation schématique de l'hypothèse 3b



Méthode

Recrutement

Initialement, une offre a été publiée sur Sonasystem invitant les étudiants de Bachelor de psychologie à Lausanne à y répondre. Leur participation à l'étude leur permettait de gagner des points, nécessaires à la validation de certains examens. Afin d'éviter une population exclusivement composée d'étudiants universitaires, le recrutement a également été réalisé par le biais d'un échantillonnage boule de neige. Ces couples ont reçu une compensation financière sous forme d'une carte-cadeau d'une valeur de 20 CHF dans un centre commercial. Pour garantir la confidentialité et prévenir tout biais potentiel, les expérimentateurs ne se trouvaient pas impliqués dans la conduite de la passation avec les couples qu'ils avaient recrutés.

Participants

La population pour l'étude est composée de 27 couples en couple (N=27) parmi lesquels figurent 15 hommes (55.56%) et 12 femmes (44.44%). L'exclusion des participants tient du fait de l'absence d'enregistrement vidéo des échanges ou de défaillances dans les données de l'émotion tracker ainsi que de dysfonctionnements lors de la phase de phubbing de l'expérience. De plus, nous avons récolté les données de trois couples homosexuels, comprenant un couple gay et deux couples lesbiens. Cependant, faute d'accès à leurs vidéos, nous n'avons pas pu procéder à leur cotation. Par conséquent, nous avons pris la décision d'exclure ces trois couples de notre analyse et de nous concentrer uniquement sur les couples hétérosexuels.

L'âge des participants s'étend de 20 à 31 ans, avec une moyenne d'âge de 24 ans (SD=2.76). La majorité est de nationalité suisse (66.67%) ou possède une double nationalité, notamment suisse-française (7.41%), suisse-portugaise (7.41%), suisse-espagnole (3.70%) et suisse-belge (3.70%). On compte également des participants de nationalités française (3.70%), franco-russe (3.70%), et suédo-italienne (3.70%). Tous les participants sont d'origine ethnique caucasienne. Ils affirment tous être impliqués dans une relation romantique hétérosexuelle, avec des durées de relation variant de 0.33 ans à 5.5 ans, et une durée moyenne de 2.13 ans. Une majorité se définit comme hétérosexuelle (81.48%), tandis qu'une minorité se considère comme bisexuelle (18.52%). Parmi tous les couples, seul un couple est fiancé, les autres ne sont pas mariés. Quant au niveau d'étude, 51.85% des participants ont un diplôme universitaire, dont 29.63% sont titulaires d'un Bachelor et 22.22% d'un Master. Ensuite, 25.93% des participants ont atteint le niveau secondaire II général, et 3.70% ont également terminé le secondaire II dans la voie professionnelle. De plus, 7.41% ont suivi une formation professionnelle supérieure, 3.70% ont un diplôme de formation continue, et 3.70% ont obtenu le diplôme de scolarité obligatoire. Enfin, 3.70% des participants se déclarent d'un niveau d'étude "autre".

Déroulement de l'expérience

Notre étude porte sur la régulation du stress et des émotions dans une relation amoureuse. Elle repose sur une conception expérimentale en laboratoire, impliquant un couple engagé dans une relation amoureuse depuis au moins six mois.

Le phubber est sélectionné de façon aléatoire, avec une répartition équitable entre hommes et femmes. Pour la première session, ce choix est déterminé par un lancer de pièce, puis alterne à chaque nouvelle passation. Ainsi, les expérimentateurs donnent des instructions différentes en fonction du rôle attribué à chaque participant, que ce soit en tant que phubber ou phubbee.

Dans un premier temps, les participants ont été accueillis et ont signé un formulaire de consentement (cf. Annexe A) après avoir pris connaissance des informations relatives à l'étude et aux règles éthiques (cf. Annexe B). Ensuite, ils ont complété des questionnaires sur ordinateur portant sur leurs informations socio-démographiques chacun dans une salle individuelle, sans possibilité d'interaction. Chaque salle était équipée d'un bureau, d'une chaise et d'un ordinateur. Les instructions ont ensuite été fournies dans la même salle, en fonction du rôle attribué à chaque participant. Par la suite, les participants se sont retrouvés dans la salle d'expérience pour choisir ensemble un sujet de conflit, en se basant sur une liste des sujets de conflits conjugaux les plus courants (cf. Annexe C).

Pour enregistrer l'interaction, trois caméras et deux microphones ont été mis en place : deux caméras pour des gros plans individuels et une pour capturer le couple dans son ensemble. Les participants ont ensuite été laissés seuls pour discuter librement du sujet de conflit choisi pendant une durée totale de six minutes, divisée en trois phases. Seule la deuxième phase était pertinente pour cette étude. Pendant la première phase, d'une durée de trois minutes, le couple échangeait sur le sujet choisi. Dans la seconde partie, durant deux minutes, une manipulation a été intégrée en introduisant un facteur de stress : le phubbing. Cela a été réalisé en envoyant progressivement des calculs mathématiques par SMS au partenaire désigné comme phubber (cf. Annexe D). Ce dernier devait résoudre les calculs sans en discuter avec son partenaire. Le dernier SMS envoyé

indiquait au phubber que la tâche était terminée et qu'il pouvait reprendre la discussion avec son partenaire. La phase finale a duré une minute et a permis au couple de conclure leur discussion sur le conflit.

À la fin de l'interaction, les chercheurs ont interrompu celle-ci et demandé aux participants de s'abstenir de tout échange pour éviter d'éventuels biais. Par la suite, chaque participant a été conduit individuellement vers sa propre salle pour remplir un deuxième questionnaire sur ordinateur. Ils ont, ensuite, visionné les vidéos de leur interaction et évalué leur propre valence émotionnelle ainsi que celle de son partenaire à l'aide du logiciel emoTVrater (Vowels, 2019). La vidéo capturée par la caméra centrale montrant l'interaction dans son ensemble, a été utilisée pour évaluer les émotions personnelles, tandis que la caméra latérale, focalisée sur le visage du partenaire, a servi à évaluer les émotions de l'autre. Dans cette étude, nous nous concentrerons uniquement sur l'évaluation personnelle du phubbee concernant sa propre valence émotionnelle durant la phase deux.

Lors de la dernière étape de l'expérience, les participants ont rempli le troisième questionnaire. Ensuite, ils ont été réunis une dernière fois dans la salle d'expérience pour un debriefing. Les expérimentateurs ont expliqué les manipulations réalisées lors de l'expérience et ont répondu aux questions des participants. En guise de remerciement, les participants ont reçu la carte cadeau de 20 CHF ou des points Sonasystem pour les étudiants en première année de psychologie.

Mesures et questionnaires

Nous avons d'abord soumis un questionnaire auto-administré sur ordinateur portant sur des aspects sociodémographiques. Ce questionnaire comprenait 13 items, nous permettant d'obtenir des renseignements sur des aspects tels que le genre, l'âge, le niveau d'instruction, l'orientation sexuelle et la durée de la relation.

Régulation émotionnelle

Nous avons mesuré les problèmes de régulation des émotions des participants grâce à un premier questionnaire : « Difficulties in Emotion Regulation Scale » (DERS), développée par Kim L. Gratz et Lizabeth Romer en 2004. Un score élevé sur cette échelle traduit des difficultés de régulation émotionnelle. La version originale de la DERS se compose en 6 sous échelles constituées de 6 items chacune. Afin de réduire le temps de passation pour nos participants, nous avons réduit cette échelle en 3 sous échelles : Non acceptation des réponses émotionnelles, difficultés de contrôle des impulsions et un accès limité aux stratégies de régulations émotionnelle, chacune composées de 4 items (cf. Annexe E). Par exemple, un élément de la sous-échelle non-acceptation des réponses émotionnelles est : « Quand je suis contrarié(e), j'ai honte de ressentir une telle émotion ». Dans la sous-échelle des difficultés de contrôle des impulsions, un exemple d'item est : « Quand je suis contrarié(e), je perds le contrôle de mes comportements. » Enfin, un exemple d'item de la sous-échelle de l'accès limité aux stratégies de régulation émotionnelle est : « Quand je suis contrarié(e), je crois qu'il n'y a rien que je puisse faire pour me sentir mieux ». La version française du DERS a été développée par « translation and back translation », puis testée avec succès sur 455 étudiants en bonne santé (Dan-Glauser & Scherer, 2013). Le processus « translation and back translation » consiste à traduire d'abord un texte de l'anglais vers le français, puis à retraduire cette version française en anglais afin de vérifier la fidélité au texte original.

Styles d'attachement

Nous avons utilisé un questionnaire, la « Revised Adult Attachment Scale - Close relationship version », conçue par Nancy Collins en 1996, pour déterminer les styles d'attachement des participants. Cette échelle repose sur deux concepts théoriques que sont l'attachement anxieux et l'attachement évitant. Normalement composée de 18 items, nous l'avons réduite à 10 items pour notre étude, avec 5 items évaluant l'attachement anxieux et 5 items l'attachement évitant (cf. Annexe F). Les items ont été sélectionnés en tenant compte de leur pertinence et de leur adéquation avec le reste de l'échelle. Par exemple, un item

évaluant l'attachement anxieux est : « J'ai souvent peur que les autres ne m'aient pas vraiment », tandis qu'un item évaluant l'attachement évitant est : « Je trouve difficile de me permettre de dépendre des autres ». Quant au processus de traduction, les items ont été traduits et vérifiés par des anglophones natifs, suivant la méthode de « translation and back translation ».

Valence émotionnelle

Pour évaluer la valence émotionnelle des participants de manière continue, nous avons utilisé l'outil emoTVrater (Vowels, 2019). Cet outil mesure la valence émotionnelle du participant en temps réel lorsqu'il regarde une vidéo. Il se présente sous la forme d'un curseur où le côté gauche symbolise une émotion à valence négative avec une valeur de 0 sur l'échelle, alors que le côté droit représente une émotion à valence positive avec une valeur de 1 sur l'échelle. Les données sont enregistrées dans un fichier .txt où la valence émotionnelle est enregistrée pour chaque image de la vidéo.

Dans cette étude, les participants ont évalué à la fois leur propre valence émotionnelle et celle de leur partenaire. Notre intérêt s'est porté exclusivement sur la valence émotionnelle que le phubbee s'est attribué lors de la première seconde de la phase deux (phubbing) et au moment où il a demandé à son partenaire de mettre fin au phubbing. Pour évaluer le changement émotionnel, nous avons calculé la différence entre le score de valence émotionnelle au moment de la demande d'arrêt du phubbing et le score au début du phubbing. Un score élevé (positif ou négatif) indique un changement émotionnel important entre le début du phubbing et le moment où le participant demande l'arrêt du phubbing.

Temps

Nous avons observé le temps qu'il a fallu au phubbee pour demander à son partenaire d'arrêter le phubbing. Nous avons donc choisi de ne prendre en compte que les situations où le phubbee a réagi en demandant l'arrêt du phubbing. Pour ce faire, nous avons examiné les vidéos montrant la période de phubbing entre les partenaires. Nous avons relevé le moment où le téléphone a

été sorti par le phubber, puis nous avons noté le temps qu'il a fallu au phubbee après ce moment pour demander l'arrêt, en secondes.

Vitesse de changement émotionnel

Pour évaluer la vitesse avec laquelle le phubbee demande à son partenaire d'arrêter le phubbing, nous avons utilisé la formule suivante :

$$\Delta\text{vitesse} = \frac{|\Delta\text{distance}|}{\Delta\text{temps}}$$

Dans cette formule, $|\Delta\text{distance}|$ représente la valeur absolue du changement émotionnel, c'est-à-dire la distance entre l'état émotionnel à la première seconde du phubbing et l'état émotionnel au moment où le phubbee demande l'arrêt. De plus, Δtemps correspond au laps de temps entre le début du phubbing et le moment où le phubbee demande à son partenaire d'arrêter le phubbing.

Réactions au phubbing

L'article de Krasnova et al. (2016) propose un système de codage spécifique aux réactions au phubbing sur la base de la classification de Rusbult et al. (1986) qui différencie quatre réactions face à l'insatisfaction dans les relations amoureuses : sortie, voix, loyauté et négligence. Ces réactions peuvent être caractérisées par deux dimensions principales : active versus passive, et constructive versus destructrice. Nous avons sélectionné et adapté certaines des catégories proposées dans l'étude de Krasnova et al. (2016) (cf. Tableau 1). Tout d'abord, la catégorie « Voix/intervention » a été rebaptisée « Demande d'arrêt » dans notre étude, représentant ainsi le phubbee demandant au phubber de cesser le phubbing. Quant à la catégorie « Voix/curiosité », désormais appelée « Questionnement » dans notre recherche, témoigne de l'intérêt du phubbee pour l'activité numérique du phubber, se manifestant par des tentatives pour regarder son écran ou des interrogations sur son activité. Ces catégories « Voix » expriment généralement une insatisfaction avec une volonté de changer la situation. Par ailleurs, la catégorie « Ressenti négatif », désignée sous le nom de « Colère » dans notre étude, englobe les réactions colériques au phubbing. Enfin, nous avons créé une catégorie distincte pour les réponses signalant l'absence

totale de réaction : « Absence de réaction ». Par ailleurs, nous avons regroupé la catégorie « loyauté », caractérisée par la compréhension et la patience envers l'utilisation du téléphone par le partenaire, avec le groupe « absence de réaction », car le moment de phubbing est trop bref pour faire une distinction claire entre ces deux réponses. En revanche, nous n'avons pas codé les catégories de type « sortie », car il n'était pas possible pour la personne ignorée de prendre son propre téléphone ou de quitter la pièce en réponse au phubbing.

Tableau 1

Codage des réponses comportementales face au phubbing adapté de l'étude de Krasnova et al. (2016).

Réponses comportementales au phubbing	Codage
Demande d'arrêt	Intervention active : demander au partenaire d'enlever le téléphone ou d'arrêter de l'utiliser.
Questionnement	Expression d'une curiosité manifeste ; suspicion sur l'utilisation du téléphone ; regarder l'écran du téléphone du partenaire.
Colère	Se sentir offensé/insulté ; éprouvé de la colère à l'égard de la situation / du partenaire.
Aucune réaction	Attendre ; pas de réaction

Résultats

Analyses descriptives

Le nombre total de phubbees est de 27 (N=27). Suite au visionnage et au codage des vidéos d'interaction, un comportement de type « demande d'arrêt » a été identifié chez 14 phubbees (N=14). Les corrélations entre les variables utilisées

dans nos analyses, à l'exception de la variable STOP qui est dichotomique, sont présentées dans le Tableau 2.

Dans le Tableau 3, nous voyons que les phubbees présentent un degré d'attachement anxieux modéré ($M = 2.51$, $SD = 0.87$) ainsi qu'un degré d'attachement évitant modéré ($M = 2.62$, $SD = 0.81$). Le score à la DERS était moyen à faible ($M = 2.25$, $SD = 0.9$). La variable « Stop », codée 0 en cas de réactions autre que stop et 1 en cas de demande d'arrêt, est aussi modérée ($M = 0.52$, $SD = 0.51$). Suite au phubbing, le temps moyen nécessaire pour communiquer la demande d'arrêt est relativement court, cependant, nous constatons une grande dispersion dans les performances individuelles ($M = 30.36$, $SD = 31.08$). En ce qui concerne la différence émotionnelle du phubbee entre le début du phubbing et le moment de la demande d'arrêt, une variation émotionnelle moyenne est mise en évidence chez les participants ($M = -0.09$, $SD = 0.15$). Par ailleurs, la vitesse moyenne du changement émotionnel du phubbee sur cette même période est moyenne à faible ($M = 0.01$, $SD = 0.02$).

Tableau 2

Matrice de corrélations des variables de l'étude

Variables	Anxieux	Evitant	DERS	Temps	Différence émotionnelle	Vitesse
Anxieux	1					
Evitant	0.04	1				
DERS	0.69	0.03	1			
Temps	0.24	-0.66	0.18	1		
Diff. émotionnelle	-0.49	-0.20	-0.1	0.10	1	
Vitesse	0.02	0.34	-0.61	-0.44	-0.47	1

Tableau 3*Tableau des moyennes des variables de l'étude*

	Echelle	M	Std. Error
Anxieux	1 – 5	2.51	0.87
Évitant	1 – 5	2.62	0.81
DERS	1 – 5	2.25	0.90
Stop	0 – 1	0.52	0.51
Temps	2 – 85	30.36	31.08
Différence émotionnelle	-0.33 – 0.14	-0.09	0.15
Vitesse	0 – 0.036	0.01	0.02

Résultats de l'hypothèse 1

La première hypothèse stipule que des scores élevés en attachement anxieux et/ou évitant chez les phubbees seront associés à des scores plus élevés à la « Difficulties in Emotion Regulation Scale » (DERS).

Pour rappel, les postulats d'application de la régression linéaire sont les suivants : la linéarité des erreurs, la distribution normale des erreurs, l'homogénéité (homoscédasticité) des erreurs et l'absence de valeurs extrêmes. Dans l'ensemble, ceux-ci semblent être respectés. En effet, les graphiques (cf. Annexe G) suggèrent que l'hypothèse de linéarité des erreurs semble vérifiée, avec une homogénéité des données (*Residuals vs Fitted*). De plus, l'hypothèse de distribution normale des erreurs est également acceptée, avec des points approximativement alignés (*Normal QQ Plot*). L'hypothèse d'homoscédasticité est également validée, avec des résidus répartis de manière aléatoire, suggérant une homogénéité des variances des erreurs (*Scale-Location*). Enfin, il ne semble pas y avoir d'influence notable de résidus extrêmes (*Residuals vs Leverage et Cook's Distance*).

Un modèle statistique de régression linéaire multiple a été utilisé afin de comprendre la relation entre la variable dépendante correspondant aux score à la DERS et ses supposés prédicteurs que sont les scores sur les deux sous-échelles de l'attachement (Anxieux et Évitant).

Dans le Tableau 4, les résultats montrent que le prédicteur Anxieux est significatif ($\beta=0.71$, $p<0.001$). On peut en conclure que le score d'attachement de la sous-échelle de l'anxiété du phubbee permet de prédire son score à la DERS. La Figure 3 représente par un GGPlot la relation linéaire entre le score d'anxiété et le score à la DERS du phubbee : plus le score sur la dimension de l'attachement anxieux est grand, plus le score à la DERS est élevé. Donc plus les phubbees ont un attachement anxieux élevé plus leurs problèmes de régulation émotionnelle sont importants. Cependant, nous relevons dans le Tableau 4, que le prédicteur Evitant est non significatif ($\beta= -0.08$, $p= 0.642$), donc la sous échelle mesurant l'attachement anxieux ne permet pas de prédire le score à la DERS du phubbee. Ainsi, l'hypothèse n'est que partiellement validée, car seuls les phubbees présentant un attachement anxieux ont des scores à la DERS significativement plus élevés.

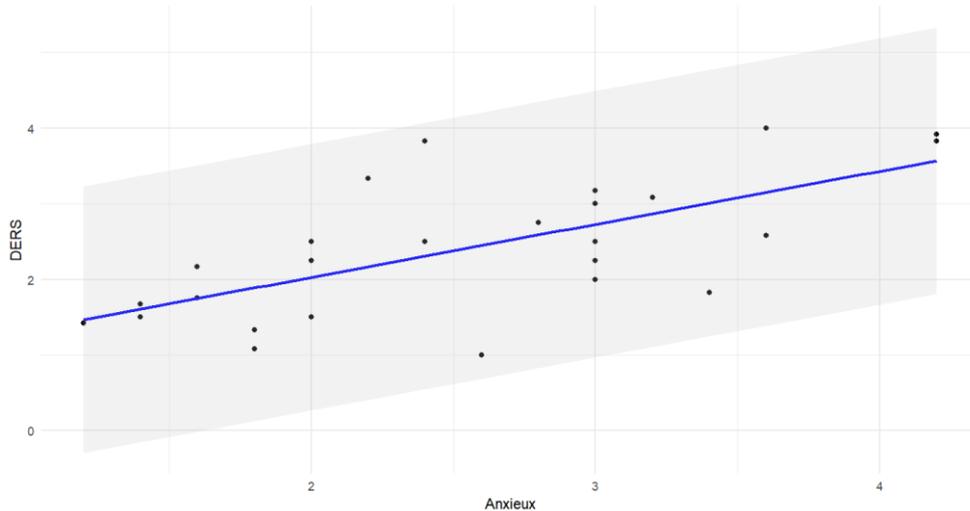
Tableau 4

Régression linéaire multiple des scores DERS du phubbee en fonction des styles d'attachement anxieux et évitant

	Estimate	Std. Error	t value	Pr(> t)
Anxieux	0.71	0.16	4.56	0.000127***
Evitant	-0.08	0.17	-0.47	0.642

Figure 3

Graphique des scores à la DERS des phubbees en fonction de l'attachement anxieux des phubbees



Par la suite, nous avons réalisé un modèle de régression linéaire incluant un terme d'interaction. Les postulats d'application sont moyennement satisfaits (cf. Annexe H). L'hypothèse de linéarité des erreurs est confirmée, avec une distribution aléatoire des résidus. Bien que la distribution normale des erreurs soit acceptée, il est à noter que les résidus ne sont pas parfaitement alignés. L'hypothèse d'homogénéité est satisfaisante. Enfin, la présence d'un seul résidu extrême entrave la validation totale du dernier postulat.

Dans le Tableau 5, nos résultats révèlent qu'aucun des effets n'est significatif. Le prédicteur « Anxieux » n'est plus considéré comme significatif lorsque son effet est conditionné ($\beta = 0.66$, $p = 0.192$). Le prédicteur « Evitant » ($\beta = -0.13$, $p = 0.791$) est toujours non significatif. De plus, l'effet d'interaction n'est pas non plus statistiquement significatif ($\beta = 0.02$, $p = 0.909$).

Tableau 5

Régression linéaire multiple des scores DERS du phubbee en fonction des styles d'attachement et de leur interaction

	Estimate	Std. Error	t value	Pr(> t)
Anxieux	0.66	0.49	1.34	0.192
Évitant	-0.13	0.49	-0.27	0.791
Anxieux.Évitant	0.02	0.17	0.12	0.909

Résultats de l'hypothèse 2

Dans la deuxième hypothèse, nous pensons que plus les phubbees ont un score d'attachement insécurité élevé plus ils auront tendance à utiliser une stratégie de régulation émotionnelle de suppression en demandant l'arrêt du phubbing.

Nous avons initialement effectué un graphique en nuage de points avec l'axe des abscisses représentant le degré d'attachement anxieux (Att.Anx) et l'axe des ordonnées représentant le degré d'attachement évitant (Att.Evit). Sur ce graphique, nous avons ajouté une ligne rouge représentant la moyenne du score d'attachement évitant et une ligne verte représentant la moyenne du score d'attachement anxieux (cf. Figure 4). Cette visualisation nous permet d'observer la répartition des scores de chaque participant sur ces sous-échelles et de les regrouper en quatre catégories distinctes :

- « Anxieux » : regroupant ceux dont le score sur la sous-échelle d'attachement anxieux est supérieur à la moyenne, tandis que leur score sur la sous-échelle d'attachement évitant est inférieur à la moyenne.
- « Évitant » : incluant ceux dont le score sur la sous-échelle d'attachement évitant est supérieur à la moyenne, alors que leur score sur la sous-échelle d'attachement anxieux est inférieur à la moyenne.
- « Sécure » : englobant ceux dont les scores sur les deux sous-échelles sont inférieurs à la moyenne.

- « Anxieux et évitant » : représentant ceux dont les scores sur les deux sous-échelles sont supérieurs à la moyenne.

Ensuite, en utilisant le codage des réactions des participants face au phubbing, nous examinons les réactions prédominantes de chaque groupe à l'aide d'un histogramme (cf. Figure 5). Nous constatons que :

- Le groupe « Anxieux » montre principalement des réactions de « Questions » (2) et des réactions « Stop » (2).
- Le groupe « Evitant » affiche principalement des réactions de « Stop » (4) et des « Non réaction » (4), avec également quelques réactions de « Question » (1) et de « Colère » (1).
- Le groupe « Sécure » présente principalement des réactions de « Stop » (2) et des « Non réaction » (2).
- Le groupe « Anxieux et évitant » présente une prédominance de réactions de « Stop » (6), avec quelques réactions de « Questions » (3).

Figure 4

Graphique en nuage de points illustrant la distribution des phubbees selon les sous-échelles d'attachement évitant et anxieux

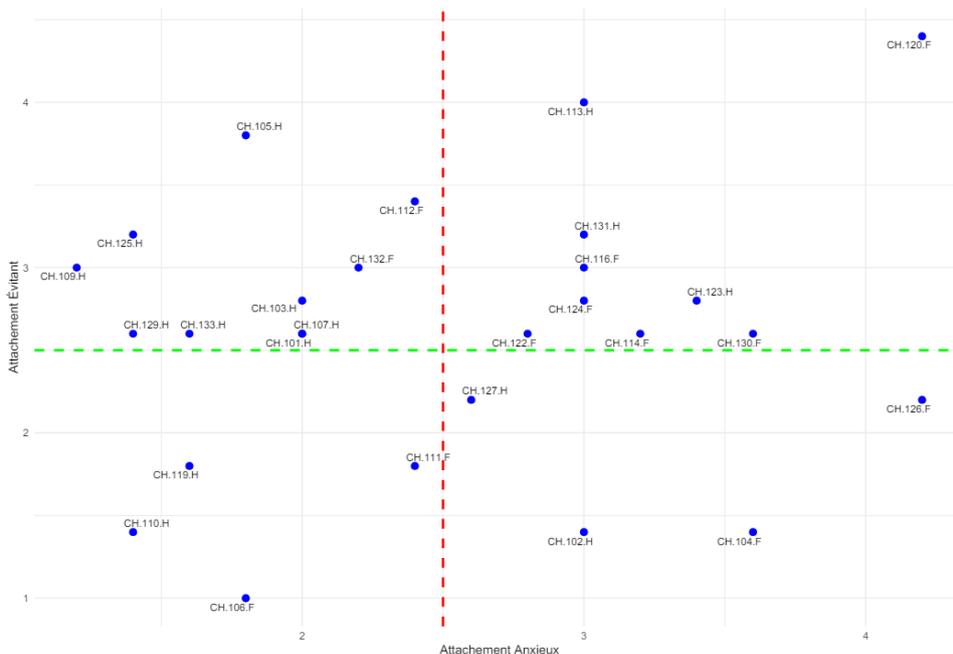
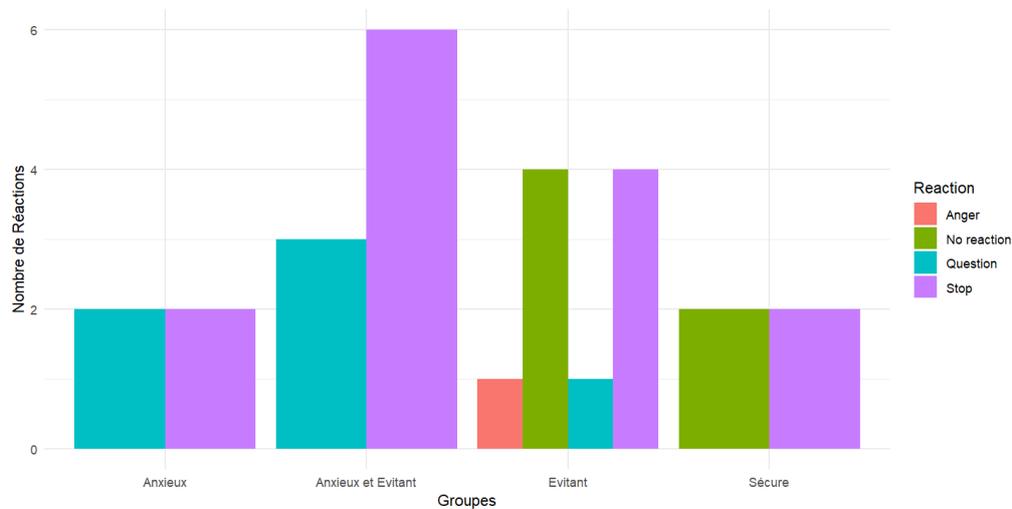


Figure 5

Distribution des réactions au phubbing par groupe



Dès lors, nous effectuons un modèle de régression logistique afin de comprendre la relation entre la variable dépendante correspondant aux réactions aux phubbing des phubbees et ses supposés prédicteurs que sont les scores sur les deux sous-échelles de l'attachement (Anxieux et Évitant). La variable Réaction est codée 0 si pas de réaction « Stop » et 1 si « Stop ».

Tableau 6

Régression logistique multiple de la réaction de demande d'arrêt du phubbing en fonction des styles d'attachement anxieux et évitant du phubbee

	Estimate	Std. Error	z value	Pr(> z)
Anxieux	0.15	0.46	0.34	0.738
Évitant	0.14	0.50	0.28	0.780

Dans le Tableau 6, les résultats indiquent qu'aucun prédicteur n'est significatif. Le prédicteur Anxieux est non significatif ($\beta = 0.15$, $p = 0.738$) ainsi que le prédicteur Évitant ($\beta = 0.14$, $p = 0.780$). On peut donc conclure que chez les phubbees, la demande d'arrêt du phubbing ne peut pas être prédite par les scores des sous-échelles d'anxiété et d'évitement.

Par la suite, nous réalisons un modèle de régression logistique incluant un terme d'interaction. Toutefois, dans le Tableau 7, nos résultats indiquent que l'effet principal conditionné du prédictor anxieux ($\beta = 0.18$, $p = 0.898$) ainsi que celui du prédictor évitant ($\beta = 0.17$, $p = 0.908$) ne sont pas significatifs. De plus, l'effet d'interaction n'est pas non plus statistiquement significatif ($\beta = -0.01$, $p = 0.983$).

La deuxième hypothèse n'est donc pas validée, car nous n'avons pas trouvé de résultats significatifs entre les scores d'attachement insécure des phubbees et leur tendance à utiliser la stratégie de régulation émotionnelle de suppression en demandant l'arrêt du phubbing.

Tableau 7

Régression logistique multiple de la réaction de demande d'arrêt du phubbing en fonction des styles d'attachement du phubbee et de leur interaction

	Estimate	Std. Error	z value	Pr(> z)
Anxieux	0.18	1.42	0.13	0.898
Évitant	0.17	1.44	0.12	0.908
Anxieux.Évitant	-0.01	0.50	-0.02	0.983

Résultats de l'hypothèse 3a.

Pour rappel, cette hypothèse suppose qu'un phubbee avec un score d'attachement anxieux haut devrait être associé à une demande d'arrêt plus rapide, tandis qu'un phubbee avec attachement évitant élevé serait lié à un délai plus long avant la demande d'arrêt. Nous avons donc fait une régression linéaire multiple avec comme prédictors le style d'attachement anxieux et évitant et comme variable dépendante : temps avant demande d'arrêt (en secondes).

Les postulats du modèle ont été contrôlés grâce aux graphiques (cf. Annexe I), et on peut en conclure qu'ils sont moyennement respectés. L'hypothèse de linéarité des erreurs ainsi que la normalité des erreurs sont globalement satisfaites, bien qu'il puisse y avoir quelques légères déviations concernant la

normalité des erreurs. Les résidus standardisés sont généralement répartis de manière uniforme, mais leur dispersion augmente légèrement avec les valeurs ajustées, pouvant ainsi suggérer une légère hétéroscédasticité. Nous notons cependant la présence d'une valeur extrême qui entrave la validation du postulat d'absence de valeurs extrêmes.

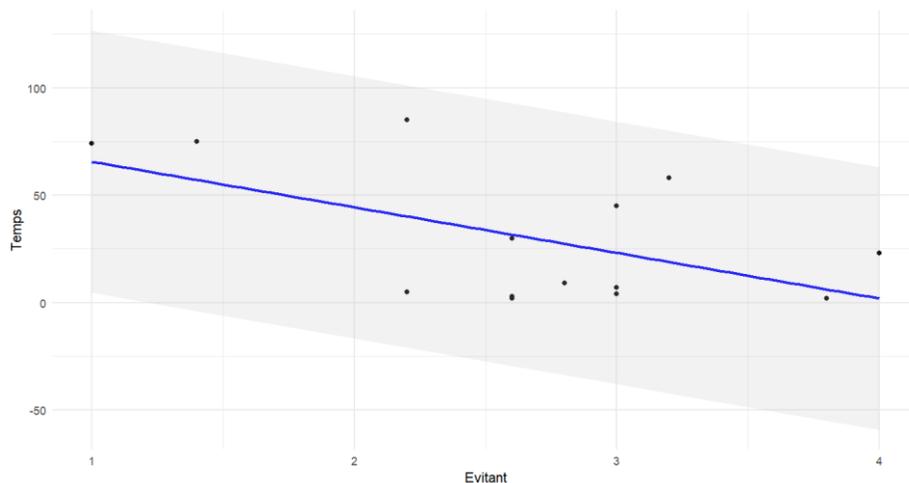
Tableau 8

Régression linéaire multiple du temps mis par le phubbee pour demander l'arrêt du phubbing en fonction des styles d'attachement anxieux et évitant

	Estimate	Std. Error	t value	Pr(> t)
Anxieux	4.73	8.56	0.55	0.591
Évitant	-22.08	9.66	-2.28	0.043*

Figure 6

Graphique du temps mis pour demander l'arrêt du phubbing en fonction de l'attachement évitant du phubbee



Dans le Tableau 8, on voit que l'effet du style d'attachement anxieux du phubbee sur le temps mis avant de demander l'arrêt du phubbing n'est pas significatif ($\beta=4.73$, $p=0.591$). En revanche, nous voyons que le prédicteur « Évitant » est significatif ($\beta=-22.08$, $p=0.043$). On peut en conclure que le score d'attachement

de la sous-échelle « évitant » est significativement en lien avec le temps mis pour demander l'arrêt du phubbing. La Figure 6 représente par un GGPlot la relation linéaire entre le score « évitant » du phubbee et le temps mis par le phubbee pour demander l'arrêt: plus le score sur la dimension de l'attachement évitant est grand, plus le temps mis pour demander l'arrêt est court.

Etant donné que les postulats de la régression linéaire dans notre modèle ne sont pas entièrement respectés, nous avons opté pour l'utilisation de la méthode de Bootstrap. Cette approche de rééchantillonnage vise à fournir des estimations robustes des paramètres et des intervalles de confiance pour nos analyses. Les résultats de Bootstrap, présentés dans le Tableau 9, incluent les estimations originales, le biais et l'écart-type pour chaque variable. Lorsque nous comparons ces résultats avec ceux de la régression multiple, présentés dans le Tableau 8, nous remarquons des similitudes dans les estimations des coefficients, bien que quelques différences dans les erreurs standards soient observées. Cette concordance renforce ainsi la validité et la fiabilité de nos conclusions.

Tableau 9

Estimations bootstrap pour le temps mis pour demander l'arrêt du phubbing en fonction des styles d'attachement anxieux et évitant

	Original	Biais	Std. Error
Anxieux	4.73	-0.37	10.15
Évitant	-22.08	2.75	10.68

L'hypothèse n'est pas confirmée par nos résultats. Contrairement à nos attentes, l'effet de l'attachement anxieux sur le temps avant de demander l'arrêt du phubbing n'est pas significatif. De plus, bien que l'effet de l'attachement évitant soit significatif, il va à l'encontre de notre hypothèse initiale.

Nous avons ensuite procédé à la même analyse en ajoutant, cette fois, un terme d'interaction des deux prédicteurs anxieux et évitant. Les postulats du modèle

ont été contrôlés grâce aux graphiques (cf. Annexe J), et on peut en conclure que les conditions sont moyennement satisfaites. L'hypothèse de linéarité des erreurs est confirmée. La normalité des erreurs est globalement respectée avec quelques déviations mineures aux extrémités. Les résidus standardisés sont généralement répartis de manière uniforme, bien que leur dispersion augmente légèrement avec les valeurs ajustées. Cela peut suggérer une légère hétéroscédasticité, mais ce n'est pas fortement prononcé. Nous notons également la présence d'une valeur extrême qui entrave la validation du postulat d'absence de valeurs extrêmes.

Tableau 10

Régression linéaire multiple du temps mis par le phubbee pour demander l'arrêt du phubbing en fonction des styles d'attachement et de leur interaction

	Estimate	Std. Error	t value	Pr(> t)
Anxieux	-29.60	37.93	-0.78	0.453
Évitant	-51.26	32.88	-1.56	0.150
Anxieux.Évitant	13.64	14.67	0.93	0.375

Dans le Tableau 10, nos résultats indiquent que l'effet principal conditionné du prédicteur anxieux ($\beta = -29.60$, $p = 0.453$) ainsi que celui du prédicteur évitant ($\beta = -51.26$, $p = 0.150$) ne sont pas significatifs. De plus, l'effet d'interaction n'est pas non plus statistiquement significatif ($\beta = 13.64$, $p = 0.375$).

Étant donné que les postulats ne sont pas entièrement satisfait, nous avons opté pour une nouvelle fois la méthode de Bootstrap. En comparant le Tableau 10, qui expose les résultats de la régression, avec le Tableau 11, détaillant les résultats du bootstrap, nous remarquons des similitudes entre les estimations originales des coefficients et celles obtenues par Bootstrap. Bien que quelques disparités puissent être relevées dans les écarts-types, cette cohérence renforce l'assurance et la crédibilité de nos conclusions.

Tableau 11

Estimations bootstrap pour le temps mis pour demander l'arrêt en fonction des styles d'attachement et de leur interaction

	Original	Biais	Std. Error
Anxieux	-29.60	-13.72	82.11
Évitant	-51.26	-4.22	63.37
Anxieux.Évitant	13.64	4.10	28.99

Résultats de l'hypothèse 3b.

La même analyse a été reconduite, mais cette fois pour prédire le degré de changement émotionnel du phubbee entre le début du phubbing et le moment où il demande que celui-ci cesse. Il s'agit donc toujours d'une régression linéaire multiple à deux prédicteurs, mais la variable dépendante est le degré de changement émotionnel du phubbee entre le début du phubbing et le moment de la demande d'arrêt.

Les postulats du modèle ont été vérifiés grâce aux graphiques (cf. Annexe K), révélant un niveau de satisfaction moyen quant à ces conditions. L'hypothèse de linéarité des erreurs est confirmée. La normalité des erreurs est acceptée, mais quelques écarts par rapport à une distribution parfaitement normale sont observés. L'hypothèse d'homogénéité est satisfaisante. Enfin, la présence d'un seul résidu extrême entrave la validation totale du dernier postulat concernant les valeurs extrêmes.

Tableau 12

Régression linéaire multiple du changement émotionnel du phubbee en fonction des styles d'attachement anxieux et évitant

	Estimate	Std. Error	t value	Pr(> t)
Anxieux	-0.08	0.06	-1.40	0.211
Évitant	-0.03	0.06	-0.53	0.618

Dans le Tableau 12, on voit que l'effet du style d'attachement anxieux du phubbee sur son propre changement émotionnel entre le début du phubbing et le moment de la demande d'arrêt n'est pas significatif ($\beta = -0.08$, $p = 0.211$). De même, l'effet du style d'attachement évitant du phubbee sur son propre changement émotionnel entre le début du phubbing et la demande d'arrêt n'est pas non plus significatif ($\beta = -0.03$, $p = 0.618$). Il n'existe donc pas de lien entre les styles d'attachement des phubbees et leur niveau de changement émotionnel entre le début du phubbing et le moment où ils demandent que celui-ci cesse.

Ensuite, nous avons procédé à la même analyse en ajoutant cette fois une interaction des deux prédicteurs. De nouveau, les postulats de la régression linéaire sont moyennement respectés (cf. Annexe L). L'hypothèse de linéarité des erreurs est respectée. La distribution normale des erreurs est globalement acceptée avec quelques valeurs déviantes. L'hypothèse d'homogénéité est satisfaisante. Enfin, la présence de deux résidus extrêmes empêchent la validation du dernier postulat concernant les valeurs extrêmes.

Dans le Tableau 13, nos résultats indiquent que l'effet principal conditionné du prédicteur anxieux ($\beta = -0.01$, $p = 0.983$) ainsi que celui du prédicteur évitant ($\beta = 0.04$, $p = 0.877$) ne sont pas significatifs. De plus, l'effet d'interaction n'est pas non plus statistiquement significatif ($\beta = -0.03$, $p = 0.773$).

Par conséquent, l'hypothèse 3b. n'est pas validée, car tous les résultats obtenus ne sont pas significatifs.

Tableau 13

Régression linéaire multiple du changement émotionnel du phubbee en fonction des styles d'attachement et de leur interaction

	Estimate	Std. Error	t value	Pr(> t)
Anxieux	-0.01	0.26	-0.02	0.983
Évitant	0.04	0.23	0.16	0.877
Anxieux.Évitant	-0.03	0.10	-0.31	0.773

Résultats de l'hypothèse 3c.

La même analyse a été répétée, cette fois-ci pour prédire la vitesse de changement émotionnel du phubbee depuis le début du phubbing jusqu'au moment où il demande que celui-ci cesse. Il s'agit donc toujours d'une régression linéaire multiple à deux prédicteurs, mais la variable dépendante est la vitesse du changement émotionnel du phubbee entre le début du phubbing et le moment de la demande d'arrêt.

Les postulats du modèle ont été vérifiés grâce aux graphiques (cf. Annexe M), révélant un niveau de satisfaction moyen quant à ces conditions. L'hypothèse de linéarité des erreurs est vérifiée. Bien que certains résidus semblent légèrement déviants aux extrémités, la distribution normale des erreurs est généralement acceptée. L'hypothèse d'homogénéité est satisfaisante. Enfin, la présence d'un seul résidu extrême entrave la validation du dernier postulat concernant les valeurs extrêmes.

Tableau 14

Régression linéaire multiple de la vitesse de changement émotionnel du phubbee en fonction des styles d'attachement anxieux et évitant

	Estimate	Std. Error	t value	Pr(> t)
Anxieux	-0.003	0.01	-0.32	0.757
Évitant	0.01	0.01	1.10	0.312

Le Tableau 14 correspond aux résultats de la prédiction de la vitesse de changement émotionnel entre le début du phubbing et le moment de la demande d'arrêt par les deux prédicteurs mentionnés précédemment. Avec ce modèle, aucun prédicteur n'est significatif : ni le prédicteur « Anxieux » ($\beta = -0.003$, $p = 0.757$) ni le prédicteur « Évitant » ($\beta = 0.01$, $p = 0.312$).

Ensuite, nous avons procédé à la même analyse en ajoutant cette fois une interaction des deux prédicteurs. De nouveau, les postulats de la régression

linéaire sont moyennement respectés (cf. Annexe N). L'hypothèse de linéarité des erreurs et la distribution normale des erreurs sont confirmées. L'hypothèse d'homogénéité est satisfaisante. Enfin, la présence de trois résidus extrêmes empêchent la validation totale du dernier postulat concernant les valeurs extrêmes.

Dans le Tableau 15, nos résultats indiquent que l'effet principal conditionné du prédicteur « Anxieux » ($\beta = 0.03$, $p = 0.381$) ainsi que celui du prédicteur « Evitant » ($\beta = 0.04$, $p = 0.239$) ne sont pas significatifs. De plus, l'effet d'interaction n'est pas non plus statistiquement significatif ($\beta = -0.01$, $p = 0.332$).

Ainsi, l'hypothèse 3c n'est pas confirmée, car aucun des résultats obtenus n'est significatif.

Tableau 15

Régression linéaire multiple de la vitesse de changement émotionnel du phubbing en fonction des styles d'attachement et de leur interaction

	Estimate	Std. Error	t value	Pr(> t)
Anxieux	0.03	0.03	0.96	0.381
Evitant	0.04	0.03	1.34	0.239
Anxieux.Evitant	-0.01	0.01	-1.07	0.332

Discussion

Peu d'études ont jusqu'à présent examiné en profondeur le lien entre les styles d'attachement et les réactions spécifiques au phubbing. L'objectif principal de cette étude est d'explorer l'impact des styles d'attachement insécures sur les dynamiques émotionnelles et comportementales des individus confrontés au phubbing et cherchant à mettre fin à cette pratique.

Cette recherche utilise plusieurs modèles de régression linéaire multiple pour étudier les prédicteurs d'attachement anxieux et évitant du phubbing. Nous avons examiné comment ces types d'attachement sont associés à différentes

réactions au phubbing, notamment les scores à la « Difficulties in Emotion Regulation Scale » (DERS), le temps pour demander l'arrêt du phubbing, le changement émotionnel du phubbee et la vitesse de ce changement. De plus, un modèle de régression logistique a été employé pour prédire la réaction comportementale des phubbees au phubbing en fonction de leur attachement anxieux et évitant.

Nos principaux résultats montrent un effet significatif positif de l'attachement anxieux du phubbee sur ses scores à la DERS et un effet significatif négatif de l'attachement évitant sur le temps mis pour demander l'arrêt du phubbing. Les autres résultats ne présentent pas de significativité statistique.

Difficultés de régulation émotionnelle

Les recherches antérieures ont mis en lumière les effets néfastes de la dysrégulation émotionnelle sur les relations de couple (Kirby & Baucom, 2007). De même, il est établi que les individus présentant un attachement insécure rencontrent des difficultés dans la régulation émotionnelle, se manifestant par une hyperactivation anxieuse pour ceux ayant un attachement anxieux et par des stratégies de distanciation cognitive et émotionnelle pour ceux ayant un attachement évitant (Mikulincer & Shaver, 2019). Dans notre étude, nous avons cherché à évaluer si ces observations se maintenaient chez nos participants, qui ont été assignés au rôle de phubbee. Notre hypothèse initiale prévoyait une corrélation entre des scores élevés d'attachement insécure et des scores élevés à la DERS. Cependant, nos résultats n'ont que partiellement confirmé cette hypothèse.

L'effet significatif de l'attachement anxieux du phubbee sur ses scores à la DERS indique une corrélation positive entre l'attachement anxieux des individus et la dysrégulation émotionnelle. Cette constatation renforce les conclusions antérieures de Mikulincer et Shaver (2019), mettant en évidence les défis auxquels sont confrontés les phubbees présentant un attachement anxieux élevé en matière de régulation émotionnelle. Il est probable que ces individus adoptent des stratégies de régulation émotionnelle similaires lors du phubbing à

celles observées lors de conflits, telles qu'une réactivité excessive aux émotions négatives, une focalisation accrue sur la détresse perçue et les menaces, ainsi qu'une perception de leur propre incapacité à réguler leurs émotions et une forte dépendance aux autres (Mikulincer & Shaver, 2005, 2019).

En revanche, bien que non significatif, l'effet négatif de l'attachement évitant des phubbees sur leurs scores à la DERS va à l'encontre de nos attentes, ainsi que des conclusions préalables de la littérature, qui avaient identifié des difficultés de régulation émotionnelle chez les individus présentant un attachement évitant lors de conflits (Mikulincer & Shaver, 2005, 2019). Cette absence de signification pourrait s'expliquer par la nécessité méthodologique de réduire la version originale de la DERS, ce qui aurait pu affecter sa précision. De plus, le recours à des stratégies visant à détourner l'attention des menaces pour atténuer les sentiments de rejet inconfortables, typiques des individus avec un attachement évitant, peut conduire à une forme de repli émotionnel (Cassidy, 2000 ; Mikulincer & Shaver, 2005). Cette dynamique peut diverger des concepts abordés par la DERS dans l'étude, qui se centre sur les processus intrinsèques de la régulation émotionnelle. Enfin, il est aussi possible que les participants aient été influencés par un souci de désirabilité sociale (Edwards, 1953), les incitant à présenter une image plus favorable d'eux-mêmes et à ne pas révéler pleinement leurs difficultés de régulation émotionnelle.

Malgré l'absence de signification de l'interaction entre l'attachement anxieux et évitant des phubbees sur leurs scores à la DERS, nos résultats révèlent un effet positif. Cela indique une augmentation des difficultés de régulation relationnelle à mesure que l'attachement anxieux et évitant augmente chez le phubbee, ce qui confirme nos attentes et s'aligne avec les recherches antérieures montrant que les individus avec un attachement insécurisé éprouvent des difficultés à réguler leurs émotions (Mikulincer & Shaver, 2019). En effet, une corrélation a été observée entre l'attachement anxieux et évitant et des niveaux moindres de résilience et de solidité de l'estime de soi, ainsi qu'à des perspectives plus pessimistes (Mikulincer et Shaver, 2010). La non-significativité du résultat peut être attribuée, comme mentionné précédemment, à un possible biais de désirabilité sociale souvent observé dans les auto-questionnaires (Edwards, 1953).

Réactions au phubbing

Dans la deuxième hypothèse, nous pensons que plus les phubbees ont un score d'attachement insécuré élevé plus ils auront tendance à utiliser une stratégie de régulation émotionnelle de suppression en demandant l'arrêt du phubbing. Etant donné l'absence d'études à ce sujet, nous avons fait cette hypothèse en supposant que les phubbees avec attachement anxieux demanderaient l'arrêt du phubbing avec pour but de répondre à leur besoin de proximité avec leur partenaire tandis que les phubbees avec attachement évitant, bloqués dans la situation expérimentale, demanderaient au partenaire de cesser le phubbing pour éviter une perturbation émotionnelle excessive (Mikulincer & Shaver, 2019). Nos résultats ne montrent aucun effet significatif de l'attachement anxieux et évitant ainsi que de leur interaction sur la réaction consistant à demander l'arrêt du phubbing. Notre hypothèse n'est donc pas confirmée.

Bien que nos résultats ne soient pas statistiquement significatifs, nous voyons dans la Figure 5 que les phubbees avec attachement anxieux répondent au phubbing par des questions sur l'activité du phubber ainsi que des demandes d'arrêt du phubbing. La non significativité de notre résultat peut s'expliquer par la diversité des réponses observées chez les individus présentant un attachement anxieux lors de situations conflictuelles. En effet, la littérature scientifique offre des résultats divergents quant à la réaction prédominante de ces individus : certains auteurs suggèrent des réactions hostiles, tandis que d'autres ne trouvent pas de telles tendances (Overall et al., 2014). La réaction des individus avec un attachement anxieux, consistant à demander la fin du phubbing, peut être interprétée comme une tentative d'éliminer une source de menace perçue afin de répondre à leur besoin de proximité avec leur partenaire (Mikulincer & Shaver, 2019). La jalousie induit une atmosphère anxieuse et menaçante, susceptible d'activer le système d'attachement (Guerrero, 1998). La réaction de questionner le phubber sur son utilisation peut être en lien avec celle-ci. Des études antérieures ont montré que les individus avec un attachement anxieux élevé tendent à éprouver davantage de jalousie que les autres et à adopter des comportements de surveillance, probablement en raison de leur manque de confiance en eux mais aussi de leur attachement profond à leurs relations

(Guerrero, 1998 ; Hazan & Shaver, 1987). De même, les recherches de Collins et Read (1990) ont révélé une corrélation positive entre l'attachement anxieux et l'amour obsessionnel, ainsi qu'une corrélation négative avec la confiance. Ainsi, dans le contexte du phubbing, les phubbees peuvent ressentir de la jalousie face à l'incertitude quant aux interactions de leur partenaire sur le téléphone. Ceci pourrait être à l'origine de leur réaction, se manifestant par des questions posées ou une demande d'arrêt de l'utilisation du téléphone.

Dans la Figure 5, nous remarquons que les phubbees avec un attachement évitant réagissent de manière plus variée au phubbing que ceux avec un attachement anxieux. Cependant, leurs réactions principales consistent à demander l'arrêt du comportement de phubbing ou à ne pas réagir du tout. Bien que cette constatation n'atteigne pas le seuil de significativité statistique, elle corrobore nos hypothèses initiales. Les schémas négatifs de perception des autres associés à l'attachement évitant sont liés à une moindre expressivité émotionnelle et à un moindre engagement dans les relations (Guerrero & Jones, 2015). De plus, en cas de conflit, les individus avec un attachement évitant ont tendance à se distancer émotionnellement de la situation (Mikulincer & Shaver, 2019), ce qui peut expliquer pourquoi l'absence de réaction est une réponse courante au phubbing chez eux. L'observation selon laquelle les phubbees réagissent en demandant à leur partenaire de cesser le phubbing peut s'expliquer, comme nous l'avons envisagé, par le caractère inhabituel de la situation expérimentale qui ne reflète pas leur vie quotidienne. Contrairement à ce qui se passe habituellement, les phubbees avec un attachement évitant ne peuvent pas simplement détourner leur attention des stimuli émotionnels présents lors du phubbing (Mikulincer & Shaver, 2019). Au contraire, ils sont contraints de demeurer en présence de leur partenaire qui utilise le téléphone, ce qui pourrait les inciter à demander à ce dernier d'arrêter le phubbing afin de prévenir une perturbation émotionnelle excessive. En ce qui concerne la jalousie, les individus avec un attachement évitant peuvent soupçonner leur partenaire d'être attiré par une autre personne, mais cela ne génère pas nécessairement chez eux une peur de la séparation (Guerrero, 1998). Toutefois, pour gérer les sentiments intenses ou maintenir une distance psychologique adéquate entre eux et leur

partenaire, il semble que les phubbees avec un attachement évitant ressentent le besoin de demander à leur partenaire d'arrêter le phubbing.

Dans la Figure 5, nous observons que les phubbees présentant à la fois des niveaux élevés d'attachement anxieux et évitant manifestent principalement une réaction de demande d'arrêt du phubbing, même si ce résultat n'est pas significatif. Cette tendance est cohérente étant donné sa forte prévalence à la fois chez les individus avec un attachement anxieux élevé et chez ceux avec un attachement évitant élevé. Cependant, cela semble contredire les conclusions de Guerrero (1998), selon lesquelles les personnes ayant des modèles négatifs d'eux-mêmes et des autres ont tendance à éviter l'intimité et à répondre à la jalousie par des comportements d'évitement ou de distanciation. Nous postulons que dans le contexte expérimental, les phubbees sont incapables de recourir à ces stratégies d'évitement ou de distanciation, les poussant ainsi à demander l'arrêt du phubbing pour échapper à une détresse émotionnelle potentielle. De plus, ces individus peuvent probablement manifester une combinaison de comportements propres aux deux styles d'attachement insécures, en raison de leur ambivalence constante envers l'intimité (Pietromonaco et al., 2004). Cela pourrait expliquer pourquoi leur réaction, typique des deux styles d'attachement insécures, consiste à demander l'arrêt du phubbing.

Temps avant la demande d'arrêt du phubbing

Nous savons que les phubbees avec un attachement anxieux élevé présentent une hyperactivation anxieuse (Mikulincer & Shaver, 2019) et supposons que celle-ci les inciterait à demander rapidement à leur partenaire de cesser d'utiliser son téléphone pour réduire la menace perçue. En revanche, nous pensons que les stratégies de distanciation cognitive et de désengagement émotionnel, caractéristiques des phubbees avec un attachement évitant, les pousseraient à demander l'arrêt du phubbing plus tardivement à leur partenaire (Mikulincer & Shaver, 2019). Nous avons donc formulé l'hypothèse selon laquelle les phubbees présentant un attachement anxieux élevé demanderaient rapidement l'arrêt du phubbing, tandis que ceux avec un attachement évitant élevé le demanderaient moins rapidement.

Contrairement à nos attentes, les résultats de notre étude révèlent une corrélation positive entre l'attachement anxieux du phubbee et le délai avant de demander l'arrêt du phubbing. Cela suggère que ce délai tend à s'allonger à mesure que l'attachement anxieux du phubbee augmente, bien que ce modèle présenté ne soit pas statistiquement significatif. En revanche, lors de l'analyse de la relation entre le temps avant de demander l'arrêt du phubbing et l'attachement évitant du phubbee, nous observons un résultat significatif. Cela indique donc que plus l'attachement évitant du phubbee est élevé, plus il est susceptible de demander rapidement l'arrêt du phubbing. Enfin, l'effet de l'interaction entre les deux sous-facettes de l'attachement insécure sur le délai avant de demander l'arrêt n'est pas significatif.

Le résultat inattendu concernant les phubbees avec un attachement anxieux peut être éclairé par l'ambivalence de ces individus en situation de stress, où ils cherchent à la fois à résister à leur besoin de réconfort tout en émettant des signaux de détresse accrus (Dugravier & Barbey-Mintz, 2015). Il est possible que dans un premier temps, le phubbee tente d'alerter son partenaire sur son malaise en intensifiant ses signaux de détresse sans pour autant aborder directement la question. Dans des circonstances courantes, cette stratégie pourrait s'avérer efficace, incitant le partenaire à mettre fin au phubbing. Cependant, dans le cadre expérimental, le partenaire poursuit son activité, contraignant ainsi le phubbee avec un attachement anxieux à exprimer explicitement son besoin d'attention, mais à un stade ultérieur. Une autre explication pourrait être que les individus anxieux sont habituellement enclins à exprimer leur attachement et leurs émotions, mais qu'ils deviennent plus réticents lorsqu'il s'agit d'aborder des problèmes relationnels (Guerrero & Jones, 2005). En effet, à l'instar d'une situation de conflit, le phubbing crée un contexte où les personnes ayant un attachement anxieux peuvent se sentir émotionnellement menacées. Ainsi, la régulation émotionnelle des phubbees devient plus délicate, prolongeant le délai avant qu'ils ne demandent à leur partenaire d'arrêter le phubbing.

La corrélation négative significative entre l'attachement évitant du phubbee et le temps mis pour demander l'arrêt du phubbing nous a également surpris. Cette constatation contrevient à nos attentes, qui présupposaient que, de

façon analogue à une situation de conflit, les individus avec un attachement évitant adopteraient une stratégie de distanciation émotionnelle et cognitive face à la menace implicite du phubbing (Mikulincer & Shaver, 2019). Cependant, du fait de la nature expérimentale de la situation, le phubbee se trouve dans l'incapacité de se soustraire émotionnellement ou physiquement de son partenaire, l'incitant plutôt à solliciter l'interruption du phubbing. Confrontés au phubbing et privés de leurs mécanismes habituels de gestion du stress, les phubbees, dans le but de prévenir une surcharge émotionnelle, demandent rapidement à leur partenaire de mettre fin au phubbing. Cette réaction prompt pourrait également être associée aux difficultés des phubbees avec un attachement évitant à se connecter émotionnellement avec autrui (Guerrero & Jones, 2005). En effet, pour se préserver émotionnellement et éviter d'être trop perturbé, le phubbee demande rapidement à son partenaire d'arrêter le phubbing, sans se soucier de savoir si ce dernier fait quelque chose d'important ou non sur son téléphone.

Changement émotionnel

Nous pensons que plus un phubbee a un attachement anxieux élevé plus il aura un changement émotionnel négatif important entre le début du phubbing et le moment de la demande d'arrêt. Un phubbee avec un attachement évitant élevé serait également lié à un changement émotionnel négatif dans la même période, mais moindre que le phubbee avec un attachement anxieux. Cette hypothèse repose sur des observations selon lesquelles les individus avec un attachement anxieux ont tendance à amplifier leurs émotions négatives et à ressentir une détresse émotionnelle importante lors de situations stressantes, tandis que ceux avec un attachement évitant ont plutôt tendance à dissimuler leur détresse et à se désengager émotionnellement (Dugraver & Barbey-Mintz, 2015 ; Mikulincer & Shaver, 2019).

Nos résultats ne révèlent aucune influence significative de l'attachement anxieux ou évitant du phubbee sur le changement émotionnel entre le début du phubbing et le moment où il demande l'arrêt. De même, l'interaction entre ces deux prédicteurs n'a pas d'effet notable sur le changement émotionnel.

L'attachement anxieux des phubbees ne semble pas prédire de changement émotionnel. Nous nous attendions à observer une grande variation émotionnelle chez les phubbees avec un attachement anxieux, car il est communément admis que les individus les plus anxieux signalent des réactions émotionnelles négatives plus intenses et sont davantage enclins à la rumination (Gentzler et al., 2009). Une première explication avancée dans la littérature est que les phubbees présentant un attachement anxieux ont tendance à minimiser leur expérience positive (Gentzler et al., 2009). Ainsi, cela pourrait expliquer l'absence de changement émotionnel, ces individus pouvant déjà être dans une valence émotionnelle plutôt négative avant même le début du phubbing. Cette observation pourrait être étayée par le constat que les pensées négatives sont omniprésentes chez les individus anxieux et ne sont pas nécessairement déclenchées par des événements spécifiques ou liées exclusivement à des problèmes interpersonnels (Gentzler et al., 2009). Cette constatation est en accord avec la théorie de l'attachement. En effet, lorsque ces individus ressentent de la détresse et maintiennent des émotions négatives après une expérience défavorable, cela indique qu'ils ont besoin du soutien de leurs figures d'attachement (Mikulincer & Shaver, 2019). Cette situation reflète donc leur propension à une activation plus intense du système d'attachement (Mikulincer et al., 2003). Enfin, une autre explication plausible réside dans le fait que lors de situations stressantes impliquant leur partenaire, les individus ayant un attachement anxieux se retrouvent dans une ambivalence entre le désir de proximité et le besoin de se distancer (Dugravier & Barbey-Mintz, 2015). Par conséquent, nous pensons que choisir entre une réaction émotionnelle positive ou négative peut s'avérer complexe pour eux, les poussant ainsi à maintenir un état émotionnel neutre. Cette dynamique pourrait expliquer le manque d'effet significatif observé dans notre étude.

Une autre constatation, contredisant la littérature et notre hypothèse, est que l'attachement évitant des phubbees n'est pas statistiquement corrélé avec le changement émotionnel. Une explication plausible est que les individus présentant un attachement évitant ont un temps de récupération plus long après des souvenirs négatifs et ressentent une moindre intensité émotionnelle associée à ces souvenirs (Mikulincer & Orbach, 1995). Étant donné que l'évaluation

subjective des émotions se produit après le phubbing et non pendant, il est concevable que les phubbees avec un attachement évitant aient minimisé leur expérience émotionnelle, pouvant ainsi expliquer l'absence d'effet significatif. Par ailleurs, certaines recherches suggèrent que les adultes ayant un attachement évitant peuvent automatiquement éviter les pensées négatives sans nécessiter d'effort conscient pour les réprimer (Fraley & Shaver, 1997). De plus, ces individus ont tendance à sous-estimer l'importance de leurs expériences positives ou à ne pas y accorder d'attention (Gentzler et al., 2009). Ainsi, il est possible que les individus avec un attachement évitant éprouvent un ressenti émotionnel relativement stable, ce qui pourrait expliquer pourquoi l'attachement évitant ne prédit pas un changement émotionnel particulier.

Vitesse de changement émotionnel

Nous pensons que plus un phubbee a un attachement anxieux élevé plus il aura une vitesse de changement émotionnel importante entre le début du phubbing et le moment de la demande d'arrêt. En revanche, plus un phubbee a un attachement évitant élevé plus sa vitesse de changement émotionnel sera faible pendant cette période. Cette dernière hypothèse se base sur le fait que les phubbees avec attachement anxieux réagissent rapidement et intensément au phubbing en raison de leur hyperactivation anxieuse et de leur sensibilité accrue aux conflits (Mikulincer & Shaver, 2019). En revanche, les phubbees évitants ont tendance à adopter une approche cognitive et émotionnelle de distanciation pour bloquer ou inhiber leurs réactions émotionnelles, ainsi qu'à réprimer leurs impulsions d'agir en réponse à leurs émotions (Mikulincer & Shaver, 2019).

Nos résultats sont non significatifs, que ce soit pour l'effet de l'attachement anxieux du phubbee, celui de l'attachement évitant, ou même pour l'interaction entre ces deux facteurs.

Les phubbees semblent présenter une faible diminution de leur vitesse de changement émotionnel à mesure que leur niveau d'attachement anxieux augmente. Bien que ce constat ne soit pas statistiquement significatif, il va contre nos hypothèses et les idées de Mikulincer (1998) qui suggère que les individus avec un attachement anxieux élevé vivraient des changements

émotionnels intenses en réponse au stress. Cette absence de résultat significatif pourrait s'expliquer par la complexité des réactions des individus anxieux confrontés à des situations stressantes. Ils oscillent entre le désir intense de proximité et d'affection, et la crainte persistante d'être rejetés par leur partenaire (Dugravier & Barbey-Mintz, 2015 ; Mikulincer & Shaver, 2003). Cette dualité pourrait expliquer pourquoi ces phubbees ne présentent pas de changements émotionnels abrupts, mais plutôt une évolution émotionnelle graduelle, révélant une vitesse de changement émotionnelle plus lente.

Les phubbees semblent connaître une légère augmentation de leur vitesse de changement émotionnel à mesure que leur niveau d'attachement évitant augmente. Ce résultat, bien que non significatif, va à l'encontre de notre hypothèse initiale. Cependant, il est intéressant d'interpréter cette augmentation de la vitesse de changement émotionnel comme étant potentiellement due à l'indisponibilité des stratégies habituelles de régulation émotionnelle du phubbee avec attachement évitant, telles que la distanciation émotionnelle (Mikulincer & Shaver, 2019), dans ce contexte expérimental spécifique. Par conséquent, il est probable de supposer que cette absence de mécanismes de régulation émotionnelle accélérera le changement émotionnel, incitant la personne ignorée à demander plus rapidement au phubber de cesser d'utiliser son téléphone afin d'essayer de mettre un terme à son état émotionnel négatif. Cette interprétation est également cohérente avec nos résultats précédemment expliqués qui ont démontré que les phubbees avec un attachement évitant élevé ont tendance à demander rapidement, à leur partenaire, que le phubbing cesse.

Limites

Notre étude présente plusieurs limites. D'abord, l'échantillon de participants est relativement petit, ce qui a pu avoir un impact sur nos résultats, et limite sa représentativité pour l'ensemble de la population. De plus, la forte proportion de jeunes et d'étudiants, probablement due à notre méthode de recrutement, entraîne une surreprésentation de cette tranche démographique. Enfin, nos résultats ne peuvent pas être généralisés à l'ensemble des couples, car la majorité des participants sont de jeunes couples non mariés.

Concernant le déroulement de l'expérience, il est pertinent de souligner que certains participants, étudiants en psychologie, sont déjà familiers avec les conditions expérimentales. Il est possible que cela ait entraîné une interprétation biaisée de l'expérience et du phubbing, influençant ainsi leur perception et leur évaluation des émotions. De plus, une éventuelle incompréhension des instructions de l'étude par les participants pourrait avoir altéré les résultats. En effet, certains phubbers ou phubbees ont eu des difficultés à comprendre les consignes sur le phubbing ou sur l'utilisation d'emoTVrater, ce qui pourrait affecter la précision de l'évaluation émotionnelle.

Le dispositif emoTVrater, ne semble pas pleinement capturer la complexité des émotions vécues par les participants. Bien qu'adéquat pour notre étude, ses résultats ne fournissent qu'une vue d'ensemble des émotions ressenties à un moment donné, sans discernement des différentes nuances émotionnelles.

La courte durée de la tâche et le caractère artificiel de la situation de stress induite en laboratoire peuvent également restreindre la validité des résultats. En effet, le phubbing filmé sous la surveillance de trois caméras peut atténuer l'intensité des émotions exprimées par les participants, rendant ainsi les signes de colère, d'agacement ou de souffrance moins évidents. Par conséquent, le phubbing observé peut sembler simulé et ne pas susciter d'émotions particulières chez les phubbees.

Enfin, le système de codage utilisé dans notre étude présente des limites importantes. Principalement basé sur l'observation du comportement des participants pour analyser leur réaction au phubbing, il est sujet à des ambiguïtés en raison de l'ambivalence de certaines attitudes des partenaires, compliquant ainsi l'interprétation des données. De plus, il est légitime de se demander si les réactions observées pendant l'expérience reflètent fidèlement celles qui se produiraient dans un contexte non expérimental. Finalement, le système de codage dépend en partie de l'interprétation subjective de l'observateur, ce qui peut entraîner un biais dans l'analyse des données. En effet, l'évaluation des vidéos implique inévitablement l'utilisation d'un cadre interprétatif influencé par la subjectivité de l'observateur, remettant ainsi en question la fiabilité du système de codage et la fidélité des résultats.

Perspectives de recherche

Si cette étude devait être reproduite à l'avenir, il serait pertinent d'inclure un plus grand nombre de phubbees pour assurer une validité statistique robuste. Afin de rendre l'expérience plus immersive et de refléter de manière authentique la vie quotidienne des participants, il serait bénéfique de les installer dans un cadre chaleureux, tel qu'une reproduction de salon domestique. Ils pourraient ainsi agir naturellement, se comportant comme s'ils étaient chez eux. En créant un environnement qui reflète leur quotidien, le phubbing pourrait paraître plus naturel, minimisant ainsi les effets artificiels du cadre expérimental. De plus, il serait judicieux de ne pas se limiter à l'analyse de la valence émotionnelle au début du phubbing et au moment de la demande d'arrêt, mais plutôt de considérer des périodes plus étendues. Les futures recherches sur le phubbing devraient explorer l'évolution des émotions subjectives tout au long de l'expérience. Cette approche permettrait de mieux appréhender les variations émotionnelles selon les styles d'attachement des phubbees. En combinant ces mesures avec des mesures physiologiques tout au long de la passation, nous pourrions éviter les biais liés aux difficultés de souvenirs émotionnels et obtenir ainsi une perspective plus objective sur les réactions émotionnelles des participants. Une autre piste de recherche consisterait à encourager les participants à écrire chaque réponse au phubbing dans un journal quotidien. Cette méthode fournirait une vision plus authentique et détaillée des réactions des phubbees au phubbing de leur partenaire, reflétant ainsi les dynamiques réelles de leurs interactions. Par ailleurs, la réalisation d'études longitudinales nous permettrait d'examiner comment les réponses au phubbing évoluent avec le temps en fonction des styles d'attachement, offrant une meilleure compréhension des trajectoires développementales des réactions au phubbing dans les relations interpersonnelles. Enfin, en plus des styles d'attachement du phubbee, il serait pertinent, pour les futures études, d'inclure les styles d'attachement du phubber. Nous croyons que ces derniers pourraient également influencer les réactions comportementales et émotionnelles du phubbee.

Conclusion

Cette étude visait à explorer l'impact des styles d'attachement insécures sur les dynamiques émotionnelles et comportementales des individus confrontés au phubbing. Nous avons analysé si l'attachement anxieux et évitant des phubbees influencent leurs réponses face à cette pratique. Nos hypothèses n'ont été que partiellement confirmées et nos résultats révèlent des tendances complexes, parfois surprenantes, élargissant ainsi notre compréhension des façons dont les styles d'attachement modulent les réactions au phubbing. Nous avons observé un lien significatif entre l'attachement anxieux des phubbees et leurs scores à la DERS, ainsi qu'un effet significatif de l'attachement évitant des phubbees sur le temps mis par les phubbees pour demander l'arrêt du phubbing. Ces constatations soulignent l'importance des styles d'attachement dans la manière dont les individus réagissent aux interactions avec leur conjoint perturbées par le phubbing. Ces résultats sont néanmoins à interpréter avec prudence à cause des limites de l'étude, notamment la taille restreinte de notre échantillon, qui n'était pas suffisante pour garantir une validité robuste.

En conclusion, si les premiers résultats de cette recherche étaient corroborés par des études futures, cela offrirait des pistes précieuses pour la recherche ainsi que pour les interventions thérapeutiques. Par exemple, des interventions psychothérapeutiques pourraient être davantage ciblées sur des styles de réponses comportementales au phubbing plus adaptatives, favorisant ainsi une meilleure expression des émotions de la part du phubbee. De même, un travail visant à améliorer la régulation émotionnelle dans le cas du phubbing, en fonction du style d'attachement du phubbee, pourrait être envisagé. Nous espérons que ces initiatives favoriseront un meilleur bien-être mental pour les phubbees et un environnement relationnel plus épanouissant pour les couples. Enfin, nous souhaitons que notre étude encourage une utilisation plus modérée du téléphone et des comportements plus attentifs à son partenaire. Cet effort vise à promouvoir des relations de couple équilibrées et enrichissantes, contribuant ainsi à créer un environnement relationnel épanouissant dans notre société numérique moderne.

Bibliographie

- Anderson, C., Keltner, D., & John, O. P. (2003). Emotional convergence between people over time. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(5), 1054–1068. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.5.1054>
- Akpan, I. J., & Ezeume, I. C. (2020). The Challenges Faced by Parents and Children From Divorce. *Challenge Magazine (New York, N.Y.)*, 63(6), 365–377. <https://doi.org/10.1080/05775132.2020.1842025>
- Argyle, M., & Lu, L. (1990). The happiness of extraverts. *Personality And Individual Differences*, 11(10), 1011–1017. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(90\)90128-e](https://doi.org/10.1016/0191-8869(90)90128-e)
- Aron, A., Fisher, H. E., & Strong, G. (2006). Romantic Love. In A. L. Vangelisti & D. Perlman (Eds.), *The Cambridge Handbook of Personal Relationships* (pp. 595–614). chapter, Cambridge: Cambridge University Press.
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226–244. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.2.226>
- Ben-Naim, S., Hirschberger, G., Ein-Dor, T., & Mikulincer, M. (2013). An experimental study of emotion regulation during relationship conflict interactions : The moderating role of attachment orientations. *Emotion*, 13(3), 506–519. <https://doi.org/10.1037/a0031473>
- Billings, A. C. (1979). Conflict resolution in distressed and nondistressed married couples. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 47(2), 368–376. <https://doi.org/10.1037/0022-006x.47.2.368>
- Birditt, K. S., Brown, E., Orbuch, T. L., & McIlvane, J. M. (2010). Marital Conflict Behaviors and implications for divorce over 16 years. *Journal of Marriage and the Family/Journal of Marriage and Family*, 72(5), 1188–1204. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2010.00758.x>
- 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>
- Bowlby, J. (1969). Attachment and loss: Vol. I. Attachment. New York: Basic Books.

- Bonanno, G. A., Papa, A., Lalande, K., Westphal, M., & Coifman, K. G. (2004). The importance of being flexible. *Psychological Science*, *15*(7), 482–487. <https://doi.org/10.1111/j.0956-7976.2004.00705.x>
- Butler, E. A. (2011). Temporal interpersonal emotion systems. *Personality and Social Psychology Review*, *15*(4), 367–393. <https://doi.org/10.1177/1088868311411164>
- Cassidy, J. (2000). The Complexity of the Caregiving System: A Perspective from Attachment Theory. *Psychological Inquiry*, *11*(2), 86–91. <http://www.jstor.org/stable/1449019>
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2016). How “phubbing” becomes the norm: The antecedents and consequences of snubbing via smartphone. *Computers in Human Behavior*, *63*, 9–18. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.018>
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2018). The effects of “phubbing” on social interaction. *Journal Of Applied Social Psychology*, *48*(6), 304-316. <https://doi.org/10.1111/jasp.12506>
- Claes, M. 2003. 7. Les relations amoureuses : intimité et sexualité. In *L'univers social des adolescents*. Presses de l'Université de Montréal. doi :10.4000/books.pum.13742
- Collectif Larousse, Bloch, H., Chemama, R., & Dépret, E. (2002). *Grand dictionnaire de la psychologie* (p. 455). Larousse.
- Collins, N. L., & Read, S. J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal Of Personality And Social Psychology*, *58*(4), 644-663. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.4.644>
- Dan-Glauser, E. S., & Scherer, K. R. (2013). The Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS): Factor Structure and Consistency of a French Translation. *Swiss Journal of Psychology*, *72*(1), 5-11.
- Delage, M. D. (2013). Chapitre 4. La régulation des émotions dans la vie du couple. Dans *La Vie des émotions et l'attachement dans la famille* (Odile Jacob). <https://doi.org/10.3917/oj.delag.2013.01>
- Driver, J., & Gottman, J. M. (2004). Daily marital interactions and positive affect during marital conflict among newlywed couples. *Family Process*, *43*(3), 301–314. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.2004.00024.x>

- Dubé, J. P., Corsini-Munt, S., Muise, A., & Rosen, N. O. (2019). Emotion Regulation in Couples Affected by Female Sexual Interest/Arousal Disorder. *Archives Of Sexual Behavior*, 48(8), 2491-2506. <https://doi.org/10.1007/s10508-019-01465-4>
- Dugravier, R., & Barbey-Mintz, A. S. (2015). Origines et concepts de la théorie de l'attachement. *Enfances Psy*, 66(2), 14-22.
- Duriez, N. (2022). La régulation émotionnelle dans le cycle d'interactions du couple. *Cahiers Critiques de Thérapie Familiale et de Pratiques de Réseaux*, n° 69(2), 93-116. <https://doi.org/10.3917/ctf.069.0093>
- Edwards, A. L. (1953). The relationship between the judged desirability of a trait and the probability that the trait will be endorsed. *Journal of Applied Psychology*, 37(2), 90–93. <https://doi.org/10.1037/h0058073>
- Ergün, N., Göksu, İ., & Sakız, H. (2019). Effects of Phubbing: Relationships with psychodemographic variables. *Psychological Reports*, 123(5), 1578–1613. <https://doi.org/10.1177/0033294119889581>
- Favez, N. (2013). Les relations de couple : constitution et évolution. *PSY-Émotion, Intervention, Santé*, 11-40. <https://www.cairn.info/examen-clinique-du-couple--9782804701680-page-11.htm>
- Feeney, J. A., & Karantzas, G. (2017). Couple conflict : insights from an attachment perspective. *Current Opinion In Psychology (Print)*, 13, 60-64. <https://doi.org/10.1016/j.copsy.2016.04.017>
- Frackowiak, M., Hilpert, P., & Russell, P. S. (2022). Partner's perception of phubbing is more relevant than the behavior itself: A daily diary study. *Computers in Human Behavior*, 134, 107323.
- Frackowiak, M., Hilpert, P., & Russell, P. S. (2023). Impact of partner phubbing on negative emotions : a daily diary study of mitigating factors. *Current Psychology (New Brunswick, N.J.)*, 43(2), 1835-1854. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-04401-x>
- Fraley, RC et Shaver, PR (1997). Attachement adulte et suppression des pensées indésirables. *Journal de personnalité et de psychologie sociale*, 73 (5), 1080-1091. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.73.5.1080>

- Friedlander, M. L., Lee, M., & Escudero, V. (2019). What we do and do not know about the nature and analysis of couple interaction. *Couple & Family Psychology (Print)*, 8(1), 24-44. <https://doi.org/10.1037/cfp0000114>
- Furr, R. M., & Funder, D. C. (1998). A multimodal analysis of personal negativity. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 74(6), 1580-1591. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.6.1580>
- Gentzler, A. L., Kerns, K. A., & Keener, E. (2009). Emotional reactions and regulatory responses to negative and positive events: Associations with attachment and gender. *Motivation and Emotion*, 34(1), 78–92. <https://doi.org/10.1007/s11031-009-9149-x>
- Gove, W. R., Style, C. B., & Hughes, M. (1990). The effect of marriage on the well-being of adults: A theoretical analysis. *Journal of Family Issues*, 11, 4-35.
- Gottman, J. M. (1994). *What predicts divorce?: The relationship between marital processes and marital outcomes*. Psychology Press.
- Gottman, J. M., & Krokoff, L. J. (1989). Marital interaction and satisfaction : A longitudinal view. *Journal Of Consulting And Clinical Psychology*, 57(1), 47-52. <https://doi.org/10.1037/0022-006x.57.1.47>
- Gottman, J. M., & Levenson, R. W. (2000). The Timing of divorce: predicting when a couple will divorce over a 14-Year period. *Journal of Marriage and the Family/Journal of Marriage and Family*, 62(3), 737–745. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2000.00737.x>
- Goyer, G. (2012). Regard psychosocial sur les relations amoureuses. *Sherbrooke: Faculté des lettres et sciences humaines, département de service social, Université de Sherbrooke*.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and Dysregulation : Development, Factor Structure, and Initial Validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal Of Psychopathology And Behavioral Assessment*, 26(1), 41-54. <https://doi.org/10.1023/b:joba.0000007455.08539.94>
- Gross, J. J. (1998). The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281–291. <https://doi.org/10.1017/s0048577201393198>

- Guerrero, L. K. (1998). Attachment-style differences in the experience and expression of romantic jealousy. *Personal Relationships*, 5(3), 273–291. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.1998.tb00172.x>
- Guerrero, L. K., & Jones, S. M. (2005). Differences in Conversational skills as a function of attachment style: a follow-up study. *Communication Quarterly*, 53(3), 305–321. <https://doi.org/10.1080/01463370500101014>
- Hatfield, E., & Rapson, R. L. (2002). Passionate Love and Sexual Desire : Cultural and Historical Perspectives. Dans *Cambridge University Press eBooks* (p. 306-324). <https://doi.org/10.1017/cbo9780511499876.017>
- Hazan, C., & Shaver, P. R. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 52(3), 511-524. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.3.511>
- Jankowiak, W. R., & Fischer, E. F. (1992). A Cross-Cultural Perspective on Romantic Love. *Ethnology*, 31(2), 149. <https://doi.org/10.2307/3773618>
- Kansky, J. (2018). What's love got to do with it?: Romantic relationships and well-being. In E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (Eds.), *Handbook of well-being*. Salt Lake City, UT: DEF Publishers.
- Kanter, J. B., Lavner, J. A., Lannin, D. G., Hilgard, J., & Monk, J. K. (2021). Does couple communication predict later relationship quality and dissolution? A meta-analysis. *Journal of Marriage and the Family/Journal of Marriage and Family*, 84(2), 533–551. <https://doi.org/10.1111/jomf.12804>
- Kelly, L., Miller-Ott, A. E., & Duran, R. L. (2017). Sports Scores and Intimate Moments: An expectancy Violations Theory approach to partner cell phone behaviors in adult romantic relationships. *Western Journal of Communication*, 81(5), 619–640. <https://doi.org/10.1080/10570314.2017.1299206>
- Kim, H., Pears, K. C., Capaldi, D. M., & Owen, L. D. (2009). Emotion dysregulation in the intergenerational transmission of romantic relationship conflict. *Journal of Family Psychology*, 23(4), 585–595. <https://doi.org/10.1037/a0015935>
- Kirby, J. S., & Baucom, D. H. (2007). Integrating Dialectical Behavior Therapy and Cognitive-Behavioral Couple therapy: A Couples skills group for emotion Dysregulation.

Cognitive and Behavioral Practice, 14(4), 394–405.
<https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2006.09.006>

Kleinginna, P. R., & Kleinginna, A. M. (1981). A categorized list of emotion definitions, with suggestions for a consensual definition. *Motivation and Emotion*, 5(4), 345–379.
<https://doi.org/10.1007/bf00992553>

Krasnova, H., Abramova, O., Notter, I., & Baumann, A. (2016). Why phubbing is toxic for your relationship : Understanding the role of smartphone jealousy among « Generation Y » users. *Research Papers*, 109.
https://aisel.aisnet.org/cgi/viewcontent.cgi?article=1130&context=ecis2016_rp

Kurdek, L. A. (1994). Conflict resolution styles in gay, lesbian, heterosexual nonparent, and heterosexual parent couples. *Journal of Marriage and the Family*, 56(3), 705.
<https://doi.org/10.2307/352880>

Lee, K. D. M., Rodriguez, L. M., Edwards, K. M., & Neal, A. M. (2020). Emotional dysregulation and intimate partner violence: A dyadic perspective. *Psychology of Violence*, 10(2), 162–171. <https://doi.org/10.1037/vio0000248>

Määttä, K. et Uusiautti, S. (2013). Le silence n'est pas d'or : revue des études sur les interactions de couple. *Études de communication*, 64 (1), 33-48.
<https://doi.org/10.1080/10510974.2012.731467>

Mazzuca, S., Kafetsios, K., Livi, S., & Presaghi, F. (2018). 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>

Meier, T., Milek, A., Mehl, M. R., Nußbeck, F. W., Neysari, M., Bodenmann, G., Martin, M., Zemp, M., & Horn, A. B. (2021). I blame you, I hear you: Couples' pronoun use in conflict and dyadic coping. *Journal of Social and Personal Relationships*, 38(11), 3265–3287. <https://doi.org/10.1177/02654075211029721>

Mikulincer M. (1998). Adult attachment style and individual differences in functional versus dysfunctional experiences of anger. *Journal of personality and social psychology*, 74(2), 513–524. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.74.2.513>

- Mikulincer, M., & Orbach, I. (1995). Attachment styles and repressive defensiveness: The accessibility and architecture of affective memories. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(5), 917–925. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.68.5.917>
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2005). Attachment theory and emotions in close relationships: Exploring the attachment-related dynamics of emotional reactions to relational events. *Personal Relationships*, 12(2), 149–168. <https://doi.org/10.1111/j.1350-4126.2005.00108.x>
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2010). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. Guilford Publications.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2019). Attachment orientations and emotion regulation. *Current Opinion In Psychology (Print)*, 25, 6-10. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.02.006>
- Mikulincer, M., Shaver, P. R., & Pereg, D. (2003). Attachment theory and affect regulation: The dynamics, development, and cognitive consequences of attachment-related strategies. *Motivation and emotion*, 27, 77-102.
- Mills, J., & Clark, M. S. (1982). Communal and exchange relationships. *Review of Personality and Social Psychology*, 3, 121–144.
- Mosley, M. A., & Parker, M. (2023). The phubbing problem : A dyadic exploration of the moderating role of partner phubbing on attachment and couple satisfaction. *Computers In Human Behavior*, 149, 107953. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.107953>
- Myers, D. G. (2000). The funds, friends, and faith of happy people. *American Psychologist*, 55(1), 56–67. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.56>
- Overall, N. C., Girme, Y. U., Lemay, E. P., Jr., & Hammond, M. D. (2014). Attachment anxiety and reactions to relationship threat: The benefits and costs of inducing guilt in romantic partners. *Journal of Personality and Social Psychology*, 106(2), 235–256. <https://doi.org/10.1037/a0034371>
- Pietromonaco, P. R., Greenwood, D., & Barrett, L. F. (2004). Conflict in adult close relationships: An attachment perspective. In W. S. Rholes and J. A. Simpson (Eds.), *Adult attachment: Theory, research, and clinical implications* (pp. 267–299). New York: Guilford Press.

- Roberts, J. A., & David, M. E. (2016). My life has become a major distraction from my cell phone : Partner phubbing and relationship satisfaction among romantic partners. *Computers In Human Behavior (Print)*, 54, 134-141. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.07.058>
- Rusbult, C. E., Johnson, D. J., & Morrow, G. D. (1986). Impact of couple patterns of problem solving on distress and nondistress in dating relationships. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 50(4), 744-753. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.50.4.744>
- Seedall, R. B., & Wampler, K. S. (2012). Emotional congruence within couple interaction: The role of attachment avoidance. *Journal of Family Psychology*, 26(6), 948–958. <https://doi.org/10.1037/a0030479>
- Shaver, P., Schwartz, J., Kirson, D., & O'Connor, C. (1987). Emotion knowledge: Further exploration of a prototype approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(6), 1061–1086. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.52.6.1061>
- Slatcher, R. B., Vazire, S., & Pennebaker, J. W. (2008). Am “I” more important than “we”? Couples’ word use in instant messages. *Personal Relationships*, 15(4), 407–424. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2008.00207.x>
- Sullaway, M., & Christensen, A. (1983). Assessment of Dysfunctional Interaction Patterns in Couples. *Journal Of Marriage And The Family/Journal Of Marriage And Family*, 45(3), 653. <https://doi.org/10.2307/351670>
- Tani, F., Pascuzzi, D., & Raffagnino, R. (2015). Emotion regulation and quality of close relationship : The effects of emotion dysregulation processes on couple intimacy. *Applied Psychology Bulletin*, 272(63), 3-15.
- Thomas, T. T., Carnelley, K. B., & Hart, C. M. (2022). Phubbing in romantic relationships and retaliation : A daily diary study. *Computers In Human Behavior (Print)*, 137, 107398. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107398>
- Weber, D. M., Lavner, J. A., & Beach, S. R. H. (2023). Couples’ communication quality differs by topic. *Journal Of Family Psychology*, 37(6), 909-919. <https://doi.org/10.1037/fam0001111>
- Whisman, M. A., & Uebelacker, L. A. (2006). Impairment and distress associated with relationship discord in a national sample of married or cohabiting adults. *Journal Of Family Psychology*, 20(3), 369-377. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.20.3.369>

- Wiley, A. R. (2007). Connecting as a couple: Communication skills for healthy relationships. In *The Forum for Family and Consumer Issues* (Vol. 12, No. 1, pp. 1-9).
- Yoo, H., Bartle-Haring, S., Day, R. D., & Gangamma, R. (2013). Couple communication, emotional and sexual intimacy, and relationship satisfaction. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 40(4), 275–293. <https://doi.org/10.1080/0092623x.2012.751072>

Annexes.

Annexe A.

Formulaire de consentement éclairé.



FORMULAIRE DE CONSENTEMENT ÉCLAIRÉ POUR PARTICIPANT À UN PROJET DE RECHERCHE

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

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

Contact du professeur responsable:

Email : peter.hilpert@unil.ch

Téléphone : 021 692 32 87(bureau)

Institution / Adresse professionnelle :

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

Contact de l'assistant diplômé et doctorant :

Email : michal.frackowiak@unil.ch

Institution / Adresse professionnelle :

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

Noms des l'étudiants-chercheurs : _____

Nom du participant (nom et prénom) : _____

Déclarations du participant :

Je certifie :

- Que le déroulement de l'étude, les objectifs, les avantages et inconvénients m'ont été entièrement expliqués.
- Que j'accepte de participer de manière entièrement volontaire.
- Que j'ai compris que je peux à tout moment mettre fin à ma participation sans donner de raisons et sans aucune conséquence pour moi. Dans ce cas, il suffit de communiquer ma décision aux chercheurs.
- Avoir lu la notice d'information aux participants, en accepter le contenu et avoir reçu une copie de la notice d'information et du formulaire de consentement éclairé.
- Avoir été informé(e) que je serai filmé (e) durant l'étude.
- Avoir été informé(e) que toutes les données traitées dans le cadre du projet de recherche seront collectées et sauvegardées de manière sécurisée

- Avoir été informé(e) que toutes les données peuvent être partagées avec des chercheur.se.s et collaborateur.trice.s d'autres universités.
- Accepter que les données originales soient sous la responsabilité de la personne responsable de la recherche, soumise à une obligation de stricte confidentialité.
- En cas de doute, tout comme en cas de malaise durant ma participation à cette étude, je vais contacter la personne responsable de la recherche directement.
- Si je suis étudiant et en cas de malaise lié à ma participation après la fin de la recherche, je peux contacter le Service des affaires sociales et mobilité étudiante (SASME) à l'Unicentre, Rez-de-chaussée, Bureau 227, 1015 Lausanne, afin de bénéficier si besoin de consultations psychothérapeutiques.
- Si je ne suis pas étudiant et en cas de malaise lié à ma participation après la fin de la recherche, je peux contacter le Service de psychiatrie générale, Route de Cery 60, 1008 Prilly, afin de bénéficier si besoin de consultations psychothérapeutiques.

Une copie de ce formulaire est pour vous.

Date et signature du/de la participant-e :

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

Annexe B.

Notice d'information.



**NOTICE D'INFORMATION AUX PARTICIPANTS À UN PROJET DE
RECHERCHE**
Un exemplaire de cette notice d'information doit vous être remis

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

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

Contact du professeur responsable :

Email : peter.hilpert@unil.ch

Téléphone : 021 692 32 87(bureau)

Institution / Adresse professionnelle :

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

Contact de l'assistant diplômé et doctorant :

Email : michal.frackowiak@unil.ch

Institution / Adresse professionnelle :

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

Nom de l'étudiant-chercheur : _____

Nous aimerions vous inviter à participer à cette recherche.

Détails du projet :

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

Objectifs de la recherche :

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

Qui est invité à participer ?

Les critères d'inclusion sont décrits ci-dessous :

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

Méthode(s) utilisées dans l'étude :

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

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

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

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

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

Ce qu'implique votre participation à l'étude :

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

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

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

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

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

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

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

Rémunération des participants :

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

Anonymat et confidentialité des données de l'étude :

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

Comment les données sont-elles utilisées ?

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

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

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

**Avez-vous d'autres questions ?**

Vous êtes invité à nous demander toute clarification nécessaire ou toute information complémentaire. En cas de doute, tout comme en cas de malaise lié à votre participation à cette étude, nous vous invitons à contacter directement la personne responsable du cours.

Numéro de téléphone si malaise après l'expérimentation:

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

Annexe C.

Liste des conflits conjugaux fréquents.

Choix de tâche de conflit

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

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

Annexe D.

Liste d'additions mathématiques simples.

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

Annexe E.

DERS : Difficulties in Emotion Regulation Scale (Gratz & Roemer, 2004)

(When I'm upset...)

- Nonacceptance of emotional responses
 - ...I become angry with myself for feeling that way.
 - ...I become embarrassed for feeling that way.
 - ...I feel ashamed at myself for feeling that way.
 - ...I feel like I'm weak.

- Impulse control difficulties
 - ...I experience my emotions as overwhelming and out of control.
 - ...I become out of control.
 - ...I have difficulty controlling my behaviours.
 - ...I lose control over my behaviour.

- Limited access to emotion regulation strategies
 - ...I believe there is nothing I can do to make myself feel better.
 - ...I start to feel very bad about myself.
 - ...it takes me a long time to feel better.
 - ...my emotions feel overwhelming.

Traduction en français:

DERS-F: Echelle de régulation émotionnelle (Dan-Glauser & Scherer, 2013)

(Quand je suis contrarié(e))

- Non-acceptation des réponses émotionnelles
 - le fait de ressentir une telle émotion me met en colère contre moi-même
 - je suis embarrassé(e) de ressentir une telle émotion
 - j'ai honte de ressentir une telle émotion
 - je me sens désarmé(e)

- Difficultés de contrôle des impulsions
 - Les expériences émotionnelles me submergent et sont incontrôlables
 - je deviens incontrôlable
 - j'ai des difficultés à contrôler mon comportement
 - je perds le contrôle de mes comportements

- Accès limité aux stratégies de régulation des émotions
 - je crois qu'il n'y a rien que je puisse faire pour me sentir mieux
 - je me sens vraiment mal
 - cela prend du temps avant que je ne me sente mieux
 - mes émotions prennent le dessus

Annexe F.

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

- Anxiety
 - I often worry that other people don't really love me.
 - I find that others are reluctant to get as close as I would like.
 - I often worry that other people won't want to stay with me.
 - I often wonder whether other people really care about me.
 - I want to get close to people, but I worry about being hurt.

- Avoidance
 - I find it difficult to allow myself to depend on others.
 - I am uncomfortable when anyone gets too emotionally close to me.
 - I find it difficult to trust others completely.
 - People often want me to be emotionally closer than I feel comfortable being.
 - I am somewhat uncomfortable being close to others.

Traduction en français:

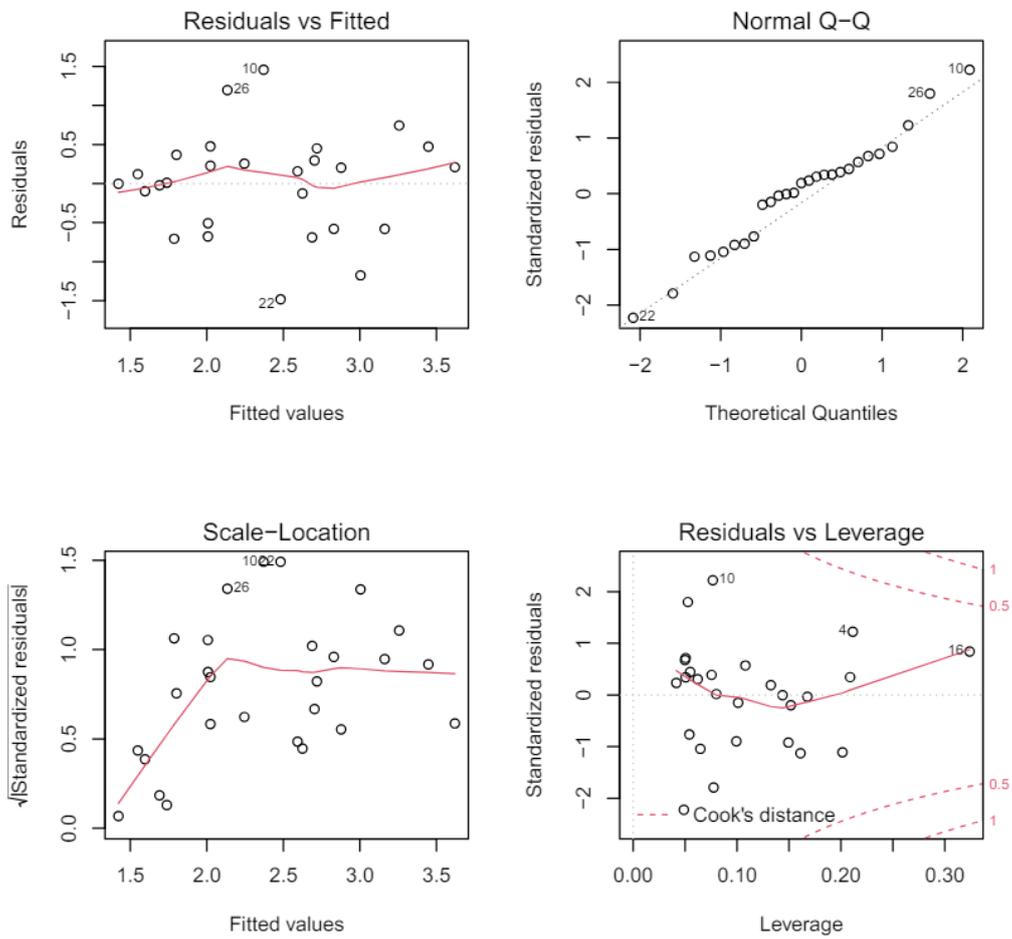
Échelle révisée de l'attachement de l'adulte (Collins, 1996) - Version pour les relations intimes

- Anxiété
 - J'ai souvent peur que les autres ne m'aiment pas vraiment.
 - Je trouve que les autres hésitent à se rapprocher de moi autant que je le voudrais.
 - J'ai souvent peur que les autres ne veuillent pas rester avec moi.
 - Je me demande souvent si les autres se soucient vraiment de moi.
 - Je veux me rapprocher des gens, mais j'ai peur d'être blessé.

- Évitement
 - Je trouve difficile de me permettre de dépendre des autres.
 - Je suis mal à l'aise lorsque quelqu'un se rapproche trop de moi sur le plan émotionnel.
 - Je trouve difficile de faire entièrement confiance aux autres.
 - Les gens veulent souvent que je sois émotionnellement plus proche que je ne me sens à l'aise de l'être.
 - Je suis quelque peu mal à l'aise lorsque je suis proche des autres.

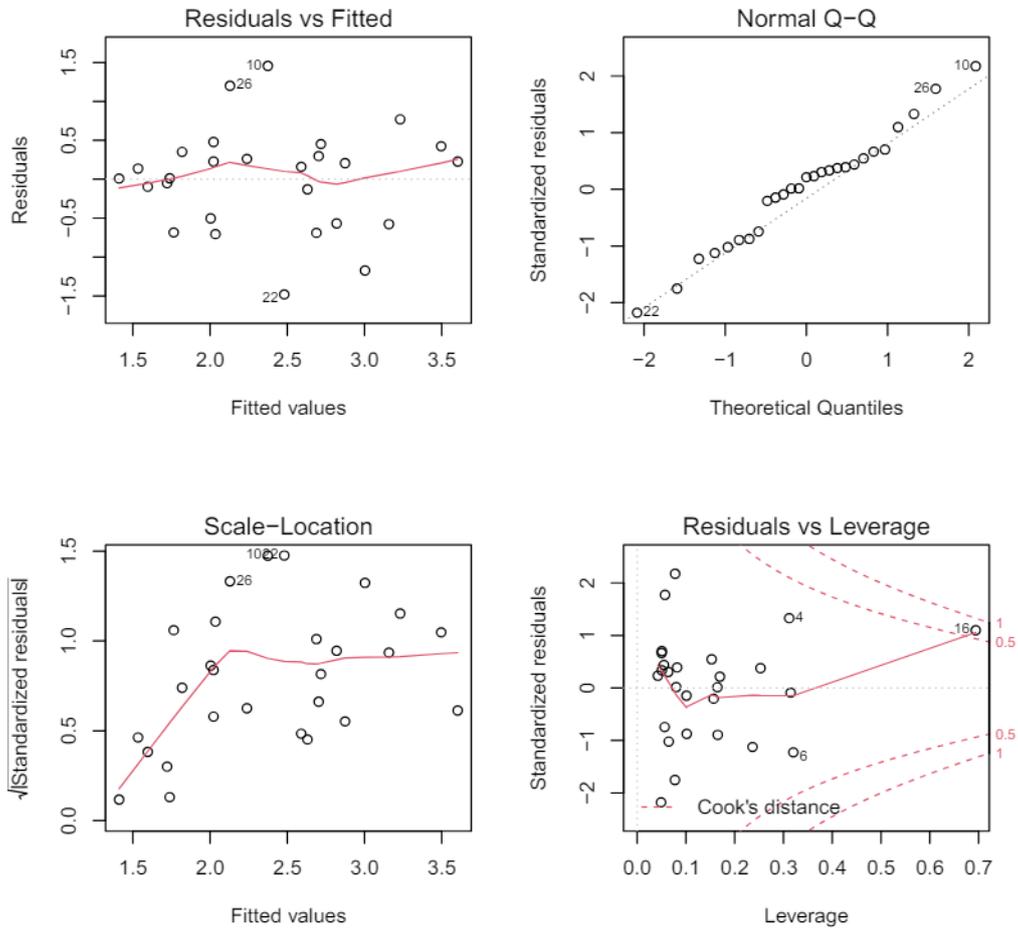
Annexe G.

Graphiques de vérification des postulats de la régression linéaire multiple pour l'hypothèse H1.



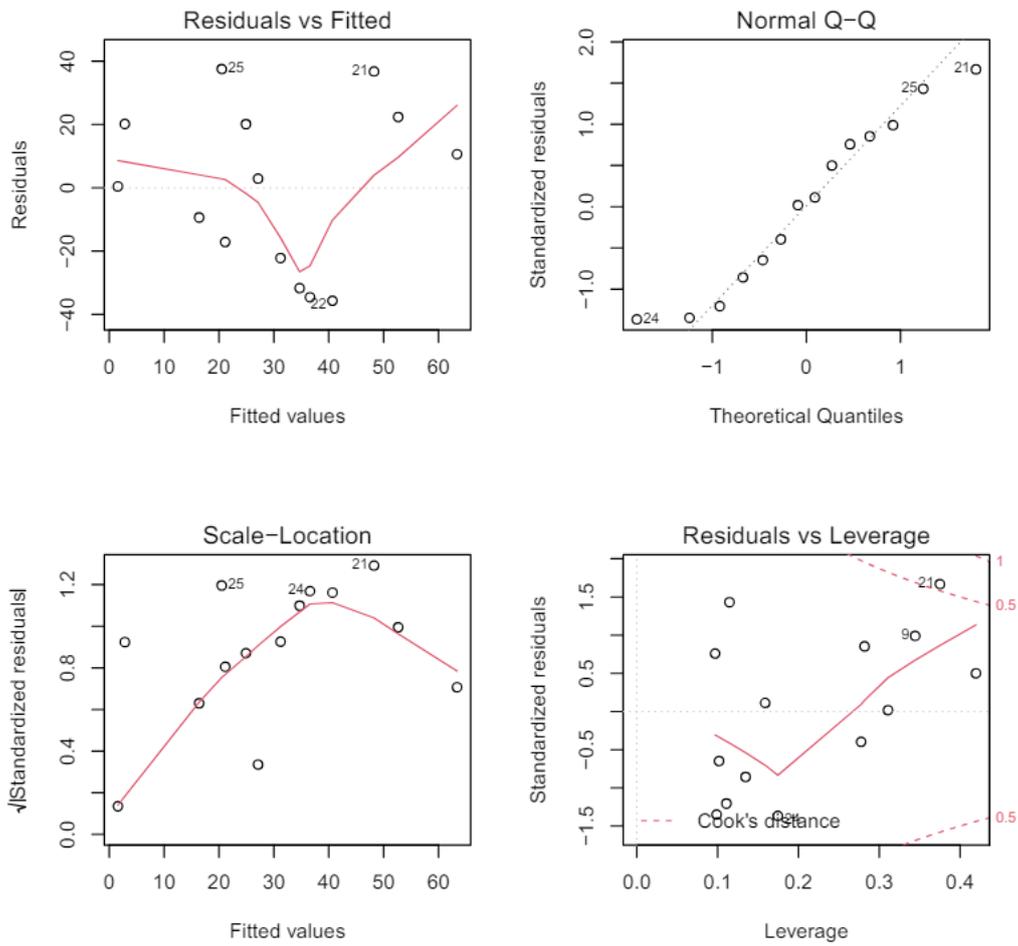
Annexe H.

Graphiques de vérification des postulats de la régression linéaire multiple avec interaction pour l'hypothèse H1.



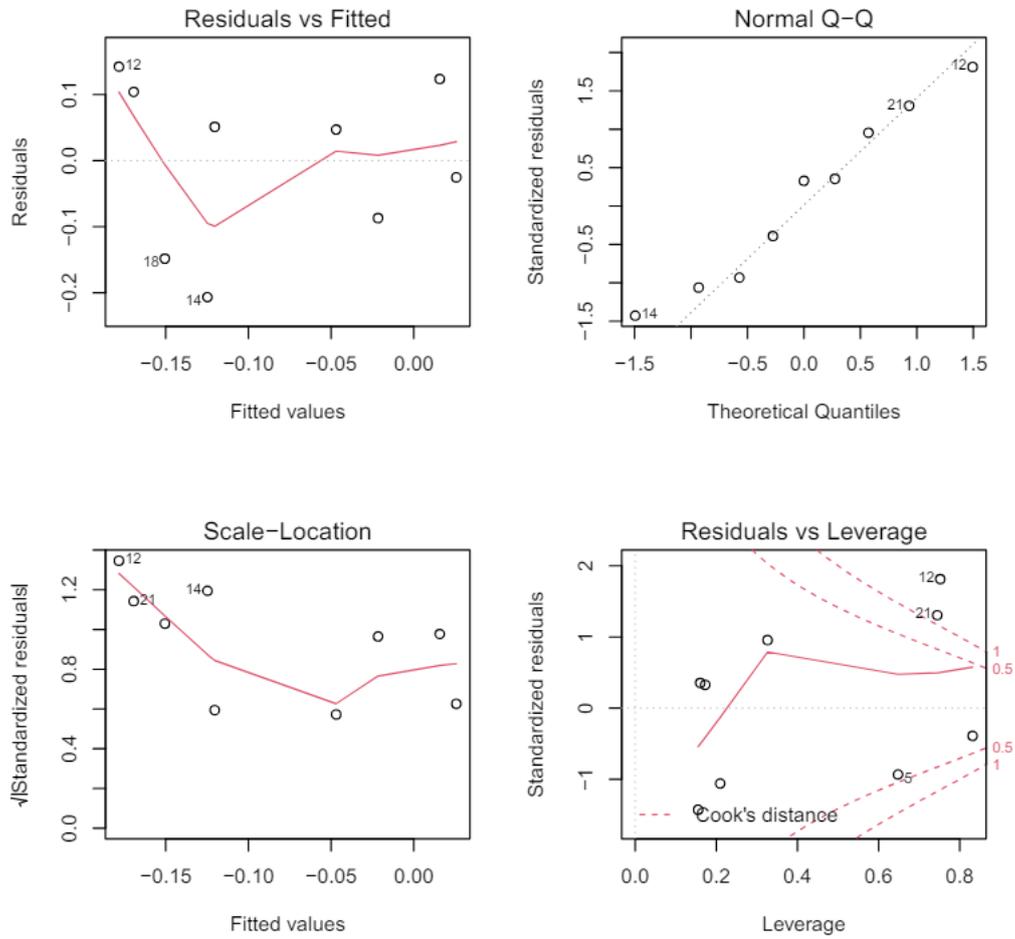
Annexe I.

Graphiques de vérification des postulats de la régression linéaire multiple pour l'hypothèse H3a.



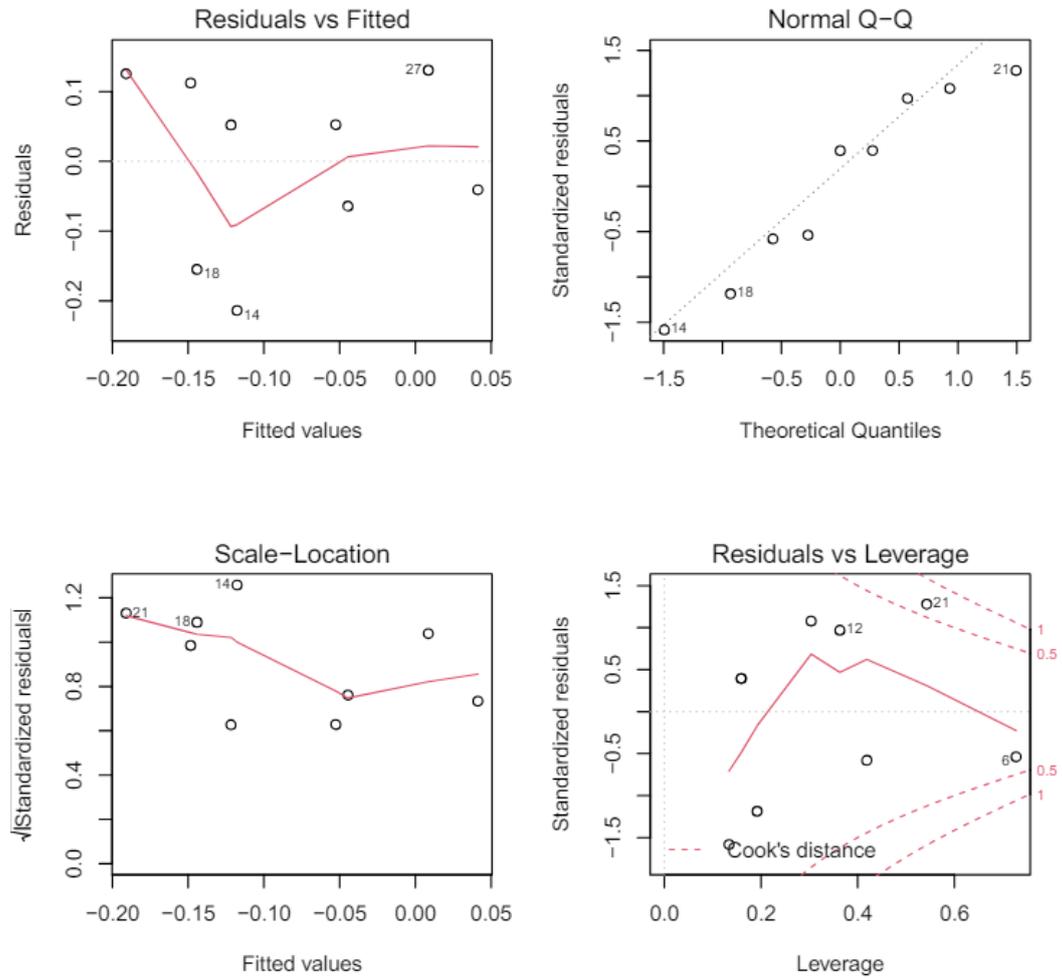
Annexe J.

Graphiques de vérification des postulats de la régression linéaire multiple avec interaction pour l'hypothèse H3a.



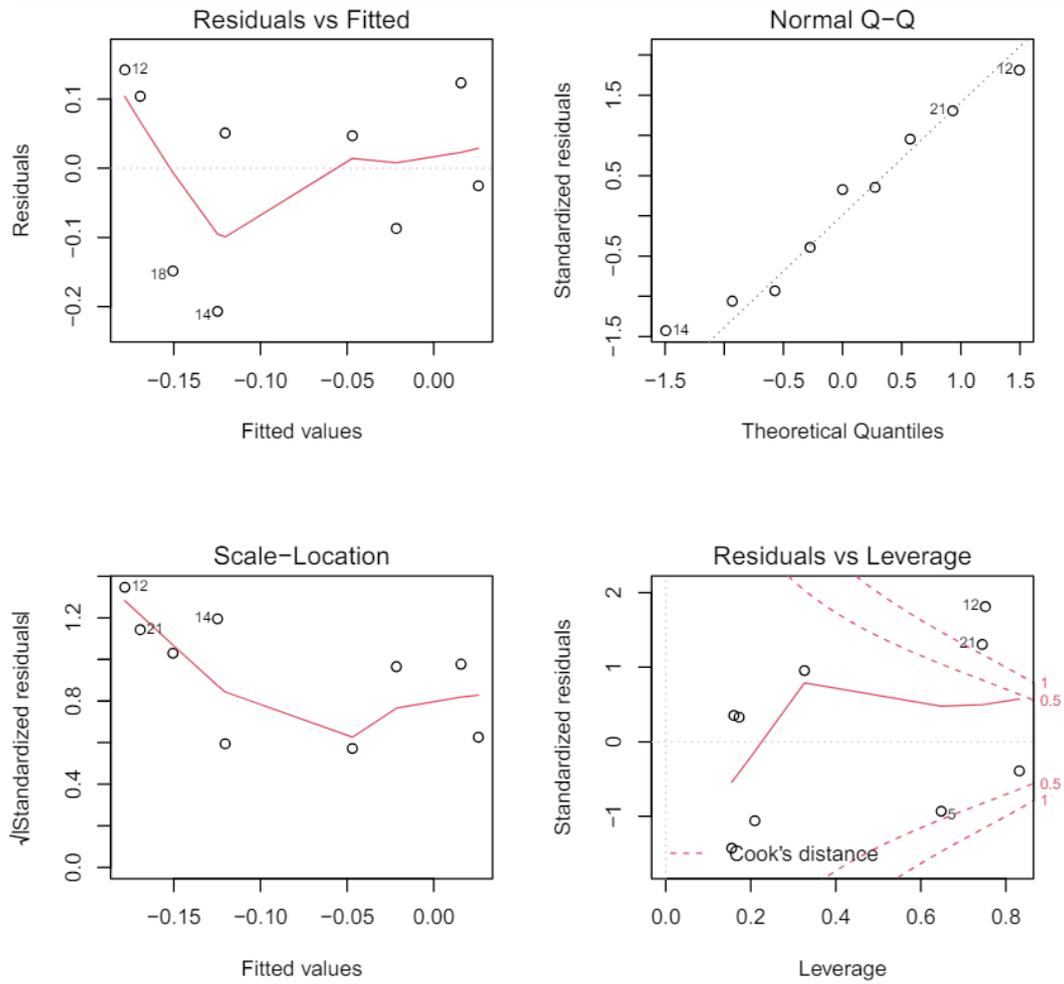
Annexe K.

Graphiques de vérification des postulats de la régression linéaire multiple pour l'hypothèse H3b.



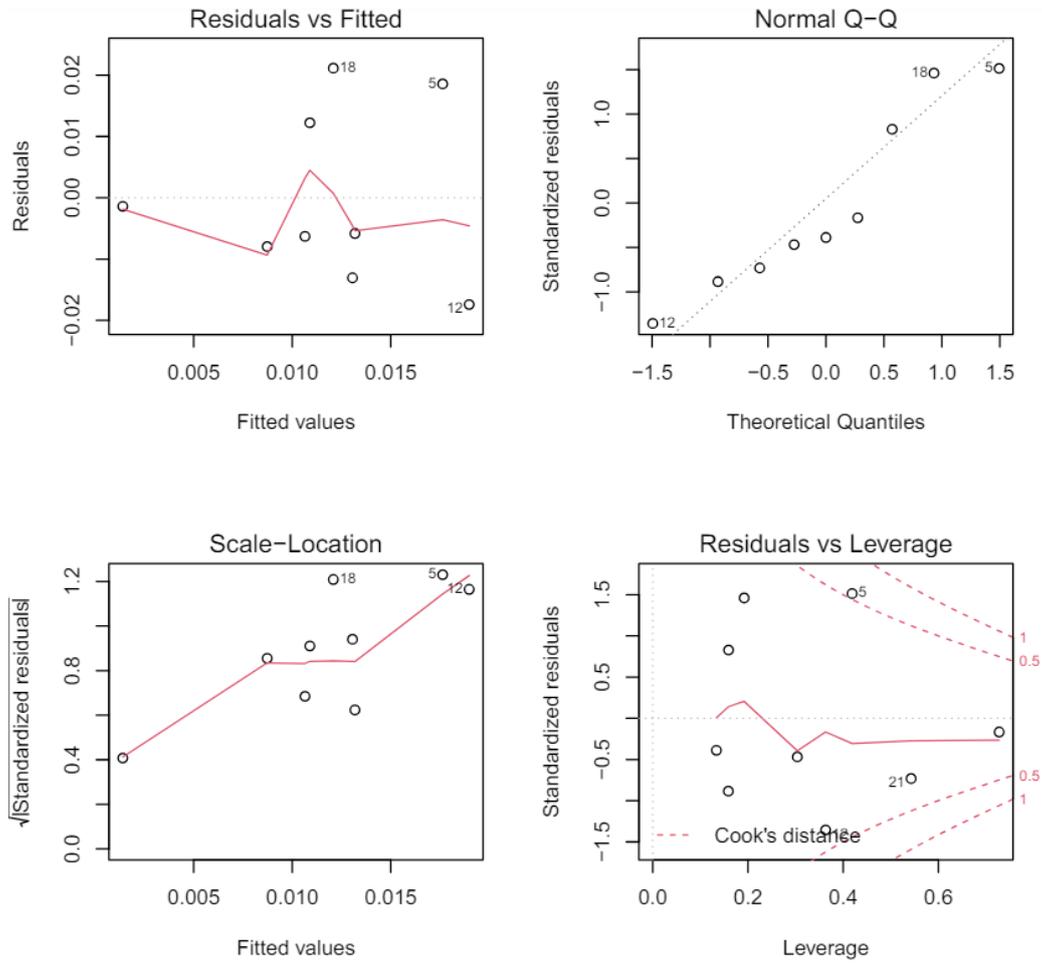
Annexe L.

Graphiques de vérification des postulats de la régression linéaire multiple avec interaction pour l'hypothèse H3b.



Annexe M.

Graphiques de vérification des postulats de la régression linéaire multiple pour l'hypothèse H3c.



Annexe N.

Graphiques de vérification des postulats de la régression linéaire multiple avec interaction pour l'hypothèse H3c.

