

UNIVERSITÉ DE LAUSANNE
FACULTÉ DES SCIENCES SOCIALES
ET POLITIQUES
INSTITUT DE PSYCHOLOGIE

SESSION D'AUTOMNE 2024

Style d'attachement et phubbing : rôle de la jalousie et de la satisfaction relationnelle

Mémoire de Maîtrise universitaire en Psychologie clinique

Présenté par Alisia MONTORFANI

Directeur : Peter HILPERT

Expert : Michal FRACKOWIAK

Remerciements

Je tiens tout d'abord à remercier le Professeur Peter Hilpert, mon directeur de mémoire, pour son engagement, sa disponibilité, et pour avoir patiemment répondu à mes innombrables questions. Je souhaite également exprimer ma reconnaissance envers Michal Frackowiak, assistant du Professeur et expert de mon mémoire, pour son soutien et son investissement tout au long de ce travail.

Ce travail représente l'aboutissement de mes études universitaires, et j'aimerais remercier toutes les personnes qui m'ont soutenue tout au long de ce parcours, parfois semé d'embûches.

Un merci spécial à ma mère pour son soutien inconditionnel, sa compréhension dans les moments les plus stressants, et pour n'avoir jamais cessé de croire en moi et en mes rêves. Je remercie également mon copain pour avoir toujours été à mes côtés, m'avoir soutenue et écoutée lors des moments de crise, et pour m'avoir constamment encouragée à donner le meilleur de moi-même. Un grand merci à tous mes amis qui m'ont accompagné durant ce parcours et qui m'ont permis de m'évader lorsque je ne pouvais penser qu'à ma thèse.

Enfin, je remercie mon chien pour avoir été à mes côtés durant de longues journées, me rappelant parfois de prendre une bouffée d'air frais et de faire quelques pas dehors.

Je tiens enfin à remercier toutes les personnes qui ont contribué, d'une manière ou d'une autre, à rendre ce travail possible.

TABLE DES MATIÈRES

<i>ABSTRACT</i>	7
<i>INTRODUCTION</i>	8
<i>ÉTAT DE LA LITTÉRATURE</i>	10
Relations intimes et interactions	10
Expériences émotionnelles au sein des relations intimes.....	11
La théorie de l'attachement	12
Les précurseurs	12
L'attachement chez l'adulte : étude des relations intimes	12
Attachement adulte et satisfaction relationnelle	15
Attachement adulte et émotions	16
La jalousie romantique	18
Définition	18
Facteurs d'émergence de la jalousie	21
Jalousie romantique selon le style d'attachement	21
Jalousie et émotions	23
Jalousie romantique et satisfaction relationnelle	24
Influence de la satisfaction relationnelle sur l'expression de la jalousie ...	25
Le Phubbing	26
Définition	27
Conséquences du Phubbing	28
Phubbing et satisfaction relationnelle	28
Phubbing et jalousie	29
<i>ÉTUDE ACTUELLE</i>	31
Hypothèses	33
Hypothèses spécifiques :	33
Méthode	34
Recrutement	35
Participants.....	36
Procédure	37
Matériels	39
Mesures et questionnaires	40

Style d'attachement.....	40
Jalousie.....	41
Satisfaction relationnelle.....	42
Différence de valence émotionnelle avant et après le Phubbing.....	42
ANALYSES STATISTIQUES.....	43
RÉSULTATS	45
Statistiques descriptives.....	45
Résultats principaux	47
Hypothèse 1 :	51
Hypothèse 2	55
Hypothèse 3	57
DISCUSSION.....	59
Effet de l'anxiété d'attachement / évitement de l'intimité sur la différence dans la valence émotionnelle après le phubbing.....	59
Médiation par la jalousie de l'effet de l'anxiété d'attachement sur la différence dans la valence émotionnelle	62
Modération par la satisfaction relationnelle de l'effet de l'anxiété d'attachement / évitement de l'intimité sur les sentiments de jalousie ..	64
Limites	66
Taille et caractéristiques de l'échantillon	66
Mesures	67
Situation du Phubbing.....	68
BIBLIOGRAPHIE	70
ANNEXES	78
Annexe A	78
Annexe B	81
Annexe C	83
Annexe D	84
Annexe E	85
Annexe F	87

ABSTRACT

Le phubbing, ou l'acte d'ignorer son partenaire au profit de l'utilisation du téléphone (Al-Saggaf, 2022), représente une menace croissante pour les relations intimes modernes, suscitant des sentiments de rejet et d'insécurité. Bien que la théorie de l'attachement, développée par Bowlby (1969) et étendue par Shaver et Mikulincer (2002), explique l'influence des premières expériences relationnelles sur les attentes et comportements dans les relations adultes, peu d'études ont examiné l'interaction entre les styles d'attachement, la jalousie (cognitive, comportementale, émotionnelle) et la satisfaction relationnelle dans le contexte du phubbing. Cette étude, basée sur 15 participants, explore les interactions entre le phubbing, les styles d'attachement, la jalousie et la satisfaction relationnelle. En laboratoire, des couples ont été mis en situation de conflit où l'un des partenaires, complice, adoptait un comportement de phubbing. En utilisant des modèles d'équations structurelles (SEM), l'étude examine comment l'anxiété d'attachement et l'évitement de l'intimité influencent les réponses émotionnelles au phubbing, tout en intégrant les trois dimensions de la jalousie (cognitive, comportementale, émotionnelle) et en tenant compte du rôle modérateur de la satisfaction relationnelle. Les résultats n'ont révélé aucun effet significatif de l'anxiété d'attachement ou de l'évitement de l'intimité sur la valence émotionnelle liée au phubbing. Cependant, la jalousie cognitive a médiatisé la relation entre l'anxiété d'attachement et la valence émotionnelle après le phubbing. De plus, la satisfaction relationnelle a modulé la relation entre l'évitement de l'intimité et la jalousie cognitive et émotionnelle, sans impact sur la jalousie comportementale. Ces résultats montrent comment ces variables interagissent pour influencer la dynamique relationnelle dans le contexte du phubbing, soulignant également l'importance de considérer la nature multidimensionnelle de la jalousie.

Mots-clés : Théorie de l'attachement, phubbing, jalousie, satisfaction relationnelle, évitement de l'intimité, anxiété d'attachement.

INTRODUCTION

Les relations intimes figurent parmi les interactions interpersonnelles les plus complexes et significatives de la vie humaine, influençant profondément le bien-être psychologique et émotionnel des individus (Li, 2021). Dans le contexte des relations modernes, le phénomène de "phubbing", défini comme l'ignorance d'un partenaire au profit de l'utilisation du téléphone, est devenu un sujet d'intérêt croissant en raison de ses effets potentiellement négatifs sur la dynamique relationnelle (Roberts & David, 2016).

La théorie de l'attachement, initiée par John Bowlby (1969), propose que les expériences relationnelles de l'enfance influencent nos attentes envers les partenaires romantiques, en façonnant les comportements et les émotions au sein des relations adultes (Bowlby, 1973, 1980). Shaver et Mikulincer (2002) ont étendu cette théorie pour inclure l'attachement à l'âge adulte, identifiant deux dimensions principales : l'anxiété d'attachement et l'évitement de l'intimité. L'anxiété d'attachement se caractérise par une peur intense de l'abandon et un besoin constant de réassurance, tandis que l'évitement de l'intimité se manifeste par une réticence à se rapprocher émotionnellement des autres (Shaver et Mikulincer, 2007). Ces deux dimensions ont été largement étudiées pour leur impact sur diverses dynamiques relationnelles. Des études antérieures ont montré que les individus ayant un attachement anxieux sont plus susceptibles de ressentir de la jalousie (Guerrero, 1998) et d'éprouver des émotions de valence plus négative à une intensité majeure, en raison de leur stratégie pour gérer les menaces (Feeney, 1998 ; Fuller & Fincham, 1995 ; Mikulincer & Shaver, 2002 ; Simpson, 1990). Ces recherches soulignent que l'anxiété d'attachement peut amplifier les réactions émotionnelles négatives en raison de la sensibilité accrue aux menaces relationnelles et de la difficulté à réguler les émotions, tandis que l'évitement de l'intimité amène à réprimer l'expression des émotions négatives pour éviter les conflits. David et Roberts (2021) observent un effet d'interaction du phubbing et de la jalousie sur la satisfaction relationnelle, uniquement pour les sujets ayant un attachement anxieux.

D'autres recherches sur la jalousie et la satisfaction relationnelle révèlent des résultats divergents. Certaines d'entre elles soulignent qu'une satisfaction relationnelle élevée est souvent associée à une augmentation de la jalousie (Barelds & Dijkstra, 2006 ; 2007, cités dans Montoya & Hibbard, 2014). En revanche, d'autres recherches observent une relation inverse, montrant que des niveaux plus élevés de satisfaction dans une relation sont associés à une diminution des sentiments de jalousie (Andersen et al., 1995 ; Montoya & Hibbard, 2014). Ces divergences peuvent s'expliquer par les différentes conceptions de la jalousie adoptées par les études, certaines utilisant un construit unidimensionnel, tandis que d'autres considèrent ses composantes cognitives, comportementales et émotionnelles, ou encore la jalousie réactive et proactive.

Malgré l'abondance de recherches sur les effets isolés du style d'attachement, de la jalousie et de la satisfaction relationnelle, il manque une compréhension intégrée de la manière dont ces variables interagissent dans un modèle d'influence commun. Notamment, la plupart des études ne distinguent pas les trois types de jalousie (cognitive, comportementale et émotionnelle), ce qui limite la compréhension nuancée de ces dynamiques. Par ailleurs, la satisfaction relationnelle est souvent traitée comme une conséquence de la jalousie et du style d'attachement, plutôt que comme une variable intermédiaire pouvant modérer ces relations.

Cette recherche se propose de combler ces lacunes en intégrant les effets du phubbing, du style d'attachement, de la jalousie et de la satisfaction relationnelle dans un modèle d'influence commun. En considérant la nature multidimensionnelle de la jalousie et en intégrant ses composantes cognitive, comportementale et émotionnelle, cette étude cherche à offrir une compréhension plus complète et nuancée des dynamiques relationnelles. Elle vise à éclairer les mécanismes par lesquels ces variables interagissent pour influencer la dynamique relationnelle au sein des relations intimes.

ÉTAT DE LA LITTÉRATURE

Relations intimes et interactions

Les relations intimes représentent parmi les interactions interpersonnelles les plus complexes et significatives de la vie humaine (Li, 2024). Dans de nombreuses cultures, plus de 90 % des hommes et des femmes ont vécu une forme de relation de couple avant d'atteindre l'âge de 40 ans (Fisher, 1989). Ces relations se définissent comme des interactions continues et mutuellement reconnues entre deux personnes, caractérisées par une attraction à la fois émotionnelle et physique. Elles se distinguent par une intensité particulière, souvent exprimée par des manifestations d'affection et des comportements sexuels. En outre, elles englobent une large gamme d'émotions, de comportements et de dynamiques interpersonnelles complexes (Li, 2024). Ces relations se caractérisent par une influence réciproque des comportements, où les actions de l'un affectent celles de l'autre et vice versa (Li, 2024). La nature de ces relations est définie par la force et le modèle de cette influence. Bradbury et Karney (2014) considèrent l'interdépendance comme fondamentale dans les relations, bien qu'insuffisante pour les relations intimes, qui nécessitent une large gamme d'activités partagées et une influence durable.

Étudier les processus et les interactions relationnelles est crucial pour plusieurs raisons. Premièrement, cela permet de mieux comprendre les mécanismes qui sous-tendent la formation, le maintien et la satisfaction des relations (David & Roberts, 2021 ; Frackowiak et al., 2023 ; McDaniel & Drouin, 2019;).

Deuxièmement, l'étude des relations intimes aide à identifier les facteurs qui contribuent au bien-être psychologique et physique (August et al., 2016 ; Leggett & Rossouw, 2014). Enfin, les relations intimes fournissent un cadre idéal pour l'analyse des expériences émotionnelles. Ces relations, étant fondamentalement basées sur les émotions, voient celles-ci jouer un rôle central dans leur organisation et dans la direction des échanges interpersonnels (Berscheid & Ammazzalorso, 2001 ; Bradbury & Karney, 2014 ; Schoebi & Randall, 2015).

Expériences émotionnelles au sein des relations intimes

Les émotions sont essentielles pour le développement et le maintien des interactions avec les partenaires intimes (Schoebi & Randall, 2015). Elles motivent à créer des liens profonds, orientent et régulent les interactions ultérieures, et expriment les besoins au partenaire (Keltner & Haidt, 1999, cité dans Schoebi & Randall, 2015).

Avec le temps, les partenaires établissent une dynamique émotionnelle unique à leurs interactions (Schoebi & Randall, 2015). Les réactions émotionnelles de chaque partenaire révèlent leurs besoins et préoccupations concernant la relation, tandis que les réponses de l'autre partenaire fournissent des indications sur la qualité de la relation et orientent les interactions futures. Cette interdépendance émotionnelle ne signifie pas que les émotions des partenaires aient toujours la même intensité ou nature ; souvent, ils adoptent des positions complémentaires. Les réactions émotionnelles peuvent varier en fonction des traits de personnalité et des contextes spécifiques (Schoebi & Randall, 2015). Par exemple, l'orientation d'attachement des individus joue un rôle clé dans la façon dont ils ressentent et expriment leurs émotions dans différentes situations interpersonnelles. Les individus avec un attachement sécurisé auront tendance à gérer les émotions de manière plus stable et constructive, tandis que ceux avec un attachement anxieux ou évitant peuvent éprouver des émotions plus intenses ou difficiles à réguler (Shaver et Mikulincer, 2007). Cette thématique sera explorée plus en détail dans les chapitres suivants, où sera examinée l'influence de ces styles d'attachement sur les dynamiques émotionnelles au sein des relations intimes.

Certaines situations spécifiques, comme les conflits, les déceptions ou les rejets, peuvent provoquer des réponses émotionnelles variées. En définitive, les traits individuels et les situations contribuent ensemble à configurer la dynamique émotionnelle (Schoebi & Randall, 2015). Ainsi, les partenaires jouent un rôle crucial dans la régulation des émotions, influençant mutuellement leur état émotionnel et contribuant à la stabilité de la relation.

La théorie de l'attachement

Les précurseurs

La théorie de l'attachement, initiée par John Bowlby, psychiatre et psychanalyste du XX^{ème} siècle, explore la formation des liens entre les bébés et leurs pourvoyeurs de soins (“*caregiver*”), essentiels à la survie et à l'affection. Ses recherches sur les séparations précoces entre enfants et parents ont révélé l'importance des relations précoces pour le développement psychologique. Bowlby a mis en lumière les caractéristiques de l'attachement, comme la recherche de proximité et de sécurité auprès de la figure d'attachement (Dugravier & Barbey-Mintz, 2015). Il a challengé la théorie des pulsions en proposant que les comportements d'attachement sont guidés par des systèmes innés ajustés par les réponses de l'environnement. Une réponse rapide et cohérente aux signaux émotionnels de l'enfant favorise un attachement sécurisé, tandis qu'une réponse inconsistante peut conduire à un attachement moins sécurisé (Dugravier & Barbey-Mintz, 2015). Le système d'attachement, activé par des conditions menaçantes ou stressantes, vise à maintenir la proximité avec des figures adultes pour offrir réconfort et sécurité (Dugravier & Barbey-Mintz, 2015 ; Guédeney & Guedeney , 2009 ; (Shaver et Mikulincer, 2007).

Mary Ainsworth, poursuivant les travaux de Bowlby, a établi la théorie des styles d'attachement dans la petite enfance, identifiant les attachements sécurisé, anxieux et évitant (Guédeney & Guedeney, 2009). Plus tard, George, Main et Kaplan ont introduit la notion d'attachement désorganisé.

L'attachement chez l'adulte : étude des relations intimes

Bien que Bowlby et Ainsworth aient principalement étudié l'attachement entre nourrissons et soignants ils ont postulé que l'attachement influence les comportements tout au long de la vie (Bowlby, 1979). Cette idée a conduit à l'élargissement de la théorie de l'attachement pour inclure les relations à l'âge adulte. Des chercheurs, comme Hazan et Shaver (1987), ont adapté le modèle d'attachement pour les adultes, montrant que les styles d'attachement persistent et influencent les perceptions de soi et des autres, ainsi que les croyances sur les relations amoureuses. Le concept de "modèle interne opérant" (MIO), qui regroupe les représentations mentales formées dès la

naissance qui concernent le soi, les autres et le monde, est central pour comprendre comment l'attachement influence les réactions émotionnelles, cognitives et comportementales (Guédénéy, 2009).

Les chercheurs ont identifié trois déclencheurs susceptibles d'activer le système d'attachement chez l'adulte : tout d'abord, les événements qui entraînent une perte ou une séparation avec une figure d'attachement (Mikulincer et al., 2002) ; deuxièmement, les situations où la figure d'attachement ou l'individu lui-même est en danger (Simpson & Rholes, 1998) ; et enfin, les situations qui provoquent de l'anxiété, des doutes sur soi ou des sentiments de honte (Simpson & Rholes, 1998).

À la suite des premiers travaux portant sur l'attachement adulte, menés par Hazan et Shaver au milieu des années 1980, plusieurs conceptualisations de l'attachement adulte ont été proposées, parmi lesquelles figure le modèle proposé par Bartholomew (1991). Ce modèle propose une classification de l'attachement chez les adultes en quatre styles distincts, fondés sur deux dimensions : les représentations internes de soi (MIO de soi : positif et négatif) et les représentations des autres (MIO des autres : positif ou négatif), qui ont été successivement renommées en "l'anxiété d'abandon" et "l'évitement de l'intimité".

Figure 1

Modèle de l'attachement adulte en 4 catégories d'attachement

		MODEL OF SELF (Dependence)	
		Positive (Low)	Negative (High)
MODEL OF OTHER (Avoidance)	Positive (Low)	CELL I SECURE Comfortable with intimacy and autonomy	CELL II PREOCCUPIED Preoccupied with relationships
	Negative (High)	CELL IV DISMISSING Dismissing of intimacy Counter-dependent	CELL III FEARFUL Fearful of intimacy Socially avoidant

Note. Reproduit à partir de "Attachment styles among young adults: a test of a four-category model", par Bartholomew, K., & Horowitz, L. M., 1991, *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), p. 227

Cette méthode a permis de mieux comprendre l'association entre les modèles mentaux de soi et des autres, conduisant à la détermination de quatre styles d'attachement distincts, comme illustrés dans la fig.1.

Ces dimensions peuvent être comprises à travers deux axes : l'axe horizontal de la dépendance et l'axe vertical de l'évitement de l'intimité. La dépendance varie de faible (estime de soi indépendante de l'approbation externe) à élevée (dépendante de l'acceptation d'autrui). L'évitement de l'intimité mesure la tendance à se détourner des relations proches pour éviter des conséquences négatives anticipées.

Bien que la théorie originale suppose plusieurs dimensions, cette étude se concentre spécifiquement sur deux : l'anxiété d'attachement et l'évitement de l'intimité. Shaver et Mikulincer (2009) soulignent la transition vers une structure bidimensionnelle de l'attachement chez les adultes, caractérisée par l'anxiété et l'évitement, influençant significativement l'insécurité dans les relations intimes (Mikulincer & Shaver, 2007).

L'anxiété d'attachement se réfère à la peur intense de l'abandon et du rejet par le partenaire. Les individus avec une forte anxiété d'attachement sont souvent préoccupés par la disponibilité et la réciprocité de leurs partenaires (Shaver et Mikulincer, 2007). Ils manifestent une hyper vigilance aux signes de non-disponibilité ou de désintérêt, et peuvent éprouver une forte détresse en cas de conflit ou de séparation perçue, recherchant constamment des assurances et un soutien.

L'évitement de l'intimité décrit le degré auquel un individu est inconfortable avec la proximité émotionnelle et la dépendance (Shaver et Mikulincer, 2007). Les personnes ayant un fort évitement de l'intimité valorisent leur indépendance et ressentent de l'inconfort, voire de l'angoisse, face à une trop grande proximité émotionnelle. Elles évitent l'intimité pour se protéger de la vulnérabilité et du potentiel de blessure émotionnelle, ce qui se manifeste par un comportement distant et une réticence à partager des sentiments personnels (Shaver et Mikulincer, 2007).

Ces dimensions, bien étudiées dans la littérature, sont essentielles pour comprendre les nuances de l'attachement adulte et son impact sur les relations.

Attachement adulte et satisfaction relationnelle

La théorie de l'attachement offre une compréhension approfondie des interactions relationnelles et de la qualité des liens affectifs entre partenaires, ainsi que de la satisfaction relationnelle qui en découle

La satisfaction conjugale, définie comme "*la perception des conjoints concernant le degré auquel leurs partenaires répondent à leurs besoins et à leurs désirs*" (Bahr et al., 1983 ; Bohlander, 1999 ; Burpee & Langer, 2005, cités dans Peleg, 2008, p. 388), constitue un indicateur clé du bien-être dans le couple. Elle englobe des aspects tels que la communication interpersonnel (Bradbury et al., 2000 ; Egeci & Gençöz, 2006) la proximité (Roberts et David, 2016) et la régulation émotionnelle (English et al., 2013). Des études montrent que des niveaux élevés de satisfaction relationnelle sont associés à un meilleur bien-être émotionnel et mental, tandis que des niveaux faibles peuvent contribuer à des problèmes tels que le stress et la dépression (Beach et al., 1986 ; Culp & Beach, 1998, cité dans Proulx et al., 2007 ; Wickrama et al., 1997).

Mais pourquoi certains couples sont-ils plus satisfaits que d'autres ? Cette question a fait l'objet de nombreuses études pendant des décennies, sans qu'une réponse directe n'ait encore été trouvée. La satisfaction relationnelle est influencée par de multiples facteurs (Bradbury et al., 2000 cités dans Barelds & Barelds-Dijkstra, 2007 ; Madey & Rodgers, 2009). La littérature scientifique établit clairement que le style d'attachement influence significativement la satisfaction au sein des relations. Les travaux démontrent que le style d'attachement impacte directement la satisfaction dans les relations amoureuses, notamment à travers des facteurs clés tels que l'intimité, la passion et l'engagement (Madey & Rodgers, 2009). Un style d'attachement sécurisé est souvent prédicteur d'une plus grande intimité et d'un engagement plus fort, qui sont eux-mêmes liés à une augmentation de la satisfaction relationnelle. La sensation de sécurité favorise la création d'une intimité

profonde et rend possible un engagement sans la peur du rejet ou de l'abandon. Ces observations suggèrent que l'intimité et l'engagement constituent les principales médiations par lesquelles un attachement sécurisé conduit à une meilleure satisfaction relationnelle (Madey & Rogers, 2009).

D'autres études révèlent que les variations dans les styles d'attachement influencent de manière distinctes plusieurs aspects essentiels à la satisfaction relationnelle. Les individus avec un attachement sécurisé bénéficient d'une plus grande confiance et d'un engagement renforcé, ce qui se traduit par une plus grande intimité, une meilleure confiance en soi, d'excellentes compétences de communication, et une plus grande volonté de partager des informations personnelles (Feeney & Noller, 1990 ; Guerrero, 1996, citée dans Madey & Rogers, 2009 ; Pielage et al., 2005 ; Simpson, 1990). À l'inverse, les personnes ayant un style d'attachement anxieux utilisent des techniques de coping moins efficaces et perçoivent plus fréquemment des conflits (Mikulincer et al., 1993). Enfin, ceux avec un style d'attachement évitant tendent à maintenir une distance émotionnelle et à nourrir une méfiance envers leur partenaire, ce qui souvent conduit à une satisfaction relationnelle réduite (Simpson, 1990).

Attachement adulte et émotions

Les émotions, définies comme des réponses complexes et dynamiques qui englobent des processus cognitifs, physiologiques et subjectifs et se manifestent généralement sur une courte période de temps (King, 2013), ont longtemps été au cœur des interactions humaines et de la dynamique sociale, suscitant l'intérêt de nombreuses recherches en psychologie. Les émotions sont souvent classées selon leur valence, allant du positif, avec des sentiments tels que le bonheur, l'excitation, le contentement et la curiosité, au négatif, comprenant la tristesse, la colère, l'anxiété et le dégoût (King, 2013). Les émotions positives sont subjectivement perçues comme des sensations agréables reflétant un niveau d'engagement plaisant avec l'environnement, tandis que les émotions négatives sont généralement associées à un sentiment de détresse (King, 2013).

Les recherches sur les émotions se sont également intéressées à la théorie de l'attachement et aux relations amoureuses, suggérant que les différents styles d'attachement influencent la manière dont les individus régulent leurs émotions, en particulier les émotions négatives. En accord avec la théorie de l'attachement de Bowlby (1973), il est suggéré que les individus ayant des styles d'attachement sécurisant, évitant ou anxieux sont susceptibles de développer des relations présentant des variations distinctes dans leur ton émotionnel (Simpson, 1990). L'interaction avec les soignants permet aux individus d'acquérir des stratégies pour structurer leur expérience émotionnelle et faire face à la détresse associée à l'attachement, ces stratégies pouvant être généralisées à d'autres situations de détresse (Sroufe & Waters, 1977, cité dans Feeney, 1999). Par conséquent, les personnes présentant différents styles d'attachement sont susceptibles de varier dans leur expression émotionnelle, car elles ont appris à faire face aux événements anxigènes de manière différente (Simpson & Rholes, 1994, cités dans Guerrero, 2009). L'attachement est également décrit comme un mécanisme de régulation émotionnelle (Shaver & Mikulincer, 2007) crucial pour s'adapter aux situations stressantes et pour élaborer des stratégies afin de gérer l'affect négatif (Feeney, 1998). Il montre aussi comment les émotions négatives sont vécues pendant les périodes de détresse et les stratégies de coping associées, rendant les différences entre les styles d'attachement particulièrement apparentes dans des situations stressantes (Feeney, 1998).

En s'appuyant sur cette perspective, le modèle d'activation et de la dynamique du système d'attachement développé par Shaver et Mikulincer en 2002 examine l'activation et le fonctionnement du système d'attachement. Il décrit les processus de régulation émotionnelle selon le type d'attachement, mettant en évidence les aspects universels ainsi que les spécificités individuelles de la régulation émotionnelle. Ils proposent un modèle en trois phases qui dépendent de l'orientation d'attachement. D'abord, les individus évaluent si un événement constitue une menace, activant leur système d'attachement et les amenant à se questionner sur la disponibilité de leur figure d'attachement. Cette figure, recherchée dès l'enfance, est intériorisée dans les modèles internes de travail, devenant une présence symbolique offrant du soutien

même en son absence (Bowlby, 1969, 1973, 1980 ; Shaver & Mikulincer, 2002). Si la figure d'attachement est perçue comme disponible, l'individu adopte des stratégies "sécures" de gestion des émotions, réduisant la détresse et améliorant l'adaptabilité. Si elle est perçue comme inaccessible, les mécanismes primaires échouent, intensifiant la détresse et poussant l'individu à utiliser des stratégies secondaires spécifiques à son style d'attachement. Plus précisément, les individus sécurisés, ayant connu des soins bienveillants et sensibles, ont généralement une capacité à gérer leurs émotions négatives de manière constructive, en reconnaissant leur détresse et en cherchant du soutien (Kobak & Sceery, 1988). En revanche, les individus évitants, ayant été confrontés à des soins insensibles ou rejetants, ont tendance à réprimer l'expression de leurs émotions négatives pour éviter les conflits avec leurs figures d'attachement (Kobak & Sceery, 1988). Enfin, les individus ambivalents anxieux peuvent manifester une sensibilité accrue et une expression exacerbée de leurs émotions négatives, souvent comme une stratégie pour maintenir le lien avec des figures d'attachement inconsistants (Kobak & Sceery, 1988).

Les recherches démontrent que la fréquence des émotions négatives dans les relations intimes était inversement liée à l'attachement secure et positivement à l'attachement évitant et ambivalent (Fuller & Fincham, 1995; Simpson, 1990); De plus, les individus sécurisés réagissent avec moins d'affect négatif que les autres face à des comportements de distanciation de la part de leurs partenaires (Feeney, 1998), tandis que les individus ambivalents tendent à être plus perturbés que les autres lors des interactions conflictuelles (Simpson et al., 1996).

La jalousie romantique

Définition

« La jalousie romantique peut être définie comme un ensemble complexe de pensées, de sentiments et d'actions qui surviennent en réponse à des menaces envers l'estime de soi et/ou envers l'existence ou la qualité de la relation » (White, 1981, p. 296). Ces menaces peuvent provenir de la perception qu'un partenaire développe une attirance romantique envers un tiers, qu'il soit réel

ou imaginaire (White, 1981). Cette définition met en évidence la nature multidimensionnelle de la jalousie romantique, touchant à la fois le domaine émotionnel, cognitif et comportemental (Guerrero & Andersen, 1998). L'une des théories centrales qui explore cette complexité est le modèle composant de Guerrero et Andersen (1998), qui décrit la jalousie romantique comme un phénomène impliquant plusieurs composantes.

La composante cognitive de la jalousie se réfère aux pensées et soupçons qu'une personne éprouve à l'égard de son partenaire. Elle inclut les préoccupations quant à l'intérêt que le partenaire peut avoir envers un rival potentiel, ainsi que les inquiétudes quant aux signaux que ce rival pourrait envoyer. Les soupçons peuvent entraîner des pensées intrusives, des doutes persistants et une tendance à chercher des preuves de la loyauté du partenaire (Elphinston et al., 2011). Ensuite, la composante émotionnelle traite de l'intensité des réactions émotionnelles que la personne ressent face à des situations qui déclenchent la jalousie. Cela peut inclure des sentiments de colère, de tristesse, d'anxiété ou de frustration lorsqu'un partenaire parle avec un tiers ou montre de l'intérêt pour quelqu'un d'autre. Cette dimension peut provoquer un bouleversement intérieur qui peut affecter l'humeur et les interactions dans la relation (Elphinston et al., 2011). Enfin, la composante comportementale décrit les actions que la personne entreprend pour répondre à ses soupçons et à ses réactions émotionnelles. Cela peut se manifester par des comportements de détective et de protection tels que l'interrogation et la surveillance de son partenaire (Elphinston et al., 2011).

La jalousie, souvent perçue comme une émotion associée à la crainte de perdre un partenaire ou une relation précieuse, est paradoxale car elle peut elle-même menacer ce que l'individu cherche à protéger : l'estime de soi et la relation amoureuse (Cano & O'leary, 1997). En effet, les individus rapportent que la jalousie engendre souvent de la détresse émotionnelle et des conflits dans la relation, plutôt que de renforcer leurs liens intimes (Cano & O'leary, 1997).

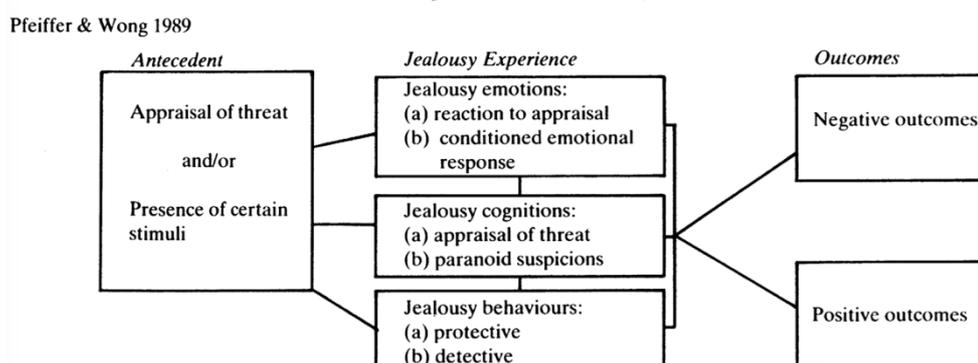
Il est important de noter que ce sont les actions et comportements dysfonctionnels associés à la jalousie, plutôt que l'émotion de jalousie elle-

même, qui semblent être les principaux facteurs causant des tensions relationnelles (Cano & O’leary, 1997).

Pfeiffer et Wong (1989) ont développé un modèle de la jalousie qui explore le processus en trois étapes principales, comme illustrée dans la figure 2. Tout d'abord, les antécédents de la jalousie impliquent l'évaluation de la menace et la présence de certains stimuli, tels que des interactions sociales ou des comportements de partenaires, perçus comme nuisibles à la relation. Ensuite, l'expérience de la jalousie se manifeste à travers des émotions, des cognitions et des comportements. Les émotions de jalousie découlent directement de l'évaluation de la menace, tandis que les cognitions incluent la réévaluation de la menace et des suspicions paranoïdes. Les comportements de jalousie peuvent être protecteurs ou défectifs, visant à protéger la relation ou à vérifier les suspicions. Enfin, les résultats de la jalousie peuvent être négatifs, comme des conflits et une détérioration de la relation, ou positifs, renforçant l'engagement et les efforts pour maintenir la relation (Pfeiffer et Wong, 1989).

Figure 2

Modèle de la Jalousie - Pfeiffer et Wong (1989)



Note. Reproduit à partir de « Multidimensional jealousy », par Pfeiffer, S. M., & Wong, P. T., 1989, *Journal of Social and Personal Relationships*, 6(2), p.184.

Pfeiffer et Wong (1989) ont proposé que les trois dimensions de la jalousie (cognitive, émotionnelle et comportementale) interagissent simultanément, plutôt que de manière séquentielle comme suggéré par des études antérieures. Chaque dimension peut varier de manifestations normales à pathologiques (Pfeiffer & Wong, 1989). Une jalousie normale inclut un certain niveau de

pensées, d'émotions et de comportements jaloux, tandis qu'une jalousie pathologique se caractérise par des suspicions intenses, des perturbations émotionnelles significatives et des comportements de surveillance excessive (Elphinston et al., 2011).

Facteurs d'émergence de la jalousie

La jalousie, étant une émotion qui varie considérablement d'une personne à l'autre tant dans son intensité que dans sa manifestation (Berscheid & Ammazalorso, 2021), a incité les chercheurs à examiner les facteurs contextuels et personnels susceptibles de la provoquer dans les relations amoureuses.

Il a été observé que certaines situations spécifiques peuvent déclencher des sentiments de jalousie. Notamment, les moments où un individu perçoit une perte de l'attention exclusive de son partenaire sont fréquemment identifiés comme des moteurs majeurs de la jalousie (David & Roberts, 2021). Les diverses activités et distractions impliquant le partenaire, perçues comme menaçant la stabilité de la relation, peuvent également engendrer de la jalousie. Selon David et Roberts (2016) ainsi que Krasnova et al. (2016), il est crucial de noter que toutes les distractions ne possèdent pas le même potentiel de menace : les distractions d'ordre sociales, telle que l'utilisation d'un smartphone, génèrent plus de jalousie par rapport aux distraction non sociales, comme la lecture d'un journal.

En plus de ces situations spécifiques, certaines caractéristiques individuelles peuvent prédisposer les personnes à ressentir davantage de jalousie, un aspect qui sera exploré plus en détail dans le prochain paragraphe.

Jalousie romantique selon le style d'attachement

La théorie de l'attachement, développée par Bowlby (1969, 1973, 1980), propose que les expériences relationnelles de l'enfance influencent nos attentes envers les partenaires romantiques, notamment en termes de fiabilité et de capacité à établir des relations de confiance (Simpson & Rholes, 2012). La jalousie peut activer le système d'attachement en réponse à des pensées ou sentiments de séparation ou de menace relationnelle, lesquels sont gérés selon nos schémas mentaux de soi et des autres (MIO) (Guerrero, 1998). De plus,

la jalousie, en tant que situation de possible séparation ou changement relationnel, active le système d'attachement pour réguler les émotions et les pensées associées (Guerrero, 1998).

En analysant la jalousie sous cet angle, on comprend mieux pourquoi certains individus ressentent plus de jalousie et comment celle-ci varie selon les styles d'attachement.

Plusieurs chercheurs ont exploré le lien entre le style d'attachement et la jalousie. Shaver et Hazan (1987) ont observé que le niveau de jalousie varie en fonction du style d'attachement des partenaires. White et Mullen (1989) considèrent également le style d'attachement comme « un facteur déterminant dans l'expression de la jalousie ». Guerrero (1998), dans son article "*Attachment style differences in the experience and expression of romantic jealousy*", compare les quatre catégories de styles d'attachement de Bartholomew (1990) et montre des différences dans la manière dont les individus éprouvent et expriment la jalousie romantique. Les résultats de l'étude de Guerrero (1998) montrent que les individus ayant des modèles négatifs d'eux-mêmes, comme les anxieux-préoccupés et les évitants craintifs, présentent des niveaux plus élevés de jalousie cognitive. Ces modèles les poussent à se comparer aux autres et à se considérer comme moins attirants que des rivaux potentiels. La suspicion cognitive et l'inquiétude renforcent leurs modèles négatifs et diminuent leur confiance (Guerrero, 1998). Les anxieux-préoccupés et les évitants craintifs se distinguent des sécurisés et des évitants distants par leur manque de confiance, ce qui explique leur plus grande susceptibilité à la jalousie. Contrairement à un modèle négatif de soi, un modèle négatif des autres est lié à une moindre jalousie, car ces individus évitent les relations et les émotions négatives (Guerrero, 1998). Les personnes sécurisées, ayant un modèle positif d'eux-mêmes et des autres, sont prêtes à s'impliquer activement pour maintenir leurs relations. Cela les rend susceptibles de ressentir de la jalousie face à des menaces potentielles, mais leur bien-être n'étant pas exclusivement dépendant de la relation, elles parviennent à maintenir leur jalousie à des niveaux gérables (Guerrero, 1998).

Les aspects relationnels de l'attachement, comme l'évitement et l'anxiété, jouent également un rôle dans la prédiction de la jalousie (Guerrero, 1998). Une forte tendance à l'évitement amène les partenaires à craindre l'intimité, les conduisant à considérer leur relation comme moins essentielle et à éprouver moins de jalousie, car ils réagissent aux menaces par l'évitement et la distanciation. À l'inverse, une anxiété accrue les rend excessivement préoccupés et vigilants, augmentant leur propension à la jalousie. En résumé, un attachement sécurisé est lié à une moindre jalousie et une plus grande assurance face aux menaces potentielles, tandis qu'un partenaire anxieux perçoit les menaces de manière exagérée, entraînant un niveau de jalousie plus élevé (David & Roberts, 2021 ; Guerrero, 1998).

Jalousie et émotions

La jalousie romantique peut déclencher des réactions émotionnelles et comportementales très variées qui affectent non seulement la dynamique des relations romantiques mais aussi le bien-être psychologique et émotionnel des individus.

Selon White et Mullen (1989), la jalousie peut engendrer une palette de six émotions distinctes. Ces auteurs identifient d'abord la colère, qui peut se manifester par des sentiments tels que la haine, le dégoût, l'irritation et la rage. La peur est une autre émotion significative liée à la jalousie, comprenant des sentiments comme l'anxiété, l'inquiétude et la détresse. La tristesse, incluant la dépression et le désespoir, survient souvent lorsque la personne se sent impuissante ou résignée face à la situation de jalousie. L'envie est également une émotion courante, marquée par le ressentiment et la rancune. L'excitation sexuelle, incluant la convoitise et le désir, peut aussi survenir, particulièrement dans des contextes où les partenaires ressentent un désir renouvelé provoqué par la compétition ou le challenge perçu. Enfin, la culpabilité, incluant les regrets et l'embarras, peut émerger lorsque l'individu reconnaît ses propres réactions ou comportements comme inappropriés ou excessifs.

En outre, White et Mullen (1989) soulignent comment les modèles mentaux de soi et des autres (MIO) modulent ces émotions. Par exemple, ceux qui dépendent fortement de l'approbation externe ou qui ont une faible estime de

soi peuvent être particulièrement susceptibles de ressentir de la peur ou de la tristesse lorsqu'ils sont confrontés à des situations générant de la jalousie. De même, ceux qui ont une image négative de soi sont plus enclins à se blâmer pour leurs sentiments de jalousie, ce qui peut augmenter leur expérience de la culpabilité et de l'embarras.

Ces auteurs mettent en lumière la diversité des émotions liées à la jalousie et la façon dont les modèles mentaux de soi et des autres peut façonner l'expérience émotionnelle lors des situations de conflit interpersonnel.

Jalousie romantique et satisfaction relationnelle

Les recherches concernant la relation entre la satisfaction relationnelle et l'expression de la jalousie dans les relations romantiques ont révélé des résultats divergents. Il se peut en effet que les partenaires satisfaits manifestent leur jalousie afin de réduire le risque que leur partenaire les quitte ou soit séduit par quelqu'un d'autre (Daly et al., 1982, cités dans Montoya & Hibbard, 2014). À l'inverse, il est également possible que ces partenaires, confiants en leur relation, ne ressentent pas le besoin d'exprimer de la jalousie (Campbell & al., 2010).

Ces perspectives divergentes nous amènent à explorer en profondeur deux axes de recherche essentiels :

1). Satisfaction relationnelle et augmentation de la jalousie

Plusieurs études montrent qu'une satisfaction relationnelle élevée est souvent liée à une augmentation de la jalousie. Par exemple, Barelds et Dijkstra (2006, 2007, cités dans Montoya & Hibbard, 2014) ont régulièrement observé une corrélation positive entre la jalousie réactive, c'est-à-dire le degré de perturbation des individus face à l'infidélité émotionnelle ou sexuelle de leur partenaire (Buunk, 1997), et la satisfaction relationnelle. Ils suggèrent que les actes jaloux sont utilisés par les partenaires pour exprimer leur attachement. De même, de Miguel et Buss (2011) (cités dans Montoya & Hibbard, 2014) ont identifié un lien positif entre l'engagement dans la relation et l'usage de tactiques de rétention du partenaire, en proposant que ces tactiques sont motivées par la crainte de perdre les investissements faits dans la relation. En outre, Bringle (1991) (cité dans Montoya & Hibbard, 2014) a observé que

plus l'engagement dans la relation est fort, plus la jalousie émotionnelle est élevée, ce qui suggère que cette jalousie découle de la peur de perdre les avantages associés à la relation en cas de rupture.

2). Satisfaction relationnelle et diminution de la jalousie

D'autres recherches ont mis en lumière que des niveaux plus élevés de satisfaction dans une relation sont souvent associés à une diminution des sentiments de jalousie. Montoya et Hibbard (2014) résument plusieurs études pertinentes. Par exemple, ils citent les travaux de Barelds et Dijkstra (2006 ; 2007) qui ont découvert que la jalousie anxieuse, caractérisée par des pensées obsessives sur la possibilité d'infidélité, réduit la satisfaction relationnelle en reflétant un manque de confiance. Ils mentionnent également Andersen et collègues (1995), qui ont identifié une relation négative entre la jalousie cognitive, impliquant l'évaluation d'une situation susceptible de provoquer la jalousie, et la satisfaction relationnelle. Ces auteurs soutiennent que se focaliser sur les menaces potentielles à la relation exacerbe les problèmes relationnels, diminuant ainsi la satisfaction (voir aussi White & Mullen, 1989).

Plusieurs recherches ont observé que la jalousie cognitive et comportementale diminue la satisfaction conjugale, tandis que la jalousie émotionnelle pourrait l'améliorer (Barelds & Barelds-Dijkstra, 2007 ; Dandurand & Lafontaine, 2014 ; Rydell & Bringle, 2007, citées dans De Cristofaro et al., 2023). Une relation négative a été observée entre la jalousie cognitive et comportementale et la satisfaction conjugale, contrairement à la jalousie émotionnelle, qui ne montre pas de lien significatif avec la satisfaction conjugale dans leurs recherches (Bevan, 2008 ; DiBello et al., 2015 cités dans Cristofaro et al., 2023).

Influence de la satisfaction relationnelle sur l'expression de la jalousie

Les partenaires satisfaits dans une relation ont tendance à croire que leurs partenaires seront présents pour eux et sont disposés à répondre à leurs besoins relationnels, notamment en matière de sécurité et de fidélité (Holmes & Rempel, 1989 ; Simpson, 1990 ; Sokolski & Hendrick, 1999 ; Zacchilli et

al., 2009, cités dans Montoya & Hibbard, 2014). Ainsi, les relations marquées par une satisfaction élevée sont moins préoccupées par la rétention du partenaire et la crainte de l'infidélité. Wieselquist (2009) propose que la satisfaction dans une relation tende à réduire les manifestations de jalousie, car l'engagement dans la relation est perçu comme moins risqué. En fait, dans les relations très satisfaisantes, les expressions de jalousie peuvent même être perçues négativement. Les partenaires qui s'attendent à recevoir de la confiance de leur conjoint ressentent une baisse d'affect et diminuent leur évaluation de leur partenaire lorsqu'ils sont perçus comme indignes de confiance (Lydon & al., 1997, citées dans Montoya & Hibbard, 2014). Cette réaction découle d'un manque de confiance perçu. Cela signifie donc que les actes jaloux sont mal perçus dans les relations satisfaisantes, car ils révèlent un manque de confiance envers le partenaire.

Ainsi, bien que les partenaires de relations à haute ou basse satisfaction puissent ressentir de la jalousie, ceux des relations très satisfaisantes sont moins enclins à utiliser des tactiques manifestes, car cela montrerait une absence de confiance. En revanche, les partenaires moins satisfaits n'hésitent pas à utiliser des expressions de jalousie plus directes et visibles (Montoya & Hibbard, 2014).

Le Phubbing

L'avènement et la prolifération rapide des technologies numériques au cours des dernières décennies ont profondément transformé la communication humaine et les interactions sociales. L'accès omniprésent à internet via des appareils mobiles a redéfini les modalités d'engagement social, favorisant l'émergence de nouveaux comportements sociaux et défis relationnels (Chotpitayasunondh & Douglas, 2016). Les smartphones, en particulier, ont révolutionné la manière dont nous interagissons avec le monde et entre nous, en permettant une connectivité constante et instantanée (Vanden Abeele, 2020). Cette connectivité permanente a engendré une dépendance accrue aux appareils mobiles, modifiant les dynamiques des interactions sociales quotidiennes. Les notifications incessantes, les réseaux sociaux, les messages instantanés et les applications diverses sollicitent constamment notre attention, créant une compétition entre les interactions en ligne et les

interactions en face à face (Fortunati, 2002 ; Turkle, 2011, cités dans Vanden Abeele, 2020).

Dans ce contexte de connectivité constante, un phénomène spécifique attire l'attention des chercheurs pour ses répercussions sur les interactions humaines : **le phubbing**.

Définition

Le phubbing, terme dérivé des mots anglais "*phone*" (téléphone) et "*snubbing*" (ignorer), désigne le comportement consistant à négliger ou ignorer une personne au profit de l'utilisation d'un téléphone lors d'interactions sociales en face à face (Roberts & David 2016 ; Thomas et al., 2022). Ce comportement, de plus en plus répandu, met en lumière les tensions entre la connectivité numérique et les interactions humaines directes.

Le phubbing se manifeste par un détournement temporaire de l'attention de la conversation en face à face vers le smartphone (Roberts & David, 2016). Lorsque ce comportement se manifeste au sein des relations intimes, on parle spécifiquement de « *phubbing partenaire* » ou « *Pphubbing* », qui se réfère au phubbing observé en présence du conjoint ou d'un partenaire romantique (Roberts & David, 2016). Dans une telle situation, on désigne le partenaire qui adopte ce comportement comme étant le "*phubber*", tandis que celui qui en est victime est qualifié de "*phubbée*" (Frackowiak et al., 2022).

Les études indiquent que le phubbing est désormais une pratique largement répandue dans les interactions sociales. Par exemple, une recherche récente qui s'est penchée sur les échanges entre des dyades d'étudiants dans les cafétérias universitaires a révélé que, pendant une période de dix minutes, les téléphones étaient utilisés dans plus de 60 % des conversations, représentant environ un quart du temps de discussion (Finkel & Kruger, 2012 ; Vanden Abeele et al., 2018, cités dans Vanden Abeele, 2020). De plus, une autre étude a constaté que 90 % des participants avaient utilisé leur smartphone lors de leur dernière activité sociale, tout en percevant que 86 % des autres personnes présentes faisaient de même (Ranie & Zickuhr, 2015, cités dans Chotpitayasunondh & Douglas, 2018). Par ailleurs, une enquête récente a

révéle que près de la moitié des adultes interrogés ont affirmé avoir été phubbés par leur partenaire romantique (Roberts & David, 2016).

Conséquences du Phubbing

Les manifestations de phubbing soulèvent des préoccupations significatives quant à leur impact sur la dynamique relationnelle et le bien-être émotionnel des individus.

Le phubbing, souvent perçu comme une forme spécifique d'exclusion sociale ou d'ostracisme, menace les besoins humains fondamentaux et entraîne des effets négatifs sur la qualité de la communication perçue (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018). L'exclusion sociale, définie par Williams (2001) comme « être invisible et exclu des interactions sociales », est cruciale pour le bien-être d'un individu (Baumeister, 2005, cité dans Chotpitayasunondh & Douglas, 2018, p. 305). Elle entraîne des perturbations émotionnelles telles que l'agressivité, l'anxiété, la dépression et la solitude, tout en ayant des impacts néfastes sur quatre besoins humains fondamentaux : le besoin d'appartenance, l'estime de soi, la signification de l'existence et le contrôle (Gerber & Wheeler, 2009 ; Williams, 2001 ; Zadro et al., 2004, cités dans Chotpitayasunondh & Douglas, 2018).

Les études révèlent que le phubbing, caractérisé par le détournement de l'attention d'un partenaire vers une activité différente, entrave la capacité à se concentrer pleinement sur l'interaction en cours, engendrant des sentiments de négligence et d'isolement chez les personnes affectées (Chotpitayasunondh & Douglas, 2016). Ce détournement de l'attention, souvent perçu comme un manque d'intérêt ou de respect, peut entraîner une baisse de la satisfaction relationnelle, augmentant le risque de conflits et de déconnexion entre les partenaires (Roberts & David, 2016). Il peut également provoquer des sentiments de jalousie (Krasnova et al., 2016).

Phubbing et satisfaction relationnelle

La satisfaction dans les relations amoureuses est souvent vue comme une évaluation subjective des sentiments qu'une personne éprouve envers son partenaire et la relation qu'ils entretiennent (Sakalli-Ugurlu, 2003, cité dans

Çizmeçi, 2017). Cette satisfaction dépend de la capacité des partenaires à répondre mutuellement à leurs besoins et attentes (Peleg, 2008, cité dans Roberts & David, 2016) et nécessite une présence réciproque à un certain niveau. Ainsi, il a été démontré que les interruptions causées par la présence de téléphones portables, engendrant à la fois des distractions externes (manipulation du smartphone) et internes (traitement des informations sur le téléphone), peuvent diminuer la qualité des relations intimes (Roberts & David, 2016).

Phubbing et jalousie

Le phubbing par un partenaire peut non seulement provoquer chez l'autre un sentiment d'exclusion ou d'ignorance, mais aussi générer une perception de menace susceptible de déclencher la jalousie chez les partenaires négligés qui estiment que leur compagnon accorde davantage d'importance à son appareil qu'à leur relation (Krasnova et al., 2016).

En effet, la perception de perdre l'attention exclusive de son partenaire romantique, au profit d'un smartphone, a été suggérée comme un facteur clé de la jalousie romantique (David & Roberts, 2021). Lorsque l'un des partenaires passe plus de temps à interagir avec son téléphone qu'avec son conjoint, cela peut créer un sentiment d'exclusion (Krasnova et al., 2016), qui peut conduire à l'anxiété et à des doutes sur la stabilité de la relation (Guerrero & Andersen, 1998). De plus, ce comportement peut également représenter une menace potentielle, car le partenaire phubbé peut percevoir le smartphone comme un canal de communication avec des "autres" potentiels, notamment via les réseaux sociaux (Krasnova et al. 2016). L'idée que l'attention du partenaire se tourne vers d'autres interactions, réelles ou virtuelles, peut intensifier ce sentiment de menace, ce qui, à son tour, peut susciter des émotions de jalousie romantique.

Plusieurs études empiriques ont démontré le lien entre le phubbing et la jalousie romantique. Muise et al. (2009) ont observé que l'utilisation accrue de Facebook était corrélée à des niveaux plus élevés de jalousie envers le partenaire romantique. Elphinston et collègues (2011) ont montré que l'intrusion sur Facebook pouvait susciter de la jalousie, affectant la

satisfaction relationnelle par la jalousie cognitive et comportementale. Krasnova et al. (2016) ont établi que le phubbing par un partenaire était positivement associé à des sentiments de jalousie, réduisant la cohésion relationnelle. Enfin, David et Roberts (2021) ont trouvé que le phubbing augmentait la jalousie romantique, diminuant ainsi la satisfaction relationnelle, avec des effets variant selon le style d'attachement du partenaire phubbé.

ÉTUDE ACTUELLE

L'étude actuelle a pour objectif d'investiguer les liens existants entre le style d'attachement, le sentiment de jalousie, la satisfaction relationnelle et la réaction émotionnelle en réponse au phubbing. En particulier, cette étude cherche à examiner comment les deux dimensions du style d'attachement (anxiété d'attachement et évitement de l'intimité) influencent les réactions émotionnelles face au phubbing, tout en prenant en compte les différents types de jalousie (cognitive, comportementale et émotionnelle) et en explorant le rôle modérateur de la satisfaction relationnelle sur la jalousie.

Cette étude utilise un design expérimental impliquant les deux partenaires de chaque couple. Cependant, pour les analyses, seules les perspectives et les données du partenaire phubbée seront considérées. Par conséquent, l'échantillon analysé se compose de 15 participants.

L'étude est structurée en deux phases : une phase de conflit spontané suivie d'une phase de phubbing. Étant donné que le phubbing représente une menace pour la relation de couple, on s'attend à observer une valence émotionnelle plus négative après le phubbing chez les partenaires ayant un attachement anxieux.

Dans cette étude, les couples se rendent au laboratoire pour discuter d'un sujet conflictuel prédéterminé. La manipulation implique de choisir aléatoirement l'un des deux partenaires pour devenir notre complice et utiliser son téléphone portable pendant la deuxième phase de l'interaction (cf. Méthode). Les participants remplissent également des questionnaires avant et après ces interactions

Il est largement reconnu dans la littérature que le phubbing a un impact négatif sur les interactions de couple (David & Roberts, 2021 ; Krasnova et al., 2016). Cependant, des recherches ont montré que cette influence varie selon les individus et n'affecte pas tout le monde de la même manière (Chotpitayasunondh & Douglas, 2016 ; David & Roberts, 2021 ; Frackowiak et al., 2023). Le phubbing peut être perçu comme une menace de perte d'attention, activant ainsi le système d'attachement (Shaver & Mikulincer, 2002).

Dans cette expérience, nous anticipons que le phubbing déclenchera le système d'attachement, générant des réactions émotionnelles de valence différente selon l'orientation d'attachement du partenaire phubbée. Conformément au modèle intégratif de l'activation et de la dynamique du système d'attachement développé par Shaver et Mikulincer (2002), les individus anxieusement attachés devraient ressentir des émotions négatives plus intenses en raison de leur stratégie d'hyperactivation face aux menaces (David & Roberts, 2022 ; Mikulincer & Shaver, 2002, 2007). Malgré le fait que le phubbing provoque des émotions négatives chez la plupart des individus, quel que soit leur style d'attachement (Fellesson & Salomonson, 2020 ; Frackowiak et al., 2023), les partenaires évitants sont moins sensibles aux menaces relationnelles en raison de leur inconfort avec la proximité émotionnelle et de leur valorisation de l'indépendance (Shaver et Mikulincer, 2007).

Le modèle de la jalousie de Pfeiffer et Wong (1989) stipule que la jalousie, tout comme le style d'attachement, peut être activée suite à la perception d'une menace, déclenchant des sentiments qui se manifestent à travers des cognitions, des comportements et des émotions. En appliquant ce modèle au contexte spécifique du phubbing, nous nous attendons à ce que le phubbing, perçu comme une menace relationnelle, déclenche des sentiments de jalousie modulés par le style d'attachement (Guerrero, 1998). Plus précisément, nous anticipons que la jalousie jouera un rôle médiateur entre le style d'attachement et les réactions émotionnelles. En raison de leur hypersensibilité aux menaces relationnelles, les individus avec une anxiété d'attachement élevée devraient ressentir plus de jalousie (cognitive, comportementale et émotionnelle) en réponse au phubbing, intensifiant ainsi leurs réactions émotionnelles négatives (Guerrero, 1998). Contrairement à l'anxiété d'attachement, nous n'attendons pas à ce que les trois types de jalousie modèrent significativement la relation entre l'évitement de l'intimité et la valence émotionnelle avant et après le phubbing. Ces individus, valorisant leur indépendance et minimisant l'importance de la relation, devraient être moins affectés par le phubbing et moins enclins à ressentir de la jalousie.

Concernant la lacune des recherches sur la satisfaction relationnelle en tant que variable intermédiaire et les résultats divergents sur son lien avec la jalousie, cette étude cherche à tester l'effet de cette variable en stipulant un rôle modérateur dans le lien entre le style d'attachement et la jalousie dans le contexte spécifique du phubbing, susceptible d'atténuer ou d'amplifier la perception de menaces.

Les individus satisfaits de leur relation tendent à être plus confiants et sécurisés, percevant moins les comportements de leur partenaire comme menaçants (Campbell et al., 2010 ; Montoya & Hibbard, 2014). Dans ces relations, les expressions de jalousie sont perçues négativement, rendant les tactiques manifestes rares. En revanche, ceux avec une faible satisfaction relationnelle sont plus susceptibles d'utiliser des expressions ou comportements de jalousie directs et manifestes (Montoya & Hibbard, 2014). Nous nous attendons donc à ce qu'une satisfaction relationnelle élevée puisse réduire la sensibilité aux signes de menace, engendrant ainsi moins de jalousie comportementale et cognitive, indépendamment de l'orientation d'attachement (Montoya & Hibbard, 2014).

Hypothèses

Le modèle exploré dans cette étude propose donc plusieurs relations causales entre les variables examinées. La relation centrale postule un lien direct entre le niveau d'anxiété d'attachement du partenaire phubbée et la différence des émotions éprouvées avant et après le phubbing. Il est donc attendu que le degré d'anxiété d'attachement influence la réaction émotionnelle au phubbing, engendrant des émotions d'autant plus négatives que l'anxiété d'attachement est élevée.

On s'attend également à ce que cette relation soit médiée par les trois types de jalousie ressenti par le partenaire phubbée. Enfin, nous postulons l'existence d'une modération de la satisfaction relationnelle sur le lien entre l'anxiété d'attachement et la jalousie cognitive et comportementale.

Hypothèses spécifiques :

Sur la base de différentes études et modèles abordés on avance les hypothèses suivantes :

Hypothèse 1 : La réaction émotionnelle au phubbing varie en fonction du style d'attachement de l'individu, notamment en fonction de l'anxiété d'attachement.

H1a : Les partenaires qui possèdent des niveaux plus élevés d'anxiété d'attachement ressentiront davantage des émotions négatives après le phubbing par rapport à avant.

H1b : les partenaires qui possèdent des niveaux plus élevés d'évitement de l'intimité ne rapporteront aucune différence significative dans les émotions négatives ressenties avant et après le phubbing.

Hypothèse 2 : La relation entre l'anxiété d'attachement et la différence des émotions ressenties avant et après le phubbing est médiée par les trois types de jalousie (cognitive, comportementale et émotionnelle).

Hypothèses 3 : La relation entre l'anxiété d'attachement / l'évitement de l'intimité et le sentiment de jalousie est modérée par la satisfaction relationnelle.

H3a : Les partenaires ayant un attachement anxieux et une haute satisfaction relationnelle éprouveront moins de jalousie cognitive et comportementale comparativement aux individus anxieusement attachés ayant une satisfaction relationnelle réduite.

H3b : Les partenaires ayant un attachement évitant et une haute satisfaction relationnelle éprouveront également moins de jalousie cognitive et comportementale par rapport aux individus évitants ayant une satisfaction relationnelle réduite.

Méthode

Cette recherche constitue une étude exploratoire sur les couples réalisée en laboratoire. L'étude se déroule en deux phases, d'une durée totale de 6 minutes : une phase de conflit spontané sur un thème choisi au préalable par

les deux partenaires, suivie d'une phase de phubbing. L'intégralité de l'interaction est filmée et enregistrée en vidéo et audio.

Pour l'expérimentation, un des partenaires est désigné aléatoirement pour jouer le rôle du « *phubber* » (celui qui ignore l'autre en utilisant son téléphone) et devenir complice des expérimentateurs, en suivant des instructions simples qui requièrent de répondre à des messages sans divulguer la vérité à son partenaire. Les deux partenaires remplissent plusieurs questionnaires avant et après l'interaction, et ils sont également invités à évaluer leurs propres émotions ainsi que celles de leur partenaire en visionnant la vidéo de l'interaction à la fin. Seules les données pertinentes à l'examen de nos hypothèses ont été abordées et décrites dans ce travail.

Bien que l'étude implique les deux partenaires du couple, l'intérêt principal porte sur la réaction et les données du partenaire subissant le phubbing (*phubbé*), étant donné que le comportement du "*phubber*" est artificiellement imposé par les expérimentateurs. Par conséquent, seules les données de ce partenaire seront prises en considération pour les analyses. L'échantillon final retenu pour les analyses comprend 15 participants.

Recrutement

Les participants à cette étude ont été recrutés via deux approches distinctes. D'une part, la majorité a été recrutée à travers un échantillonnage en boule de neige (*snowball sampling*). Cette méthode repose sur le principe du bouche-à-oreille, où les étudiants de master, impliqués comme co-expérimentateurs, invitent les personnes de leurs entourages à participer. D'autre part, un autre groupe de participants a été recruté grâce à une annonce publiée sur Sonasystem, un outil spécifiquement destiné aux étudiants en première année de psychologie à l'Université de Lausanne, ciblant ceux qui étaient en relation amoureuse.

Afin d'encourager leur participation à l'étude, ces étudiants ont reçu des crédits de cours, essentiels pour la validation de certaines matières académiques. Quant aux autres participants, ils ont reçu une carte-cadeau d'une valeur de 20 francs suisses, utilisable chez un grand détaillant, remise à l'issue de leur participation à l'étude.

Participants

Pour être éligibles à notre étude, les participants devaient répondre à des critères précis afin de constituer un échantillon homogène. Tout d'abord, ils devaient être engagés dans leur relation actuelle depuis au moins 3 mois, afin d'assurer une certaine stabilité dans la dynamique du couple. De plus, ils devaient être âgés de 18 à 35 ans. Nous avons également choisi de considérer uniquement les couples hétérosexuels pour cette étude.

L'échantillon final sur lequel repose ce travail est composé de 15 sujets (phubee), dont 10 hommes et 5 femmes. Les participants sont âgés de 20 ans à 31 ans, avec une moyenne d'âge de 24,5 ans. Cependant, nous n'avons pas les données d'âge pour trois des participants. La totalité des participants se qualifient comme appartenant à l'ethnie « blanc/blanche » (100 %). La majorité des participants sont de nationalité suisse, précisément 80 % des sujets. En outre, 1 sujet se déclare suisse-portugais, 1 suisse-espagnol, 1 suédois-italien et enfin 1 franco-russe. Les participants se différencient peu en fonction de leur niveau de qualification académique obtenu. En effet, 60 % ont déjà obtenu un titre universitaire (33,33 % un Bachelor et 26,67 % un Master). En outre, 26,67 % ont obtenu un diplôme de degré secondaire (20 % de degré secondaire II : général et 6,67 % de degré secondaire II : professionnel). Les 13,34 % restants ont obtenu soit un diplôme de l'école obligatoire (6,67 %), soit une autre formation non-mentionnée ci-dessus (6,67 %). Concernant l'aspect relationnel, la durée de la relation s'étend de 6 mois à 66 mois, avec une moyenne de 24,4 mois. Quatre participants ont déclaré habiter avec leur partenaire, soit 26,67 % des participants.

En ce qui concerne la situation économique des participants, 26,67 % ont déclaré un revenu annuel inférieur à 10 000 francs suisses, tandis que 26,67 % ont indiqué un revenu situé entre 10 000 et 25 000 CHF. Par ailleurs, 13,33 % des participants ont mentionné un revenu compris entre 25 000 et 40 000 CHF, et 26,67 % ont signalé un revenu allant de 40 000 à 60 000 CHF. Enfin, 6,67 % des individus ont déclaré gagner plus de 60 000 CHF par an.

Procédure

Cette expérience, basée sur un design expérimental, s'est déroulée dans une grande salle expérimentale, située dans le bâtiment Geopolis de l'Université de Lausanne.

La procédure requérait la présence d'au moins deux expérimentateurs. Dans un engagement envers l'éthique et la confidentialité, l'expérience a été exclusivement menée avec des couples qui n'étaient pas de nos connaissances personnelles.

Une fois le processus de recrutement terminé, les couples retenus pour l'étude ont été contactés pour fixer un rendez-vous directement sur le campus. À leur arrivée, les participants ont été accueillis et dirigés vers la salle principale. Là, ils ont eu l'occasion de lire un dépliant informatif détaillant la procédure et les objectifs de l'étude (cf. Annexe A). Ils ont également pris connaissance du formulaire de consentement, qu'ils ont dû signer avant de participer à l'étude (cf. Annexe B).

Par la suite, chaque partenaire a été conduit dans une salle séparée, toutes deux équipées d'un ordinateur. Ils ont alors été invités à remplir individuellement une série de questionnaires portant sur leurs données sociodémographiques, économiques et psychologiques, ainsi que sur leur relation. Les questionnaires comprenaient notamment le Revised Adult Attachment Scale – Close Relationship Version (Collins, 1996), le Perceived Relationship Quality Components (PRQC) (Fletcher et al., 2000), et le Multidimensional Jealousy Scale (Pfeiffer et Wong, 1989).

Les sujets croyaient participer à une étude sur les interactions de couple en situation de conflit. Cependant, notre véritable objectif était d'observer l'impact de l'utilisation du téléphone portable dans le couple, c'est-à-dire le "*partner phubbing*" (Roberts & David, 2016). Le phubbing constituait la seule manipulation expérimentale de l'étude. Ainsi, l'un des partenaires du couple jouait le rôle de complice.

Pour mettre en œuvre cette manipulation expérimentale, après avoir rempli les questionnaires, les deux partenaires ont reçu des instructions spécifiques de la part de chaque expérimentateur (cf. Annexe C). Le phubbée a reçu des

consignes générales, tandis que le phubber a préparé l'expérience de phubbing avec l'expérimentateur. Ce dernier s'est également assuré que le phubber était connecté au réseau wifi de l'université, afin qu'il puisse recevoir des SMS pendant la tâche de conflit. Les rôles de « *phubber* » et de « *phubbée* » ont été attribués de manière aléatoire avant leur arrivée

Par la suite, les partenaires ont été réunis dans la salle commune où ils ont dû sélectionner un sujet de discussion. Pour ce faire, on leur a fourni une liste non-exhaustive de thèmes de conflit fréquents dans les relations de couple pour les guider, mais ils avaient la liberté de choisir un thème qui ne figurait pas sur cette liste. Le sujet sélectionné servirait de base pour leur conversation lors de la première phase de l'interaction filmée.

L'ensemble de l'interaction, d'une durée totale de six minutes, a été enregistré en vidéo et en audio. Dès l'activation des caméras, les expérimentateurs ont quitté la pièce. La première partie de l'interaction, consacrée à la gestion du conflit, a permis aux participants de discuter librement du sujet choisi pendant trois minutes. Par la suite, un élément stressant, le phubbing, a été introduit. Pendant deux minutes, le "phubber" a reçu plusieurs SMS contenant des calculs mathématiques issus d'une liste préétablie, qu'il devait résoudre. Il ne devait pas révéler à son partenaire la nature de ces SMS. Le dernier message informait le "phubber" de la fin de cette tâche et l'invitait à poser son téléphone pour reprendre la discussion avec son partenaire. Cette reprise de la conversation, suite à l'induction de stress, correspondait à la dernière étape et durait une minute.

À la conclusion de cette phase expérimentale, nous avons retrouvé les sujets dans la salle principale. Afin de garantir l'intégrité des données, il leur avait été explicitement demandé de ne pas discuter entre eux pour éviter toute influence sur leurs réponses lors de l'étape suivante.

Par la suite, les participants ont été dirigés à nouveau vers deux salles séparées pour visionner les enregistrements vidéo de l'interaction.

Dans un premier temps, ils ont examiné en gros plan la vidéo de leur partenaire, évaluant la valence des émotions qu'ils percevaient chez ce dernier

durant les six minutes de l'interaction. Cette évaluation de la valence émotionnelle a été réalisée à l'aide du logiciel EmoTVrater, une application open source. Lors d'un second visionnage, ils ont analysé leurs propres émotions ressenties pendant l'échange. Après ces deux visionnages, les participants ont rempli quelques questionnaires succincts.

Une fois terminés les participants ont été reconduits à la salle principale pour un débriefing avec les co-expérimentateurs. Toutes les questions ont été clarifiées et les détails concernant la manipulation expérimentale ont été exposés aux couples. Pour conclure l'expérience, une carte cadeau leur a été remise.

Pour garantir la fiabilité de l'expérience, seuls les couples pour lesquels la phase de phubbing a été effective ont été inclus dans les analyses. Ainsi, les sujets qui n'ont pas répondu aux messages ou qui ont informé leur partenaire ont été exclus de l'étude.

Matériels

Pour l'enregistrement de notre expérience, nous avons nécessité un équipement complet de vidéo et d'audio. Nous avons utilisé trois caméras Sony, toutes montées sur des trépieds et munies de cartes SD, qui capturaient la scène sous divers angles. Une caméra centrale enregistrait l'ensemble de l'interaction, tandis que les deux caméras latérales étaient orientées pour filmer individuellement le visage de chaque partenaire. De plus, nous avons utilisée deux micros-lavalier divisés en deux parties : une partie branchée aux deux caméras latérales et une partie à pince fixée directement sur les participants. Le but était de synchroniser le son et l'image, en installant chaque micro sur le participant ainsi que sur la caméra qui le filmait en focus. Nous avons également utilisé deux ordinateurs, qui ont servi aux participants pour répondre aux questionnaires et, plus tard, pour évaluer leurs émotions lors du visionnage de l'interaction.

Les données recueillies durant les sessions sont systématiquement stockées sur un ordinateur et sauvegardées sur un disque dur externe. Cet appareil est

strictement réservé à l'usage des chercheurs et demeure en tout temps à l'intérieur du laboratoire.

Mesures et questionnaires

Afin de trouver un thème sur lequel les couples pouvaient interagir, et pour déclencher un échange modérément conflictuel, nous avons demandé aux partenaires de se mettre d'accord sur une thématique issue d'une liste que nous leur avons fournie.

Les données ont été collectées à l'aide de questionnaires auto-administrés sur ordinateur. Nous avons d'abord administré un questionnaire sociodémographique composé de 13 questions, recueillant des informations telles que le sexe, l'âge, l'orientation sexuelle, le niveau de formation, la situation financière et l'historique du couple. Bien que de nombreuses mesures aient été prises, seulement quatre d'entre elles sont pertinentes pour cette étude.

Style d'attachement

Pour évaluer le style d'attachement des participants, nous avons utilisé la *Revised Adult Attachment Scale – Close relationship* version développée par Nancy Collins en 1996 à l'Université de California Santa. Bien que la version complète de cette échelle comporte 18 items, nous en avons sélectionné 10 pour réduire la charge des participants et le temps de passation, ciblant spécifiquement les dimensions de l'anxiété et de l'évitement.

Les items originaux étant en anglais, ils ont été traduits en français par l'équipe de recherche, incluant des étudiants et des chercheurs diplômés.

Les participants ont répondu aux questions sur une échelle de Likert à 5 points, allant de « *Pas du tout caractéristique de moi* » à « *Très caractéristique de moi* ».

Pour cette étude, nous avons mis l'accent sur l'anxiété d'attachement et sur l'évitement de l'intimité. Les 5 premiers items, tels que « *J'ai souvent peur que les autres ne m'aient pas vraiment* » ou « *Je veux me rapprocher des gens, mais j'ai peur d'être blessé* », correspondent à l'anxiété d'attachement. Les 5 items suivants, comme « *J'ai du mal à me permettre de dépendre des*

autres » ou « Je suis mal à l'aise lorsque quelqu'un devient trop émotionnellement proche de moi », évaluent l'évitement de l'intimité (cf. Annexe D).

Pour les analyses, les réponses des participants ont été agrégées afin de calculer un score moyen, reflétant le niveau général d'anxiété d'attachement et d'évitement de l'intimité de chaque partenaire.

Selon le modèle utilisé par la suite, ce niveau d'anxiété d'attachement constitue la variable prédictive (VI) des sentiments de jalousie et des changements émotionnels en réponse au phubbing.

Jalousie

La jalousie, dans ce travail est mesurée à l'aide du *Multidimensional jealousy scale* (Pfeiffer & Wong, 1989) qui comprend trois sous-échelles distinctes :

1. **Jalousie Cognitive** : cette sous-échelle évalue les pensées et les suspicions liées à la jalousie concernant le partenaire, avec des items tels que : « *Je soupçonne que mon partenaire pourrait être attiré par quelqu'un d'autre* ».
2. **Jalousie Émotionnelle** : cette sous-échelle mesure les émotions ressenties en situation de jalousie, avec des items tels que : « *Une personne du sexe opposé essaie constamment de se rapprocher de mon partenaire* ».
3. **Jalousie Comportementale** : cette sous-échelle examine les actions et les comportements résultant de la jalousie, avec des items tels que : « *Je questionne mon partenaire sur ses relations romantiques passées ou présentes* ».

Les participants répondent à 3 items pour chacune des 3 dimensions, soit 9 items au total, sur une échelle de Likert en 5 points allant de « jamais » à « tout le temps » (cf. Annexe E).

Pour réaliser les analyses, les scores des sujets à chaque question ont été agrégés en un score général correspondant à leur niveau moyen de jalousie. Plus le score est élevé, plus les participants rapportent ressentir de la jalousie dans leur relation de couple.

Selon le modèle testé, les trois types de jalousie (variable médiatrice) médiatisent la relation entre l'anxiété d'attachement et la différence dans la valence des émotions avant et après le phubbing.

Satisfaction relationnelle

Pour évaluer la satisfaction relationnelle, nous avons utilisé l'échelle « *Perceived Relationship Quality Components* » (PRQC) (Fletcher et al., 2000). Cette échelle examine six dimensions de la qualité relationnelle et tient compte de la subjectivité des participants. Pour cette étude, nous avons sélectionné les deux items relatifs à la satisfaction relationnelle. Les participants ont répondu aux questions suivantes : « *À quel point êtes-vous satisfait de votre relation ?* » (PRQ_1) et « *À quel point êtes-vous heureux de votre relation ?* » (PRQ_2), en utilisant une échelle de Likert à 5 points allant de 1 (très bas) à 5 (très élevé) (cf. Annexe F). Une moyenne des scores de ces deux items a ensuite été calculée pour chaque individu afin d'obtenir un indicateur global de satisfaction relationnelle.

Selon le modèle testé, la satisfaction relationnelle (variable modératrice) modère la relation entre l'anxiété d'attachement / l'évitement de l'intimité et la jalousie cognitive et comportementale.

Différence de valence émotionnelle avant et après le Phubbing

Pour évaluer les réactions émotionnelles, nous avons demandé à chaque partenaire de visionner les enregistrements vidéo de l'interaction et d'évaluer la valence de leurs propres émotions ainsi que celles de leur partenaire à l'aide du logiciel EmoTVrater. Cette application open source, conçue par Matthew J. Vowels de l'Université de Surrey à Guildford, en Angleterre, permet une évaluation image par image de la valence émotionnelle, allant de 0 pour les émotions négatives à 1 pour les émotions positives, grâce à un simple mouvement de la souris sur une barre virtuelle.

Pour mesurer la réaction émotionnelle au phubbing, nous avons créé une nouvelle variable : ΔEMO . Cette variable représente la différence de la valence des émotions ressenties avant et après le phubbing. Elle a été calculée en soustrayant la valence émotionnelle de la phase 3 de celle de la phase 2. Une valeur positive indique une augmentation de l'émotion, tandis qu'une

valeur négative signifie que la personne se sent moins bien à la fin du phubbing (plus précisément, à la première seconde après la fin du phubbing). Cette variable représente donc la variable dépendante (VD) de notre modèle.

ANALYSES STATISTIQUES

L'objectif principal de ce travail est d'explorer les relations entre les deux dimensions de l'attachement, à savoir l'anxiété d'attachement et l'évitement de l'intimité, et la valence émotionnelle après une expérience de phubbing. De plus, cette étude examine comment la satisfaction relationnelle et la jalousie (cognitive, comportementale et émotionnelle) influencent cette relation. Plus précisément, nous analysons si les trois types de jalousie médiatisent la relation entre l'anxiété d'attachement et les réactions émotionnelles au phubbing, et si la satisfaction relationnelle modère ce lien.

Pour tester ces hypothèses, des modèles d'équations structurelles (SEM) ont été utilisés. Ces modèles permettent d'examiner simultanément les relations directes et indirectes entre plusieurs variables, offrant ainsi une vue d'ensemble des dynamiques complexes au sein des données.

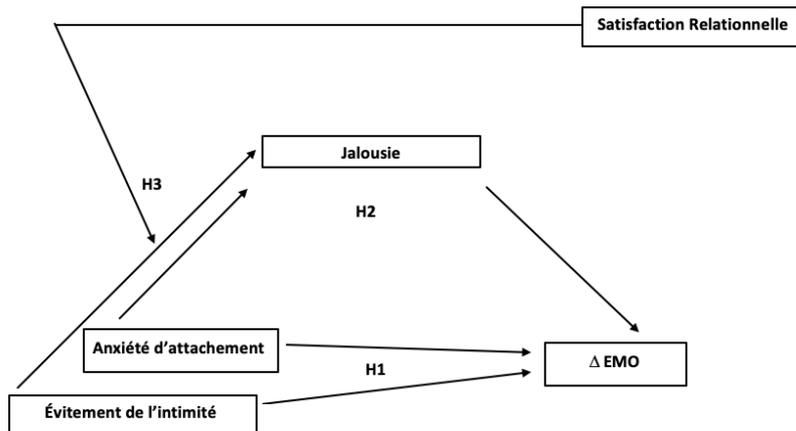
Afin d'explorer les relations directes et indirectes entre les variables en considérant les trois types de jalousie (cognitive, émotionnelle et comportementale), trois modèles distincts ont été créés. Chaque modèle examine comment un type de jalousie spécifique (cognitive, comportementale ou émotionnelle) médie la relation entre l'anxiété d'attachement (ANX), l'évitement de l'intimité (AVO) et la valence émotionnelle après le phubbing.

Le premier modèle examine la médiation de la jalousie cognitive, le deuxième modèle explore la médiation de la jalousie comportementale, et le troisième modèle se concentre sur la médiation de la jalousie émotionnelle dans la relation entre l'anxiété d'attachement (ANX), l'évitement de l'intimité (AVO) et la différence dans la valence émotionnelle après le phubbing.

Ces modèles tiennent également compte de l'effet modérateur de la satisfaction relationnelle et de ses interactions avec l'anxiété d'attachement et l'évitement de l'intimité.

Figure 3 :

Modèle d'équation structurelle de l'étude (SEM)



Note. Δ EMO = différence valence émotionnelle

L'effet direct mesure la relation entre les variables prédictives, à savoir l'anxiété d'attachement et l'évitement de l'intimité, et la variable dépendante, qui est la différence de valence émotionnelle avant et après l'expérience de phubbing (Δ EMO) (H1). En plus de cela, il évalue l'influence directe de la jalousie (cognitive, émotionnelle ou comportementale) sur la valence émotionnelle après le phubbing. Chaque modèle examine également la médiation, c'est-à-dire comment la jalousie (cognitive, émotionnelle ou comportementale) médie la relation entre l'anxiété d'attachement et la valence émotionnelle en réponse au phubbing (H2), correspondant à l'effet indirect. Cela permet de déterminer si la jalousie agit comme un mécanisme par lequel l'anxiété d'attachement influence les émotions ressenties après le phubbing. En outre, les modèles considèrent la modulation de la satisfaction relationnelle (H3). En incluant les interactions entre la satisfaction relationnelle et les variables d'attachement, il est possible de déterminer si la satisfaction relationnelle atténue ou amplifie les effets de l'anxiété d'attachement et de l'évitement de l'intimité sur la jalousie. Enfin, l'effet total du modèle est analysé, c'est-à-dire la somme des effets directs et indirects, afin de déterminer l'influence globale de l'anxiété d'attachement et de l'évitement de l'intimité sur les émotions après le phubbing. Cette analyse permet de vérifier si la médiation par les trois types de jalousie est totale, expliquant ainsi principalement la relation entre le niveau d'anxiété d'attachement et la différence de valence des émotions ressenties, ou si elle

est partielle, suggérant que d'autres variables, non incluses dans ce modèle, contribuent également à cette relation

RÉSULTATS

Les résultats de la recherche seront initialement présentés à travers une analyse descriptive des variables étudiées. Par la suite, les trois hypothèses de recherche seront évaluées à l'aide de trois divers modèles statistiques, exécutés avec le logiciel RStudio. Les résultats seront exposés sous forme de tableaux, suivis d'une interprétation détaillée.

Pour toutes les analyses statistiques, un seuil de significativité de 0.05 sera appliqué.

Statistiques descriptives

Cet échantillon comprend un total de 15 participants (N=15), correspondant aux partenaires phubbés des couples ayant participé à l'étude.

Le tableau 1 présente les moyennes des scores et l'écart-type des différentes variables d'intérêt mesurées dans l'étude.

Tableau 1 :

Statistiques descriptives des variables

Variables	Moyenne	Écart-type
ANX	2.36	0.70
AVO	2.75	0.64
JCOG	1.73	0.79
JBEH	1.83	0.45
JEMO	3.89	0.61
SR	4.57	0.46
Δ EMO	-0.04	0.32

Note. ANX = Anxiété d'attachement ; AVO = Évitement de l'intimité ; JCOG = Jalousie cognitive ; JBEH = Jalousie comportementale ; JEMO = Jalousie émotionnelle ; SR = Satisfaction relationnelle ; Δ EMO = différence valence émotionnelle

Ce tableau montre que, dans cet échantillon, les individus ne sont en moyenne que modérément anxieux dans leur attachement (M = 2.36, SD = 0.70) et que ce score varie considérablement d'un sujet à l'autre. L'évitement de l'intimité

présente une moyenne de 2.75 et un écart-type de 0.64, indiquant un niveau modéré à élevé avec une dispersion similaire à celle de l'anxiété d'attachement. La jalousie cognitive (JCOG) est relativement basse chez les participants, avec une moyenne de 1.73 et un écart-type de 0.79, indiquant une certaine variabilité. La jalousie comportementale (JBEH) présente une moyenne légèrement plus élevée ($M = 1.83$, $SD = 0.45$), mais reste faible avec une faible dispersion. En revanche, la jalousie émotionnelle a une moyenne plus élevée ($M = 3.89$, $SD = 0.61$), montrant que les émotions de jalousie sont plus fréquentes chez les participants. La satisfaction relationnelle (SR) se distingue par la moyenne la plus élevée ($M = 4.57$, $SD = 0.46$), ce qui montre que les participants rapportent généralement un niveau élevé de satisfaction dans leurs relations, avec une faible dispersion autour de la moyenne. Enfin, la variable ΔEMO , qui représente la différence de la valence émotionnelle avant et après le phubbing, a une moyenne légèrement négative ($M = -0.04$, $SD = 0.32$), ce qui suggère qu'en général, les gens rapportent des émotions légèrement plus négatives après le phubbing (c'est-à-dire, ils se sentent un peu moins bien juste après avoir été ignorés au profit d'un smartphone). La dispersion modérée autour de cette moyenne indique qu'il existe quelques variations parmi les réponses des participants.

Le tableau 2 affiche les corrélations entre les variables de notre modèle.

Tableau 2 :

Matrice des corrélations entre les principales variables du modèle

Variables	ANX	AVO	JCOG	JBEH	JEMO	SR	ΔEMO
ANX	1.00						
AVO	-0.05	1.00					
JCOG	0.59	-0.19	1.00				
JBEH	0.02	-0.25	-0.30	1.00			
JEMO	0.16	-0.25	0.48	-0.08	1.00		
SR	-0.34	-0.14	-0.32	0.06	-0.04	1.00	
ΔEMO	-0.37	-0.21	-0.55	-0.21	0.01	0.52	1.00

Note. ANX = Anxiété d'attachement ; AVO = Évitement de l'intimité ; JCOG = Jalousie cognitive ; JBEH = Jalousie comportementale ; JEMO = Jalousie émotionnelle ; SR = Satisfaction relationnelle ; ΔEMO = différence valence émotionnelle

Nous observons des corrélations significatives entre plusieurs variables. Notamment, l'anxiété d'attachement montre une forte corrélation positive avec la jalousie cognitive (0.59). Il existe également une corrélation modérée négative entre l'anxiété d'attachement et la satisfaction relationnelle (-0.34), ainsi qu'avec le Δ EMO (-0.37).

De plus, la jalousie cognitive présente une corrélation modérée positive avec la jalousie émotionnelle (0.48) et une corrélation modérée négative avec la satisfaction relationnelle (-0.32). Elle montre également une forte corrélation négative avec la variable Δ EMO (-0.55). Enfin, la satisfaction relationnelle présente une corrélation modérée positive avec Δ EMO (0.52). En revanche, l'évitement de l'intimité ne présente aucune corrélation forte ou modérée avec les autres variables, les valeurs étant toutes faibles ou très faibles. De même, les corrélations impliquant la jalousie comportementale et la jalousie émotionnelle avec les autres variables sont également faibles ou très faibles, indiquant des relations négligeables

Résultats principaux

Dans cette section, les principaux résultats de l'étude sont présentés, organisés en fonction des objectifs spécifiques de la recherche. Des analyses statistiques diverses ont été effectuées afin de répondre de manière approfondie à la question de recherche et de rapporter les résultats des tests nécessaires pour valider ou infirmer les hypothèses sous-jacentes.

Les résultats principaux de l'analyse SEM sont présentés dans les tableaux 3, 4 et 5.

Les résultats seront ensuite rapportés et analysés afin de répondre de manière précise à chacune des hypothèses formulées.

Tableau 3*Résultats principaux de l'analyse SEM du modèle 1 (JCOG)*

Regressions	Estimate	Std.Err	z-value	P(> z)
Δ EMO ~				
JCOG (b)	- 0.18	0.08	- 2.15	0.031
ANX_c (d_AN)	- 0.03	0.11	- 0.32	0.751
AVO_c (d_AV)	- 0.10	0.09	- 1.17	0.242
JCOG ~				
ANX_c (a1)	0.79	0.20	3.94	0.000
AVO_c (a2)	0.02	0.21	0.08	0.939
SR_c	- 0.21	0.31	- 0.70	0.486
ANX_SR_	- 0.17	0.54	- 0.32	0.752
AVO_SR_	117	0.42	2.80	0.005
Covariances	Estimate	Std.Err	z-value	P(> z)
ANX_c ~				
AVO_c	- 0.06	0.12	- 0.54	0.587
Variances	Estimate	Std.Err	z-value	P(> z)
. Δ EMO	0.04	0.02	2.65	0.008
. JCOG	0.25	0.09	2.65	0.008
ANX_c	0.45	0.17	2.65	0.008
AVO_c	0.41	0.16	2.65	0.008
Defined Parameters:	Estimate	Std.Err	z-value	P(> z)
eff.ind_1 -	0.14	0.08	- 1.89	0.059
eff.ind_2	- 0.00	0.04	- 0.08	0.939
eff. total_ANX	- 0.18	0.09	- 2.00	0.046
eff. total_AVO	- 0.10	0.09	- 1.10	0.272

Note. ANX = Anxiété d'attachement ; AVO = Évitement de l'intimité ; JCOG = Jalousie cognitive ; JBEH = Jalousie comportementale ; JEMO = Jalousie émotionnelle ; SR = Satisfaction relationnelle ; Δ EMO = différence valence émotionnelle

Tableau 4*Résultats principaux de l'analyse SEM du modèle 2 (JBEH)*

Regressions	Estimate	Std.Err	z-value	P(> z)
Δ EMO ~				
JBEH (b)	- 0.16	0.14	- 1.14	0.254
ANX_c (d_AN)	- 0.14	0.09	- 1.53	0.126
AVO_c (d_AV)	- 0.13	0.11	- 1.18	0.239
JBEH ~				
ANX_c (a1)	0.14	0.17	0.80	0.424
AVO_c (a2)	- 0.20	0.20	- 1.00	0.319
SR_c	0.12	0.27	0.45	0.652
ANX_SR_	- 0.34	0.48	- 0.70	0.484
AVO_SR_	0.37	0.39	0.95	0.342
Covariances	Estimate	Std.Err	z-value	P(> z)
ANX_c ~ AVO_c				
	- 0.02	0.11	- 0.17	0.868
Variances	Estimate	Std.Err	z-value	P(> z)
. Δ EMO	0.05	0.02	2.55	0.011
. JBEH	0.17	0.07	2.55	0.011
ANX_c	0.46	0.18	2.55	0.011
AVO_c	0.35	0.14	2.55	0.011
Defined Parameters:	Estimate	Std.Err	z-value	P(> z)
eff.ind_1 -	- 0.02	0.03	- 0.66	0.513
eff.ind_2	0.03	0.04	0.75	0.453
eff. total_ANX	- 0.17	0.10	- 1.73	0.084
eff. total_AVO	- 0.010	0.11	- 0.88	0.379

Note. ANX = Anxiété d'attachement ; AVO = Évitement de l'intimité ; JCOG = Jalousie cognitive ; JBEH = Jalousie comportementale ; JEMO = Jalousie émotionnelle ; SR = Satisfaction relationnelle ; Δ EMO = différence valence émotionnelle

Tableau 5*Résultats principaux de l'analyse SEM du modèle 3 (JEMO)*

Regressions	Estimate	Std.Err	z-value	P(> z)
ΔEMO ~				
JEMO(b)	- 0.01	0.10	- 0.15	0.885
ANX_c (d_AN)	- 0.15	0.10	- 1.54	0.123
AVO_c (d_AV)	- 0.07	0.010	- 0.72	0.473
JEMO ~				
ANX_c (a1)	0.39	0.10	3.72	0.000
AVO_c (a2)	0.15	0.11	1.33	0.183
SR_c	0.31	0.16	1.93	0.053
ANX_SR_	0.40	0.28	1.44	0.149
AVO_SR_	1.79	0.22	8.25	0.000
Covariances	Estimate	Std.Err	z-value	P(> z)
ANX_c ~				
AVO_c	- 0.06	0.12	- 0.54	0.587
Variances	Estimate	Std.Err	z-value	P(> z)
. ΔEMO				
JEMO	0.05	0.02	2.65	0.008
ANX_c	0.07	0.03	2.65	0.008
AVO_c	0.45	0.17	2.65	0.008
	0.41	0.16	2.65	0.008
Defined Parameters:	Estimate	Std.Err	z-value	P(> z)
eff.ind_1	- 0.01	0.04	- 0.15	0.885
eff.ind_2	- 0.00	0.01	- 0.14	0.885
eff. total_ANX	- 0.16	0.09	- 1.72	0.086
eff. total_AVO	- 0.07	0.10	- 0.75	0.456

Note. ANX = Anxiété d'attachement ; AVO = Évitement de l'intimité ; JCOG = Jalousie cognitive ; JBEH = Jalousie comportementale ; JEMO = Jalousie émotionnelle ; SR = Satisfaction relationnelle ; Δ EMO = différence valence émotionnelle

Il est observé que les trois modèles possèdent un degré de liberté égal à 9, ce qui signifie qu'il y a suffisamment d'informations pour estimer les paramètres du modèle tout en permettant de tester son ajustement. Cette configuration reflète un équilibre entre les variables observées et les variables latentes.

Il est également noté que le nombre de participants inclus dans l'analyse a diminué de 15 à 14, et parfois à 13. Ce point sera abordé en détail dans la section intitulée "Limites"

Hypothèse 1 :

Pour rappel, la première hypothèse stipulait l'existence d'un lien entre les deux dimensions du style d'attachement (ANX et AVO) et la différence dans la valence émotionnelle avant et après le phubbing. Cette hypothèse n'a pas été confirmée. En effet, dans les trois modèles testés, la régression entre l'anxiété d'attachement (ANX) et la différence dans la valence émotionnelle (Δ EMO) n'est pas significative : pour le Modèle 1, $B = -0.03$, $p = 0.751$; pour le Modèle 2, $B = -0.14$, $p = 0.126$; et pour le Modèle 3, $B = -0.15$, $p = 0.123$. De même, la régression entre l'évitement de l'intimité (AVO) et la différence dans la valence émotionnelle est également non significative : pour le Modèle 1, $B = -0.10$, $p = 0.242$; pour le Modèle 2, $B = -0.13$, $p = 0.239$; et pour le Modèle 3, $B = -0.07$, $p = 0.473$. Les résultats des trois modèles montrent que l'anxiété d'attachement (ANX) ainsi que l'évitement de l'intimité (AVO) n'ont pas un effet significatif sur la différence dans la valence émotionnelle avant et après le phubbing (Δ EMO).

Tableau 6 :

Résultats de Régression pour l'Anxiété d'Attachement et la Différence dans la Valence Émotionnelle pour les trois modèles

Modèles	Estimate (B)	p-value
Modèle 1	-0.03	0.751
Modèle 2	-0.14	0.126
Modèle 3	-0.15	0.123

Note. Le Modèle 1 considère la jalousie cognitive, le Modèle 2 la jalousie comportementale, et le Modèle 3 la jalousie émotionnelle.

Tableau 7 :

Résultats de Régression pour l'évitement de l'intimité et la Différence dans la Valence Émotionnelle pour les trois modèles

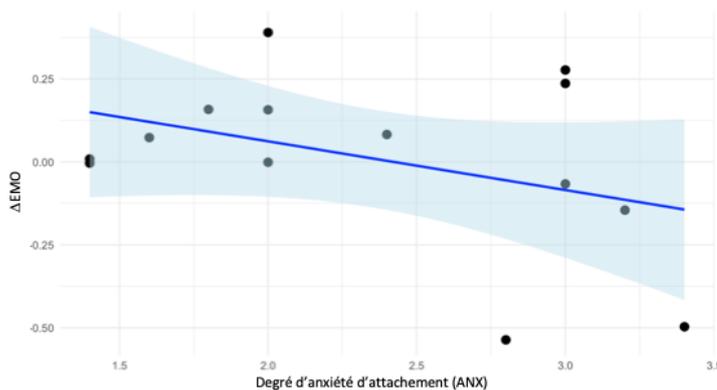
Modèles	Estimate (B)	p-value
Modèle 1	0.10	0.242
Modèle 2	-0.13	0.239
Modèle 3	-0.07	0.473

Note. Le Modèle 1 considère la jalousie cognitive, le Modèle 2 la jalousie comportementale, et le Modèle 3 la jalousie émotionnelle.

Pour mieux comprendre l'absence totale de relation observée, deux distributions distinctes ont été analysées. Les deux figures suivantes montrent la relation entre, d'une part, l'anxiété d'attachement (ANX) et la variation de la valence des émotions avant et après le phubbing (Δ EMO) (Figure 4), et, d'autre part, l'évitement de l'intimité (AVO) et la variable Δ EMO (Figure 5).

Figure 4

Distribution de la différence de la valence émotionnelle rapporté avant et après le phubbing en fonction du degré d'anxiété d'attachement



Note, Δ EMO = différence valence émotionnelle

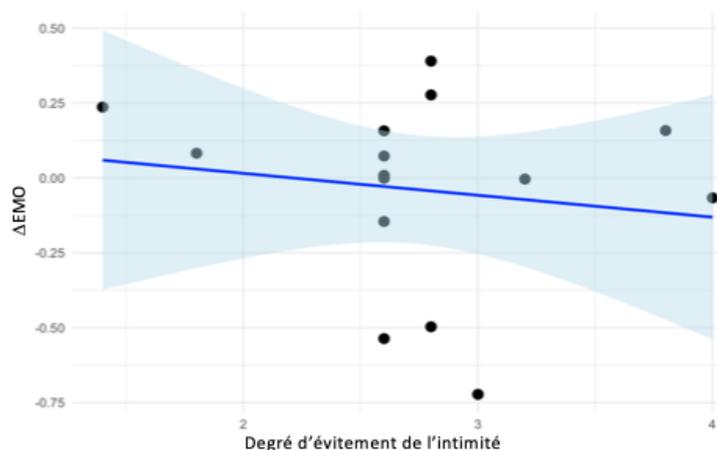
Premièrement, il est observé, comme rapporté dans les *analyses descriptives*, que la majorité des participants se répartissent entre une anxiété d'attachement faible à modérée ($M = 2.36$, $SD = 0.70$). Cette distribution suggère que l'échantillon ne comprend pas de participants ayant des niveaux extrêmes d'anxiété d'attachement.

La ligne de régression sur le graphique représentant la relation entre l'anxiété d'attachement (ANX) et la variable ΔEMO (Figure 4) montre une pente légèrement négative, suggérant une tendance où une anxiété d'attachement plus élevée est associée à une diminution de la valence émotionnelle après le phubbing. Cependant, cette relation n'est pas statistiquement significative ($B = -0.03, p = 0.751$; $B = -0.14, p = 0.126$; $B = -0.15, p = 0.123$).

En examinant plus en détail la répartition des données, il est observé que les valeurs de la différence de valence émotionnelle avant et après le phubbing (ΔEMO) sont dispersées autour de zéro, avec des points répartis à la fois au-dessus et en dessous de la ligne de régression. Cela signifie que les émotions des participants après le phubbing montrent une variation avec des changements positifs et négatifs proches de zéro. En d'autres termes, il n'y a pas de tendance claire indiquant que l'anxiété d'attachement influence de manière significative la différence dans la valence émotionnelle après le phubbing, car les valeurs positives et négatives de la variable ΔEMO sont réparties de manière à peu près égale.

Figure 5

Distribution de la différence de la valence émotionnelle rapporté avant et après le phubbing en fonction du degré d'évitement de l'intimité



Note, ΔEMO = différence valence émotionnelle

Pour ce qui concerne l'évitement de l'intimité (AVO), il est observé que la majorité des participants présente un niveau modéré d'évitement de l'intimité ($M = 2.75$, $SD = 0.64$). La ligne de régression sur le graphique montre, comme pour l'anxiété d'attachement (ANX) une pente légèrement négative, suggérant une tendance où un évitement de l'intimité plus élevé est associé à une diminution de la valence émotionnelle après le phubbing. Cependant, cette relation n'est pas statistiquement significative (Modèle 1 : $B = -0.10$, $p = 0.242$; Modèle 2 : $B = -0.13$, $p = 0.239$; Modèle 3 : $B = -0.07$, $p = 0.473$). En examinant la répartition des données, il est observé que les valeurs de la variable ΔEMO sont également dispersées autour de zéro, avec des points répartis à la fois au-dessus et en dessous de la ligne de régression. Cela signifie que, similaire à l'anxiété d'attachement, les émotions des participants après le phubbing montrent une variation avec des changements positifs et négatifs proches de zéro.

Pour appuyer ces observations, un t-test a été effectué pour comparer les moyennes des variables « phase_2 » et « phase_3 ». Les résultats indiquent que la différence entre leurs moyennes n'est pas significative ($t = 0.57$, $p = 0.572$). Par conséquent, l'hypothèse 1 est définitivement rejetée.

Hypothèse 1a : Selon l'hypothèse 1a, les partenaires présentant des niveaux plus élevés d'anxiété d'attachement ressentiraient davantage d'émotions négatives après le phubbing par rapport à avant. Comme rapporté ci-dessus, les régressions ($B = -0.03$, $p = 0.751$; $B = -0.14$, $p = 0.126$; $B = -0.15$, $p = 0.123$) ne sont pas significatives. De plus, l'absence de différence significative au t-test entre les moyennes de la valence émotionnelle avant et après le phubbing nous obligent à rejeter H1a.

Hypothèse 1b : Selon l'hypothèse 1b, les partenaires présentant des niveaux plus élevés d'évitement de l'intimité ne rapporteraient aucune différence significative dans les émotions négatives ressenties avant et après le phubbing. Comme pour l'hypothèse 1a, la non-significativité des régressions ($B = -0.10$, $p = 0.242$; $B = -0.13$, $p = 0.239$; $B = -0.07$, $p = 0.473$), ainsi que l'absence d'effet total significatif de notre modèle, nous obligent également à rejeter H1b.

Hypothèse 2

Pour rappel, la deuxième hypothèse stipulait que la relation entre le degré d'anxiété d'attachement (ANX) et la différence dans la valence émotionnelle avant et après le phubbing serait médiée par les trois types de jalousie (cognitive, comportementale et émotionnelle).

Dans le **premier modèle**, qui considère la jalousie cognitive (JCOG), la régression entre la différence dans la valence des émotions avant et après le phubbing (Δ EMO) et la jalousie cognitive (JCOG) a montré un résultat significatif ($B = -0.18, p = 0.031$). De plus, il y a une relation significative entre ANX et JCOG ($B = 0.79, p = 0.000$). En revanche, il est important de noter que la relation entre JCOG et AVO n'est pas significative ($B = 0.02, p = 0.939$).

Dans le **deuxième modèle**, qui examine la jalousie comportementale (JBEH), la régression entre la différence dans la valence des émotions avant et après le phubbing (Δ EMO) et la jalousie comportementale (JBEH) n'a pas montré de résultat significatif ($B = -0.16, p = 0.254$).

Concernant la relation entre la jalousie comportementale (JBEH) et ANX/AVO, les résultats montrent que la relation entre JBEH et l'anxiété d'attachement (ANX) n'est pas significative ($B = 0.14, p = 0.424$), tout comme la relation entre JBEH et l'évitement de l'intimité (AVO) ($B = -0.20, p = 0.319$).

Dans le **troisième modèle**, qui examine la jalousie émotionnelle (JEMO), la régression entre la différence dans la valence des émotions avant et après le phubbing (Δ EMO) et la jalousie émotionnelle (JEMO) n'a pas montré de résultat significatif ($B = -0.01, p = 0.885$).

Concernant la relation entre la jalousie émotionnelle (JEMO) et ANX/AVO, les résultats montrent que la relation entre JEMO et l'anxiété d'attachement (ANX) est significative ($B = 0.39, p = 0.000$). Cependant, la relation entre JEMO et l'évitement de l'intimité (AVO) n'est pas significative ($B = 0.15, p = 0.183$).

De plus, l'effet total de chacun des trois modèles est non significatif pour l'anxiété d'attachement (ANX) et l'évitement de l'intimité (AVO), sauf dans le **Modèle 1**. En effet, lorsque la jalousie cognitive (JCOG) est utilisée

comme variable modératrice, l'anxiété d'attachement (ANX) présente un effet total significatif ($B = -0.18$, $p = 0.046$). En revanche, l'effet total de l'évitement de l'intimité (AVO) dans ce modèle reste non significatif ($B = -0.10$, $p = 0.272$).

Dans le **Modèle 2** l'effet total de l'anxiété d'attachement (ANX) est non significatif ($B = -0.17$, $p = 0.084$), tout comme celui de l'évitement de l'intimité (AVO) ($B = -0.01$, $p = 0.379$). De même, dans le **Modèle 3** l'effet total de l'anxiété d'attachement (ANX) n'est pas significatif ($B = -0.16$, $p = 0.086$), pas plus que celui de l'évitement de l'intimité (AVO) ($B = -0.07$, $p = 0.456$).

Tableau 8

Effet total de l'anxiété d'attachement et effet totale de l'évitement de l'intimité

Modèles	Variabes	Estimate (B)	p-value
Modèle 1	Effet total ANX	-0.18	0.046
	Effet total AVO	-0.10	0.272
Modèle 2	Effet total ANX	-0.17	0.084
	Effet total AVO	-0.10	0.379
Modèle 3	Effet total ANX	-0.16	0.086
	Effet total AVO	-0.07	0.456

Note. Le Modèle 1 considère la jalousie cognitive, le Modèle 2 la jalousie comportementale, et le Modèle 3 la jalousie émotionnelle. ANX = Anxiété d'attachement ; AVO = Évitemment de l'intimité.

Ces résultats confirment que, globalement, ni l'anxiété d'attachement (ANX) ni l'évitement de l'intimité (AVO) n'ont un effet total significatif sur la différence dans la valence émotionnelle avant et après le phubbing (Δ EMO). Cependant, une exception est observée dans le Modèle 1 (JCOG), où l'effet total de l'anxiété d'attachement (ANX) est significatif ($B = -0.18$, $p = 0.046$). Cela signifie que, lorsque la jalousie cognitive (JCOG) est prise en compte comme variable médiatrice, l'anxiété d'attachement exerce un effet total significatif sur la différence de valence émotionnelle après le phubbing.

Sur la base des résultats obtenus, l'hypothèse 2 est partiellement validée :

- La jalousie cognitive (JCOG) joue un rôle médiateur entre l'anxiété d'attachement et la différence dans la valence des émotions

- La jalousie comportementale (JBEH) ne joue pas de rôle médiateur pour l'anxiété d'attachement
- La jalousie émotionnelle (JEMO) est influencée par l'anxiété d'attachement, mais ne médiatise pas la relation entre cette anxiété et la différence dans la valence des émotions

Hypothèse 3

La troisième et dernière hypothèse stipulait que la relation entre la jalousie cognitive et comportementale et les deux dimensions du style d'attachement (anxiété d'attachement et évitement de l'intimité) serait modérée par la satisfaction relationnelle (SR).

Dans le premier modèle, qui considère la jalousie cognitive (JCOG), les résultats montrent que la satisfaction relationnelle (SR) ne modère pas la relation entre l'anxiété d'attachement (ANX) et la jalousie cognitive ($B = -0.17, p = 0.752$). En revanche, la satisfaction relationnelle modère de manière significative la relation entre l'évitement de l'intimité (AVO) et la jalousie cognitive ($B = 1.17, p = 0.005$). Dans le deuxième modèle, qui considère la jalousie comportementale (JBEH), les résultats montrent que la satisfaction relationnelle (SR) ne modère pas la relation entre l'anxiété d'attachement (ANX) et la jalousie comportementale (JBEH) ($B = -0.34, p = 0.484$). De même, la satisfaction relationnelle (SR) ne modère pas la relation entre l'évitement de l'intimité (AVO) et la jalousie comportementale (JBEH) ($B = 0.37, p = 0.342$). Dans le troisième modèle, qui considère la jalousie émotionnelle (JEMO), les résultats montrent que la satisfaction relationnelle (SR) ne modère pas de manière significative la relation entre l'anxiété d'attachement (ANX) et la jalousie émotionnelle (JEMO) ($B = 0.40, p = 0.149$). Cependant, l'interaction entre l'évitement de l'intimité (AVO) et la satisfaction relationnelle (SR) (représentée par AVO_SR) est significative ($B = 1.79, p = 0.000$).

L'hypothèse 3 est donc partiellement validée :

- La satisfaction relationnelle (SR) ne modère pas la relation entre l'anxiété d'attachement (ANX) et la jalousie dans aucun des modèles (cognitive, comportementale, émotionnelle).
- En revanche, la satisfaction relationnelle (SR) modère de manière significative la relation entre l'évitement de l'intimité (AVO) et la jalousie cognitive (JCOG) ainsi que la jalousie émotionnelle (JEMO), mais pas la jalousie comportementale (JBEH).

Hypothèse 3a : Selon l'hypothèse 3a, les partenaires ayant un attachement anxieux et une haute satisfaction relationnelle éprouveront moins de jalousie cognitive et comportementale comparativement aux individus anxieusement attachés ayant une satisfaction relationnelle réduite. La non-significativité des régressions pour les trois types de jalousie, respectivement cognitive, comportementale et émotionnelle ($B = -0.17, p = 0.752$; $B = -0.34, p = 0.484$; $B = 0.40, p = 0.149$) nous amènent à rejeter H3.

Hypothèses 3b Selon l'hypothèse 3b, les partenaires ayant un attachement évitant et une haute satisfaction relationnelle éprouveront moins de jalousie cognitive et comportementale par rapport aux individus évitants ayant une satisfaction relationnelle réduite. Les résultats montrent une régression significative entre cette dimension du style d'attachement et la jalousie cognitive ($B = 1.17, p = 0.005$), comme attendu. En revanche, nous n'observons pas de régression significative avec la jalousie comportementale, contrairement à nos attentes. Enfin, une régression significative a également été observée avec la jalousie émotionnelle, contrairement à nos attentes. Sur la base de ces constatations, l'hypothèse 3b est donc partiellement validée.

DISCUSSION

Cette recherche visait à explorer la relation entre les deux dimensions du style d'attachement (anxiété d'attachement et évitement de l'intimité), la jalousie, la satisfaction relationnelle et les réactions émotionnelles après une expérience de phubbing.

Le modèle intégratif de l'activation et de la dynamique du système d'attachement propose que les individus réagissent différemment aux menaces relationnelles en fonction de leur orientation d'attachement (Shaver et Mikulincer, 2002). Plusieurs études ont démontré un lien significatif entre l'anxiété d'attachement et la jalousie, ainsi qu'une intensité accrue des émotions négatives face à ces menaces (Feeney, 1998 ; Guerrero, 1998 ; Mikulincer & Shaver, 2002). David et Roberts (2021) ont constaté que l'interaction entre le phubbing et la jalousie influençait la satisfaction relationnelle uniquement chez les individus avec un attachement anxieux. Cependant aucune étude n'avait exploré la relation de ces construits au sein d'un même modèle d'influence. Cette étude visait donc à combler ces lacunes en explorant les relations entre l'anxiété d'attachement, l'évitement de l'intimité, la jalousie, la satisfaction relationnelle et les réactions émotionnelles après une expérience de phubbing. En mettant l'accent sur les trois types de jalousie (cognitive, comportementale et émotionnelle), cette étude apporte également une compréhension plus approfondie et spécifique des dynamiques de la jalousie dans le contexte des relations. Par exemple, nos résultats sont cohérents avec les travaux existants qui ont trouvé que la jalousie peut médier le lien entre l'anxiété d'attachement et la valence émotionnelle en réponse au phubbing, cependant, notre étude ajoute une dimension nouvelle en montrant que cette médiation est spécifique à un seul type de jalousie.

Effet de l'anxiété d'attachement / évitement de l'intimité sur la différence dans la valence émotionnelle après le phubbing

Le phubbing peut provoquer des perceptions de désintérêt et de perte d'attention qui incarnent des menaces relationnelles importantes (Chotpitayasunondh & Douglas, 2016 ; Krasnova et al., 2016 ; Vanden

Abeelee, 2020). La littérature indique que le système d'attachement, activé par ces menaces, influence la régulation et la réactivité émotionnelles, notamment en provoquant des déficits de régulation émotionnelle et une augmentation des sentiments de jalousie, en particulier chez les individus anxieux (David & Roberts, 2021 ; Guerrero, 1998 ; Shaver & Mikulincer, 2007).

La première hypothèse stipulait donc que la réaction émotionnelle au phubbing varie en fonction des deux dimensions du style d'attachement (anxiété d'attachement et évitement de l'intimité) du partenaire phubbée (H1). Cependant, les résultats n'ont pas confirmé cette hypothèse. Une analyse détaillée des résultats doit être menée en prenant en compte les variations observées parmi les participants pour les différentes variables de notre modèle. Les analyses montrent en effet que ni l'anxiété d'attachement ni l'évitement de l'intimité n'ont un effet significatif sur la différence de valence émotionnelle avant et après le phubbing. En d'autres termes, les individus, quel que soit leur style d'attachement, rapportent des émotions de valence positive ou négative de manière à peu près égale avant et après le phubbing. Cette observation est appuyée par plusieurs résultats : une différence de moyenne nettement non significative et une absence d'effet dans les analyses par équations structurelles (SEM) pour les trois modèles.

La littérature montre que les individus avec un style d'attachement anxieux sont particulièrement sensibles aux menaces relationnelles, telles que le phubbing, et éprouvent des difficultés à réguler leurs émotions. Cette hypersensibilité conduit souvent à des réactions émotionnelles plus négatives (David & Roberts, 2021 ; Guerrero, 1998 ; Hazan & Shaver, 1987 ; Schoebi & Randall, 2015 ; Rholes et al., 1998). Plus spécifiquement, nous nous attendions à ce que les participants ayant des niveaux élevés d'anxiété d'attachement ressentent davantage d'émotions négatives après une situation de phubbing par rapport à avant (H1a). En revanche, les individus ayant un style d'attachement évitant ont tendance à valoriser leur indépendance émotionnelle et à maintenir une distance émotionnelle dans leurs relations (Guerrero, 1998 ; Shaver et Mikulincer, 2007). Par conséquent, ils pourraient être moins affectés par des comportements comme le phubbing, car ils le

perçoivent comme moins menaçant pour leur bien-être émotionnel. Nous ne prévoyons donc, pour ces individus, aucune différence significative dans la valence émotionnelle rapporté avant et après le phubbing (H1b).

Contrairement à ce qu'on s'attendait, aucune différence significative entre la valence émotionnelle rapportée avant et après le phubbing n'a été observée. À première vue, cette constatation suggère que les individus avec un attachement évitant ressentent des émotions similaires avant et après l'expérience de phubbing, cependant, les analyses indiquent que cette relation n'est pas significative au sein de nos modèles. Les partenaires ayant un niveau élevé d'anxiété d'attachement ne montrent également aucune différence significative entre les émotions négatives rapportées avant et après le phubbing. Bien qu'il y ait une légère tendance à rapporter des émotions plus négatives suite à l'expérience de phubbing, cette tendance s'avère non significative.

L'absence de résultats attendus pourrait suggérer que la réaction émotionnelle au phubbing dépend de facteurs plus complexes que simplement le style d'attachement. Par exemple, il aurait été intéressant de considérer également d'autres variables, telles que la qualité de la relation, le contexte de l'interaction et les attentes des partenaires concernant l'utilisation des technologies. Cette absence d'effet pourrait également refléter une nuance dans la manière dont le style d'attachement influence les réactions émotionnelles, suggérant qu'il pourrait ne pas être le seul prédicteur pertinent dans ce contexte et qu'une exploration plus fine des mécanismes psychologiques en jeu est nécessaire.

Cependant, il est important de noter que ces résultats ne reflètent pas nécessairement la réalité générale. Plusieurs facteurs peuvent expliquer l'absence de relations significatives, notamment la taille réduite de notre échantillon (N=15). Les données actuelles sont clairement insuffisantes et ne permettent pas de répondre de manière concluante aux hypothèses. Avec un échantillon plus large, il est possible que l'anxiété d'attachement puisse avoir une influence significative sur la valence émotionnelle après le phubbing.

Cette absence d'effet peut également s'expliquer par un échec partiel du phubbing lors de l'expérience.

Il est donc possible que ces limites, que nous allons explorer plus en profondeur par la suite, aient également contribué à l'absence de résultats observés. Cette situation invite à la prudence lors de l'interprétation des résultats, qui ne sont pas généralisables à la population générale.

Médiation par la jalousie de l'effet de l'anxiété d'attachement sur la différence dans la valence émotionnelle

La deuxième hypothèse postulait que la relation entre l'anxiété d'attachement et la différence de la valence émotionnelle avant et après le phubbing est médiée par les trois types de jalousie (H2). Plus précisément, nous nous attendions à ce que les personnes avec un attachement anxieux ressentent davantage de jalousie dans des situations perçues comme menaçantes, telles que le phubbing (David & Roberts, 2021 ; Guerrero, 1998 ; Krasnova et al., 2016), en raison de leur stratégie d'hyperactivation qui les amène à être hypervigilantes et particulièrement sensibles aux menaces potentielles dans la relation (David & Roberts, 2021 ; Guerrero, 1998). Et c'est via ce sentiment de jalousie, par essence négatif (Guerrero, 1998 ; Krasnova et al., 2016), que ces individus présentent des émotions de valence plus négative après le phubbing par rapport à avant. Cependant, les résultats obtenus ne correspondent pas complètement à nos attentes.

L'hypothèse 2 a été partiellement soutenue par notre modèle. Les résultats montrent que seule la jalousie cognitive joue un rôle médiateur significatif dans cette relation, tandis que les modèles testant la jalousie comportementale et émotionnelle comme médiateurs n'ont pas montré de résultats significatifs. Nous avons observé l'effet de l'anxiété d'attachement sur la différence de la valence émotionnelle avant et après une situation de phubbing uniquement lorsque la jalousie cognitive était prise en compte. Plus précisément, une augmentation de la jalousie cognitive est associée à une diminution de la valence émotionnelle, ce qui indique des émotions plus négatives après le phubbing. De plus, la relation entre l'anxiété d'attachement et la jalousie cognitive a également été confirmée. Cela signifie que les individus avec une forte anxiété d'attachement sont plus susceptibles de ressentir une jalousie

cognitive élevée. Ces résultats suggèrent que la jalousie cognitive, qui implique des pensées et des inquiétudes concernant l'infidélité ou la perte de l'attention du partenaire, est un mécanisme important par lequel l'anxiété d'attachement influence les réactions émotionnelles au phubbing. En revanche, les jalousies comportementale et émotionnelle semblent moins pertinentes dans ce contexte.

Une première explication de ces résultats pourrait résider dans la nature même des différents types de jalousie. La jalousie cognitive, liée à des processus de pensée, peut être activée plus directement et immédiatement par des menaces perçues, tandis que les comportements et émotions jaloux peuvent nécessiter d'autres déclencheurs. Une autre explication possible est la taille réduite de notre échantillon (N=15), qui limite la puissance statistique et donc la capacité à détecter des relations significatives entre les variables. De plus, la variabilité limitée des réponses des participants et la sensibilité des mesures utilisées peuvent également influencer notre capacité à identifier des effets significatifs pour les jalousies comportementale et émotionnelle.

Ces résultats, bien qu'ils ne confirment pas toutes les hypothèses initiales, apportent néanmoins des éléments intéressants à considérer pour la recherche future. L'identification de la jalousie cognitive comme un médiateur significatif dans la relation entre l'anxiété d'attachement et les réactions émotionnelles au phubbing souligne l'importance de cette dimension de la jalousie dans les dynamiques relationnelles. Cela suggère d'explorer davantage le rôle de la jalousie cognitive comme facteur clé dans les réactions émotionnelles face aux menaces perçues dans les relations, en particulier chez les individus anxieusement attachés. Ces résultats suggèrent également une piste intéressante pour la pratique clinique, indiquant que les thérapeutes pourraient se concentrer sur la réduction de la jalousie cognitive chez les individus anxieux, en travaillant sur les schémas de pensée et les croyances irrationnelles associées à l'attachement insécurisé, ce qui pourrait améliorer la régulation émotionnelle et réduire les tensions dans les relations.

Modération par la satisfaction relationnelle de l'effet de l'anxiété d'attachement / évitement de l'intimité sur les sentiments de jalousie

La satisfaction relationnelle joue un rôle crucial dans la compréhension des dynamiques de couple et des réactions émotionnelles, telles que la jalousie. Elle influence la perception et la gestion des menaces relationnelles par les partenaires. Des recherches montrent que des partenaires satisfaits réagissent de manière plus sereine et moins jalouse face à des situations menaçantes (Holmes & Rempel, 1989 ; Simpson, 1990 ; Sokolski & Hendrick, 1999 ; cités dans Montoya & Hibbard, 2014). Ainsi, la satisfaction relationnelle peut atténuer les réactions émotionnelles négatives et renforcer le sentiment de sécurité au sein du couple, quel que soit le style d'attachement.

Les styles d'attachement, notamment l'anxiété d'attachement et l'évitement de l'intimité, affectent également la régulation émotionnelle et la sensibilité aux menaces perçues dans la relation. Les personnes anxieuses sont souvent hyper vigilantes et sensibles aux signaux de menace, les rendant plus susceptibles de ressentir de la jalousie (David & Roberts, 2021 ; Guerrero, 1998). Ceux qui évitent l'intimité peuvent avoir du mal à gérer les menaces relationnelles de manière constructive. Une relation satisfaisante offre un cadre sécurisant où les partenaires se sentent soutenus et valorisés, réduisant la probabilité de réactions jalouses intenses. En revanche, dans les relations moins satisfaisantes, les individus peuvent ressentir plus d'insécurité et de méfiance, les rendant plus enclins à des comportements jaloux, ce qui exacerbe les tensions et les conflits (Wieselquist, 2009).

La troisième et dernière hypothèse stipulait donc que la relation entre les deux dimensions du style d'attachement et le sentiment de jalousie est modérée par la satisfaction relationnelle (H3).

Plus précisément, nous nous attendions à ce que les partenaires ayant un attachement anxieux et une haute satisfaction relationnelle éprouvent moins de jalousie cognitive et comportementale suite à l'expérience du phubbing, comparativement aux individus anxieusement attachés ayant une satisfaction relationnelle réduite (H3a). De même, nous prévoyions que les partenaires ayant un attachement évitant et une haute satisfaction relationnelle éprouvent également moins de jalousie cognitive et comportementale par rapport aux

individus évitants ayant une satisfaction relationnelle réduite (H3b). Toutefois, les résultats obtenus ne sont pas entièrement conformes à nos prévisions.

Les résultats valident partiellement l'hypothèse 3, montrant que la satisfaction relationnelle modère la relation entre l'évitement de l'intimité et la jalousie cognitive ainsi que la jalousie émotionnelle, mais pas la jalousie comportementale. En outre, contrairement à nos attentes, aucun effet n'a été observé sur la relation entre l'anxiété d'attachement et les trois types de jalousie. Ces résultats suggèrent que la satisfaction relationnelle peut atténuer les effets négatifs de l'évitement de l'intimité sur certaines formes de jalousie. Plus précisément, lorsque la satisfaction relationnelle est élevée, l'impact de l'évitement de l'intimité sur la jalousie cognitive et émotionnelle est atténué. Cependant, la satisfaction relationnelle n'a pas le même effet modérateur pour les individus ayant une anxiété d'attachement élevée, suggérant que même avec une haute satisfaction relationnelle, ils peuvent continuer à éprouver des niveaux élevés de jalousie cognitive et comportementale.

Une explication possible de ces résultats pourrait résider dans la nature de l'anxiété d'attachement, qui est caractérisée par une hyper vigilance et une sensibilité accrue aux menaces relationnelles. Ces traits peuvent surpasser les effets protecteurs de la satisfaction relationnelle, ou suggérer que cette dimension du style d'attachement est plus résistante aux influences externes, nécessitant ainsi des interventions plus ciblées pour être atténuée.

Le fait que la satisfaction relationnelle modère l'effet de l'évitement de l'intimité sur la jalousie cognitive et émotionnelle, mais pas sur la jalousie comportementale, peut indiquer que les différents types de jalousie sont influencés par des mécanismes distincts. Cela ouvre une piste intéressante pour des recherches futures, qui pourraient explorer en détail ces différences. Ces résultats offrent également des implications pour la pratique clinique, suggérant que les interventions visant à améliorer la satisfaction relationnelle pourraient être particulièrement bénéfiques pour les couples où l'un des partenaires présente un style d'attachement évitant. En revanche, pour les individus présentant une anxiété d'attachement élevée, les thérapeutes

pourraient devoir se concentrer davantage sur des stratégies spécifiques pour gérer l'hyper vigilance et les pensées jalouses.

Limites

Cette recherche a été confrontée à plusieurs limites significatives qui ont pu influencer, de manière plus ou moins importante, les résultats obtenus. Dans cette section, nous discuterons de la taille de notre échantillon et de ses caractéristiques, des différentes mesures utilisées, ainsi que de la situation expérimentale.

Taille et caractéristiques de l'échantillon

L'une des principales limites de cette étude réside dans la taille de notre échantillon (N=15), qui diminue encore dans les analyses statistiques (N=13 / 14). Un échantillon de petite taille, comme le nôtre, peut limiter la puissance statistique de l'étude, la rendant insuffisante pour soutenir nos hypothèses. Au sein de la communauté scientifique, une règle empirique largement reconnue aide à déterminer la taille nécessaire d'un échantillon en fonction du nombre de variables latentes. Cette directive suggère d'avoir au moins dix participants pour chaque variable du modèle. Ainsi, comme notre modèle comporte six variables différentes, un échantillon d'au moins 60 participants serait requis. Par conséquent notre échantillon, composé uniquement de 13/14 individus après les exclusions, ne permet pas une puissance statistique suffisante pour détecter les effets réels. Outre la petite taille de notre échantillon, un autre aspect problématique réside dans sa structure. En effet, la plupart des participants ne présentent pas de niveaux élevés dans les variables prises en compte. Comme mentionné précédemment, la majorité des individus ne montrent pas de niveaux élevés d'anxiété d'attachement, ni de jalousie cognitive et comportementale, ce qui peut limiter la variabilité des données et réduire la capacité de détecter des effets significatifs. Cette absence de variabilité peut également biaiser les résultats en donnant une image incomplète des relations entre les variables étudiées. De plus, la représentation des participants ne couvre pas de manière adéquate les caractéristiques de la population générale. La diversité ethnique, académique et d'âge n'est pas suffisamment variée, ce qui limite également la

généralisabilité des résultats. Enfin, notre échantillon, composé uniquement de 13/14 individus après les exclusions, ne permet pas de tirer des conclusions définitives ni de généraliser les résultats à une population plus large.

Même si nos résultats ne nous permettent pas de confirmer l'effet de l'anxiété d'attachement sur la différence de valence émotionnelle, nous ne pouvons pas rejeter définitivement cette hypothèse en raison de la taille limitée de notre échantillon et des problèmes inhérents à sa qualité.

Mesures

Les limites de notre étude ne se résument pas seulement à la taille et à la structure de notre échantillon. En effet, plusieurs aspects de notre design expérimental, tels que les questionnaires utilisés, les moments de mesure, et la mise en place de la situation de phubbing, présentent également des défis importants. Tout d'abord, toutes les variables de notre étude ont été mesurées à partir de questionnaires auto-rapportés à différents moments de l'expérience. Ce type de questionnaire est susceptible de présenter divers biais, tels que les biais de désirabilité sociale (Fisher, 1993). Les participants peuvent répondre de manière à se présenter sous un jour favorable plutôt qu'à révéler leurs véritables sentiments ou comportements. De plus, une mesure auto-rapportée des émotions ne permet pas de capturer de manière précise l'état émotionnel des individus, qui implique davantage que des sentiments auto-rapportés (Harmon-Jones et al., 2016). Un autre point concerne l'évaluation des réactions émotionnelles au phubbing. Cette variable est évaluée à partir d'un logiciel, Emotrater, qui permet une évaluation image par image de la valence émotionnelle. Cet instrument s'avère utile en raison de sa validité scientifique et de sa précision due à l'évaluation instantanée (Ruef & Levenson, 2007). Cependant, comme il évalue uniquement la valence émotionnelle, cette approche néglige des aspects importants comme l'intensité, la durée et le type d'émotions ressenties. La valence émotionnelle, bien qu'utile, ne suffit pas à capturer la complexité des réactions émotionnelles des individus. Il aurait donc été pertinents de combiner l'utilisation de L'Emotrater à d'autres instruments permettant de calculer le type d'émotions et son intensité. Une autre limite concerne l'évaluation des sentiments de jalousie. En effet, cette variable n'a été mesurée qu'au début de

l'étude. Par conséquent, nous ne pouvons pas déterminer si le phubbing entraîne réellement une augmentation de la jalousie, qu'elle soit cognitive, comportementale ou émotionnelle. Cette limitation est particulièrement significative, car elle nous empêche de vérifier si les comportements de phubbing ont un effet immédiat ou différé sur les différents types de jalousie. Sans une mesure répétée de la jalousie à différents moments de l'étude, il est impossible de suivre l'évolution de cette émotion en réponse au phubbing, et ainsi, de comprendre pleinement l'impact de ce comportement.

Situation du Phubbing

Pour rappel, l'expérience était divisée en trois parties : dans un premier temps, les participants devaient discuter d'un sujet conflictuel ; la deuxième phase combinait ce conflit avec du phubbing ; et la troisième phase revenait uniquement à la discussion du conflit. Une des dernières limites de cette étude concerne particulièrement la situation du phubbing. Certains phubbers ne respectaient pas strictement les consignes : ils reposaient le téléphone entre chaque interaction ou ne répondaient qu'à quelques messages seulement. De plus, le phubbing n'a jamais été continu sur les deux minutes prévues à cet effet. Par ailleurs, plusieurs partenaires phubbés avaient compris qu'il s'agissait d'une manipulation expérimentale, parfois à cause du comportement du phubber qui riait ou n'était pas sérieux, d'autres fois parce que ce comportement était inhabituel chez leur partenaire. Certains participants ont déclaré avoir compris la situation pendant l'interaction, d'autres l'ont mentionné lors du débriefing à la fin de l'expérience. Cette manipulation expérimentale n'a donc pas totalement réussi. Ces aspects ont donc contribué à réduire l'impact du phubbing sur le partenaire phubbée. Enfin, un dernier aspect à considérer est que la situation expérimentale, ne correspondant pas totalement à la réalité, peut engendrer des comportements artificiels ou des réponses biaisées. Les participants, conscients d'être observés, pourraient adopter des attitudes ou des réactions qu'ils n'auraient pas dans une situation réelle, ce qui pourrait influencer les résultats de l'étude.

En conclusion, l'artificialité de la situation, l'échec partiel du phubbing et la faible intensité du conflit peuvent être à l'origine d'une diminution du phubbing perçu et, par conséquent, des réactions des participants.

Cette recherche apporte une contribution significative à la compréhension des dynamiques relationnelles modernes, notamment en ce qui concerne l'impact du phubbing. Les résultats obtenus mettent en lumière l'importance de considérer la multidimensionnalité de la jalousie et le rôle de la satisfaction relationnelle dans l'étude des interactions intimes. Ces conclusions ouvrent la voie à de nouvelles perspectives de recherche, tout en prenant en compte les limites de cette étude.

BIBLIOGRAPHIE

- Al-Saggaf, Y. (2022). *The Psychology of Phubbing*. Springer Singapore. <https://doi.org/10.1007/978-981-19-7045-0>
- August, K. J., Kelly, C. S., & Markey, C. N. (2016). Marriage, romantic relationships, and health. In H. S. Friedman (Ed.), *Encyclopedia of mental health* (2nd ed., pp. 46-52). Elsevier Inc. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-397045-9.00074-4>
- Barelds, D. P., & Barelds-Dijkstra, P. (2007). Relations between different types of jealousy and self and partner perceptions of relationship quality. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice*, 14(3), 176-188.
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226-244. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.2.226>
- Berscheid, E., & Ammazalorso, H. (2001). Emotional experience in close relationships. In G. J. O. Fletcher & M. S. Clark (Eds.), *Blackwell handbook of social psychology: Interpersonal processes* (pp. 308-330). Blackwell Publishers.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. New York: Basic
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss: Vol. 2. Separation: Anxiety and anger*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1979). *The making and breaking of affectional bonds*. London: Tavistock.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss: Vol. 3. Loss*. New York: Basic Books.
- Bradbury, T. N., & Karney, B. R. (2014). *Intimate relationships* (2nd ed.). W. W. Norton & Company.
- Campbell, L., Simpson, J. A., Boldry, J. G., & Rubin, H. (2010). Trust, variability in relationship evaluations, and relationship processes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 99(1), 14-31. <https://doi.org/10.1037/a0019714>

- Cano, A., & O'Leary, K. D. (1997). Romantic jealousy and affairs: Research and implications for couple therapy. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 23(4), 249-275. <https://doi.org/10.1080/00926239708403931>
- Cassidy, J. (2000). Adult romantic attachments: A developmental perspective on individual differences. *Review of General Psychology*, 4(2), 111-131. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.4.2.111>
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2016). How “phubbing” becomes the norm: The antecedents and consequences of snubbing via smartphone. *Computers in Human Behavior*, 63, 9–18. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.018>
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2018). The effects of “phubbing” on social interaction. *Journal of Applied Social Psychology*, 48(6), 304-316. <https://doi.org/10.1111/jasp.12506>
- Çizmecci, E. (2017). Disconnected, though satisfied: Phubbing behavior and relationship satisfaction. *The Turkish Online Journal of Design, Art and Communication*, 7(2), 364-375.
- Collins, N. L. (1996). Revised Adult Attachment Scale (RAAS) [Database record]. APA PsycTests. <https://doi.org/10.1037/t19162-000>
- David, M. E., & Roberts, J. A. (2021). Investigating the impact of partner phubbing on romantic jealousy and relationship satisfaction: The moderating role of attachment anxiety. *Journal of Social and Personal Relationships*, 38(12), 3590-3609. <https://doi.org/10.1177/0265407521996454>
- De Cristofaro, V., Pellegrini, V., Salvati, M., & Giacomantonio, M. (2023). Examining and understanding patterns of cognitive, emotional, and behavioral jealousy: Dispositional mindfulness as a protective factor in romantic relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 40(5), 1368-1397.
- Dugravier, R., & Barbey-Mintz, A. (2015). Origines et concepts de la théorie de l'attachement. *Enfances & Psy*, 66, 14-22. <https://doi.org/10.3917/ep.066.0014>
- Eğeci, İ. S., & Gençöz, T. (2006). Factors associated with relationship satisfaction: Importance of communication skills. *Contemporary Family Therapy*, 28(3), 383-391.

- Elphinston, R. A., Feeney, J. A., & Noller, P. (2011). Measuring romantic jealousy: Validation of the multidimensional jealousy scale in Australian samples. *Australian Journal of Psychology*, *63*(4), 243-251.
- English, T., John, O. P., & Gross, J. J. (2013). Emotion regulation in close relationships. *Emotion*, *13*(1), 1-6. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195398694.013.0022>
- Feeney, J. A. (1998). Adult attachment and relationship-centered anxiety: Responses to physical and emotional distancing. *Journal of Personality and Social Psychology*, *75*(2), 245-259.
- Feeney, J. A. (1999). Adult attachment, emotional control, and marital satisfaction. *Personal Relationships*, *6*(2), 169-185.
- Feeney, J. A., & Noller, P. (1990). Attachment style as a predictor of adult romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, *58*(2), 281-291. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.2.281>
- Fisher, H. E. (1989). Evolution of human serial pairbonding. *American Journal of Physical Anthropology*, *78*(3), 331-354. <https://doi.org/10.1002/ajpa.1330780303>
- Fisher, R. J. (1993). Social desirability bias and the validity of indirect questioning. *Journal of Consumer Research*, *20*(2), 303-315.
- Fletcher, G. J., Simpson, J. A., & Thomas, G. (2000). The measurement of perceived relationship quality components: A confirmatory factor analytic approach. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *26*(3), 340-354
- Frackowiak, M., Hilpert, P., & Russell, P. S. (2022). Partner's perception of phubbing is more relevant than the behavior itself: A daily diary study. *Computers in Human Behavior*, *134*, 107-398. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107323>
- Frackowiak, M., Hilpert, P., & Russell, P. S. (2023). Impact of partner phubbing on negative emotions: A daily diary study of mitigating factors. *Current Psychology*, 1-20. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-01910-3>

- Fraley, R. C., & Shaver, P. R. (2000). Adult romantic attachment: Theoretical developments, emerging controversies, and unanswered questions. *Review of General Psychology, 4*(2), 132-154.
- Fuller, T. L., & Fincham, F. D. (1995). Attachment style in married couples: Relation to current marital functioning, stability over time, and method of assessment. *Personal Relationships, 2*(1), 17-34.
- Guerrero, L. K. (1998). Attachment-style differences in the experience and expression of romantic jealousy. *Personal Relationships, 5*(3), 273-291.
- Guerrero, L. K., & Anderson, P. A. (1998). The dark side of jealousy and envy: Desire, delusion, desperation and destructive communication. In B.H. Spitzberg & W. R. Cupach (Eds.), *The dark side of close relationships* (pp.33-70). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Guerrero, L. K., Farinelli, L., & McEwan, B. (2009). Attachment and relational satisfaction: The mediating effect of emotional communication. *Communication Monographs, 76*(4), 487-514.
- Guédéney, N., & Guedéney, A. (2009). *L'attachement : approche théorique*. Elsevier Masson.
- Harmon-Jones, C., Bastian, B., & Harmon-Jones, E. (2016). Detecting transient emotional responses with improved self-report measures and instructions. *Emotion, 16*(7), 1086.
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology, 52*(3), 511-524. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.52.3.511>
- King, P. S. (2013). Emotions: Positive and negative. In M. D. Gellman & J. R. Turner (Eds.), *Encyclopedia of Behavioral Medicine*. Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9_949
- Kobak, R. R., & Sceery, A. (1988). Attachment in late adolescence: Working models, affect regulation, and representations of self and others. *Child Development, 59*(1), 135-146. <https://doi.org/10.2307/1130395>
- Krasnova, H., Abramova, O., Notter, I., & Baumann, A. (2016). Why phubbing is toxic for your relationship: Understanding the role of smartphone jealousy among “Generation Y” users. *Journal of Computer-Mediated Communication, 21*(4), 270-286.

- Leggett, C., & Rossouw, P. J. (2014). L'impact de l'utilisation de la technologie sur les relations de couple : une perspective neuropsychologique. *International Journal of Neuropsychotherapy*, 2(1), 44-99.
- Li, T., & Chan, D. K. (2012). How anxious and avoidant attachment affect romantic relationship quality differently: A meta-analytic review. *European Journal of Social Psychology*, 42(3), 406-419. <https://doi.org/10.1002/ejsp.1842>
- Li, Y. (2024). The study of psychology and intimate relationships. *Journal of Education and Educational Research*, 7(1), 146-148.
- Madey, S. F., & Rodgers, L. (2009). The effect of attachment and Sternberg's triangular theory of love on relationship satisfaction. *Individual Differences Research*, 7(2), 76-85.
- McDaniel, B. T., & Drouin, M. (2019). Daily technology interruptions and emotional and relational well-being. *Computers in Human Behavior*, 99, 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.04.027>
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2003). The attachment behavioral system in adulthood: Activation, psychodynamics, and interpersonal processes. *Advances in Experimental Social Psychology*, 35, 53-152.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2005). Attachment theory and emotions in close relationships: Exploring the attachment-related dynamics of emotional reactions to relational events. *Personal Relationships*, 12(2), 149-168. <https://doi.org/10.1111/j.1350-4126.2005.00108.x>
- Mikulincer, M., Gillath, O., & Shaver, P. R. (2002). Activation of the attachment system in adulthood: Threat-related primes increase the accessibility of mental representations of attachment figures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(4), 881-895. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.83.4.881>
- Montoya, R. M., & Hibbard, K. C. (2014). The use of covert and overt jealousy tactics in romantic relationships: The moderating role of relationship satisfaction. *Current Research in Social Psychology*, 22, 39-50.

- Muise, A., Christofides, E., & Desmarais, S. (2009). More information than you ever wanted: Does Facebook bring out the green-eyed monster of jealousy?. *CyberPsychology & Behavior*, 12(4), 441-444.
- Peleg, O. (2008). The relationship between differentiation of self and marital satisfaction: What can be learned from married people over the course of life? *The American Journal of Family Therapy*, 36(5), 388-401. <https://doi.org/10.1080/01926180701804634>
- Pfeiffer, S. M., & Wong, P. T. P. (1989). Multidimensional jealousy. *Journal of Social and Personal Relationships*, 6(2), 181-196.
- Pielage, S. B., Luteijn, F., & Arrindell, W. A. (2005). Adult attachment, intimacy and psychological distress in a clinical and community sample. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice*, 12(6), 455-464.
- Proulx, C. M., Helms, H. M., & Buehler, C. (2007). Marital quality and personal well-being: A meta-analysis. *Journal of Marriage and Family*, 69(3), 576-593. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2007.00393.x>
- Roberts, J. A., & David, M. E. (2016). My life has become a major distraction from my cell phone: Partner phubbing and relationship satisfaction among romantic partners. *Computers in Human Behavior*, 54, 134-141. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.07.058>
- Rholes, W. S., Simpson, J. A., & Grich Stevens, J. (1998). Attachment orientations, social support, and conflict resolution in close relationships. *The Guilford Press*.
- Ruef, A. M., & Levenson, R. W. (2007). Continuous measurement of emotion. In J. A. Coan & J. J. B. Allen (Eds.), *Handbook of emotion elicitation and assessment* (pp. 286-297). Oxford University Press.
- Schoebi, D., & Randall, A. K. (2015). Emotional dynamics in intimate relationships. *Emotion Review*, 7(4), 342-348. <https://doi.org/10.1177/1754073915590620>
- Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2002). Attachment-related psychodynamics. *Attachment & Human Development*, 4(2), 133-161. <https://doi.org/10.1080/14616730210154171>

- Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2007). Adult attachment strategies and the regulation of emotion. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 446–465). New York, NY: Guilford Press.
- Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2009). An overview of adult attachment theory. In J. H. Obegi & E. Berant (Eds.), *Attachment theory and research in clinical work with adults* (pp. 17–45). The Guilford Press.
- Shiota, M. N., Campos, B., Keltner, D., & Hertenstein, M. J. (2004). Positive emotion and the regulation of interpersonal relationships. In P. Philippot & R. S. Feldman (Eds.), *The regulation of emotion* (pp. 127–155). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Simpson, J. A. (1990). Influence of attachment styles on romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(5), 971–980. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.59.5.971>
- Simpson, J. A., Rholes, W. S., & Phillips, D. (1996). Conflict in close relationships: An attachment perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(5), 899–914. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.71.5.899>
- Simpson, J. A., & Rholes, W. S. (Eds.). (1998). *Attachment theory and close relationships*. The Guilford Press.
- Simpson, J. A., & Rholes, W. S. (2012). Adult attachment orientations, stress, and romantic relationships. In M. P. Zanna & J. M. Olson (Eds.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 45, pp. 279–328). Academic Press.
- Thomas, T. T., Carnelley, K. B., & Hart, C. M. (2022). Phubbing in romantic relationships and retaliation: A daily diary study. *Computers in Human Behavior*, 137, 107398. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107398>
- Vanden Abeele, M. M. P. (2020). The social consequences of phubbing: A framework and research agenda. In R. Ling, G. Goggin, L. Fortunati, S. S. Lim, & Y. Li (Eds.), *Handbook of mobile communication, culture, and information* (Section 4.3). Oxford Press.
- Wickrama, K. A. S., Lorenz, F. O., Conger, R. D., & Elder Jr, G. H. (1997). Marital quality and physical illness: A latent growth curve analysis. *Journal of Marriage and the Family*, 59(1), 143–155. <https://doi.org/10.2307/353668>

- White, G. L. (1981). A model of romantic jealousy. *Motivation and Emotion*, 5(4), 295-310.
- White, G. L., & Mullen, P. E. (1989). *Jealousy: Theory, research, and clinical strategies*. Guilford Press.
- Wieselquist, J. (2009). Interpersonal forgiveness, trust, and the investment model of commitment. *Journal of Social and Personal Relationships*, 26(4), 531-548. <https://doi.org/10.1177/0265407509347931>
- Zayas, V., Merrill, S., & Hazan, C. (2015). Fooled around and fell in love: The role of sex in adult romantic attachment formation. In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and research: New directions and emerging themes* (pp. 68–96). The Guilford Press.

ANNEXES

Annexe A

Notice d'information

**NOTICE D'INFORMATION AUX PARTICIPANTS À UN PROJET DE
RECHERCHE**

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

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

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

Contact du professeur responsable :

Email : peter.hilpert@unil.ch

Téléphone : 021 692 32 87(bureau)

Institution / Adresse professionnelle :

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

Contact de l'assistant diplômé et doctorant :

Email : michal.frackowiak@unil.ch

Institution / Adresse professionnelle :

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

Nom de l'étudiant-chercheur : _____

Nous aimerions vous inviter à participer à cette recherche.

Détails du projet :

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

Objectifs de la recherche :

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

Qui est invité à participer ?

Les critères d'inclusion sont décrits ci-dessous :

- Étudiants (au moins un des deux) – haute école entre 18 et 35 ans.
- Ensemble depuis au moins 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 d'évaluation cognitive. Enfin, ils seront invités à poser des questions ou à faire des commentaires. L'ensemble de l'expérience peut durer jusqu'à 90 minutes.

Ce qu'implique votre participation à l'étude :

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

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

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

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

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

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

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

Rémunération des participants :

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

Anonymat et confidentialité des données de l'étude :

Toutes les données récoltées et traitées dans le cadre de cette étude sont confidentielles et conservées de manière sécurisée, conformément à la Loi fédérale sur la protection des données (RS 235.1) et la Loi relative à la recherche sur l'être

humain (RO 2013 3215). Les données originales seront sous la responsabilité du Pr. Peter Hilpert, avec l'obligation et la garantie de stricte confidentialité.

Comment les données sont-elles utilisées ?

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

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

Formulaire de consentement éclairé

FORMULAIRE DE CONSENTEMENT ÉCLAIRÉ POUR PARTICIPANT À UN PROJET DE RECHERCHE Merci de remplir ce formulaire après avoir lu la notice d'information aux participants et avoir reçu des explications au sujet du projet de recherche

Nom de la recherche dans le cadre d'une recherche: Comment les couples interagissent en situation de conflit.	
Contact du professeur responsable: Email : peter.hilpert@unil.ch Téléphone : 021 692 32 87(bureau)	
Institution / Adresse professionnelle : Université de Lausanne, Institut de psychologie, Quartier UNIL-Mouline Bâtiment Géopolis 4245, 1015 Lausanne	
Contact de l'assistant diplômé et doctorant : Email : michal.frackowiak@unil.ch	
Institution / Adresse professionnelle : Université de Lausanne, Institut de Psychologie (IP), Quartier UNIL-Mouline Bâtiment Géopolis 4103, 1015 Lausanne	
Noms des l'étudiants-chercheurs :	_____

Nom du participant (nom et prénom) :	_____

Déclarations du participant :

Je certifie :

- Que le déroulement de l'étude, les objectifs, les avantages et inconvénients m'ont été entièrement expliqués.
- Que j'accepte de participer de manière entièrement volontaire.
- Que j'ai compris que je peux à tout moment mettre fin à ma participation sans donner de raisons et sans aucune conséquence pour moi. Dans ce cas, il suffit de communiquer ma décision aux chercheurs.
- Avoir lu la notice d'information aux participants, en accepter le contenu et avoir reçu une copie de la notice d'information et du formulaire de consentement éclairé.
- Avoir été informé(e) que je serai filmé (e) durant l'étude.
- Avoir été informé(e) que toutes les données traitées dans le cadre du projet de recherche seront collectées et sauvegardées de manière sécurisée
- Avoir été informé(e) que toutes les données peuvent être partagées avec des chercheur.se.s et collaborateur.trice.s d'autres universités.
- Accepter que les données originales soient sous la responsabilité de la personne responsable de la recherche, soumise à une obligation de stricte confidentialité.

- En cas de doute, tout comme en cas de malaise durant ma participation à cette étude, je vais contacter la personne responsable de la recherche directement.
- 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 C

Consignes (Phubbée / Phubber)

CONSIGNES PHUBBÉE

Bonjour, bienvenue et merci de participer à notre expérience !

Voici quelques consignes pour le déroulement de la tâche. A l'étape suivante, vous allez être réunis avec votre partenaire dans une salle, dans laquelle vous allez vous mettre d'accord sur un thème de conflit, en fonction des thèmes que vous avez précédemment choisis. Une fois le thème mutuellement déterminé, vous allez pouvoir commencer votre échange. Celui-ci durera approximativement 6 minutes. Durant la tâche veuillez s'il-vous-plaît éteindre votre téléphone.

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

CONSIGNES PHUBBER

Bonjour, bienvenue et merci de participer à notre expérience !

Voici quelques consignes pour le déroulement de la tâche. A l'étape suivante, vous allez être réunis avec votre partenaire dans une salle, dans laquelle vous allez vous mettre d'accord sur un thème de conflit, en fonction des thèmes que vous avez précédemment choisis. Une fois le thème mutuellement déterminé, vous allez pouvoir commencer votre échange. Celui-ci durera approximativement 6 minutes. Durant la tâche, veuillez garder votre téléphone sur vous, sur le mode sonnerie et assurez-vous d'avoir de la connexion internet. Des instructions vous seront envoyées par Whatsapp quelques minutes après le début de l'interaction. Vous seul·e recevrez des instructions. Soyez discret, ne les communiquez pas à votre partenaire, et soyez efficace. Essayez tout de même de continuer la discussion au mieux durant la tâche. Vous seront transmis les explications de ces instructions en fin de passation.

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

Annexe D

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

- Anxiety
 - I often worry that other people don't really love me.
 - I find that others are reluctant to get as close as I would like.
 - I often worry that other people won't want to stay with me.
 - I often wonder whether other people really care about me.
 - I want to get close to people, but I worry about being hurt.
- Avoidance
 - I find it difficult to allow myself to depend on others.
 - I am uncomfortable when anyone gets too emotionally close to me.
 - I find it difficult to trust others completely.
 - People often want me to be emotionally closer than I feel comfortable being.
 - I am somewhat uncomfortable being close to others.

Traduction en français:

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

- Anxiété
 - J'ai souvent peur que les autres ne m'aiment pas vraiment.
 - Je trouve que les autres hésitent à se rapprocher de moi autant que je le voudrais.
 - J'ai souvent peur que les autres ne veuillent pas rester avec moi.
 - Je me demande souvent si les autres se soucient vraiment de moi.
 - Je veux me rapprocher des gens, mais j'ai peur d'être blessé.
- Évitement
 - Je trouve difficile de me permettre de dépendre des autres.
 - Je suis mal à l'aise lorsque quelqu'un se rapproche trop de moi sur le plan émotionnel.
 - Je trouve difficile de faire entièrement confiance aux autres.
 - Les gens veulent souvent que je sois émotionnellement plus proche que je ne me sens à l'aise de l'être.
 - Je suis quelque peu mal à l'aise lorsque je suis proche des autres.

Annexe E

Multidimensional jealousy scale (Pfeiffer & Wong, 1989)

- Cognitive:

How often do you have the following thoughts about your partner?

- I suspect that my partner may be attracted to someone else.
- I am worried that someone of the opposite sex is trying to seduce my partner.
- I think that my partner is secretly developing an intimate relationship with someone of the opposite sex.

- Emotional:

How would you emotionally react to the following situations?

- My partner shows a great deal of interest or excitement in talking to someone of the opposite sex.
- A member of the opposite sex is trying to get close to my partner all the time.
- My partner is flirting with someone of the opposite sex.

- Behavioural :

How often do you engage in the following behaviors?

- I question my partner about previous or present romantic relationships.
- I join in whenever I see my partner talking to a member of the opposite sex.
- I pay my partner a surprise visit just to see who is with him or with her.

Traduction en français :

Échelle multidimensionnelle de la jalousie (Pfeiffer & Wong, 1989)

○ Cognitive :

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

- Je suspecte mon partenaire d'être attiré par quelqu'un d'autre
- Je crains qu'une personne du sexe opposé n'essaie de séduire mon partenaire
- Je pense que mon partenaire entretient secrètement une relation intime avec une personne du sexe opposé

○ Émotionnelle :

Comment réagiriez-vous émotionnellement aux situations suivantes ?

- Mon partenaire montre beaucoup d'intérêt ou d'excitation en parlant à une personne du sexe opposé
- Une personne du sexe opposé essaie de se rapprocher de mon partenaire en permanence
- Mon partenaire flirte avec une personne du sexe opposé

○ Comportementale :

À quelle fréquence adoptez-vous les comportements suivants ?

- J'interroge mon partenaire sur ses relations amoureuses passées ou présentes
- Je me joins à lui ou elle lorsque je le ou la vois parler à une personne du sexe opposé
- Je rends une visite surprise à mon partenaire, juste pour voir qui est avec lui ou avec elle

Annexe F

Perceived Relationship Quality Components (PRQC) (Fletcher et al., 2000)

- Relationship satisfaction
 - How satisfied are you with your relationship?
 - How happy are you with your relationship?

Traduction en français :

Composantes Perçues de la Qualité de la Relation (Fletcher et al., 2000)

- Satisfaction relationnelle
 - À quel point êtes-vous satisfait(e) de votre relation ?
 - À quel point êtes-vous heureux/heureuse dans votre relation ?