



HAL
open science

Régulez ses affects avec flexibilité... ou pas.

Sarah Le Vigouroux, Anne Congard, Emmanuelle Le Barbenchon, Bruno
Dauvier

► **To cite this version:**

Sarah Le Vigouroux, Anne Congard, Emmanuelle Le Barbenchon, Bruno Dauvier. Régulez ses affects avec flexibilité... ou pas.. 7ème atelier Modevaiaa, May 2019, Sommières, France. hal-02158488

HAL Id: hal-02158488

<https://hal.science/hal-02158488v1>

Submitted on 18 Jun 2019

HAL is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

RÉGULEZ SES AFFECTS AVEC FLEXIBILITÉ... OU PAS

Sarah Le Vigouroux, Anne Congard, Emmanuelle Le Barbenchon, & Bruno Dauvier



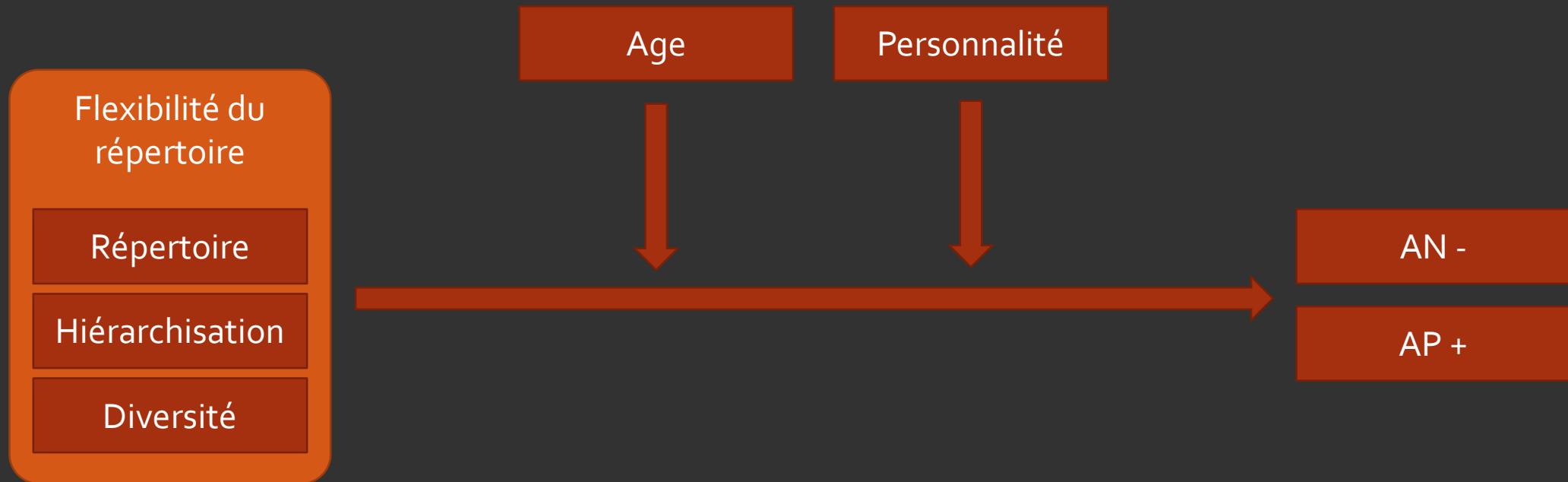
RÉGULATION AFFECTIVE

- Avec l'avancée en âge -> Amélioration de la régulation affective
-> meilleur bien-être
 - Le niveau d'utilisation de certaines stratégies augmente
 - L'efficacité dans la modification des affects augmente
 - La temporalité d'utilisation se centre dans une approche proactive
- Des différences de personnalité
 - Extravertis : augmentation des AP vs. Introvertis : diminution des AN
 - Instables émotionnellement adoptent plus facilement la régulation proactive que l'approche réactive

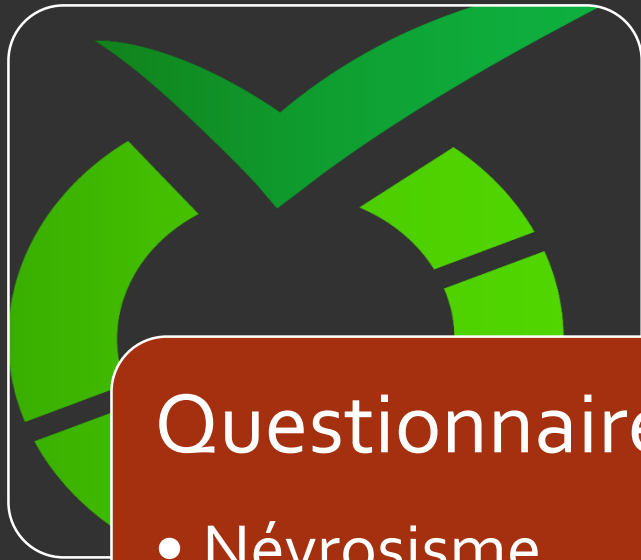
FLEXIBILITÉ DU RÉPERTOIRE STRATÉGIQUE

- Peu d'études sur le répertoire stratégique et la flexibilité des stratégies
- Plusieurs façons de conceptualiser et opérationnaliser la flexibilité
 - Le répertoire : nombre de stratégies utilisées
 - La hiérarchisation (ou équilibre) : écart entre les niveaux d'utilisation des différentes stratégies constituant le répertoire
 - La diversité : la variété et l'abondance relative des stratégies utilisées
 - ...
- Relation positive entre flexibilité et ajustement psychologique
- Réduction de la flexibilité avec l'âge

HYPOTHÈSES



METHODE - RECUEIL



Questionnaire

- Névrosisme
- Extraversion
- Conscienciosité



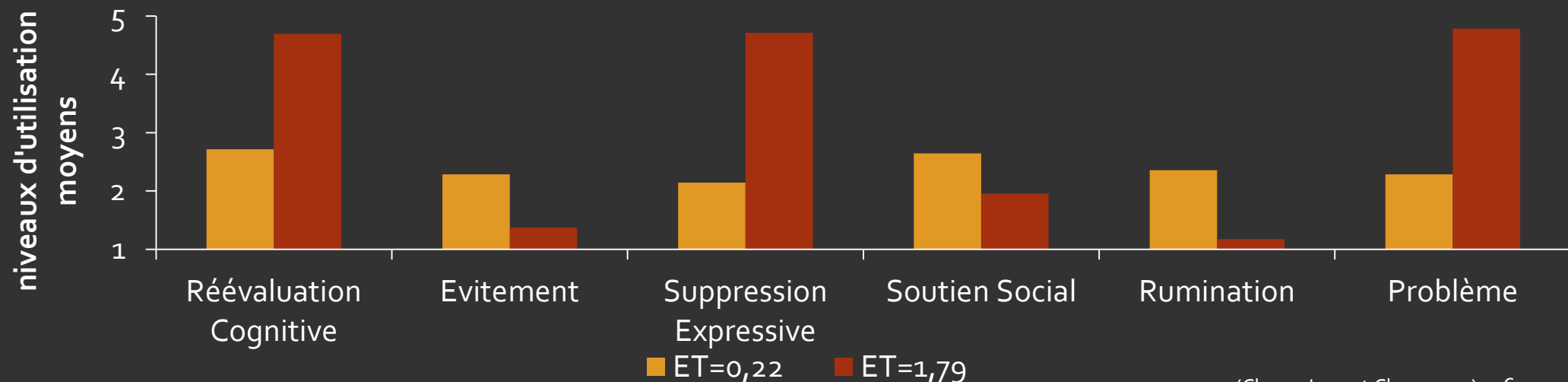
Sondage quotidien

- 12 Affects
- 6 Stratégies

209 participants
De 12 à 80 ans

MÉTHODE – OPÉRATIONNALISATION DE LA FLEXIBILITÉ

- **Taux dans le répertoire** : Somme du nombre d'utilisations de chaque stratégies divisée par le nombre total d'observations individuelles
- **Hiérarchisation** : écart-type intra-individuel des niveaux moyens d'utilisation des stratégies



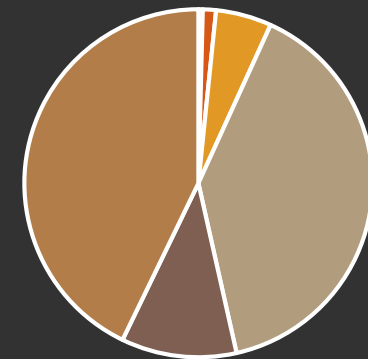
MÉTHODE – OPÉRATIONNANALISATION DE LA FLEXIBILITÉ

• Diversité :

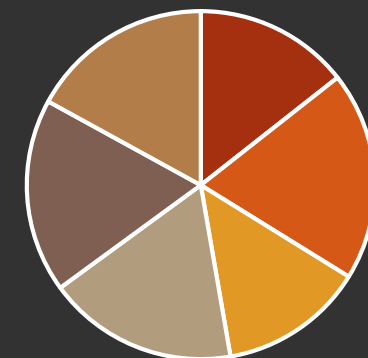
1. diviser le nombre de fois qu'un individu a utilisé une stratégie par le nombre total de fois où il a utilisé toutes les autres stratégies, cela donne p_1 .
2. multiplier cette proportion par son logarithme naturel.
3. répéter cette opération à chaque stratégie.
4. en faire la somme et multiplier par -1

$$\sum_{i=1}^5 (p_i \times \ln p_i)$$

Faible diversité (d=1,29)



Forte diversité (d=1,92)



- Rumination
- Evitement
- Soutien social
- Résolution de problème
- Réévaluation cognitive
- Suppression expressive

RÉSULTATS - CORRÉLATIONS

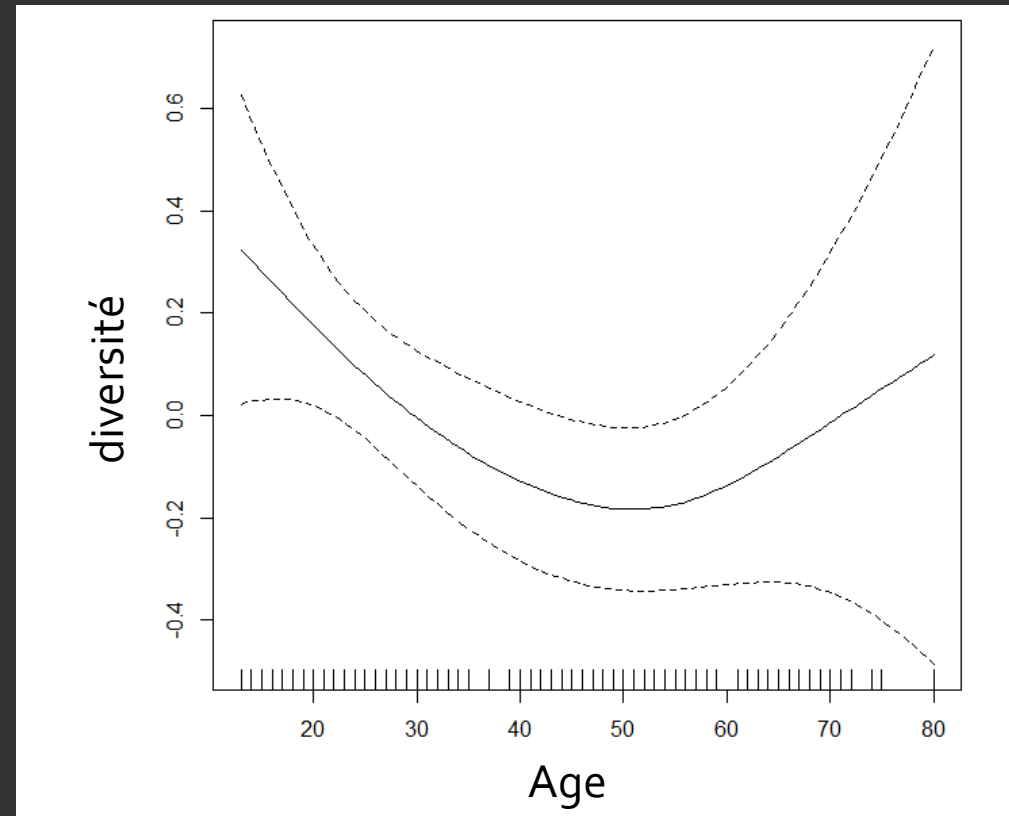
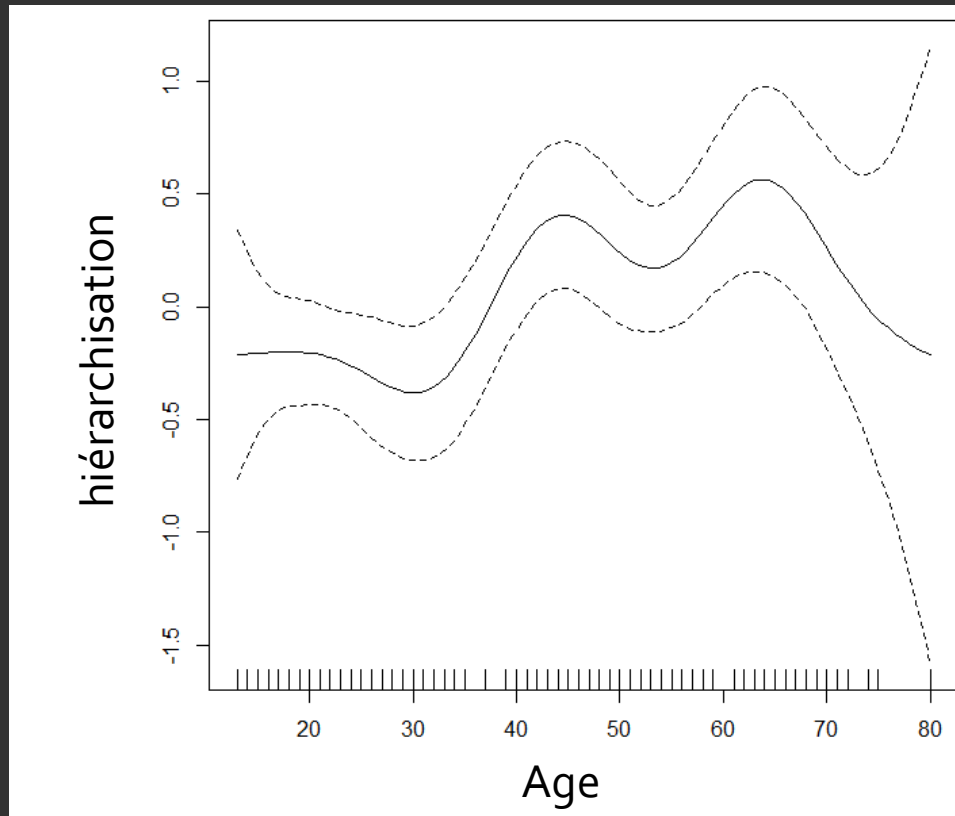
Corrélation hiérarchisation – diversité = -0,17 *

| | Fréquence dans le répertoire | | | | | | Hiérarchi- sation | Diversité |
|------------|------------------------------|-------------------|------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|---------------------|----------------------|-----------|
| | Taux Rumination | Taux Evitement | Taux Soutien social | Taux Résolution de problème | Taux Réévaluation cognitive | Taux Suppression | | |
| AN | 0,62*** | 0,36*** | 0,25*** | 0,26*** | 0,24*** | 0,33*** | -0,23*** | 0,48*** |
| AP | -0,13 | 0,07 | 0,09 | 0,15* | 0,21** | 0,14 | 0,48*** | -0,07 |
| Age | -0,21** | 0,02 | -0,04 | 0,15* | 0,16* | 0,11 | 0,23** | -0,12 |
| N | 0,41*** | 0,33*** | 0,20* | 0,20* | 0,10 | 0,19* | -0,30*** | 0,31*** |
| E | 0,08 | 0,03 | 0,15 | -0,02 | 0,09 | -0,03 | 0,04 | 0,12 |
| C | -0,07 | -0,13 | 0,06 | 0,05 | 0,07 | 0,01 | 0,21* | -0,18* |

Note. * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$

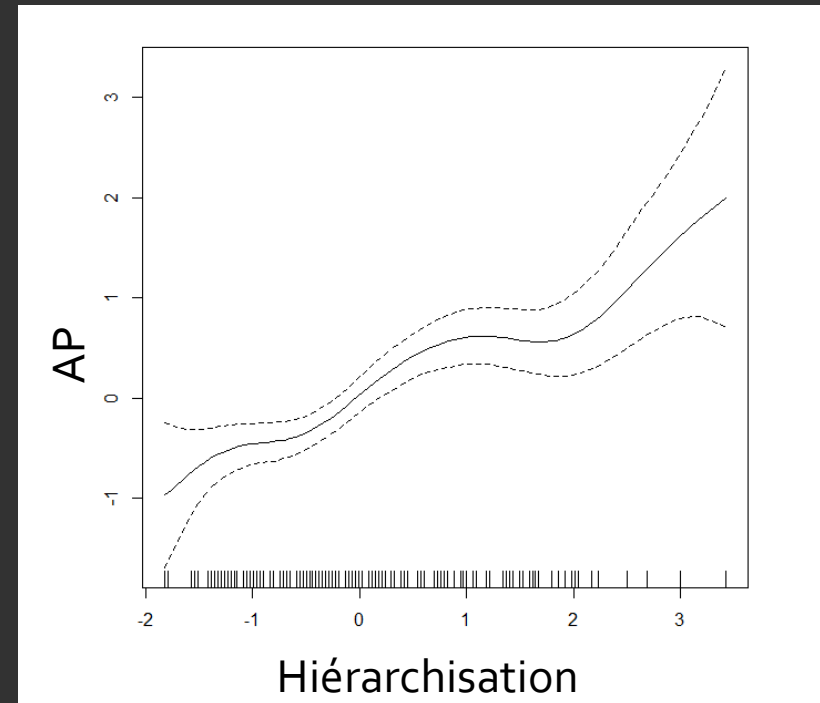
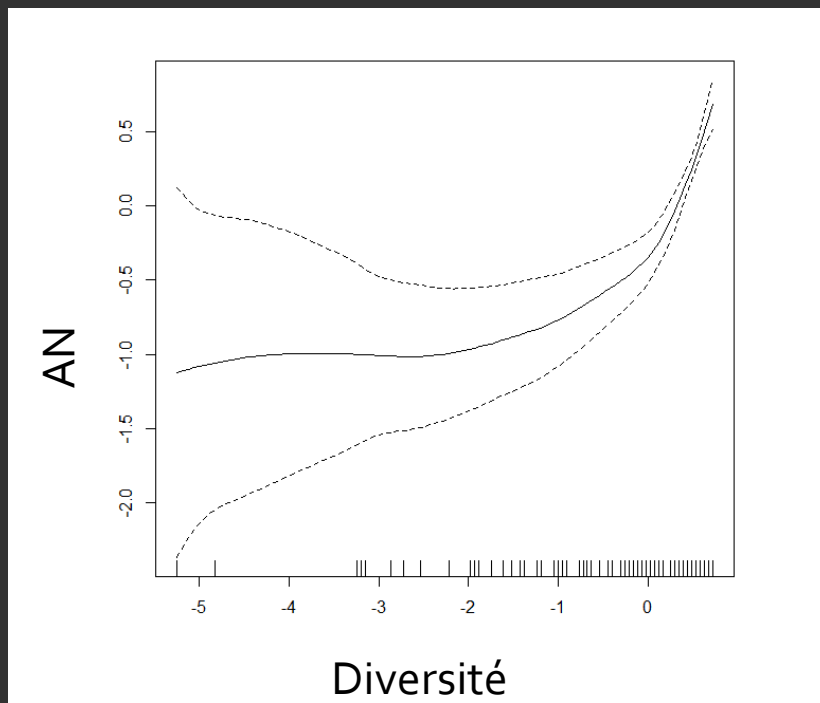
RÉSULTATS - GAM

- Hiérarchisation $\sim s(\text{Age})$: $R^2=10,5$
- Diversité $\sim s(\text{Age})$: $R^2=3,61$



RÉSULTATS- GAM

| R ² (%) | AN | AP |
|--------------------|-------|-------|
| Hierarchisation | 5,39 | 26,40 |
| Diversité | 33,20 | 0,47 |

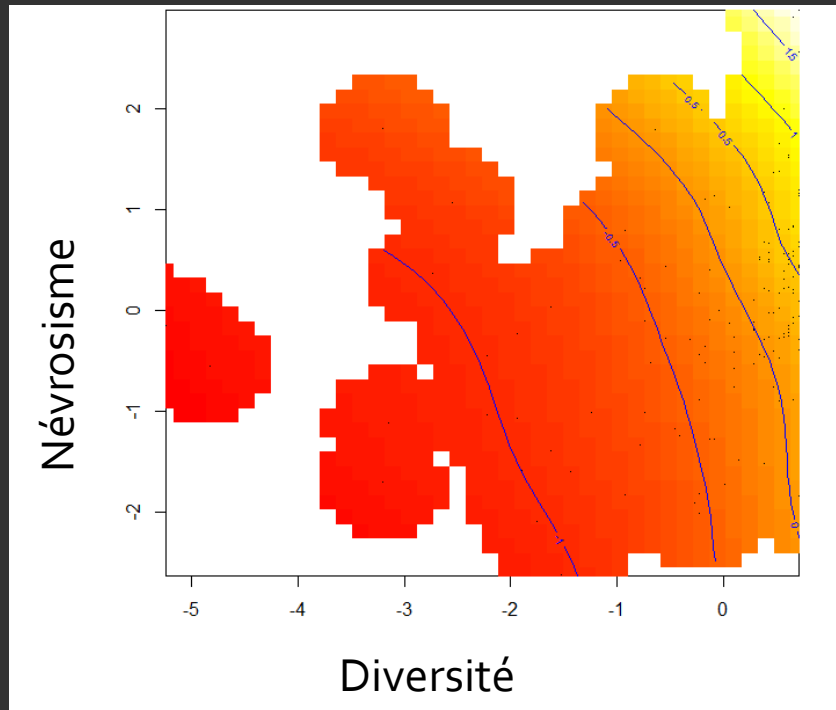


RÉSULTATS- GAM

| R ² (%) | AN | AP |
|------------------------------|-------|-------|
| Hierarchisation | 5,39 | 26,40 |
| Diversité | 33,20 | 0,47 |
| Hierarchisation * Diversité | 43,3 | 25,6 |
| Age | 6,03 | 1,45 |
| Névrosisme | 26 | 12,70 |
| Caractère consciencieux | 0,08 | 2,42 |
| Diversité * Névrosisme | 42,20 | 31,50 |
| Hierarchisation * Névrosisme | 22,70 | 30,90 |

RÉSULTATS - GAM

- AN~s(Diversité, Névrosisme)

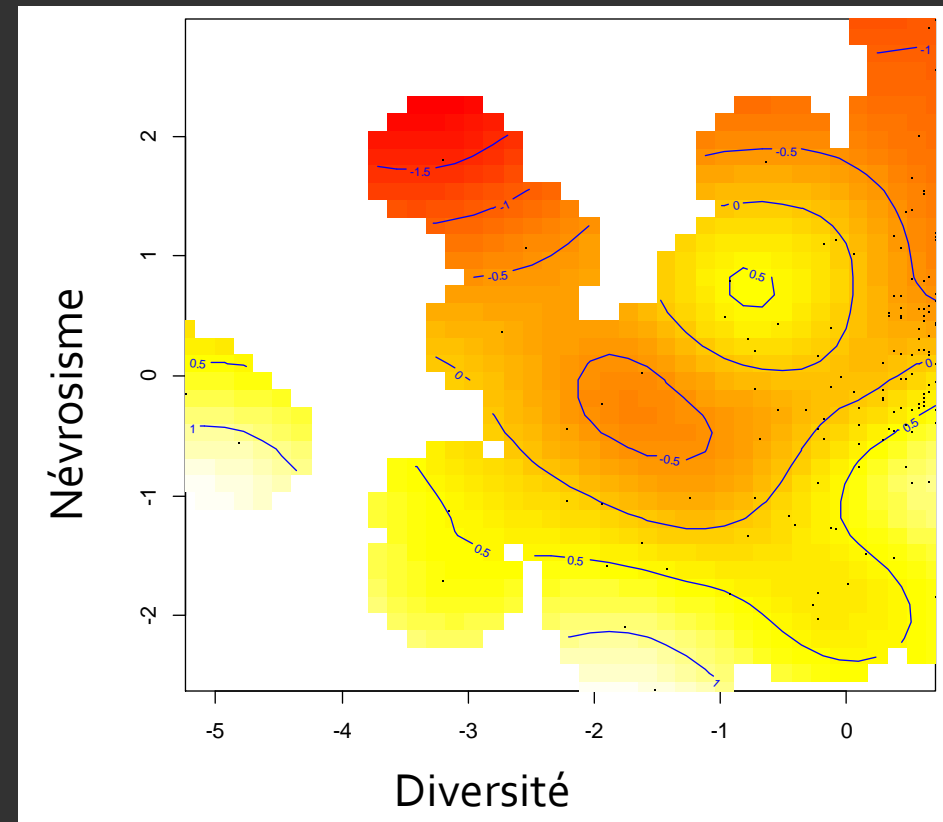
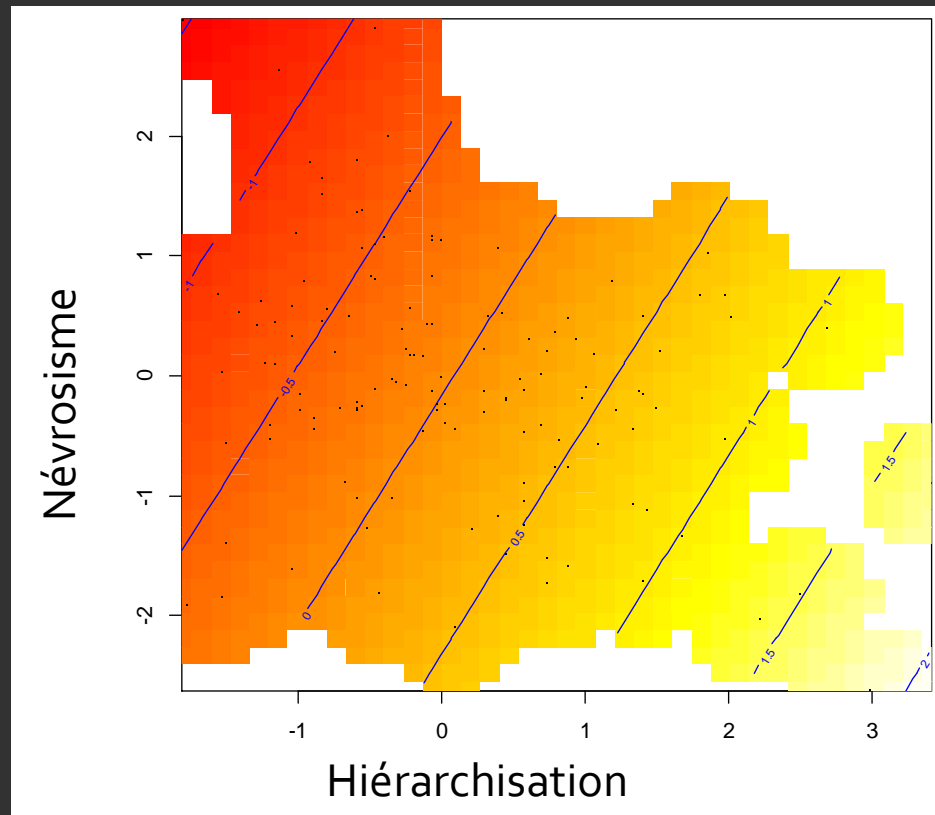


RÉSULTATS- GAM

| R ² (%) | AN | AP |
|--|-------|-------|
| Hierarchisation | 5,39 | 26,40 |
| Diversité | 33,20 | 0,47 |
| Hierarchisation * Diversité | 43,3 | 25,6 |
| Age | 6,03 | 1,45 |
| Névrosisme | 26 | 12,70 |
| Caractère consciencieux | 0,08 | 2,42 |
| Hierarchisation * Névrosisme | 22,70 | 30,90 |
| Diversité * Névrosisme | 42,20 | 31,50 |
| Hierarchisation * Diversité * Névrosisme | 44,4 | 59,1 |

RÉSULTATS - GAM

- $AP \sim s(\text{Hiérarchisation}, \text{Névrosisme})$
- $AP \sim s(\text{Diversité}, \text{Névrosisme})$



DISCUSSION

- Plus les personnes sont âgées, stables et consciencieuses, **moins elles sont flexibles**
- Peu de flexibilité dans l'utilisation des stratégies de régulation affective serait un facteur favorisant plus d'AP et moins d'AN = **expertise dans l'utilisation**
- SAUF : Lorsque l'on est très instables, avoir une forte diversité protège le niveau d'AP

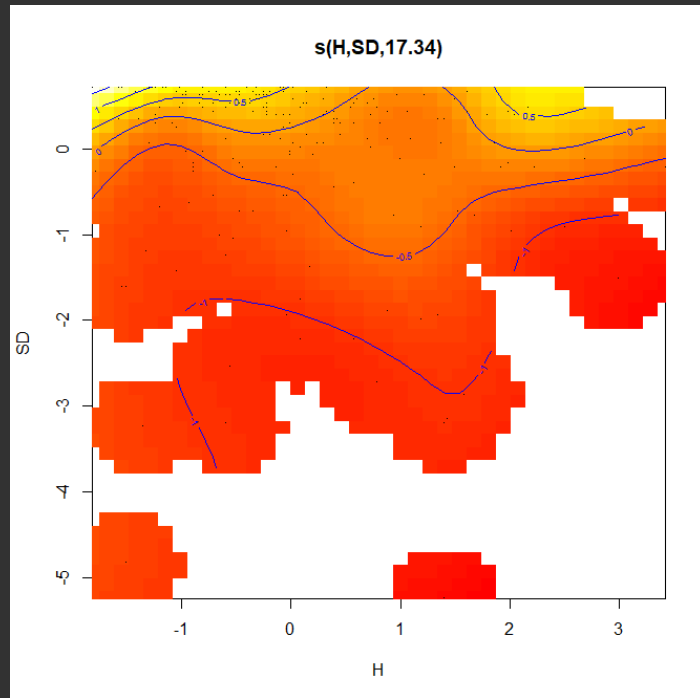
MERCI DE VOTRE ATTENTION

Sarah Le Vigouroux, Anne Congard, Emmanuelle Le Barbenchon, & Bruno Dauvier

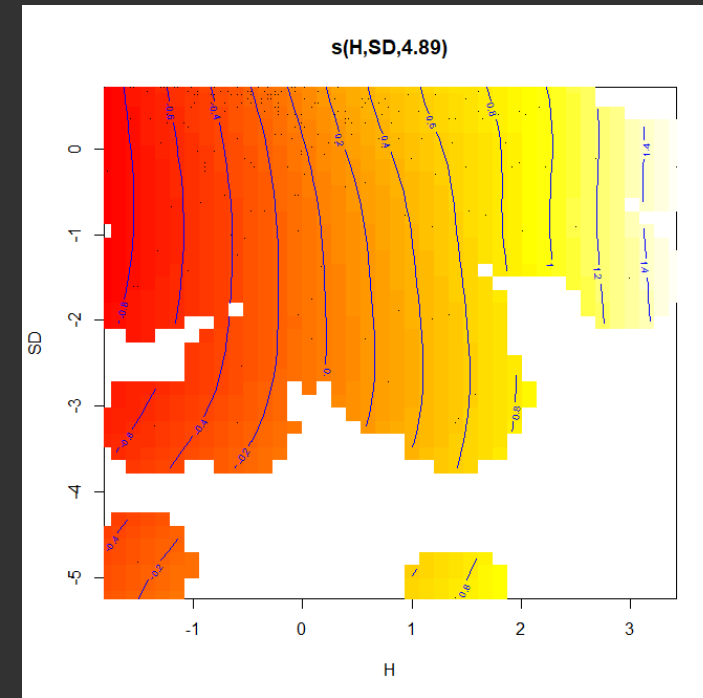


RÉSULTATS - GAM

- `gam(AN~s(H,SD),data=DZ)`



- `gam(AP~s(H,SD),data=DZ)`



RÉSULTATS

| R ² (%) | AN | API |
|-----------------------------------|--------------|--------------|
| Hiérarchisation | 5,39 | 26,40 |
| Hiérarchisation * Age | 6,57 | 26,40 |
| Hiérarchisation * Névrosisme | 22,70 | 30,90 |
| Hiérarchisation * Conscienciosité | 8,10 | 28,20 |
| | | |
| Diversité | 33,20 | 0,47 |
| Diversité * Age | 23,50 | 8,84 |
| Diversité * Névrosisme | 42,20 | 31,50 |
| Diversité * Conscienciosité | 36,10 | 4,53 |