



UNIL | Université de Lausanne
Faculté des sciences sociales et politiques

Mémoire de Maîtrise universitaire en Psychologie clinique

Institut de Psychologie

Session d'automne 2024

**Expression émotionnelle dans les conflits de couple : rôle des
difficultés de régulation des émotions et impact sur l'évaluation
de l'interaction**

Présenté par Lea Caravaglio

Directeur : Peter Hilpert

Expert : Michal Frackowiak

Remerciements

Je tiens à remercier Peter Hilpert ainsi que Michal Frackowiak pour leur disponibilité ainsi que leurs commentaires et conseils avisés, qui m'ont permis d'évoluer dans ma réflexion critique tout au long de ce travail.

Je tiens également à remercier les personnes qui, de près ou de loin, ont su m'aider pour les analyses statistiques et pour la correction de ce mémoire, qui met un point final à mes études de psychologie à l'université de Lausanne. Sans leur soutien technique et moral, ce travail n'aurait pas pu aboutir.

Un grand merci à mes amis et collègues pour leurs encouragements et leur soutien tout au long de ces années d'études. Leur présence, leurs conseils et remplacements de dernière minute m'ont aidé à faire face aux moments plus stressants.

Enfin, je tiens à remercier mes collègues de l'UNIL avec lesquels j'ai pu échanger et réviser autour de plusieurs litres de café. Ce mémoire marque la fin de mes études de psychologie, mais aussi le début d'un nouveau chapitre, riche de connaissances et d'expériences acquises tout au long de ce parcours académique.

Abréviations

CA = Comportements affectifs

CAP = Comportements affectifs positifs

CAN = Comportements affectifs négatifs

SPAFF = Specific Affect Coding System

DERS = Difficulties in Emotion Regulation Scale

PPR = Perceived Partner Responsiveness

Table des matières

ABSTRACT.....	7
INTRODUCTION	8
ÉTAT DE LA LITTÉRATURE	9
LE COUPLE	9
L'INTERACTION	10
L'INTERACTION DE CONFLIT	12
LES COMPORTEMENTS AFFECTIFS	13
LA RÉGULATION ÉMOTIONNELLE	16
L'ÉVALUATION	18
ÉTUDE ACTUELLE.....	20
HYPOTHÈSES.....	21
MÉTHODOLOGIE	22
Participants.....	22
Recrutement	23
Déroulement de l'expérience	23
Accueil et consentement	23
Première interaction	24
Pause et deuxième interaction.....	24
Évaluation des vidéos	25
Débriefing et conclusion	25
MESURES	25
Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS ; Gratz & Roemer, 2004).	25
The Specific Affect Coding System (SPAFF; Gottman & Krokoff, 1989).....	26
Questionnaire d'évaluation de l'interaction conflictuelle.....	29
ANALYSES STATISTIQUES.....	30
RÉSULTATS.....	32
ANALYSES DESCRIPTIVES.....	32
RÉSULTATS PRINCIPAUX	33
Hypothèse 1	33

Hypothèse 2	34
Hypothèse 3	35
Hypothèse 4	36
DISCUSSION	38
DIFFICULTÉS DE RÉGULATION ÉMOTIONNELLE ET COMPORTEMENTS AFFECTIFS	38
COMPORTEMENTS AFFECTIFS SIMILAIRES ET ÉVALUATION DE L'INTERACTION	42
FORCES ET LIMITES	45
Forces	45
Limites	46
IMPLICATIONS POUR LA RECHERCHE	48
IMPLICATIONS POUR LA PRATIQUE	48
CONCLUSION	50
BIBLIOGRAPHIE.....	51
ANNEXES	57
Annexe 1 : Formulaire de consentement	57
Annexe 2 : Notice d'information	59
Annexe 3 : Consignes pour les participants	62
Annexe 4 : Questionnaire d'évaluation de l'interaction	64
Annexe 5 : items sélectionnés du DERS	65
Annexe 6 : Codes du SPAFF	66

Abstract

Dans les relations intimes, la fréquence de comportements affectifs peut avoir des effets différents selon qu'ils soient négatifs ou positifs. Mesurer la fréquence de ces comportements affectifs qui sont similaires et échangés simultanément entre les partenaires est un défi qui n'a pas encore été surmonté. Cette étude vise à investiguer non seulement les liens entre les difficultés de régulation émotionnelle des partenaires romantiques et la fréquence des comportements affectifs positifs et négatifs similaires, mais également les liens entre cette fréquence et l'évaluation que fait chaque partenaire de l'interaction conflictuelle. L'étude comporte 22 couples (N = 44), qui ont participé à une tâche de conflit filmée en laboratoire. Les résultats suggèrent que la difficulté de régulation émotionnelle des partenaires est liée à la fréquence des comportements affectifs positifs et négatifs similaires, mais ce lien est significatif uniquement chez les femmes (partenaire A). Leurs difficultés à réguler leurs émotions sont associées à une diminution significative des CAP similaires et une augmentation des CAN similaires exprimés dans la dyade durant le conflit. Quant à l'évaluation de l'interaction, ni la fréquence des CAP similaires ni celle des CAN similaires ne prédit significativement l'évaluation que fait chaque partenaire de l'interaction conflictuelle. Ces résultats démontrent l'importance d'étudier l'effet des difficultés de régulation émotionnelle sur l'expression émotionnelle, notamment d'une perspective genrée. D'autres recherches doivent être menées afin de comprendre dans quelle mesure la fréquence des CA similaires impacte l'évaluation des interactions conflictuelles chez les partenaires amoureux.

Introduction

Les interactions de couple sont parmi les plus courantes dans la vie humaine et jouent un rôle essentiel dans le bien-être et l'épanouissement des individus. Une relation de couple harmonieuse peut offrir un soutien émotionnel, une satisfaction personnelle et un sentiment d'accomplissement (Bradbury & Karney, 2010; Feeney & Collins, 2015; Gomez-Lopez et al., 2019; Kamp-Dush & Amato, 2005). Toutefois, pour maintenir cet état de bien-être, il est crucial de prendre soin du couple et de gérer efficacement les conflits afin de préserver et améliorer la qualité de la relation (Bradbury & Karney, 2010; Fincham, 2003; Gottman & Levenson, 1992; Gottman, 1994, 1999).

Depuis quelques années, les conflits conjugaux attirent une attention croissante des chercheurs en psychologie et des praticiens en thérapie de couple, en raison de leur impact significatif sur la satisfaction relationnelle et le bien-être personnel. Jusqu'à présent, les études se sont principalement concentrées sur l'identification des comportements affectifs spécifiques et leur influence sur la dynamique émotionnelle du couple, montrant que des difficultés de régulation émotionnelle sont souvent liées à des interactions conflictuelles négatives et une fréquence élevée de CAN (Baucom et al., 2012; Bodenmann et al., 2007; Dalglish et al., 2015; Fincham, 2003 ; Gross, 1998). Cependant, il est nécessaire de porter plus d'attention à la manière dont les difficultés de régulation émotionnelle des partenaires affectent la fréquence des comportements affectifs similaires exprimés simultanément entre eux, et comment cette fréquence influence à son tour l'évaluation que fait chaque partenaire de l'interaction conflictuelle. L'objectif de ce mémoire est d'explorer l'impact des difficultés de régulation émotionnelle de la dyade sur la fréquence des comportements affectifs positifs et négatifs similaires exprimés simultanément entre les partenaires lors de conflits conjugaux, ainsi que l'effet de cette fréquence sur l'évaluation cognitive de l'interaction conflictuelle par chacun des partenaires.

État de la littérature

Le couple

L'importance des interactions sociales dans la vie humaine est un thème largement exploré par les chercheurs en psychologie. Parmi ces interactions, les relations de couple jouent un rôle central. En plus d'être l'une des interactions les plus répandues dans le monde, elles ne sont pas seulement une composante essentielle du tissu social, mais également un besoin fondamental pour le bien-être des individus, comparable à d'autres nécessités humaines telles que la nourriture ou le logement (Baumeister & Leary, 1995). Ces relations satisfont des besoins psychologiques de base comme l'attachement, la sécurité émotionnelle et le soutien affectif (Baumeister & Leary, 1995). Les relations intimes sont également bénéfiques pour notre santé. Les personnes impliquées dans une relation de couple démontrent des niveaux de bien-être psychique plus élevés que les célibataires (Gomez-Lopez et al., 2019). De plus, les relations amoureuses sont associées à des taux plus élevés d'estime de soi, de sécurité, de satisfaction de vie, d'affect positif, ainsi qu'à la réalisation d'objectifs personnels et relationnels (Davila et al., 2003; Kamp Dush & Amato, 2005; Park et al., 2004).

Cependant, il ne suffit pas d'être simplement en couple : la qualité de la relation joue un rôle critique dans ces avantages. Les couples qui entretiennent une satisfaction conjugale élevée et qui gèrent efficacement les conflits tendent à tirer davantage de bénéfices sur le plan mental et émotionnel. En revanche, les couples en détresse, caractérisés par des conflits chroniques et une faible satisfaction conjugale, présentent un risque accru de troubles mentaux comme l'anxiété, la dépression et des comportements autodestructeurs tels que la consommation problématique de substances et l'automutilation (South et al., 2008; Whisman, 2007). De plus, le taux de divorce a augmenté significativement ces dernières années dans de nombreuses sociétés occidentales, ce qui impacte négativement la santé ainsi que les sphères familiales, sociales et économiques des individus (Bradbury & Karney, 2010). En parallèle, les formes d'union se diversifient au-delà du mariage traditionnel. Il y a une augmentation de la cohabitation sans mariage, ainsi qu'une acceptation croissante de divers types de couples (Bradbury & Karney, 2010). Face à ces transformations sociétales, il

devient d'autant plus important d'étudier et de comprendre les couples non mariés. Toutefois, le domaine de recherche sur le couple reste très vaste. Se concentrer sur leur communication et leurs interactions spécifiques permet en revanche de cibler un aspect essentiel commun à tous les couples : les dynamiques émotionnelles en jeu.

L'interaction

Étudier l'interaction de couple nous donne un aperçu précieux des dynamiques subtiles qui régissent la relation entre deux individus. En observant les comportements non verbaux, nous pouvons détecter des indices sur le niveau de confort, d'engagement et d'attention mutuelle au sein du couple (Gottman & Levenson, 1992). Les gestes, les expressions faciales et même la proximité physique offrent des indices sur la qualité de la connexion émotionnelle entre les partenaires (Gottman & Levenson, 1992). De façon similaire, l'analyse des comportements verbaux révèle beaucoup sur la dynamique relationnelle. Les choix lexicaux, le ton de voix et la manière dont les partenaires se répondent peuvent refléter leur degré de soutien, d'écoute et de compréhension mutuelle (Gottman & Levenson, 1992). Les interactions de couple capturent à la fois les comportements affectifs positifs et négatifs. Les expressions d'affection, de joie et d'humour renforcent le lien émotionnel entre les partenaires, favorisant ainsi la satisfaction et la stabilité de la relation (Gottman et al., 2000). En revanche, les comportements négatifs, tels que le mépris, la critique ou le repli émotionnel, peuvent éroder la confiance, le respect et l'intimité, conduisant à une détérioration de la relation (Gottman et al., 2000).

Cependant, les interactions de couple sont également le résultat de processus cognitifs et émotionnels complexes qui façonnent la manière dont les partenaires interagissent et comprennent leurs interactions. Ces processus cognitifs incluent la perception, l'interprétation et l'évaluation des comportements (Cummings & Davies, 2010). La *perceived partner responsiveness* (PPR), un concept proposé par Reis et collègues (2004), désigne la perception qu'a un individu de la réceptivité, de la compréhension et de l'attention de son partenaire envers ses besoins et émotions. La PPR implique que chaque partenaire perçoit que l'autre comprend véritablement ses pensées, ses sentiments et ses expériences (Reis et al., 2004). Une telle compréhension

mutuelle renforce la connexion émotionnelle et l'intimité dans la relation, créant un environnement où les deux partenaires se sentent entendus et compris. La validation est perçue lorsque l'un des partenaires accepte et valorise les pensées et les sentiments de l'autre (Reis et al., 2004). En outre, l'attention et le soin (*caring*) consistent à percevoir que le partenaire se soucie véritablement de son bien-être. Cela encourage une communication positive et empathique entre les partenaires, réduisant les conflits (Reis et al., 2004). L'interprétation des comportements du partenaire est également influencée par les schémas cognitifs préexistants de chaque individu. Par exemple, les personnes ayant des attentes élevées en matière de relation peuvent interpréter les comportements ambigus de leur partenaire comme des signes de désengagement ou de rejet, même s'ils ne sont pas intentionnels (Fincham & Beach, 2010). De même, les individus avec des niveaux élevés d'anxiété d'attachement peuvent interpréter les comportements de leur partenaire à travers le prisme de leur propre insécurité émotionnelle, ce qui peut amplifier les tensions et les conflits (Baumeister & Leary, 1995). L'évaluation, quant à elle, est un processus cognitif par lequel les individus attribuent des valeurs à des objets, des événements, des actions ou des personnes en fonction de leurs préférences, de leurs croyances et de leurs normes (Miceli & Castelfranchi, 2000). Les évaluations, qu'elles soient positives ou négatives, jouent un rôle crucial dans la régulation du comportement et influencent la dynamique des interactions. Un déséquilibre entre les évaluations positives et négatives peut entraîner des perceptions biaisées et des tensions accrues dans les relations de couple (Miceli & Castelfranchi, 2000).

Les processus émotionnels jouent également un rôle central dans les interactions de couple. L'expression d'affects positifs, comme l'affection et la joie, renforce le lien émotionnel entre les partenaires, tandis que l'expression d'affects négatifs, tels que la colère ou le mépris, peuvent conduire à des réactions défensives et à une détérioration de la relation (Gottman, 1992). Ces émotions jouent un rôle déterminant dans la gestion des conflits au sein des couples. Or, les conflits, bien souvent perçus de manière négative, constituent une partie intégrante des interactions de couple et offrent des opportunités de croissance pour la relation.

L'interaction de conflit

Il existe différents types d'interactions de couple. Les interactions positives (ou de réparation) favorisent une connexion et une satisfaction relationnelle, tandis que les interactions négatives peuvent créer un environnement hostile et éroder la relation (Gottman & Notarius, 2000). Les interactions dites neutres sont importantes pour le maintien de la relation, mais n'ont pas le même impact émotionnel que les interactions positives ou négatives. Finalement, il existe les interactions conflictuelles (Gottman & Notarius, 2000). En psychologie, le conflit est défini comme « l'opposition de motivations ou de conceptions contradictoires chez une même personne ou au sein d'un groupe » (Larousse, 2024). Celui-ci est un événement naturel et inévitable dans les relations de couple (Gottman, 2007). En effet, le fort niveau d'interdépendance caractérisant les liens de couple favorise l'intimité, mais crée également un potentiel de conflit.

Cependant, le conflit n'est pas forcément négatif en soi et a des aspects fonctionnels et positifs (Gottman, 2007). Il aide à mieux comprendre le monde émotionnel du partenaire, à faire face au changement et à travailler sur la relation au fil du temps (Gottman, 2007). Il existe trois types de conflits : le conflit constructif, le conflit destructif et le conflit évitant. Le premier implique un processus de négociation, de collaboration ou de réflexion conjointe en vue d'atteindre un objectif satisfaisant pour toutes les parties impliquées. En revanche, le conflit destructif est caractérisé par un mécontentement mutuel, souvent accompagné de coercition, de menaces physiques ou verbales, et peut s'étendre au-delà du problème initial pour affecter d'autres aspects (Feeney, 2016). L'évitement du conflit implique le retrait, la distance, le manque d'ouverture et le refus de discuter. Ces trois types de conflit se retrouvent à travers des réponses comportementales spécifiques, respectivement la coopération (constructif), la confrontation (destructif) et le détachement (évitement) (Feeney, 2016). Ainsi, alors que la coopération englobe la discussion et la négociation mutuelle, la confrontation et le détachement excluent bien souvent ces processus, favorisant ainsi le maintien du conflit (Feeney, 2016).

L'attention qui est accordée au conflit conjugal est compréhensible, notamment lorsque l'on considère ses implications pour la santé mentale,

physique et familiale. Au niveau psychique, il est en effet associé à des troubles tels que la dépression, les troubles alimentaires ou encore l'alcoolisme (Fincham, 2003). Sur le plan physique, le conflit est également lié à une aggravation des maladies cardiaques et des cancers (Fincham, 2003). Pour les couples avec un ou plusieurs enfants, le conflit conjugal est associé à une parentalité moins efficace, une probabilité accrue de conflits parents-enfants et entre frères et sœurs (Rinaldi & Howe, 2003). Au-delà, les conflits sont d'autant plus importants à étudier car la manière dont chaque couple s'exprime dans le conflit est non seulement un puissant prédicteur de la satisfaction relationnelle, mais également de la détérioration et de la longévité de ces relations (Gottman & Notarius, 2000). Ainsi, ce n'est pas seulement ce qui est dit qui importe, mais également la manière dont les choses sont exprimées entre les partenaires durant le conflit.

Les comportements affectifs

Pour comprendre pleinement ces dynamiques, il est crucial de prêter attention aux comportements affectifs et à la manière dont les couples communiquent. La communication est un processus par lequel un partenaire modifie l'état de l'autre à travers une production de signaux, impliquant un travail de codage et de décodage. Le partenaire A émet un message, le partenaire B le reçoit, le traite, puis réagit à ce message (Watzlawick et al., 1967). Selon cette conception, tout comportement est communication, et toute communication affecte le comportement. Il est également nécessaire d'étudier le comportement dans son contexte, « pour inclure les effets du comportement étudié sur autrui, les réactions d'autrui à ce comportement, et le contexte où tout ceci se déroule » (Watzlawick et al., 1967, p.15). Selon ces auteurs, on ne peut pas ne pas communiquer, car il n'y a pas de « non-comportement », et dans une interaction, tout comportement a la valeur d'un message.

Selon Watzlawick et collègues (1967), la communication humaine se divise en deux modes essentiels : analogique et digitale. La communication analogique, ou non verbale, s'exprime à travers les gestes, les expressions faciales, le ton de voix et d'autres signaux corporels. En revanche, la communication digitale, ou verbale, utilise les mots et la syntaxe pour transmettre des idées de manière directe et explicite. Elle est principalement

utilisée pour échanger des informations concrètes et structurées. Les informations contenues dans ces deux canaux de communication sont riches et sont perçues consciemment ou inconsciemment par les individus en interaction (Watzlawick et al., 1967). En effet, les humains sont particulièrement sensibles aux comportements des autres et possèdent la capacité de s'adapter pour interagir avec eux (Friedlander et al., 2019). Cette adaptation inclut la prise en compte des signaux verbaux et non verbaux échangés lors des interactions. Ainsi, les comportements communicationnels mesurés à travers l'observation des interactions sont cruciaux pour comprendre les dynamiques émotionnelles en jeu (Friedlander et al., 2019).

Les comportements affectifs, définis comme le caractère observable des émotions, sont essentiels dans la communication car ils influencent l'atmosphère de l'interaction (Coan & Gottman, 2007). Les affects peuvent être positifs, tels que l'affection, l'enthousiasme et l'humour, ou négatifs, tels que le mépris, le dégoût, la colère et la critique (Coan & Gottman, 2007). Dans les interactions, ces comportements affectifs s'observent à travers les contenus verbaux et non verbaux. Cependant, la manière dont les partenaires expriment leurs émotions n'est pas sans conséquence. Gottman et ses collègues (2000) ont observé qu'un déséquilibre dans le ratio d'affects positifs par rapport aux affects négatifs est un prédicteur fiable de divorce. Plus précisément, ils ont identifié que, pour maintenir une relation saine et stable, le ratio doit être d'au moins 5:1. Cela signifie que pour chaque interaction négative, il doit y avoir au moins cinq interactions positives pour compenser. Ce ratio est important car les interactions négatives ont un impact émotionnel plus fort et plus durable que les interactions positives (Gottman & Notarius, 2000).

Au-delà du ratio, la prédominance de certains comportements affectifs est également un prédicteur fiable de divorce. C'est notamment le cas des « cavaliers de l'apocalypse » décrits par Gottman (1994), comprenant quatre affects négatifs : le mépris, la critique, l'attitude défensive et le retrait. Cependant, tous les affects n'ont pas le même impact. Certains sont particulièrement préjudiciables et ont un pouvoir prédictif significatif sur les problèmes conjugaux futurs et le divorce. Plus précisément, le mépris se distingue comme étant particulièrement nocif. Exprimé par des comportements

tels que les insultes ou le sarcasme, il indique une dévaluation de l'autre et se retrouve que très rarement chez les couples heureux (Gottman, 1999).

Lorsque les couples sont confrontés à des conflits chroniques, la qualité de leurs échanges affectifs est souvent altérée. Les couples en détresse relèvent davantage de conflits destructifs dans leur vie quotidienne que les couples qui ne sont pas en détresse (Fincham, 2003). En observant leurs interactions conflictuelles en temps réel en laboratoire, les chercheurs ont en effet montré que les couples en détresse expriment davantage d'affects négatifs et moins d'affects positifs (Fincham, 2003). Lors d'un conflit, chaque expression émotionnelle d'un partenaire influence directement la réaction émotionnelle de l'autre, ce qui crée une réciprocité émotionnelle (Bradbury & Karney, 2010). Mais avec toute l'intensité émotionnelle qui se joue dans les conflits, les émotions exprimées par les partenaires divergent souvent, créant une discordance émotionnelle (Bradbury & Karney, 2010). Feeney et Collins (2015) ont démontré que cette discordance affective complique la communication car elle rend difficile la connexion émotionnelle, avec des partenaires qui ne parviennent pas à répondre de manière adéquate aux émotions de l'autre.

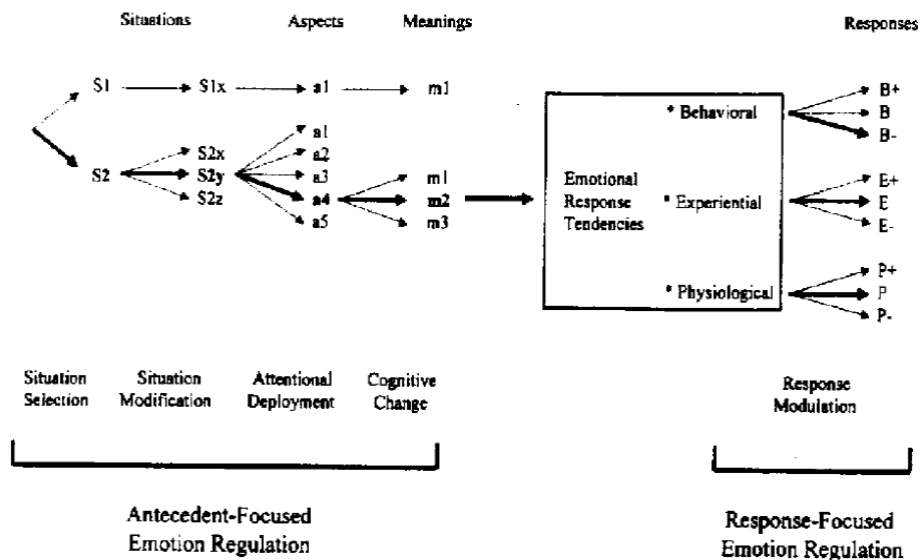
Ainsi, au niveau situationnel, le conflit suscite toute une gamme d'expressions émotionnelles entre les partenaires qui peuvent être discordantes. Au-delà de la variable « d'état » temporaire qu'est le conflit, il est essentiel de comprendre les variables de « trait », telle que la régulation émotionnelle, qui influence les comportements affectifs. Il est donc important de s'intéresser non seulement à la façon dont les émotions s'expriment entre les partenaires, mais également comment chacun les régule. Ensemble, ces variables état et trait orientées vers la relation se combinent pour façonner la dynamique affective.

La régulation émotionnelle

La régulation émotionnelle est un processus complexe qui implique la gestion des émotions afin d'influencer leur fréquence, leur intensité et leur durée, ainsi que la façon dont elles sont exprimées et gérées dans diverses situations (Gross, 1998). Le modèle processuel de régulation émotionnelle proposé par Gross (1998) décrit les différentes étapes et stratégies que les individus utilisent afin de gérer leurs émotions dans les interactions. Il distingue deux grandes catégories : la régulation axée sur les antécédents et la régulation axée sur les réponses.

Figure 1

Modèle processuel de régulation émotionnelle de Gross (1998)



La première catégorie comprend les stratégies utilisées avant que l'émotion ne soit pleinement déclenchée et se compose de quatre sous-catégories (Gross, 1998). La première est la sélection de la situation, où il s'agit de choisir ou éviter des situations en fonction de leurs conséquences émotionnelles potentielles. Par exemple, dans le cas d'un conflit de couple, si un partenaire arrive en retard sans prévenir, le partenaire contrarié peut choisir de ne pas aborder immédiatement le retard afin d'éviter des comportements de critique. Ainsi, il s'agit de choisir ou d'éviter des situations ou des personnes en fonction de leurs conséquences émotionnelles potentielles. La deuxième sous-catégorie est la modification de la situation, qui consiste à fournir des efforts pour modifier directement la

situation afin de changer son impact émotionnel. Par exemple, lorsque le conflit éclate, le partenaire peut proposer de choisir un moment où ils sont tous les deux plus calmes pour aborder le problème. La troisième sous-catégorie consiste au déploiement de l'attention où, une fois dans une situation, il est possible de réguler ses émotions en dirigeant son attention de manière à modifier son impact émotionnel. Cela inclut des stratégies telles que la distraction (se concentrer sur autre chose) ou la concentration (se focaliser sur des aspects non émotionnels de la situation). Par exemple, le partenaire contrarié peut choisir de se concentrer sur les points positifs de l'autre ou sur les occasions où le partenaire est arrivé à l'heure. Enfin, la dernière sous-catégorie est le changement cognitif, qui implique de modifier la manière dont un individu évalue ou interprète une situation. Par exemple, le partenaire contrarié peut penser que le partenaire a été retenu par une urgence au travail, ce qui diminue sa colère initiale.

Le modèle de Gross (1998) comprend une seconde catégorie, qui est la régulation émotionnelle centrée sur les réponses, et qui intervient plus tardivement dans le processus de génération des émotions. Cela signifie qu'elle entre en jeu après que l'émotion a commencé à se manifester, ce qui influence directement les réponses comportementales, physiologiques ou expérientielles. Les réponses comportementales incluent des actions observables associées à l'émotion, comme le fait de crier en réponse à la colère ou pleurer en réponse à la tristesse. Les réponses expérientielles se réfèrent à l'expérience subjective de l'émotion, c'est-à-dire à ce que l'individu ressent en lui. Enfin, les réponses physiologiques englobent les changements corporels associés à l'émotion, par exemple l'augmentation du rythme cardiaque ou la tension musculaire. La modulation de la réponse est la seule sous-catégorie qui appartient à la régulation centrée sur les réponses. Elle consiste à influencer directement ces composantes, une fois que l'émotion est déjà en cours. Par exemple, un partenaire peut tenter de cacher son anxiété (comportemental), essayer de se calmer à travers des techniques de relaxation (physiologique), ou réinterpréter ses sentiments pour les rendre moins intenses (expérientiel).

Ainsi, la régulation émotionnelle au sein des couples lors de conflits présente plusieurs caractéristiques spécifiques (Feeney & Collins, 2015). Les couples s'engagent dans une danse émotionnelle continue en réagissant aux émotions exprimées par l'autre, où chaque partenaire utilise des stratégies de

régulation émotionnelle afin de conserver au mieux la relation avec le partenaire. Les partenaires pratiquent à la fois une régulation des émotions à la baisse au niveau de l'intensité, par exemple dans le cas de détresse, et à la hausse, par exemple dans des moments de partage et de joie. Mais la régulation émotionnelle peut également viser à la fois les émotions positives et négatives, et ils tentent de réguler à la hausse les émotions positives, et à la baisse les émotions négatives (Feeney & Collins, 2015). Cependant, face au stress et à l'intensité émotionnelle que peut impliquer la gestion d'un conflit, il devient plus compliqué de réguler cette valence émotionnelle, notamment si les partenaires rencontrent des difficultés à réguler leurs propres émotions (Bradbury & Karney, 2010).

L'évaluation

Au-delà de la régulation émotionnelle, l'évaluation est un processus cognitif complexe, qui joue un rôle crucial dans la perception, la compréhension et la réaction dans les interactions sociales. Miceli et Castelfranchi (2000) définissent l'évaluation à travers deux aspects. Premièrement, ils décrivent l'évaluation comme un processus par lequel les individus attribuent des valeurs à des objets, des événements, des actions ou des personnes, en fonction de leurs préférences, de leurs croyances et de leurs normes. Deuxièmement, en plus de servir de base à la prise de décision, l'évaluation est également considérée comme un processus qui régule le comportement des individus (Miceli & Castelfranchi, 2000). Cela se manifeste par la sélection puis l'exécution d'actions, notamment par l'expression de certains affects, en fonction des évaluations effectuées sur la situation précédente.

Les évaluations négatives jouent un rôle important dans la régulation de l'action, en signalant des situations compliquées ou menaçantes. Elles tendent à capturer et à retenir plus facilement l'attention des individus que les évaluations positives. Cela est dû à un biais de négativité, où les informations négatives sont perçues comme plus saillantes et nécessitant une réponse plus urgente. Ce biais peut conduire à une focalisation accrue sur les aspects négatifs d'une interaction (Miceli & Castelfranchi, 2000). Les évaluations positives, quant à elles, renforcent les comportements souhaitables et encouragent l'engagement dans des actions qui sont perçues comme gratifiantes ou bénéfiques (Miceli &

Castelfranchi, 2000). Bien que les évaluations positives puissent ne pas capturer l'attention aussi fortement que les évaluations négatives, elles jouent un rôle primordial dans la motivation et le maintien de l'engagement à long terme dans des relations amoureuses (Miceli & Castelfranchi, 2000). De plus, l'équilibre entre les évaluations positives et négatives est important car un déséquilibre, où les évaluations négatives prédominent, peut conduire à des perceptions biaisées ainsi qu'à des relations de couples plus tendues. À l'inverse, une surabondance des évaluations positives sans prise en compte des aspects négatifs peut mener à des perceptions irréalistes (Miceli & Castelfranchi, 2000).

Cependant, une évaluation peut se manifester avec ou sans émotion correspondante, et inversement une émotion peut se manifester avec ou sans évaluation antérieure correspondante. Un individu peut ressentir et exprimer de la peur, sans forcément faire une évaluation consciente de la menace. À son tour, l'évaluation engendre une nouvelle émotion, et ainsi de suite. C'est ce que Miceli et Castelfranchi (2000) exemplifient à travers le concept de boucle de rétroaction, où les émotions et les évaluations s'influencent mutuellement de manière dynamique. Dans ces boucles de rétroaction, une évaluation initiale de l'interaction provoque une émotion, et cette émotion peut ensuite modifier l'évaluation initiale ou en générer de nouvelles. Dans une interaction de conflit de couple, une évaluation initiale de la situation comme injuste peut susciter de la colère. Cette colère peut alors intensifier la perception d'injustice, créant une boucle rétroactive où les émotions et les évaluations se renforcent mutuellement. Ces boucles de rétroaction suggèrent que les émotions et les évaluations cognitives ne sont pas strictement indépendantes mais peuvent interagir. Cela implique que l'affect exprimé pendant une interaction de conflit ne conduit pas nécessairement à une évaluation correspondante. Par exemple, une interaction marquée par des expressions émotionnelles négatives n'amène pas forcément à une évaluation négative si les partenaires reconnaissent des aspects constructifs du conflit (Miceli & Castelfranchi, 2000). Inversement, des expressions émotionnelles positives ne garantissent pas une évaluation positive du conflit si des tensions sous-jacentes persistent. Ainsi, les expressions émotionnelles et les évaluations ne sont pas toujours directement liées. Les comportements affectifs, qu'ils soient négatifs ou positifs, ne déterminent pas nécessairement l'évaluation cognitive de l'interaction conflictuelle par la suite.

Étude actuelle

Lors d'interactions conflictuelles au sein des couples, les partenaires expriment souvent des comportements affectifs qui peuvent être contradictoires. Ces comportements affectifs influencent la qualité de la relation, notamment car une fréquence élevée de comportements affectifs négatifs prédit une moindre satisfaction relationnelle ainsi que le divorce. Nous savons que les individus avec une plus faible capacité de régulation émotionnelle rencontrent des difficultés à maintenir des CAP lors de conflits car leurs ressources cognitives sont accaparées par la gestion des émotions négatives et expriment ainsi une fréquence accrue de CAN. Cependant, nous ne savons pas si le niveau de difficulté de régulation émotionnelle des partenaires prédit la fréquence des CA qui sont similaires et exprimés simultanément entre les partenaires lors d'interactions conflictuelles. De plus, nous ignorons si la fréquence de ces CA similaires prédit l'évaluation de l'interaction conflictuelle par chaque partenaire. En ne comblant pas ces lacunes, nous manquons une compréhension approfondie de la dynamique affective des interactions conflictuelles de couple. Cela limite notre capacité à développer des interventions efficaces pour améliorer la résolution des conflits ainsi que la satisfaction des échanges dans la dyade. L'objectif de ce travail est de tester quatre hypothèses clés : premièrement, si les niveaux de difficulté de régulation émotionnelle des partenaires prédisent la fréquence des comportements affectifs positifs et négatifs similaires (c'est-à-dire les mêmes codes selon le SPAFF), qui sont exprimés simultanément lors d'interactions conflictuelles au sein des couples; deuxièmement, si la fréquence des comportements affectifs positifs et négatifs similaires exprimés simultanément prédisent l'évaluation de l'interaction conflictuelle de chaque partenaire.

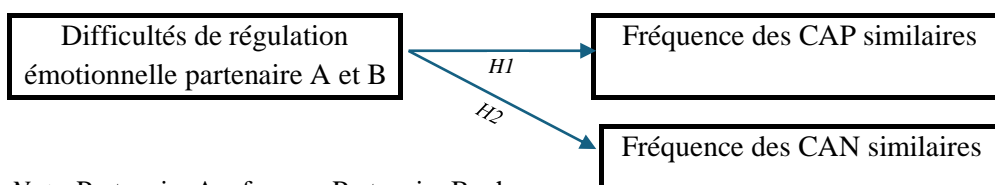
Hypothèses

Hypothèse 1 : Lors d'une interaction conflictuelle de couple, le niveau de difficulté de régulation émotionnelle des partenaires prédit significativement la fréquence de comportements affectifs positifs similaires (même code) exprimés simultanément.

Hypothèse 2 : Lors d'une interaction conflictuelle de couple, le niveau de difficulté de régulation émotionnelle des partenaires prédit significativement la fréquence de comportements affectifs négatifs similaires (même code) exprimés simultanément.

Figure 2

Hypothèses 1 et 2



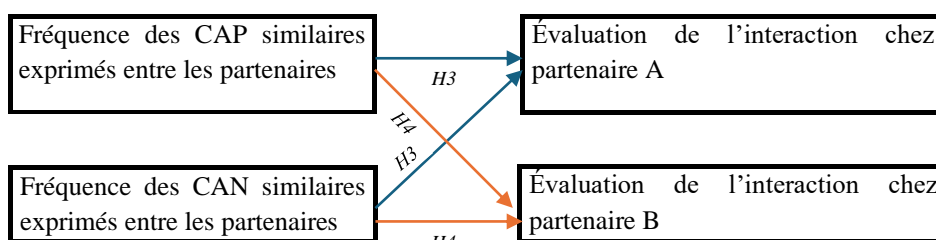
Note. Partenaire A = femme, Partenaire B = homme

Hypothèse 3 : Lors d'une interaction conflictuelle de couple, la fréquence de comportements affectifs positifs et négatifs similaires (même code) exprimés simultanément entre les partenaires prédit l'évaluation de l'interaction chez la partenaire A.

Hypothèse 4 : Lors d'une interaction conflictuelle de couple, la fréquence de comportements affectifs positifs et négatifs similaires (même code) exprimés simultanément entre les partenaires prédit l'évaluation de l'interaction chez le partenaire B.

Figure 3

Hypothèses 3 et 4



Note. Partenaire A = femme, Partenaire B = homme

Méthodologie

Participants

L'étude a été menée auprès de 22 couples, répartis de manière égale entre femmes et hommes. L'âge moyen des participants est de 24.4 ans. La majorité sont blancs (93.62%) et suisses (68.6%). En termes d'orientation sexuelle, 75% sont hétérosexuels et 25% bisexuels. La durée moyenne des relations est de 2.1 ans, et aucun participant n'est marié ni n'a d'enfants. Les niveaux de formation varient, avec 28.2% ayant un Bachelor, 23.9% un diplôme de secondaire 2, et 21.7% un Master. Des détails supplémentaires se trouvent dans le tableau 1 ci-dessous.

Tableau 1

Récapitulatif des données sociodémographiques

Nombre total de participants	44
Nombre de femmes	22
Nombre d'hommes	22
Age moyen de l'échantillon	24.4
Age moyen femmes	23.92 (SD=3.99)
Age moyen hommes	25.5 (SD=2.96)
Ethnie	
Participant identifié comme blanc	93.62%
Participant identifié comme métisse	2.13%
Participant identifié comme latino	2.13%
Participant identifié comme noir	2.13%
Nationalités	
Suisse	68.6%
Italienne	6.6%
Espagnole	4.4%
Française	4.4%
Portugaise	4.4%
Franco-suisse	4.4%
Belge	2.2%
Suisse-portugaise	2.2%
Orientation sexuelle	
Hétérosexuel	75%
Bisexuel	25%
Couple non-mariés	100%
Durée moyenne des relations	2.1 années
Nombre d'enfants	0
Niveaux de formations	
Bachelor	28.2%
Secondaire 2	23.9%
Formation professionnelle supérieure	6.5%
Master	21.7%
Scolarité obligatoire	6.5%
Formation postgrade	4.3%
Sans qualification	2.2%
Doctorat	2.2%

Recrutement

Les participants ont été recrutés par le biais du cours d'introduction à la méthodologie dispensé en première année lors du cursus universitaire en psychologie à l'Université de Lausanne. En échange de leur participation à l'étude, les participants recevaient des points leur permettant de valider ce cours. Les méthodes d'échantillonnage utilisées incluent donc le *snowball sampling* (échantillonnage en boule de neige) et le *convenience sampling* (échantillonnage de commodité). Au total, vingt-deux couples ont participé à l'étude.

Déroulement de l'expérience

L'expérience décrite dans le cadre de cette étude vise à examiner de près les interactions entre partenaires dans un environnement de laboratoire contrôlé. Chaque étape de la procédure expérimentale est minutieusement conçue pour garantir la collecte de données précises et significatives, tout en assurant le confort et la confidentialité des participants. Les participants ont dû répondre, en amont de l'expérience, à un ensemble de questionnaires et fournir certaines de leurs données sociodémographiques. L'expérience principale se déroulait dans une salle avec deux chaises et une table basse. Les participants sont chacun équipés d'un micro-cravate et se positionnent l'un en face de l'autre. Deux caméras filment de façon à capturer l'ensemble des parties du corps ainsi que le visage de chacun.

Accueil et consentement

La première étape de l'expérience consiste en l'accueil des participants dans le laboratoire expérimental de l'Université de Lausanne. Les chercheurs fournissent aux participants une notice d'information, décrivant en détail le déroulement de l'étude, ses objectifs, les procédures impliquées et les implications éthiques. Les participants sont ensuite invités à signer un formulaire de consentement éclairé, confirmant ainsi leur compréhension des protocoles de recherche et leur volonté de participer volontairement à l'étude.

Première interaction

Une fois les formalités administratives terminées, les chercheurs expliquent aux participants les sujets de discussion prévus pour la première interaction, qui portent sur des aspects tels que la façon dont ils se sont rencontrés et doivent le raconter comme s'ils en discutaient à un ami. Les participants sont donc encouragés à engager une conversation naturelle, en se basant sur leur propre expérience, sans intervention directe des chercheurs. Lors des deux interactions, les chercheurs se trouvent derrière un miroir sans tain. Après les trois minutes d'interaction, le chercheur toque à la porte et met fin à cette première interaction. Puis, il est demandé aux participants de répondre à trois questions en lien avec l'interaction (voir annexe 4). Voici les informations qui étaient à chaque fois données aux participants avant la première interaction : « Le premier sujet consiste à raconter comment vous vous êtes rencontré(e)s. Imaginez que vous nous racontez cela ou que vous vous imaginez le raconter à un ami que vous n'avez pas vu depuis longtemps. Vous pouvez commencer une fois que nous avons fermé la porte. Après 3 minutes, nous frapperons à la porte. Ensuite, vous pouvez terminer la conversation et répondre à quelques questions. Ensuite, vous avez une courte pause avant de commencer la prochaine interaction. Avez-vous des questions à ce sujet ? »

Pause et deuxième interaction

Après la première interaction, une courte pause de trois minutes est donc accordée aux participants. Pendant cette pause, les chercheurs quittent discrètement la salle, tout en continuant de filmer les échanges entre les partenaires. Les participants n'ont pas été informés que les caméras continuaient à enregistrer. Ainsi, nous ne savons pas dans quelle mesure les participants ont compris ou non que nous continuions à filmer leurs échanges. La deuxième interaction suit un schéma similaire à la première, avec de nouveaux sujets de discussion portant sur les comportements problématiques chez le partenaire. Là encore, l'interaction filmée dure trois minutes, puis le chercheur met fin à l'interaction. Finalement, les participants répondent aux mêmes questions que lors de la première interaction (voir annexe 4). Voici ce qui était explicitement dit aux participants : « Le deuxième sujet concerne les schémas de conflit qui reviennent toujours. Les

couples rapportent généralement une variété de conflits tels que des problèmes avec la famille, la vie sexuelle, les dépenses, les objectifs différents, les opinions différentes sur l'éducation des enfants, etc. Il ne s'agit pas d'un conflit spécifique, mais de ce qui vous dérange dans le comportement de votre partenaire lors d'un conflit. Dites à votre partenaire quels comportements vous trouvez difficiles à gérer et pourquoi et donnez des exemples. Après 3 minutes, nous frapperons à nouveau à la porte. Ensuite, vous pouvez terminer la conversation et répondre à quelques questions. Avez-vous des questions à ce sujet ? »

Évaluation des vidéos

Après la conclusion des interactions, les participants reçoivent une brève formation sur l'utilisation du logiciel ELAN spécialisé pour l'évaluation des vidéos enregistrées. Ils visionnent ensuite et analysent les comportements de leur partenaire lors de leurs interactions précédentes pendant 30 minutes, en se concentrant sur des aspects tels que les expressions faciales, le langage corporel et les réponses verbales. Plus précisément, chaque partenaire sélectionne des séquences de comportements qu'il évalue comme significatives et doit répondre à différentes questions en lien avec le comportement observé. Cette phase permet aux chercheurs d'obtenir des perspectives uniques sur les perceptions et les interprétations des participants concernant les comportements des partenaires.

Débriefing et conclusion

Enfin, un moment de débriefing est organisé pour permettre aux participants de partager leurs impressions et leurs réflexions sur l'expérience. Les chercheurs recueillent également des commentaires sur le processus de recherche et fournissent des informations supplémentaires sur les objectifs et les résultats attendus de l'étude. Cette phase marque la conclusion de l'expérience.

Mesures

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

L'échelle des difficultés de régulation émotionnelle se compose au total de six sous-échelles. Afin de faciliter la passation, seules trois sous-échelles, qui mesurent différents aspects de la régulation émotionnelle, ont été sélectionnées pour cette étude. Chacune d'elles comporte quatre items. La première sous-

échelle concerne la non-acceptation des réponses émotionnelles, exprimée par des sentiments de colère ou de honte envers soi-même pour ressentir certaines émotions. Les deuxième et troisième sous-échelles traitent des difficultés de contrôle des impulsions et de l'accès limité aux stratégies de régulation émotionnelle, marquées par des émotions perçues comme incontrôlables et un sentiment d'impuissance à se sentir mieux. Les participants ont indiqué dans quelle mesure chaque énoncé reflétait leur propre expérience en matière de régulation émotionnelle, sur la base d'une échelle de Likert à cinq points allant de « presque jamais » à « toujours ». Les items sélectionnés se trouvent dans l'annexe 5.

The Specific Affect Coding System (SPAFF; Gottman & Krokoff, 1989)

Le système de codage des affects spécifiques est un outil pour étudier les comportements affectifs au sein des conflits conjugaux. Depuis sa création, le SPAFF a évolué pour devenir un cadre d'analyse largement utilisé dans la recherche sur les interactions humaines, offrant des perspectives précieuses sur la communication émotionnelle dans divers contextes relationnels. Le SPAFF repose sur le fait que les émotions sont exprimées de différentes manières et que ces expressions doivent être interprétées dans leur contexte. Ainsi, le système utilise des codes pour représenter des constructions psychologiques latentes, ce qui signifie que le noyau de ces constructions n'est pas directement observable mais se manifeste à travers divers indicateurs observables (Coan & Gottman, 2007). Ces indicateurs sont des éléments objectifs que tout observateur peut percevoir, tels que les expressions faciales, les gestes corporels, les intonations vocales ou encore le contenu verbal (Coan & Gottman, 2007). Différentes versions du SPAFF ont été développées au fil des années, chacune proposant une palette de codes qui peuvent différer. Cependant, la plupart des chercheurs s'accorde sur un bon nombre d'entre elles. Chaque code comporte quatre sections spécifiques : la fonction, les indicateurs, les indices physiques, ainsi que les contre-indicateurs. Dans le cadre de cette étude, 18 codes ont été retenus, basés sur la version de Coan et Gottman (2007).

Codage des vidéos

Afin de coder les comportements affectifs de chacun des partenaires, il a fallu d'abord se familiariser avec le SPAFF pour comprendre et intégrer les différents indicateurs et contre-indicateurs pour chacun des codes. Puis, il a fallu analyser une première fois les 22 couples, ce qui représente au total 44 vidéos de 3 minutes chacune (3 minutes pour la partenaire A, 3 minutes pour le partenaire B). Une seconde analyse a été effectuée afin de vérifier la concordance entre les comportements affectifs codés entre le premier et le second visionnage. Les comportements sont codés toutes les 15 secondes, et le comportement retenu est celui qui est prédominant durant ce laps de temps. Cet intervalle permet de capturer les variations significatives des comportements affectifs tout en optimisant la gestion du temps et des ressources à disposition. Les codes sont classés par ordre hiérarchique (voir tableau 2 ci-dessous), ce qui signifie que le comportement ayant le code le plus élevé dans sa catégorie est considéré comme étant le plus intense. Par exemple, parmi les affects positifs, la joie est considérée comme ayant une intensité élevée (+4), et parmi les affects négatifs, le mépris est considéré comme un comportement à haute intensité (-4). Des détails supplémentaires du tableau 2 se trouvent dans l'annexe 6.

Tableau 2

Codes du SPAFF

Code	Description	Intensité
Affection	Expression d'une bienveillance envers l'autre. Souvent, la voix ralentit et devient plus basse. Sa fonction principale est de faciliter le rapprochement et l'établissement de liens (Coan & Gottman, 2007).	+4
Joie, enthousiasme	Sa fonction est d'exprimer un intérêt passionné pour une activité ou un intérêt affectueux pour une personne ainsi qu'une valence positive associée à celui-ci (Coan & Gottman, 2007).	+4
Humour	L'humour vise à créer une complicité et un plaisir partagé, en réaction à une situation amusante (Coan & Gottman, 2007).	+4
Validation	Ce comportement vise à exprimer une réelle compréhension et une acceptation des points de vue et des opinions du partenaire (Coan & Gottman, 2007).	+4
Mépris	Le comportement méprisant vise à rabaisser, blesser ou humilier. Il peut prendre la forme d'une déclaration faite depuis	-4

	une position supérieure à celle du partenaire (Coan & Gottman, 2007).	
Critique	La critique se manifeste comme une attaque contre le caractère ou la personnalité du partenaire qui n'est pas insultante (contrairement au mépris) (Coan & Gottman, 2007).	-4
Menace	La menace est une manière très hostile de dominer une interaction, car elle vise à contrôler le comportement de l'autre en énonçant les conditions sous lesquelles il sera puni pour des actions que l'individu considère comme inacceptables (Coan & Gottman, 2007).	-4
Dégoût	La fonction du dégoût est une réaction verbale ou non verbale relativement involontaire à un stimulus perçu comme nocif (Gottman & Coan, 2007).	-3
Intérêt	Ce comportement vise à montrer que la personne est intéressée par son partenaire en posant des questions pour mieux comprendre ou clarifier des points (Coan et Gottman, 2007).	+2
Belligérance	La fonction de la "belligérance" est de provoquer de la colère chez l'autre en cherchant activement la confrontation ou le conflit (Coan & Gottman, 2007).	-2
Défense	La défense a pour fonction de détourner la responsabilité ou le blâme. L'individu communique une sorte d'innocence victimisée, impliquant que tout ce qui est discuté de négatif n'est pas sa faute et consiste donc à rejeter la responsabilité vers l'extérieur (Coan et Gottman, 2007).	-2
Retrait	Le retrait exprime le refus d'écouter ou de répondre à l'autre (Coan et Gottman, 2007).	-2
Colère	La colère est mobilisée en réponse à des violations perçues des droits à l'autonomie et au respect de l'interlocuteur. Elle indique que des limites interpersonnelles ont été transgressées (Coan & Gottman, 2007).	-1
Domination	La fonction du comportement dominateur est d'exercer et démontrer le contrôle sur son partenaire ou une conversation (Coan & Gottman, 2007).	-1
Tristesse	La tristesse désigne des comportements qui montrent un sentiment de perte, de résignation, d'impuissance, de pessimisme, de désespoir ou de « calme affecté » (Coan & Gottman, 2007).	-1
Plainte	Se plaindre est un comportement qui transforme une simple réclamation en une forme émotionnelle de protestation plaintive (Coan & Gottman, 2007)	-1

Neutre	La fonction de ce code agit comme une frontière entre les codes positifs et négatifs du SPAFF. Il est donc neutre sur le plan émotionnel et est largement utilisé, notamment lors d'échange d'informations non valorisées (Coan & Gottman, 2007).	+0.1
Peur, tension	La réaction de peur ou de tension est généralement involontaire et exprime des émotions telles que la crainte, l'inquiétude et l'anxiété (Coan & Gottman, 2007).	0

Questionnaire d'évaluation de l'interaction conflictuelle

Les participants sont invités à remplir deux fois ce questionnaire lors de la phase d'expérience en laboratoire. La passation intervient donc immédiatement après la première et la seconde interaction. L'échelle dans sa totalité est composée de trois questions, et les participants y ont répondu au papier-crayon. Dans la première question, les deux partenaires évaluent chacun l'interaction qu'ils viennent d'avoir avec leur partenaire sur une échelle de -5 à +5 points, allant de « extrêmement négative » à « extrêmement positive ». La seconde question concerne la similarité avec les interactions habituelles. Ils comparent ainsi l'interaction qu'ils viennent d'avoir, à leurs interactions quotidiennes, en choisissant un degré d'écart sur l'échelle de -5 à +5, allant de « extrêmement différente » à « extrêmement similaire ». La dernière question s'intéresse à la fréquence des interactions comportementales similaires. Les participants évaluent la fréquence des interactions comportementales similaires à celles qu'ils viennent de vivre, en utilisant une échelle de -5 à +5, allant de « pas du tout vrai » à « très vrai ».

Analyses statistiques

L'objectif de cette étude est d'explorer, dans un premier temps, si les difficultés de régulation émotionnelle des partenaires prédisent la fréquence des CAP et CAN similaires (même code) dans une interaction conflictuelle chez des couples romantiques. Dans un second temps, l'étude vise à déterminer si la fréquence de ces CA similaires prédit l'évaluation de l'interaction conflictuelle de chacun des partenaires. Les analyses statistiques ont été menées à l'aide du logiciel SPSS. Les équations suivantes ont été utilisées pour calculer la régression linéaire de nos hypothèses 1 et 2 :

$$CA_{pos} = \beta_{0_{pos}} + \beta_{1_{pos}} \times REpA + \beta_{2_{pos}} \times REpB + \varepsilon_{pos}$$

$$CA_{neg} = \beta_{0_{neg}} + \beta_{1_{neg}} \times REpA + \beta_{2_{neg}} \times REpB + \varepsilon_{neg}$$

Dans le premier modèle, CA_{pos} représente le nombre total de CAP similaires (même code) exprimés simultanément entre des partenaires romantiques dans une interaction conflictuelle. $REpA$ et $REpB$ captent le niveau de difficulté de régulation émotionnelle du partenaire A et du partenaire B. $\beta_{0_{pos}}$ représente le nombre attendu de comportements affectifs positifs similaires lorsque les niveaux de difficulté de régulation émotionnelle sont nuls pour les deux partenaires. $\beta_{1_{pos}}$ et $\beta_{2_{pos}}$ captent l'effet du niveau de difficulté de régulation émotionnelle sur le nombre total de CAP similaires. Finalement, ε_{pos} capture la variation non expliquée par le modèle.

Dans le second modèle, CA_{neg} représente le nombre total de comportements affectifs négatifs similaires (même code) exprimés simultanément entre des partenaires lors d'un conflit. $REpA$ et $REpB$ captent le niveau de difficulté de régulation émotionnelle du partenaire A et du partenaire B. $\beta_{0_{neg}}$ représente le nombre attendu de comportements affectifs négatifs similaires lorsque les niveaux de difficulté de régulation émotionnelle sont nuls pour les deux partenaires. $\beta_{1_{neg}}$ et $\beta_{2_{neg}}$ captent l'effet du niveau de difficulté de régulation émotionnelle sur le nombre total de comportements affectifs négatifs. Finalement, ε_{neg} capture la variation non expliquée par le modèle.

Les équations suivantes ont été utilisées pour calculer la régression linéaire des hypothèses 3 et 4 :

$$EA = \beta_{0A} + \beta_{1A} \times CA_{pos} + \beta_{2A} \times CA_{neg} + \epsilon_A$$

$$EB = \beta_{0B} + \beta_{1B} \times CA_{pos} + \beta_{2B} \times CA_{neg} + \epsilon_B$$

Dans le premier modèle, EA représente l'évaluation de l'interaction par la partenaire A. Cette variable dépend des CA_{pos} (fréquence des CAP partagés simultanément par les partenaires lors d'un conflit), ainsi que des CA_{neg} (fréquence des CAN similaires partagés par les partenaires simultanément lors d'un conflit). β_{0A} capture l'évaluation de l'interaction par la partenaire A lorsque les fréquences des CAP et CAN sont nulles. Un coefficient β_{1A} positif indique que plus il y a de CAP similaires entre les partenaires, meilleure est l'évaluation de l'interaction par la partenaire A. Un coefficient β_{2A} négatif indique que plus il y a de CAN similaires entre les partenaires, moins bonne est l'évaluation de l'interaction par la partenaire A. ϵ_A capture la variation non expliquée par le modèle pour EA.

Dans le second modèle, EB représente l'évaluation de l'interaction par le partenaire B. Cette variable dépend des CA_{pos} (fréquence des CAP partagés par les partenaires simultanément lors d'un conflit), ainsi que des CA_{neg} (fréquence des CAN similaires partagés par les partenaires simultanément lors d'un conflit). β_{0B} capture l'évaluation de l'interaction par le partenaire B lorsque les fréquences des CAP et CAN sont nulles. Un coefficient β_{1B} positif indique que plus il y a de CAP similaires entre les partenaires, meilleure est l'évaluation de l'interaction par le partenaire B. Un coefficient β_{2B} indique que plus il y a de CAN similaires entre les partenaires, moins bonne est l'évaluation de l'interaction par le partenaire B. ϵ_B capture la variation non expliquée par le modèle pour EB.

Résultats

Analyses descriptives

Les partenaires étudiés se composent de 22 couples. En analysant les difficultés de régulation émotionnelle, nous observons une difficulté moyenne chez les partenaires A (femmes) évaluée à 2,65 avec un écart-type de 0,81. Chez les partenaires B (hommes), cette difficulté moyenne est légèrement inférieure, à 2,11, avec un écart-type de 0,74. Concernant les comportements affectifs, nous constatons que le nombre moyen de comportements affectifs positifs similaires observés entre les partenaires est de 2,68, tandis que le nombre moyen de comportements affectifs négatifs similaires est de 2,55. En ce qui concerne l'évaluation de l'interaction conflictuelle, les partenaires A attribuent en moyenne une note de 2,86 avec un écart-type de 1,46, tandis que les partenaires B attribuent une note légèrement plus élevée, de 3,14 avec un écart-type de 1,36.

Tableau 3

Statistiques descriptives

Variable	Partenaire A		Partenaire B	
	Moyenne	Écart-type	Moyenne	Écart-type
Difficultés régulation émotionnelle	2.65	0.81	2.11	0.74
Comportements affectifs positifs	2.68	-	2.68	-
Comportements affectifs négatifs	2.55	-	2.55	-
Évaluation	2.86	1.46	3.14	1.36

Résultats principaux

Hypothèse 1

Tableau 4

Résultats de l'analyse de régression pour les difficultés de régulation émotionnelle prédisant la fréquence de comportements affectifs positifs similaires.

Source de variation	Somme des carrés	ddl	Carré moyen	F	p-value
Régression	10.78	2	5.390	3.66	.045*
Résidus	27.99	19	1.473	-	-
Total	38.77	21	-	-	-

Variable prédictive	B	p-value
Difficultés de régulation émotionnelle Partenaire A	-0.88	.015*
Difficultés de régulation émotionnelle Partenaire B	-0.24	.514

Note. La variable dépendante est la fréquence des comportements affectifs positifs similaires. Les prédicteurs sont les difficultés de régulation émotionnelle chez la partenaire A et le partenaire B.

* $p < .05$

La première hypothèse supposant que le niveau de difficulté de régulation émotionnelle des partenaires prédit le nombre de comportements affectifs positifs similaires exprimés simultanément lors d'une interaction conflictuelle est confirmée. En effet, les résultats de l'analyse de régression linéaire indiquent que le modèle est statistiquement significatif. Ainsi, cela démontre que le modèle prédit significativement la fréquence des comportements affectifs positifs similaires exprimés dans une interaction conflictuelle de couple ($p = 0.045$). Cependant, lorsque l'on examine les coefficients individuels, nous constatons que seul le niveau de difficulté de régulation émotionnelle chez la partenaire A est significativement associé au nombre de comportements affectifs positifs similaires exprimés simultanément entre les partenaires. Cela signifie que, dans cet échantillon, plus les femmes (partenaire A) rencontrent des difficultés à réguler leurs émotions, moins il y a de comportements positifs similaires exprimés entre les partenaires ($B = -0.88$; $p = 0.015$). En revanche, bien que cette tendance se dessine également chez les hommes (partenaire B) ($B = -0.24$), la difficulté de régulation émotionnelle chez ceux-ci n'a pas d'effet significatif

sur la fréquence des comportements émotionnels positifs similaires observés entre les partenaires ($p = 0.514$).

Hypothèse 2

Tableau 5

Résultats de l'analyse de régression pour les difficultés de régulation émotionnelle prédisant la fréquence de comportements affectifs négatifs similaires.

Source de variation	Somme des carrés	ddl	Carré moyen	F	p-value
Régression	21.21	2	10.61	7.70	.004*
Résidus	26.24	19	1.38	-	-
Total	47.45	21	-	-	-

Variable prédictive	B	p-value
Difficultés de régulation émotionnelle Partenaire A	1.25	<.001*
Difficultés de régulation émotionnelle Partenaire B	0.16	.653

Note. La variable dépendante est la fréquence des comportements affectifs négatifs similaires. Les prédicteurs sont les difficultés de régulation émotionnelle chez la partenaire A et le partenaire B.

* $p < .05$

Les résultats pour la deuxième hypothèse confirment une relation significative entre le niveau de difficulté de régulation émotionnelle des partenaires et la fréquence des comportements affectifs négatifs observés lors d'une interaction conflictuelle au sein de couples romantiques. L'analyse de régression linéaire révèle que le modèle dans son ensemble est statistiquement significatif ($p = 0.004$), indiquant que les difficultés de régulation émotionnelle des partenaires exercent une influence significative sur la fréquence des comportements affectifs négatifs similaires exprimés lors d'un conflit. Cependant, une analyse plus approfondie des coefficients révèle des différences dans l'impact de la régulation émotionnelle chez les partenaires. Seule la difficulté de régulation émotionnelle chez les femmes (partenaire A) est significativement associée au nombre de comportements affectifs négatifs similaires observés entre les partenaires ($p < 0.001$). Cela suggère que, dans notre échantillon, plus les femmes sont confrontées à des difficultés à réguler leurs

émotions, plus il y a de comportements affectifs négatifs similaires exprimés entre les partenaires ($B = 1.25$). En revanche, la difficulté de régulation émotionnelle chez les hommes (partenaires B) n'a pas d'effet significatif sur la fréquence de comportements affectifs négatifs similaires observés ($B = 0.16$; $p = 0.653$).

Hypothèse 3

Tableau 6

Résultats de l'analyse de régression pour la fréquence des comportements affectifs positifs et négatifs similaires prédisant l'évaluation de l'interaction par la partenaire A.

Source de variation	Somme des carrés	ddl	Carré moyen	F	p-value
Régression	4.46	2	2.23	1.06	.367
Résidus	40.13	19	2.11	-	-
Total	44.59	21	-	-	-

Variable prédictive	B	p-value
Fréquence des comportements affectifs négatifs	-0.63	.852
Fréquence des comportements affectifs positifs	0.28	.452

Note. La variable dépendante est l'évaluation de l'interaction de la partenaire A. Les prédicteurs sont la fréquence des comportements affectifs positifs et négatifs similaires. * $p < .05$

La troisième hypothèse suppose que la fréquence des comportements affectifs positifs et négatifs similaires exprimés entre les partenaires lors d'une interaction conflictuelle prédit l'évaluation de l'interaction chez la partenaire A. Les résultats de l'analyse de régression indiquent que le modèle dans son ensemble n'est pas statistiquement significatif pour prédire l'évaluation de l'interaction conflictuelle des femmes (partenaires A), avec une p-valeur à 0.367. En ce qui concerne les coefficients non standardisés pour les variables prédictives, nous remarquons que pour la fréquence des comportements affectifs négatifs similaires, le coefficient B est de -0.63 avec une p-valeur de 0.852, ce qui indique que cette variable n'a pas d'effet significatif sur l'évaluation de l'interaction conflictuelle des femmes. Concernant la fréquence des comportements affectifs positifs similaires, le coefficient B est de 0.28, avec une p-valeur de 0.452, ce

qui indique également que cette variable n'a pas d'effet significatif sur l'évaluation de l'interaction conflictuelle chez les femmes. Ainsi, les résultats démontrent que ni la fréquence de CAN similaires, ni la fréquence de CAP similaires ne sont significativement associés à l'évaluation de l'interaction conflictuelle des femmes dans notre échantillon.

Hypothèse 4

Tableau 7

Résultats de l'analyse de régression pour la fréquence des comportements affectifs positifs et négatifs similaires prédisant l'évaluation de l'interaction par le partenaire B.

Source de variation	Somme des carrés	ddl	Carré moyen	F	p-value
Régression	1.40	2	0.70	0.36	.705
Résidus	37.19	19	1.96	-	-
Total	38.59	21	-	-	-

Variable prédictive	B	p-value
Fréquence des comportements affectifs négatifs	-0.08	.786
Fréquence des comportements affectifs positifs	0.10	.773

Note. La variable dépendante est l'évaluation de l'interaction de la partenaire B. Les prédicteurs sont la fréquence des comportements affectifs positifs et négatifs similaires.

* $p < .05$

La quatrième hypothèse suppose que la fréquence des comportements affectifs positifs et négatifs prédit l'évaluation de l'interaction conflictuelle chez les hommes (partenaires B). Les résultats de l'analyse de régression indiquent que le modèle dans son ensemble n'est pas statistiquement significatif pour prédire l'évaluation de l'interaction conflictuelle chez les hommes, avec une p-valeur de 0.705. En ce qui concerne les coefficients non standardisés pour les variables prédictives, la fréquence de comportements affectifs négatifs similaires, avec un coefficient B de -0.08 et une p-valeur de 0.786, indique que cette variable n'a pas d'effet significatif sur l'évaluation de l'interaction conflictuelle chez les hommes. Pour le nombre de comportements affectifs positifs similaires, le coefficient B est de 0.10, avec une p-valeur de 0.773, ce qui indique également que cette variable n'a pas un effet significatif sur l'évaluation de l'interaction

conflictuelle des hommes. Ainsi, les résultats suggèrent que ni le nombre de comportements affectifs négatifs similaires ni le nombre de comportements affectifs positifs similaires exprimés entre les partenaires ne sont significativement associés à l'évaluation de l'interaction conflictuelle dans notre échantillon d'hommes.

Discussion

Les adultes peuvent rencontrer des conflits dans diverses relations, mais c'est souvent au sein des relations amoureuses que ces conflits sont les plus fréquents (Bradbury & Karney, 2010; Cummings & Davies, 2010; Fincham, 2003; Gottman, 1994; Randall & Bodenmann, 2009). Les conflits entre partenaires ne sont pas anodins, car de nombreuses études montrent que la perception accrue de conflits dans le couple est associée à une augmentation des affects négatifs et une diminution des affects positifs (Baucom et al., 2012; Bodenmann et al., 2007; Bradbury & Karney, 2010; Cummings & Davies, 2010; Dalglish et al., 2015; Fincham, 2003; Gottman, 1994; Randall & Bodenmann, 2009). Ces dynamiques émotionnelles peuvent par la suite avoir un impact négatif sur la durée ou encore la satisfaction de la relation. Par ailleurs, les comportements affectifs, qu'ils soient positifs ou négatifs, influencent la manière dont les partenaires évaluent leurs interactions. Toutefois, l'effet négatif des conflits sur l'expression des affects n'est pas inévitable. Certaines compétences peuvent aider les partenaires à mieux gérer leurs conflits, réduisant ainsi l'impact de ces derniers sur leur expression émotionnelle et sur l'évaluation de leurs interactions conflictuelles. Cette recherche avait ainsi pour but d'explorer l'influence des difficultés de régulation émotionnelle des partenaires sur la fréquence des comportements affectifs positifs et négatifs similaires exprimés simultanément dans la dyade lors d'interactions conflictuelles, mais aussi déterminer si cette fréquence prédit l'évaluation que chaque partenaire fait de l'interaction conflictuelle.

Difficultés de régulation émotionnelle et fréquence des comportements affectifs similaires

Le premier objectif de cette étude a été d'évaluer si le niveau de difficulté de régulation émotionnelle des partenaires romantiques prédit la fréquence des CAP et CAN similaires exprimés lors d'un conflit (hypothèses 1 et 2). Les résultats obtenus ont confirmé nos deux hypothèses, indiquant que les difficultés de régulation émotionnelle du couple prédisent significativement la fréquence des CAP et CAN similaires exprimés lors d'un conflit. Toutefois, cette influence est principalement portée par la partenaire A puisque, dans les deux hypothèses,

seul leur niveau de difficulté à réguler leurs émotions a démontré une corrélation négative (H1) avec les CAP similaires, et positive (H2) avec les CAN similaires. Ces résultats mettent en lumière un aspect crucial des interactions conflictuelles chez les couples : les difficultés de régulation émotionnelle chez la partenaire A prédisent non seulement une réduction de la fréquence des expressions émotionnelles positives synchrones mais également une fréquence plus élevée d'expressions émotionnelles négatives synchrones.

La littérature antérieure sur les dynamiques affectives des couples a depuis longtemps suggéré des différences genrées, non seulement dans la façon d'exprimer les émotions, mais également dans le type d'émotions exprimées en fonction du contexte dans lequel les individus se situent. Par exemple, dans les interactions conflictuelles de couple, les femmes démontrent plus d'affects négatifs (Gottman & Levenson, 1992). Elles cherchent souvent à partager et à discuter de leurs émotions avec leur partenaire, ce qui peut leur fournir un soutien social et une validation émotionnelle (Nolen-Hoeksema, 2012). Le modèle processuel de régulation émotionnelle de Gross (1998) fournit une première explication à nos résultats. Comme vu précédemment, ce modèle distingue deux types principaux de stratégies de régulation émotionnelle : celles basées sur les antécédents et celles basées sur les réponses émotionnelles. Les femmes utilisent principalement la réévaluation cognitive, l'objectif étant de pouvoir restructurer mentalement les situations stressantes, notamment une interaction conflictuelle, afin d'en réduire l'impact émotionnel. Lorsqu'elles rencontrent des difficultés à réguler leurs émotions, nous pouvons suggérer que ces stratégies sont mises à mal et qu'il devient compliqué de gérer l'intensité émotionnelle qui se joue dans l'interaction. Le fait d'être submergé par les émotions peut impacter la PPR (Reis et al., 2004), car la partenaire peut percevoir son partenaire comme moins réceptif, moins compréhensif et moins attentif à ses propres besoins. Cette perception plus négative diminue ainsi la PPR car la partenaire peut ressentir que ses besoins émotionnels ne sont ni compris, ni validés par le partenaire. Cela peut augmenter la fréquence des CAN et diminuer la fréquence des CAP.

En revanche, les hommes ont plutôt tendance à montrer des affects plus neutres au niveau de l'intensité, et à utiliser des stratégies de régulation

émotionnelle basées sur la suppression des émotions (Gross & John, 2003). Ils sont également souvent socialisés pour montrer moins d'émotions (Gross & John, 2003). Les femmes ont tendance à utiliser une plus grande variété de signaux émotionnels, tant verbaux que non verbaux, pour exprimer leurs émotions (Barret et al., 2007). Sur le plan verbal, elles peuvent utiliser un langage plus descriptif et chargé d'émotion pour exprimer leurs sentiments, montrant une préférence pour les mots qui décrivent précisément leurs expériences émotionnelles et expriment plus facilement ce qu'elles ressentent (Barrett & al., 2007). En outre, elles ont tendance à montrer des expressions faciales plus variées et des gestes plus ouverts pour refléter leurs états émotionnels (Kring & Gordon, 1998).

Les hommes, en revanche, peuvent être plus enclins à exprimer leurs émotions à travers des canaux non verbaux plutôt que verbaux (Kring & Gordon, 1998). Ces canaux non verbaux incluent par exemple des gestes corporels plus expansifs ainsi que des changements dans la posture corporelle, qui reflètent leurs états émotionnels. Cette tendance à exprimer davantage de signaux émotionnels à travers le non verbal peut être liée à des normes de genre, qui encouragent les hommes à montrer leur force et leur maîtrise, tout en décourageant une expression émotionnelle trop ouvertement verbalisée (Chaplin, 2015). De plus, les hommes présentent des niveaux d'excitation physiologique supérieurs, par exemple à travers une tension artérielle ainsi qu'un niveau de cortisol plus élevé aux facteurs de stress émotionnels que chez les femmes (Chaplin, 2015). Barrett et collègues (2007) ont par exemple démontré que les réponses physiologiques à des émotions telles que la peur ou la colère peuvent être plus marquées en termes de réactivité cardiaque ou de tension musculaire.

En outre, les femmes sont souvent socialisées pour être plus responsables de la gestion émotionnelle au sein du couple (Chaplin, 2015). Ainsi, leurs difficultés de régulation émotionnelle pourraient avoir un impact plus direct et observable sur les CA exprimés, en particulier dans des contextes de conflit (Chaplin, 2015). Ces manières d'extérioriser leurs ressentis influencent également leur façon de gérer les conflits. En effet, les femmes ont tendance à adopter une approche plus confrontante lorsqu'elles perçoivent un conflit (Gottman, 1994) et sont souvent celles qui initient les discussions conflictuelles

(Gottman & Levenson, 1992). Elles utilisent alors leurs émotions pour gérer les désaccords (Campos et al., 2004). Par ailleurs, dès l'enfance, les parents encouragent les garçons à limiter leurs émotions afin de réguler leurs niveaux élevés d'excitation et d'activité. Conformément à cette idée, Chaplin (2015) a observé que l'expression des émotions chez les garçons diminuait avec l'âge, tandis que ce n'était pas le cas chez les filles. Ainsi, les hommes peuvent manifester leurs difficultés de régulation émotionnelle de manière moins visible, par exemple, par des comportements plus réservés ou des expressions émotionnelles plus subtiles.

Ainsi, les femmes utilisent une gamme plus large de signaux émotionnels pour exprimer leurs émotions. Lorsqu'elles rencontrent des difficultés dans la régulation de leurs émotions, cela peut perturber davantage la dynamique affective du couple. Cette perturbation pourrait se manifester par une réduction de la synchronie affective positive, et par conséquent une augmentation de la synchronie affective négative. Cette expressivité accrue pourrait permettre aux partenaires masculins de percevoir plus facilement les émotions des femmes. Ainsi, la reconnaissance de ces émotions peut faciliter une synchronie émotionnelle où les hommes alignent leurs états émotionnels avec ceux de leur partenaire féminine. Comme cité auparavant, les hommes ont tendance à exprimer leurs émotions principalement par des moyens non verbaux, comme les gestes corporels et les changements de posture, et démontrent des niveaux plus élevés d'excitation physiologique en réponse au stress émotionnel. Les signaux non verbaux des hommes peuvent être moins évidents pour leurs partenaires, ce qui rend plus difficile pour elles de détecter et de réagir aux états émotionnels de leur partenaire. Ainsi, socialisés à réprimer leurs émotions, les exprimant de manière moins visible, cette répression peut renforcer la perception que les besoins émotionnels ne sont pas suffisamment pris en compte, confirmant indirectement les inquiétudes de la partenaire sur l'engagement émotionnel du partenaire.

En même temps, et dans la continuité de ces explications, une divergence notable de nos résultats par rapport à la littérature est liée au cadre de l'étude et aux normes sociales entourant l'expression des émotions. En laboratoire, les participants sont conscients d'être observés, ce qui devrait accentuer la

répression des émotions, surtout chez les hommes. Comme mentionné précédemment, les normes de genre dictent souvent que les hommes ne doivent pas trop montrer leurs émotions et doivent paraître forts et stoïques (Chaplin, 2015; Gross & John, 2003). En contraste, les femmes, socialisées pour être responsables de la dynamique émotionnelle du couple, peuvent exprimer leurs émotions plus librement. Dans ce contexte, le partenaire masculin devrait exprimer des affects plus positifs, peu importe la nature de la valence des affects de la partenaire, motivé notamment par des motifs prosociaux. Ces derniers ont pour objectif de protéger les émotions d'autrui (Krauth-Gruber et al., 2009). En répondant par des affects positifs, nous pouvons penser que le partenaire éviterait de provoquer des tensions supplémentaires et de mettre en péril la relation. Cette dynamique peut également être interprétée à travers des motifs de protection de soi (Krauth-Gruber et al., 2009). En supprimant un affect négatif parce qu'ils craignent non seulement pour la relation mais également d'être jugé négativement, les hommes répondent de façon émotionnellement appropriée afin de montrer une bonne image de soi. Ces normes émotionnelles indiquent non seulement les émotions qui sont appropriées, mais également la quantité, la synchronisation et le contexte appropriés pour leur expression (Krauth-Gruber et al., 2009).

Fréquence des comportements affectifs similaires et évaluation de l'interaction conflictuelle

Le second objectif de cette étude était d'explorer l'influence de la fréquence des comportements affectifs positifs et négatifs similaires exprimés entre les partenaires, sur l'évaluation de l'interaction conflictuelle chez les partenaires A et les partenaires B dans les couples romantiques. Pour rappel, la troisième hypothèse suggère que la fréquence des comportements affectifs positifs et négatifs similaires prédit l'évaluation de l'interaction chez les femmes (partenaire A). Les résultats de l'analyse de régression ont montré que ni le nombre de CAP similaires ni le nombre de CAN similaires n'étaient significativement associés à l'évaluation de l'interaction conflictuelle des femmes dans notre échantillon. Quant à la quatrième hypothèse, qui suppose que la fréquence des CAP et CAN similaires prédit l'évaluation de l'interaction conflictuelle chez les hommes (partenaire B), les résultats ont également montré que ni la fréquence des CAP

similaires ni la fréquence des CAN similaires n'étaient significativement associées à l'évaluation de l'interaction conflictuelle des hommes.

La comparaison avec la littérature existante met en avant une divergence notable. Plusieurs études ont montré que les couples exprimant fréquemment des CAP évaluent leurs interactions de manière plus positive (Gottman & Levenson, 1992 ; Fredrickson, 2001 ; Clark & Holmes, 2004 ; Bradbury & Karney, 2010 ; Feeney & Collins, 2015). Cependant, cette divergence pourrait s'expliquer par plusieurs facteurs. Tout d'abord, cette étude s'est concentrée uniquement sur des interactions conflictuelles spécifiques, alors que les recherches antérieures ont souvent examiné une gamme plus variée d'interactions. Cette focalisation sur des épisodes conflictuels isolés pourrait limiter la capacité à capturer les effets globaux des CA. De plus, les évaluations des interactions conflictuelles peuvent être influencées par divers facteurs contextuels, tels que la qualité globale de la relation, les schémas de communication et les attentes préalables. Selon la théorie cognitive des émotions de Smith et Lazarus (1993), les émotions résultent de l'évaluation cognitive des événements en fonction de leur pertinence pour les objectifs, croyances et valeurs de l'individu. Cette évaluation est fortement dépendante du contexte et des attentes préalables, rendant les effets des CA difficiles à isoler. Ainsi, les partenaires pourraient évaluer une interaction conflictuelle de manière complexe, en intégrant de multiples dimensions contextuelles et relationnelles. Cela pourrait expliquer l'absence d'effets directs de la fréquence des CA similaires spécifiques sur l'évaluation de l'interaction conflictuelle.

En outre, des dynamiques relationnelles plus larges, telles que l'engagement émotionnel et l'histoire partagée, peuvent influencer l'évaluation de l'interaction et ne seraient pas entièrement reflétées par des mesures de fréquence des comportements affectifs. Les couples ayant une relation plus profonde et stable pourraient intégrer ces dimensions dans leurs évaluations, modérant ainsi l'impact direct de la fréquence des comportements affectifs similaires sur l'évaluation. La théorie des émotions positives de Fredrickson (2001) soutient en partie cette perspective en suggérant que les émotions élargissent les répertoires de pensées et d'actions d'un individu. Selon Fredrickson (2001), les effets des CAP sont cumulatifs et se manifestent sur le

long terme. Cela pourrait expliquer pourquoi une analyse basée sur une interaction conflictuelle spécifique ne montre pas d'effet significatif immédiat. Ainsi, la fréquence des CAP pourrait contribuer à une évaluation globale positive, mais cet effet global pourrait ne pas être capturé lorsque l'on se concentre uniquement sur des épisodes conflictuels isolés. En effet, les partenaires peuvent évaluer leurs interactions conflictuelles non seulement en fonction d'incidents spécifiques, mais aussi en tenant compte de la qualité globale de leurs interactions quotidiennes.

Une autre explication possible de l'absence d'effet significatif de la fréquence des CAP et CAN similaires entre partenaires sur l'évaluation de l'interaction conflictuelle pourrait être liée à la saturation des comportements affectifs. Dans un couple, un niveau constant de CAP ou CAN similaires pourrait devenir la norme, diminuant ainsi la sensibilité aux variations de leur fréquence. Par exemple, si un couple exprime régulièrement des CAP ou CAN similaires à un niveau élevé, cette fréquence constante peut devenir une norme habituelle. En conséquence, un nombre élevé de CA similaires exprimés pendant une interaction conflictuelle spécifique pourrait ne pas avoir un impact significatif sur l'évaluation de cette interaction, car elle ne représente pas un changement notable par rapport aux schémas habituels de comportement. Cela suggère que ce n'est pas simplement la fréquence des CA similaires qui importe, mais les variations dans ces comportements par rapport aux schémas habituels du couple. Si la fréquence des CA similaires dépasse les normes établies dans la relation, cela pourrait alors avoir un impact sur l'évaluation de l'interaction conflictuelle. Cependant, si cette fréquence reste dans les limites des schémas habituels de comportement, elle pourrait ne pas être perçue comme significative ou pertinente pour l'évaluation cognitive de l'interaction.

La nature et la sévérité du conflit pourraient également influencer les résultats. Des conflits mineurs et constructifs, tels que des désaccords sur des questions quotidiennes, pourraient susciter des CA moins intenses et moins négatifs que les conflits destructeurs, qui toucheraient des aspects plus fondamentaux de la relation ou des valeurs personnelles. Ainsi, lors de conflits plus intenses et destructeurs, la fréquence des CAN similaires peut être intensifiée par la nature

du conflit, ce qui augmenterait l'impact sur l'évaluation de l'interaction. Enfin, la non-différenciation des comportements affectifs de cette étude pourrait expliquer l'absence d'effet significatif. En regroupant tous les CAP et les CAN sous deux catégories générales (positif et négatif), l'étude ne distingue pas les nuances telles que l'intensité des affects. Une fréquence accrue de CAP ou de CAN à haute intensité pourrait avoir un impact significatif, contrairement à une fréquence accrue de CA à faible intensité. De plus, la perception individuelle des CA peut varier. Par exemple, un comportement affectif tel que l'humour pourrait être perçu différemment par les partenaires. L'un pourrait voir l'humour comme un moyen de désamorcer le conflit et d'apporter de la légèreté à l'interaction, tandis que l'autre partenaire pourrait le percevoir comme une façon de minimiser ou de dévaloriser le problème en question.

Forces et limites

Forces

Une des principales forces de cette étude réside dans la récolte des données, effectuée par mes collègues et moi-même. Cette implication directe dans la collecte des données m'a permis de mieux saisir et observer les expériences en laboratoire de très près et favorise une meilleure compréhension des processus étudiés. Une seconde force est la variété d'outils pour la collecte de données, notamment des questionnaires auto-rapportés et un système de codage de vidéos. L'utilisation de différents outils permet de pallier certains biais, comme la désirabilité sociale, où les participants peuvent être amenés à répondre de manière à présenter une image positive d'eux-mêmes plutôt que de fournir des réponses plus semblables à leur propre réalité. Ainsi, les données issues de l'observation vidéo sont particulièrement précieuses car elles fournissent des indicateurs robustes de la dynamique affective. Elles capturent des indices non-verbaux tels que les expressions faciales ou le langage corporel, qui sont souvent difficiles à falsifier ou à masquer, ce qui permet d'avoir des données plus authentiques sur les interactions conflictuelles. De plus, les vidéos permettent d'observer comment les partenaires agissent et réagissent en temps réel et offrent une vue plus précise et fidèle des dynamiques affectives au sein des couples. Une autre force de cette étude est le fait qu'elle s'intéresse à plusieurs processus

impliqués dans les interactions conflictuelles de couple, tels que la régulation émotionnelle, les comportements affectifs et l'évaluation cognitive.

Limites

Le contexte

Cette étude présente donc des avantages intéressants. Cependant, elle comporte également des limites importantes. La première grande limite de ce travail concerne sa validité écologique, c'est-à-dire la capacité des résultats à être généralisés et appliqués à des situations dans le monde réel. L'environnement créé en laboratoire reste artificiel, et les interactions entre les partenaires peuvent être influencées par la présence des expérimentateurs ou par le cadre qui reste peu familier, ce qui peut conduire à des comportements qui ne reflètent pas fidèlement ceux qui pourraient être observés dans le quotidien des couples. De plus, les interactions conflictuelles dans la vie réelle sont souvent complexes et peuvent se dérouler sur des périodes plus longues et dans une variété de contextes.

L'échantillon et variables diverses

La seconde limite de ce travail est la taille de notre échantillon, qui se compose de 22 couples. Cette petite taille d'échantillon entraîne un manque de puissance statistique, ce qui limite la généralisation des résultats. Une autre limite est le manque de contrôle de certaines variables pertinentes, telles que la durée de la relation. Ne pas prendre en compte la durée de la relation peut affecter la validité des conclusions, car les dynamiques émotionnelles varient souvent en fonction de cette variable. De plus, l'échantillon est principalement constitué d'étudiants suisses, engagés dans une relation hétérosexuelle, jeunes et ayant un haut niveau d'éducation. Cette homogénéité limite la généralisation des résultats à d'autres populations, comme les couples plus âgés, d'origines culturelles différentes ou de niveaux d'éducation variés.

Codage des vidéos

Une autre limite importante de cette étude est liée au codage des interactions de couple avec le SPAFF. Ce système de codage nécessite une formation approfondie et une expérience considérable pour être utilisé correctement. Or, je

n'ai pas bénéficié de cette formation et personne n'a codé les mêmes vidéos pour comparer nos travaux et obtenir une bonne fidélité inter-juges. En raison de cette absence de formation et de comparaison, il est probable que des erreurs de codage aient affecté les résultats, ce qui diminue la fiabilité des conclusions.

Mesures

Bien que la variété de mesures utilisées puisse être une force, cet aspect présente certaines limites. Premièrement, concernant la régulation émotionnelle, nous avons sélectionné un nombre limité d'items du Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS; Gratz & Roemer, 2004), en raison de sa longueur. Cela a pu restreindre notre représentation du niveau de difficulté de régulation émotionnelle des participants, passant potentiellement à côté d'aspects importants qui auraient pu influencer les résultats. Deuxièmement, bien que le SPAFF permette d'observer et de capturer fidèlement une variété de comportements affectifs, il ne permet pas de capter totalement la réalité des interactions de couple. Par exemple, un comportement peut être interprété comme une critique par le chercheur, alors qu'il s'agit en réalité d'humour entre les partenaires. Cette subjectivité montre ainsi la complexité de capturer fidèlement les dynamiques de couple. Finalement, le mini-questionnaire d'évaluation cognitive de l'interaction a été rempli par les deux partenaires au même moment et côte à côte. Cela a permis des échanges entre eux, ce qui peut biaiser les réponses. Pour éviter cela à l'avenir, il serait plus judicieux de séparer les partenaires lors de la passation du questionnaire afin de garantir l'indépendance des réponses.

Ainsi, cette étude présente plusieurs forces notables, notamment l'analyse de nos propres données récoltées et l'utilisation de divers outils méthodologiques, qui enrichissent la qualité et la profondeur des observations. Cependant, les limites, telles que la taille réduite de l'échantillon, le manque de contrôle de variables clés, et les défis liés au codage des comportements affectifs, doivent être prises en compte lors de l'interprétation des résultats. Ces éléments soulignent la nécessité de prudence dans la généralisation des conclusions.

Implications pour la recherche

Les résultats de cette étude ouvrent plusieurs pistes de recherche intéressantes. Tout d'abord, l'absence d'effet significatif de la fréquence des CA similaires sur l'évaluation de l'interaction conflictuelle suggère que d'autres variables, telles que l'engagement émotionnel ou l'histoire partagée des couples, pourraient jouer un rôle dans la manière dont les individus évaluent leurs interactions conflictuelles. Ainsi, des recherches futures pourraient se concentrer sur l'exploration de ces facteurs afin de mieux comprendre leur influence sur la perception des conflits au sein des couples romantiques. De plus, l'utilisation de mesures plus sensibles et spécifiques pour évaluer la régulation émotionnelle des partenaires pourrait permettre une compréhension plus approfondie de son impact sur les comportements affectifs lors d'interactions conflictuelles. Par exemple, des études pourraient se pencher sur l'effet de différentes stratégies de régulation émotionnelle sur la dynamique émotionnelle des conflits conjugaux. En outre, une exploration plus approfondie des différences de genre dans la régulation émotionnelle et les comportements affectifs pourrait fournir des informations précieuses sur la manière dont les hommes et les femmes interagissent lors des conflits. Cela pourrait inclure l'examen des normes sociales et des attentes de genre qui influencent la manière dont les hommes et les femmes expriment et régulent leurs émotions dans les relations romantiques. De plus, des études longitudinales pourraient permettre de mieux comprendre l'évolution des dynamiques émotionnelles des couples au fil du temps, en tenant compte des changements dans la régulation émotionnelle, les comportements affectifs et l'évaluation des interactions conflictuelles. Enfin, face à la diversité des formes de relations, il est maintenant primordial d'étudier et de comprendre les dynamiques affectives qui se jouent dans les relations homosexuelles, libres, polyamoureuses ou encore pansexuelles.

Implications pour la pratique

En identifiant les difficultés de régulation émotionnelle comme un facteur prédictif de la fréquence de CA similaires lors des conflits conjugaux, les thérapeutes peuvent être mieux équipés pour aider les couples à améliorer leurs compétences en matière de régulation émotionnelle. Cela pourrait inclure l'enseignement de techniques de gestion du stress, de communication efficace et

de résolution de problèmes. De plus, en reconnaissant les différences de genre dans la régulation émotionnelle, les thérapeutes peuvent adapter leurs interventions en fonction des besoins spécifiques de chaque partenaire. Par exemple, les femmes pourraient bénéficier d'un soutien supplémentaire pour développer des stratégies de régulation émotionnelle plus efficaces, tandis que les hommes pourraient être encouragés à exprimer leurs émotions de manière plus ouverte et constructive. Enfin, les thérapeutes peuvent aider les couples à mieux comprendre l'impact de leurs comportements affectifs sur la dynamique de leurs conflits et sur la qualité globale de leur relation. Cela pourrait inclure l'exploration des schémas de comportement habituels et l'identification des domaines où des ajustements pourraient être bénéfiques pour favoriser des interactions plus positives et constructives.

Conclusion

La présente étude visait à explorer l'impact des difficultés de régulation émotionnelle sur la fréquence des comportements affectifs similaires lors d'interactions conflictuelles au sein des couples romantiques, ainsi que l'influence de la fréquence de comportements affectifs similaires sur l'évaluation de l'interaction conflictuelle par les partenaires. Nos résultats ont confirmé l'effet des difficultés de régulation émotionnelle sur la fréquence des comportements affectifs négatifs et positifs similaires lors des conflits conjugaux. En particulier, le niveau de difficulté de régulation émotionnelle chez les partenaires A est associé à une réduction des comportements affectifs positifs similaires et à une augmentation des comportements affectifs négatifs similaires lors d'interactions conflictuelles avec leur partenaire. Cette constatation est en partie soutenue par la littérature existante, qui souligne les différences de genre dans les stratégies de régulation émotionnelle et les expressions émotionnelles au sein des couples. Par ailleurs, notre étude n'a pas révélé d'effet significatif de la fréquence des comportements affectifs similaires sur l'évaluation de l'interaction conflictuelle par les partenaires. Cette constatation laisse penser que d'autres facteurs pourraient jouer un rôle plus important dans l'évaluation des interactions conflictuelles. En termes de forces, cette étude a bénéficié d'une approche méthodologique intéressante, combinant des questionnaires auto-rapportés et des observations vidéo pour capturer la dynamique affective des interactions conflictuelles. Cependant, certaines limites, telles que la taille réduite de l'échantillon et le manque de contrôle de variables importantes, doivent être prises en compte lors de l'interprétation des résultats. Ainsi, cette recherche exploratoire offre un aperçu intéressant des liens entre la régulation émotionnelle, la fréquence des comportements affectifs similaires et l'évaluation des interactions conflictuelles au sein des couples romantiques. Bien que des limites subsistent, ces résultats ouvrent la voie à de futures recherches et à des interventions cliniques visant à promouvoir des relations conjugales saines et épanouissantes.

Bibliographie

- Barrett, L. F., Mesquita, B., Ochsner, K. N., & Gross, J. J. (2007). The experience of emotion. *Annual review of psychology*, *58*, 373–403. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.58.110405.085709>
- Baucom, D. H., Whisman, M. A., & Paprocki, C. (2012). Couple-based interventions for psychopathology. *Journal of Family Therapy*, *34*(3), 250–270. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6427.2012.00600.x>
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, *117*(3), 497–529. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>
- Bodenmann, G., Charvoz, L., Bradbury, T. N., Bertoni, A., Iafraite, R., Giuliani, C., Banse, R., & Behling, J. (2007). The role of stress in divorce: A three-nation retrospective study. *Journal of Social and Personal Relationships*, *24*(5), 707-728. <https://doi.org/10.1177/0265407507081456>
- Bradbury, T. N., & Karney, B. R. (2010). *Intimate relationships*. New York, NY: W. W. Norton & Company.
- Campos, J. J., Frankel, C. B., & Camras, L. (2004). On the nature of emotion regulation. *Child development*, *75*(2), 377–394. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2004.00681.x>
- Chaplin T. M. (2015). Gender and Emotion Expression: A Developmental Contextual Perspective. *Emotion review: journal of the International Society for Research on Emotion*, *7*(1), 14–21. <https://doi.org/10.1177/1754073914544408>

- Coan, J. A., & Gottman, J. M. (2007). The Specific Affect Coding System (SPAFF). In J. A. Coan & J. J. B. Allen (Eds.), *Handbook of emotion elicitation and assessment* (pp. 267–285). Oxford University Press.
- Collins N. L. (1996). Working models of attachment: implications for explanation, emotion and behavior. *Journal of personality and social psychology*, *71*(4), 810–832.
<https://doi.org/10.1037//0022-3514.71.4.810>
- Cummings, E. M., & Davies, P. T. (2010). *Marital conflict and children: An emotional security perspective*. Guilford Press
- Dalgleish, T. L., Johnson, S. M., Burgess Moser, M., Lafontaine, M. F., Wiebe, S. A., & Tasca, G. A. (2015). Predicting Change in Marital Satisfaction Throughout Emotionally Focused Couple Therapy. *Journal of marital and family therapy*, *41*(3), 276–291. <https://doi.org/10.1111/jmft.12077>
- Davila, J., Karney, B. R., Hall, T. W., & Bradbury, T. N. (2003). Depressive symptoms and marital satisfaction: within-subject associations and the moderating effects of gender and neuroticism. *Journal of family psychology: JFP: journal of the Division of Family Psychology of the American Psychological Association (Division 43)*, *17*(4), 557–570.
<https://doi.org/10.1037/0893-3200.17.4.557>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology / Psychologie canadienne*, *49*(3), 182–185. <https://doi.org/10.1037/a0012801>
- Feeney, B. C., & Collins, N. L. (2015). A new look at social support: a theoretical perspective on thriving through relationships. *Personality and social psychology review : an official journal of the Society for Personality and Social Psychology, Inc*, *19*(2), 113–147.
<https://doi.org/10.1177/1088868314544222>

- Feeney, J. A. (2016). Adult romantic attachment: Developments in the study of couple relationships. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (3rd ed., pp. 435-463). Guilford Press.
- Fincham, F. D. (2003). Marital conflict: Correlates, structure, and context. *Current Directions in Psychological Science*, 12(1), 23–27. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.01215>
- Fincham, F. D., & Beach, S. R. (2010). Marriage in the new millennium: A decade in review. *Journal of Marriage and Family*, 72(3), 630-649. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2010.00722.x>
- Fredrickson B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology. The broaden-and-build theory of positive emotions. *The American psychologist*, 56(3), 218–226. <https://doi.org/10.1037//0003-066x.56.3.218>
- Friedlander, L. J., Litts, B., & Ritchie, T. D. (2019). Adaptation in communication: Understanding the role of verbal and non-verbal cues in human interaction. *Communication Studies*, 70(4), 425-442. <https://doi.org/10.1080/10510974.2019.1627885>
- Gómez-López, M., Viejo, C., & Ortega-Ruiz, R. (2019). Well-Being and Romantic Relationships: A Systematic Review in Adolescence and Emerging Adulthood. *International journal of environmental research and public health*, 16(13), 2415. <https://doi.org/10.3390/ijerph16132415>
- 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. (1992). Marital processes predictive of later dissolution: Behavior, physiology, and health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(2), 221–233.

<https://doi.org/10.1037/0022-3514.63.2.221>

Gottman, J. M. (1994). *Why marriages succeed or fail: And how you can make yours last*. Simon & Schuster.

Gottman, J. M. (1999). *The seven principles for making marriage work*. Harmony Books.

Gottman, J. M., & al. (2000). The timing of divorce: Predicting when a couple will divorce over a 14-year period. *Journal of Marriage and Family*, 62(3), 737–745

<https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2000.00737.x>

Gottman, J. M., & Notarius, C. I. (2002). *What predicts divorce?: The relationship between marital processes and marital outcomes*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

Gottman, J. M. (2007). The roles of conflict engagement, escalation, and avoidance in marital interaction: A longitudinal view of five types of couples. In B. B. Brown, C. Feiring, & M. E. Lamb (Eds.), *Interpersonal development* (1st ed., pp. 95-126). Routledge.

<https://doi.org/10.4324/9781351153683>

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., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of personality and social psychology*, 85(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Kamp Dush, C. M., & Amato, P. R. (2005). Consequences of relationship status and quality for subjective well-being. *Journal of Social and Personal Relationships*, 22(5), 607–627. <https://doi.org/10.1177/0265407505056438>
- Krauth-Gruber, S., Niedenthal, P., Ric, F. (2009). *Comprendre les émotions: Perspectives cognitives et psycho-sociales*. Mardaga.
- Kring, A. M., & Gordon, A. H. (1998). Sex differences in emotion: expression, experience, and physiology. *Journal of personality and social psychology*, 74(3), 686–703. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.74.3.686>
- Larousse. (2024). *Dictionnaire de la langue française*. Larousse.
- Miceli, M., & Castelfranchi, C. (2000). The role of evaluation in cognition and social interaction. *The Journal of Applied Psychology*, 85(3), 398-420
- Nolen-Hoeksema S. (2012). Emotion regulation and psychopathology: the role of gender. *Annual review of clinical psychology*, 8, 161–187. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032511-143109>
- Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(5), 603–619. <https://doi.org/10.1521/jscp.23.5.603.50748>

- Randall, A. K., & Bodenmann, G. (2009). The role of stress on close relationships and marital satisfaction. *Clinical psychology review, 29*(2), 105–115. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2008.10.004>
- Reis, H. T., Clark, M. S., & Holmes, J. G. (2004). Perceived Partner Responsiveness as an Organizing Construct in the Study of Intimacy and Closeness. In D. J. Mashek & A. P. Aron (Eds.), *Handbook of closeness and intimacy* (pp. 201–225). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Rinaldi, C. M., & Howe, N. (2003). Perceptions of constructive and destructive conflict within and across family subsystems. *Infant and Child Development, 12*(5), 441–459. <https://doi.org/10.1002/icd.324>
- Smith, C. A., & Lazarus, R. S. (1993). Appraisal components, core relational themes, and the emotions. In M. Lewis & J. M. Haviland (Eds.), *Handbook of emotions* (pp. 233–255). The Guilford Press.
- South, S. C., Krueger, R. F., Johnson, W., & Iacono, W. G. (2008). Adolescent personality moderates genetic and environmental influences on relationships with parents. *Journal of Personality and Social Psychology, 94*(5), 899–912. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.94.5.899>
- Watzlawick, P., Beavin, J. H., & Jackson, D. D. (1967). *Pragmatics of human communication: A study of interactional patterns, pathologies, and paradoxes*. W. W. Norton & Company.
- Whisman, M. A. (2007). Marital distress and DSM-IV psychiatric disorders in a population-based national survey. *Journal of Abnormal Psychology, 116*(3), 638–643. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.116.3.638>

Annexes

Annexe 1 : Formulaire de consentement

CODE DU COUPLE :



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 :

Dynamique des interactions entre partenaires intimes : une étude pilote

Contact du professeur responsable :

Email : peter.hilpert@unil.ch

Téléphone : 021 692 32 87(bureau)

Institution / Adresse professionnelle :

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

Contact de l'assistant diplômé et doctorant :

Email : michal.frackowiak@unil.ch

Institution / Adresse professionnelle :

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

Noms des étudiants-chercheurs : _____

Nom(s) de(s) participant(s) (noms et prénoms) : _____

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.

CODE DU COUPLE :

- 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.
- J'accepte que les données que je fournis dans le cadre de ce projet soient réutilisées à des fins de recherche sous une forme codée. Cela signifie que mes données seront stockées dans une base de données et pourront être utilisées pour de futurs projets de recherche tant que je ne retirerai pas mon consentement.
- Je comprends que mes données seront conservées sous forme codée et que la liste d'identification sera stockée en toute sécurité. Les données peuvent être transférées à une autre base de données en Suisse ou à l'étranger à des fins d'analyse, pour autant qu'elles répondent au moins aux normes et exigences de la Suisse. Toutes les dispositions légales en matière de protection des données seront respectées.
- Je donne mon consentement volontairement et je peux modifier ma décision à tout moment. Si je modifie ma décision, mes données seront anonymisées/restent codées/détruites. Il me suffit d'en informer la personne responsable du projet. Je ne suis pas tenu de justifier ma décision.
- En général, les données sont utilisées de manière exhaustive et les résultats sont publiés sous forme résumée. Je peux être contacté(e) si l'analyse des données révèle une découverte pertinente pour ma santé (le cas échéant). Si je ne souhaite pas être informé, il est de ma responsabilité d'en informer la personne responsable.
- 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 signatures des participant(e)s :

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

Annexe 2 : 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 : Dynamique des interactions entre partenaires intimes : une étude pilote

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 6 mois.
- Couples homosexuels et hétérosexuels.
- Qui vivent ensemble ou non.

Méthode(s) utilisées dans l'étude :

Les chercheurs remettent aux participants la brochure d'information et le formulaire de consentement afin qu'ils les lisent et décident s'ils souhaitent poursuivre l'expérience. Après avoir signé le formulaire de consentement, les participants recevront les instructions concernant les interactions qu'ils auront devant la caméra. Pendant l'expérience, ils seront filmés par 3 caméras. Des données auditives et visuelles seront collectées. Ensuite, il leur sera demandé de visualiser la séquence enregistrée afin d'effectuer une tâche

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.

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.se.s et collaborateurs.trice.s d'autres universités. Cependant, ils doivent s'engager à respecter strictement nos normes de sécurité et de confidentialité des données.

Comment nous assurons que toutes les données personnelles (celles qui peuvent être 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.

Que signifie mon consentement ? :

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

Avez-vous d'autres questions ?

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

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

Numéro de téléphone si malaise après l'expérimentation:

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

Annexe 3 : Consignes pour les participants

Instructions pour les participants

Peter Hilpert & Michal Frackowiak

2023

1. Introduction :

Nous vous remercions d'avoir accepté de participer à notre étude. Le but de cette étude est de mieux comprendre comment les partenaires vivent ensemble et comment ils gèrent les difficultés quotidiennes. Bien que la situation de laboratoire soit peut-être un peu inhabituelle, essayez simplement de parler entre vous comme vous le feriez normalement. Nous ne pouvons bien sûr apprendre quelque chose que si ce n'est pas joué. Avant de commencer, nous tenons à préciser que votre participation est entièrement volontaire. Si à n'importe quel moment vous vous sentez mal à l'aise ou que vous souhaitez arrêter, vous êtes libre de le faire sans conséquence.

Aperçu des DEUX courtes interactions :

Nous allons vous donner deux sujets à discuter ensemble. Ces sujets concernent la façon dont vous vous êtes rencontrés et vos schémas conflictuels. Comme nous l'avons déjà mentionné, parlez entre vous comme vous le feriez normalement en dehors du laboratoire. Vous disposerez de 3 minutes pour chaque interaction. Entre et après les interactions, vous répondrez à un certain nombre de questions courtes à l'aide d'un stylo et d'une feuille de papier. Si vous avez des questions sur ces sujets, n'hésitez pas à les poser.

À la fin de l'étude, l'expérimentateur vous fournira une session de débriefing. Pendant cette période, l'expérimentateur expliquera le but de l'étude, les résultats de l'expérience et répondra à toutes les questions que vous pourriez avoir.

2. Notice d'information et formulaire de consentement

Veillez lire le formulaire de consentement à cet effet. Vous serez enregistré pendant l'expérience. Si vous êtes d'accord avec tout, signez le formulaire et nous pourrons commencer.

3. Première conversation (3 minutes)

*Le premier sujet consiste à raconter comment vous vous êtes rencontré(e)s. **Imaginez que vous nous racontez cela ou que vous vous imaginez le raconter à un ami que vous n'avez pas vu depuis longtemps.** Vous pouvez commencer une fois que nous avons fermé la porte. Après 3 minutes, nous frapperons à la porte. Ensuite, vous pouvez terminer la conversation et répondre à quelques questions. Ensuite, vous avez une courte pause avant de commencer la prochaine interaction. Avez-vous des questions à ce sujet ?*

4. Deuxième conversation (3 minutes)

Le deuxième sujet concerne les schémas de conflit qui reviennent toujours. Les couples rapportent généralement une variété de conflits tels que des problèmes avec la famille, la vie sexuelle, les dépenses, les objectifs différents, les opinions différentes sur l'éducation des enfants, etc. Il ne s'agit pas d'un conflit spécifique,

mais de ce qui vous dérange dans le comportement de votre partenaire lors d'un conflit. **Dites à votre partenaire quelles comportements vous trouvez difficiles à gérer et pourquoi et donnez des exemples.** Après 3 minutes, nous frapperons à nouveau à la porte. Ensuite, vous pouvez terminer la conversation et répondre à quelques questions. Avez-vous des questions à ce sujet ?

5. Débriefing :

L'objectif de l'étude est de mieux comprendre quel comportement dans le partenariat est significatif pour les partenaires. C'est pourquoi vous avez également regardé et évalué votre interaction sur l'ordinateur. Il s'agit pour nous de comprendre ce qui est positif ou négatif dans certaines attitudes et pourquoi. Et nous voulons savoir comment ces comportements ont un impact à court et à long terme. Vous avez peut-être été surpris que vous ayez également évalué la pause. Mais nous voulons voir si les moments les plus significatifs se produisent lorsqu'il s'agit d'un problème ou lorsque vous parlez naturellement ensemble.

Nous aimerions maintenant vous demander ce que vous pensez de l'enquête. Nous sommes en train de tester différentes instructions. Comment avez-vous trouvé votre conversation dans un laboratoire ? Y a-t-il quelque chose dans les instructions qui vous a dérangé ? Que pourrait-on améliorer pour avoir un aperçu de votre comportement ? Avez-vous trouvé que votre comportement était normal ou spécifique, puisque vous êtes dans un laboratoire ? Le comportement de votre partenaire était-il tel que vous le connaissez, ou différent ? Avez-vous des questions de votre côté ?

Nous vous demandons de ne pas divulguer la procédure expérimentale, car plusieurs de vos collègues pourraient participer à cette étude. Nous vous remercions de votre discrétion.

Encore une fois, merci beaucoup pour votre participation à notre étude et nous vous souhaitons une bonne journée.

Annexe 5 : items sélectionnés du DERS (Gratz & Roemer, 2004)

Veillez répondre aux affirmations suivantes.

Lorsque je suis contrarié(e)...

...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.

...j'ai me sens désarmé(e).

...les expériences émotionnelles me submergent et sont incontrôlables.

...je deviens incontrôlable.

...j'ai des difficultés à contrôler mes comportements.

...je perds le contrôle de mes comportements.

...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 6 : Codes du SPAFF

Code	Description	Intensité
Affection	L'affection est l'expression d'une bienveillance envers l'autre. Souvent, la voix ralentit et devient plus basse. Sa fonction principale est de faciliter le rapprochement et l'établissement de liens. Quelques-uns des indicateurs sont l'empathie, le partage de souvenirs, des compliments, ou encore le flirt. Un exemple de comportement d'affection pourrait être « <i>Je t'apprécie et je m'inquiète pour toi</i> » (Coan & Gottman, 2007).	+4
Joie, enthousiasme	Sa fonction est d'exprimer un intérêt passionné pour une activité ou un intérêt affectueux pour une personne ainsi qu'une valence positive associée à celui-ci. Les comportements non-verbaux accompagnent souvent la joie. Les indicateurs peuvent être l'anticipation, la surprise positive ou encore l'excitation positive. Un exemple de comportement serait d'être plein d'espoir face à une situation, parfois orienté positivement vers l'avenir (Coan & Gottman, 2007).	+4
Humour	L'humour vise à créer une complicité et un plaisir partagé, en réaction à une situation amusante. Des indicateurs sont des blagues ou encore la taquinerie « bon enfant ». Un comportement serait qu'un individu taquine son partenaire, ce qui met en évidence des qualités chez l'autre que les deux reconnaissent comme ridicules, mais qui restent mignons et amusants (Coan & Gottman, 2007).	+4
Validation	Ce comportement vise à exprimer une réelle compréhension et une acceptation des points de vue et des opinions du partenaire. Les indicateurs sont des back channels, la reformulation ou encore compléter les fins de phrase du partenaire. Un exemple de comportement est de dire « Je suis d'accord avec toi » (Coan & Gottman, 2007).	+4
Mépris	Le comportement méprisant vise à rabaisser, blesser ou humilier. Il peut prendre la forme d'une déclaration depuis une position supérieure à celle du partenaire. Un exemple pourrait être de corriger la grammaire d'une personne en colère lorsqu'elle s'exprime. Ce type de comportement communique délibérément un manque de respect. Selon la littérature, ce code est considéré comme très préjudiciable	-4

	aux relations interpersonnelles (Coan et al., 1997 ; Gottman, 1993 ; Gottman et al., 1998 ; Gottman & Levenson, 1992). Certains indicateurs peuvent être le sarcasme, la moquerie ou encore les insultes et l'humour hostile (Coan & Gottman, 2007).	
Critique	La critique se manifeste comme une attaque contre le caractère ou la personnalité du partenaire qui n'est pas insultante (contrairement au mépris). Les indicateurs peuvent être le blâme ou la lecture de pensées négatives. Un exemple de critique est le fait de dire au partenaire « tu ne fais jamais (...) tu fais toujours (...) » (Coan & Gottman, 2007).	-4
Menace	La menace est une manière très hostile de dominer une interaction, car elle vise à contrôler le comportement de l'autre en énonçant les conditions sous lesquelles il sera puni pour des actions que l'individu considère comme inacceptables. Les indicateurs sont l'interdiction ou les ultimatums. Un exemple sont des affirmations directes du genre « Si (tel comportement), alors (telle conséquence) », qui proscrivent certains comportements et font peser la menace de conséquences punitives voir parfois violentes (Coan & Gottman, 2007).	-4
Dégoût	La fonction du dégoût est une réaction verbale ou non-verbale relativement involontaire à un stimulus perçu comme nocif. Ce comportement se produit quand le sujet de dégoût est une action ou une idée qui est considérée comme répugnante à cause de ses implications morales ou symbolique, telle que des positions politiques déplaisantes (Gottman & Coan, 2007).	-3
Intérêt	Ce comportement vise à montrer que la personne est intéressée par son partenaire en posant des questions pour mieux comprendre ou clarifier des points. Dans le SPAFF, l'intérêt est considéré comme quelque chose de positif. Des indicateurs sont une attention non verbale avec un affect positif, l'élaboration et la recherche de clarification ou des questions ouvertes. Un exemple pourrait être de se pencher en avant sur la chaise, maintenir un contact visuel constant et adopter un ton de voix chaleureux (Coan et Gottman, 2007).	+2

Belligérance	La fonction de ‘‘belligérance’’ est de provoquer de la colère chez l’autre en cherchant activement la confrontation ou le conflit. Certains indicateurs peuvent être de l’humour non-réciproque ou contester et dépasser les limites convenues dans la relation. Un exemple d’un tel comportement verbal pourrait être de répéter fréquemment le mot « <i>pourquoi ?</i> » de manière irritante lors d’une discussion sérieuse (Coan & Gottman, 2007).	-2
Défense	La défense a pour fonction de détourner la responsabilité ou le blâme. L’individu communique une sorte d’innocence victimisée, impliquant que tout ce qui est discuté de négatif n’est pas sa faute. Elle consiste donc à rejeter la responsabilité vers l’extérieur, souvent à travers le déni ou la minimisation de la situation. Les indicateurs peuvent être des réponses « oui, mais (...) », les contres-plaintes ou encore la minimisation des problèmes (Coan & Gottman, 2007).	-2
Retrait	Le retrait exprime le refus d’écouter ou de répondre à l’autre. Les indicateurs sont une attitude active d’évitement, où la personne se concentre sur un objet trivial pour éviter tout contact avec l’interlocuteur, ainsi que l’absence de retour verbal ou non verbal (Coan et Gottman, 2007).	-2
Colère	La colère est mobilisée en réponse à des violations perçues des droits à l’autonomie et au respect de l’interlocuteur. Elle indique que des limites interpersonnelles ont été transgressées. Certains indicateurs peuvent être la frustration, des commandes, des questions ‘‘en colère’’, ou encore des déclarations de colère en ‘‘je’’. Un exemple de comportement verbal de colère pourrait être « <i>Ne me parle pas comme si j’étais un enfant, ça m’énerve</i> » (Coan & Gottman, 2007).	-1
Domination	La fonction du comportement dominateur est d’exercer et démontrer le contrôle sur son partenaire ou une conversation. Les indicateurs peuvent être les invalidations, donner des leçons, la dévaluation ou encore le regard sombre. Un exemple de domination serait de dire « <i>oh, tu n’as pas peur, arrête d’exagérer</i> » à un individu qui se sent en insécurité relationnelle (Coan & Gottman, 2007).	-1

Tristesse	La tristesse désigne des comportements qui montrent un sentiment de perte, de résignation, d'impuissance, de pessimisme, de désespoir ou de « calme affecté ». Les indicateurs sont faire la moue/la tête, les soupirs (sauf ceux de soulagement), la résignation, les pleurs, un sentiment d'être blessé. Un exemple serait un manque d'énergie, de longues pauses entre les mots et un retrait dans la conversation ainsi qu'une position affaissée (Coan & Gottman, 2007).	-1
Plainte	Se plaindre est un comportement qui transforme une simple réclamation en une forme émotionnelle de protestation plaintive. Un exemple de comportement serait d'avoir une attitude de victime en disant « <i>Qu'en est-il de toutes les bonnes choses que j'ai faites ?</i> » (Coan & Gottman, 2007)	-1
Neutre	La fonction de ce code agit comme une frontière entre les codes positifs et négatifs du SPAFF. Il est donc neutre sur le plan émotionnel et est largement utilisé, notamment lors d'échange d'informations non valorisées. La voix est calme, avec un ton et volume stable. Les indicateurs sont l'échange d'informations ou des moments non codables. En effet, il peut être parfois difficile de déterminer si un comportement est lié à une émotion spécifique ou à quoi cette émotion particulière correspond (Coan & Gottman, 2007).	+0.1
Peur, tension	La réaction de peur ou de tension est généralement involontaire et exprime des émotions telles que la crainte, l'inquiétude et l'anxiété. Des indicateurs peuvent être des perturbations de la parole, de l'agitation ou un rire nerveux. Un tel comportement pourrait être de bouger énormément, en changeant de position sur la chaise (Coan & Gottman, 2007)	0