



HAL
open science

Dynamiques des stratégies de régulation des affects en fonction de l'anxiété moment après moment : importance de la place de l'acceptation

Théo Guiller, Khelifa Hichem, Jean-Baptiste Pavani, Bruno Dauvier, Anne Congard

► To cite this version:

Théo Guiller, Khelifa Hichem, Jean-Baptiste Pavani, Bruno Dauvier, Anne Congard. Dynamiques des stratégies de régulation des affects en fonction de l'anxiété moment après moment : importance de la place de l'acceptation. *Recherches actuelles en psychologie différentielle.*, 2021. hal-03442321

HAL Id: hal-03442321

<https://hal.science/hal-03442321v1>

Submitted on 23 Nov 2021

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.

Dynamiques des stratégies de régulation des affects en fonction de l'anxiété moment après moment : importance de la place de l'acceptation

Théo Guiller (1,2), Hichem Khelifa Chakri (1), Jean-Baptiste Pavani (1), Bruno Dauvier (1), Anne Congard (2)

Résumé/Abstract

Les individus peuvent utiliser successivement plusieurs stratégies de régulation des affects pour faire face à un événement négatif dans la vie quotidienne (Kalokerinos et al., 2017). La présente étude exploratoire investigate la dynamique temporelle des stratégies de régulation des affects en fonction de l'anxiété. Nos analyses portent sur 97 participants (32 hommes et 65 femmes, 62% étudiants), âgés de 18 à 56 ans ($M = 26 \pm 8.8$). Tous les participants étaient des volontaires non-rémunérés, et pouvaient arrêter l'expérience quand ils le souhaitaient. Les participants remplissaient un inventaire d'anxiété-trait (STAI) et un carnet de bord pour rapporter la manière dont ils ont géré leurs émotions dans un événement de leur vie quotidienne. Des modèles généraux additifs à effets mixtes (GAMMs) ont été appliqués aux données. L'évitement et l'expression et persistance des affects négatifs sont principalement utilisés en début de régulation. La réévaluation et la résolution de problème sont disponibles en milieu de régulation. La résolution de problème et l'acceptation sont des stratégies surtout disponibles en fin de régulation. Plus l'anxiété-trait est élevée, et plus l'acceptation est utilisée en fin de régulation.

Introduction

La régulation des affects est l'ensemble des efforts mis en place par l'individu afin de diminuer, d'augmenter ou de maintenir son niveau d'affects (Gross, 1998) avec, pour objectif, une altération de son expérience affective (Gross, 2015 ; Russell, 2003). Le modèle processuel de la régulation des affects (Gross, 1998) propose l'idée d'une séquence de mécanismes, se produisant dans un ordre précis. Ce modèle distingue plusieurs processus : la sélection de la situation, la modification de la situation, le déploiement

(1) Aix-Marseille Université, Centre de Recherche de la Connaissance, du Langage et de l'Emotion (PSYCLE), 25 Avenue Schuman, Aix-en-Provence. (2) Université de Nantes, Laboratoire de Psychologie des Pays de la Loire (LPPL), Chemin la Censive du Tertre, Nantes.

attentionnel, le changement cognitif et la modulation de la réponse. Ces 5 processus se succèdent toujours dans ce même ordre (Figure 1). A chacun de ces processus est rattaché un certain nombre de stratégies. Par exemple, les stratégies susceptibles d'influencer le déploiement attentionnel sont la concentration, la distraction et la rumination. L'idée de ce modèle est que l'efficacité d'une stratégie dépend du processus qu'elle cible : plus la stratégie cible un processus antérieur à l'émergence de l'émotion, et plus la stratégie doit être efficace.

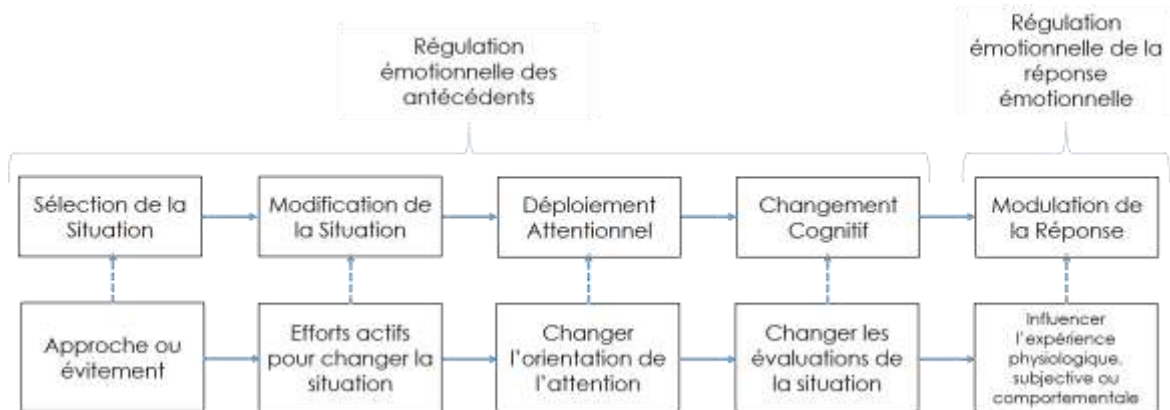


Figure 1. Schéma du modèle processuel de la régulation des affects (Gross, 1998).

Parmi l'ensemble des stratégies existantes dans la littérature sur la régulation des affects, 6 stratégies se distinguent principalement pour des intérêts théoriques (*i.e.*, Gross, 1998 ; Koole, 2009), empiriques (*i.e.*, Naragon-Gainey et al., 2017 ; Parkinson & Totterdell, 1999 ; Skinner et al., 2003) et cliniques (*i.e.*, Aldao et al., 2010 ; Hu et al., 2014) : l'acceptation, l'évitement, l'expression et/ou la persistance des affects négatifs, la réévaluation, la résolution de problème et la recherche de soutien social. L'acceptation fait référence au fait d'accepter le vécu d'une expérience et de se résigner à accepter ce qu'il s'est passé (Carver et al., 1989 ; Garnefski et al., 2001). L'évitement (souvent désigné par la distraction, le désengagement comportemental, le déni) est le fait de se détourner de ses pensées en rapport avec la situation stressante à travers des activités, ou d'autres pensées ou encore le fait de nier l'existence d'une situation stressante (Carver et al., 1989 ; Muller & Spitz, 2003). L'expression et/ou la persistance des affects négatifs comprend des stratégies de rumination, de centration sur le négatif, d'accentuation du stress, de blâme de soi ou d'autrui. Elle peut être définie comme une focalisation sur des sentiments et des pensées négatives associées à l'événement stressant (Carver et al., 1989 ; Garnefski et al., 2001). La réévaluation (*i.e.*, la réévaluation cognitive, la réévaluation positive) est le fait de réinterpréter la situation d'une manière différente, positive ou neutre, et d'en extraire des apprentissages (Carver et al., 1989 ; Garnefski et al., 2001 ; Muller & Spitz, 2003). La résolution de problème représente l'ensemble des efforts fournis par l'individu afin de penser à la situation stressante comme un problème, d'envisager des solutions et de planifier un ensemble d'actions afin de faire face à la situation (Garnefski et al., 2001). Enfin, la recherche de soutien social (instrumental et émotionnel) correspond au fait de rechercher des conseils, de l'aide, des informations, du soutien moral, de la compréhension ou encore de la sympathie afin de faire face à la situation stressante (Muller & Spitz, 2003). Ces stratégies permettent de réguler les affects, mais toutes les stratégies ne semblent pas les réguler au même moment.

Kalokerinos et al. (2017) ont trouvé des différences d'évocabilité (*i.e.*, probabilité d'utiliser une stratégie dans le répertoire stratégique ; Reuchlin, 1999) des stratégies dans le temps. Plus particulièrement, ils ont trouvé que les stratégies de rumination et de suppression

étaient les plus disponibles au début de la régulation. En fin de régulation, les stratégies de réévaluation et de distraction seraient les plus évocables. Ils ont par ailleurs montré que le niveau d'affects négatifs prédisait positivement la tendance à utiliser la rumination. Ces résultats suggèrent que l'utilisation des stratégies varie en fonction du temps. Toutefois, leur étude n'a pas pris en compte les traits de personnalité, dont notamment l'anxiété-trait, qui est liée sur un plan pathologique, à l'utilisation de stratégies considérées comme non-adaptatives : la rumination, l'évitement et la suppression, et à la réduction de l'accès aux stratégies de réévaluation, de résolution de problème et d'acceptation (Aldao et al., 2010). L'objectif de la présente étude est d'analyser la dynamique des stratégies de régulation des affects en prenant en compte le niveau d'anxiété-trait, susceptible d'influencer les choix stratégiques.

Méthode

Participants : Cent quinze participants ont été recrutés *via* les réseaux sociaux en ligne, mais 18 d'entre eux ont été exclus pour ne pas avoir répondu au questionnaire de personnalité ($n = 5$) ou pour ne pas avoir répondu plus de 5 jours au carnet de bord ($n = 13$). Nos analyses portent donc sur 97 participants (32 hommes et 65 femmes, 62% étudiants), âgés de 18 à 56 ans ($M = 26 \pm 8.8$). Tous les participants étaient des volontaires non-rémunérés, et pouvaient arrêter l'expérience quand ils le souhaitaient.

Procédure : Les participants ont été recrutés *via* les réseaux sociaux en ligne. Lorsque les participants souhaitaient s'engager dans l'étude, ils recevaient par email une invitation à répondre à un questionnaire de personnalité en ligne et à un carnet de bord, ainsi qu'un code identifiant unique. Il leur était aussi présenté un glossaire des stratégies de régulation des affects, présentant chacune des stratégies avec un ensemble d'exemples (Tableau 1). Les deux questionnaires étaient hébergés sur la plateforme LimeSurvey, en français, et pouvaient être remplis sur smartphone ou sur ordinateur. Les participants étaient invités à remplir le carnet de bord en fin de journée.

Mesures : Les participants devaient renseigner deux questionnaires : un questionnaire de personnalité, évaluant le niveau d'anxiété des participants, et un carnet de bord, à remplir durant une vingtaine de jours.

Questionnaires de personnalité : les participants indiquaient les informations socio-démographiques (âge, sexe, activité professionnelle, statut marital, présence ou absence d'enfant) puis remplissaient l'inventaire d'anxiété trait (20 items en 4 points sur une échelle de Likert, *State-Trait Anxiety Inventory*, STAI ; Spielberger et al., 1983). Cette échelle évalue le niveau d'anxiété de l'individu, c'est-à-dire la tendance à évaluer les situations comme menaçantes ou dangereuses et d'y répondre par un sentiment d'appréhension, de tension, de nervosité ou d'inquiétude (Spielberger et al., 1983). L'échelle présentait une bonne cohérence interne ($\alpha = .919$).

Carnet de bord : Les participants indiquaient d'abord leur identifiant, puis remplissaient un ensemble d'indicateurs sur la situation vécue dont le type de situation (*i.e.*, travail ou études, interpersonnelles ou relations intimes, loisirs, santé, problème juridique, autre), l'intensité de la situation (de très négatif à très positif), les affects ressentis avec une liste de 16 items sur une échelle de Likert en 5 points, de 1 = « pas du tout ressenti » à 5 = « fortement ressenti » (*i.e.*, tranquillité, calme, sérénité, équilibre, nervosité, énervement, colère, contrariété, morosité, tristesse, lassitude, inquiétude, surprise, joie, excitation, gaieté ; Congard et al., 2011). Après, les participants renseignaient les stratégies mobilisées de façon chronologique (*i.e.*, quelle est la première stratégie que vous avez mise en place ?)

à partir du glossaire, puis remplissaient des indicateurs liés à la stratégie utilisée (*i.e.*, durée de mise en place de la stratégie, investissement dans la stratégie, efficacité de la stratégie sur les émotions, sur les pensées et sur les comportements). Enfin, ils devaient choisir s'ils avaient utilisé une autre stratégie ou non. Si oui, le carnet de bord permettait de remplir à nouveau la stratégie utilisée et les effets de la stratégie, jusqu'à ce qu'ils n'aient plus utilisé d'autre stratégie. Les participants pouvaient renseigner un maximum de 9 stratégies consécutives pour faire face au même problème. L'ordre des stratégies a été codé comme une variable nommée « moment ». La première stratégie utilisée par un individu correspond au « moment 1 ».

Résultats

Dans notre échantillon, la moyenne au score d'anxiété était de 45.02 ± 9.33 . Il n'y avait pas de différence significative du niveau d'anxiété-trait en fonction du sexe ($F(1,95) = 0.125$, $p = .725$). Au total, 3005 stratégies ont été utilisées (voir Tableau 2). Les participants utilisent 647 fois la réévaluation, 586 fois la résolution de problème, 579 fois l'expression et la persistance des affects négatifs, 447 fois la recherche de soutien social, 425 fois l'évitement et 321 fois l'acceptation.

Pour chaque stratégie, plusieurs modèles ont été calculés ; un modèle d'interaction (taux d'utilisation de la stratégie \sim moment * anxiété), un modèle additif (taux d'utilisation de la stratégie \sim moment + anxiété), un modèle simple (taux d'utilisation de la stratégie \sim moment) et un modèle *null* (taux d'utilisation de la stratégie \sim 1). Chaque modèle permettait le calcul d'un *Akake Information Criterion corrected* (AICc), et de degrés de liberté (*ddl*). Nous utilisons la règle de sélection du meilleur modèle suivante : $\Delta AICc \geq 2$, autrement dit, pour chaque degré de liberté utilisé, l'AICc devait être d'un minimum de 2 points meilleur que le modèle comparé. Les résultats sont montrés dans le tableau 3.

Pour l'acceptation, l'interaction entre le moment et l'anxiété était significative ($\chi^2 = 145.8$, $ddl = 5.5667$, $p < .001$, $R^2 = .101$). L'acceptation était peu utilisée au début de la régulation, mais son évocabilité augmentait dans le temps. De plus, cette augmentation est d'autant plus importante que le niveau d'anxiété-trait augmente (voir Figure 2).

Pour l'évitement, le lisseur est significatif, ce qui suggère que le coefficient de pente de la courbe diffère significativement de 0 ($\chi^2 = 101.7$, $ddl = 1$, $p < .001$, $R^2 = .031$). La courbe est monotone mais non linéaire, correspondant à une fonction *logit* utilisée dans les modèles binomiaux. L'évocabilité de l'évitement décroît significativement dans le temps (voir Figure 2).

Pour l'expression et la persistance des affects négatifs, le lisseur est significatif ($\chi^2 = 251.7$, $ddl = 1$, $p < .001$, $R^2 = .072$). L'évocabilité de cette stratégie diminue de manière monotone dans le temps. A chaque fois que l'individu utilise une stratégie, la probabilité de mobiliser cette stratégie décroît (voir Figure 2).

Pour la réévaluation, le lisseur est significatif ($\chi^2 = 50.05$, $ddl = 4.039$, $p < .001$, $R^2 = .019$). Cette courbe est non-linéaire, utilisant 4.039 différentes fonctions pour mieux s'adapter aux données. De ce fait, la réévaluation est caractérisée par un premier pic d'évocabilité au début de la régulation puis un second aux alentours de la troisième stratégie utilisée (voir Figure 2).

Pour la résolution de problème, le lisseur est significatif ($\chi^2 = 74.09$, $ddl = 2.551$, $p < .001$, $R^2 = .017$). Cette courbe est non-linéaire, avec une augmentation de l'évocabilité entre le moment 2 à 6 et est à son sommet au moment 4 (voir Figure 2).

Enfin, pour le partage social de l'émotion, le lisseur est significatif ($\chi^2 = 10.73$, $ddl = 1$, $p < .01$), avec une pente linéaire. Cependant, ce modèle dispose d'une variance expliquée à .003. Nous n'avons donc pas considéré les résultats de ce modèle comme suffisamment puissant pour expliquer les données observées (voir Figure 2).

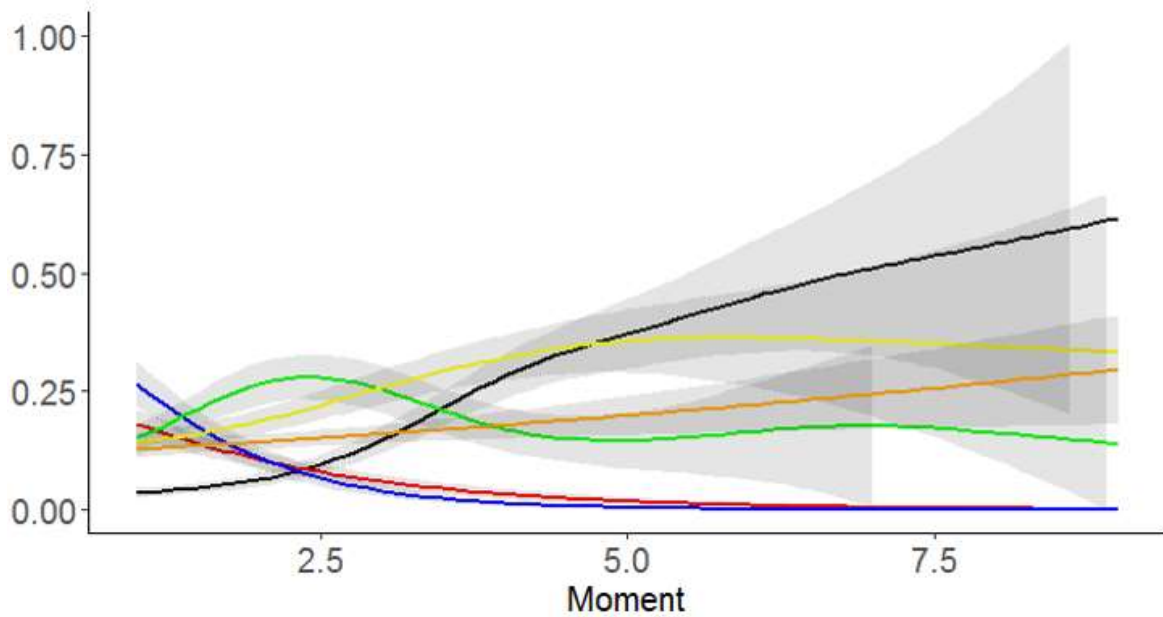


Figure 2. Evocabilité prédite par les GAMM en fonction du moment.

Note. Noir = Acceptation, Jaune = Résolution de problème, Orange = Partage social de l'émotion, Vert = Réévaluation, Rouge = Evitement, Bleu = Expression et persistance des affects négatifs.

Discussion

Les résultats obtenus suggèrent que l'utilisation des stratégies de régulation des affects varie en fonction du nombre de stratégies précédemment utilisées. Chaque stratégie présente une trajectoire d'utilisation fluctuante dans le temps. Dans le détail, l'évitement et l'expression et la persistance des affects négatifs sont particulièrement disponibles en début de régulation, et voient leur évocabilité diminuer dans le temps. La stratégie de réévaluation connaît deux vagues, une première au début de la régulation, atteignant son apogée au milieu de la régulation, et une seconde plus tardive, et de moins grande importance. La stratégie de résolution de problème connaît une évocabilité qui augmente dans le temps, et est évocable dans des moments plus tardifs de la régulation. L'acceptation est une stratégie très peu utilisée au début de la régulation, mais son évocabilité augmente grandement dans le temps, devenant une stratégie importante dans les régulations longues. Enfin, le partage social de l'émotion suit une trajectoire linéaire, avec une faible pente, ce qui suggère que cette stratégie est tout le temps disponible pour les individus. Ces résultats soulignent la complexité des choix stratégiques en fonction de la quantité de stratégies précédemment utilisées.

Concernant l'effet de l'anxiété sur les choix stratégiques, et par rapport à notre méthode de sélection de modèle, nous constatons que l'anxiété trait influence principalement la stratégie d'acceptation. Dans le détail, un niveau d'anxiété trait élevé augmente la tendance à mobiliser l'acceptation en régulation tardive. A l'inverse, un niveau d'anxiété trait faible réduit la tendance à utiliser la stratégie d'acceptation en régulation tardive. L'anxiété n'a pas été retenue pour les autres modèles de stratégies. Ces résultats soulèvent plusieurs questions au regard de la littérature. En effet, Aldao et al. (2010) ont trouvé que l'anxiété est positivement liée à l'utilisation des stratégies de rumination, d'évitement et de suppression et négativement liée à l'utilisation des stratégies de résolution de problème, de

réévaluation et d'acceptation. Premièrement, nous n'avons pas répliqué l'effet de l'anxiété sur ces stratégies. Toutefois, les méthodes mobilisées sont aussi différentes : Aldao et al. (2010) ont effectué une méta-analyse sur des données généralement obtenues *via* des questionnaires transversaux, à l'inverse, notre étude se base sur une utilisation binaire (présence / absence) de l'utilisation d'une stratégie avec une double dépendance temporelle (données répétées par événement et par participants). Ces deux méthodes répondent à deux objectifs de recherche différents : d'un côté, à comprendre la relation entre la tendance générale d'un individu à se présenter comme anxieux et ses choix en général de stratégies de régulation des affects. De l'autre, à envisager la régulation comme une succession de choix stratégiques, potentiellement différenciées par la tendance générale d'un individu à se présenter comme anxieux.

Deuxièmement, nous observons un effet positif de l'anxiété sur la tendance à utiliser l'acceptation lors de régulations longues. Ce résultat montre donc un lien positif entre l'acceptation et l'anxiété trait. Lorsqu'un individu répond à un questionnaire sur sa tendance générale à réguler ses émotions, son trait anxieux semble réduire son sentiment à faire preuve de la stratégie d'acceptation. *A contrario*, lorsqu'un individu renseigne précisément les choix stratégiques qu'il effectue, étape par étape, face à un événement négatif rencontré dans sa vie quotidienne, il indique utiliser l'acceptation vers la fin de sa régulation. La différence principale que nous voyons entre ces deux résultats est que dans le premier cas, l'individu donne un renseignement sur sa représentation générale de son fonctionnement, tandis que dans le second cas, il dispose d'un contexte et d'une situation plus précise. Or plusieurs études ont montré qu'en situation précise, le traitement de l'information était plus simple et compréhensible pour l'individu que dans une situation générale, potentiellement plus floue (Le, Loll, & Pinkwart, 2013). A cela s'ajoute une caractéristique particulière de l'anxiété trait, qui est la tendance à généraliser un sentiment négatif, une mauvaise représentation de soi et un sentiment global de manque de compétence (Eysenck et al., 2007). Il est donc possible que dans les méthodes qui visent à étudier le fonctionnement général de l'individu, l'anxiété exerce un biais plus fort que dans les méthodes qui étudient le fonctionnement spécifique de l'individu dans une situation précise.

Les résultats obtenus dans cette étude présentent toutefois des limites liées à l'introspection (Nisbett & Wilson, 1977). En effet, de nombreux biais s'exercent sur la perception qu'a l'individu de son vécu, que ce soit lié à l'intensité de ses émotions ressenties (Zanna & Cooper, 1974), à la valence de ses émotions (Arndt et al., 2004 ; Bar-Anan et al., 2009), à ses capacités mnésiques (Wilson & Schooler, 1991) à des biais d'affirmation face à des choix sub-optimaux (Gilbert et al., 2000), ou à d'autres biais (Baron, 2007). Toutefois, cette étude, de par son protocole écologique, se rapproche du travail clinique : en situation clinique, le thérapeute dispose du discours du patient, avec les mêmes biais en jeu. Il semblait donc nécessaire de conserver ces biais, afin de mieux répondre aux enjeux cliniques. La présente étude montre l'importance d'étudier les trajectoires de régulation des affects sur différentes échelles, qu'elles soient générales comme très spécifiques et liées à des événements. Il est possible que ces différentes temporalités entretiennent une relation de dépendance, notamment à travers des mécanismes de discours narratif de présentation de soi et de son histoire (McAdams & McLean, 2013 ; Illouz, 2006). Toutefois, il reste encore peu de travaux écologiques permettant de rendre compte des individus dans leur fonctionnement face aux événements de la vie quotidienne, et à la relation entre ces régulations quotidiennes et la construction d'une narration de soi, conduisant l'individu à modifier ou renforcer la représentation dont il dispose.

Références

- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S.** (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical psychology review*, 30(2), 217-237. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>
- Arndt, J., Solomon, S., Kasser, T., & Sheldon, K. M.** (2004). The urge to splurge: A terror management account of materialism and consumer behavior. *Journal of Consumer Psychology*, 14(3), 198-212. https://doi.org/10.1207/s15327663jcp1403_2
- Bar-Anan, Y., Wilson, T. D., & Gilbert, D. T.** (2009). The feeling of uncertainty intensifies affective reactions. *Emotion*, 9(1), 123-127. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/a0014607>
- Baron, J.** (2007). Thinking and deciding (4th ed.). New York: Cambridge University Press.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F.** (1998). *On the self-regulation of behavior*. Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9781139174794>
- Congard, A., Dauvier, B., Antoine, P., & Gilles, P.-Y.** (2011). Integrating personality, daily life events and emotion: the role of anxiety and positive affect in emotion regulation dynamics. *Journal of research in personality*, 45(5), 372-384. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2011.04.004>
- Eysenck, M. W., Derakshan, N., Santos, R., & Calvo, M. G.** (2007). Anxiety and Cognitive Performance: Attentional Control Theory. *Emotion*, 7(2), 336-353. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/1528-3542.7.2.336>
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P.** (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual differences*, 30(8), 1311-1327. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00113-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00113-6)
- Gilbert, D. T., Brown, R. P., Pinel, E. C., & Wilson, T. D.** (2000). The illusion of external agency. *Journal of personality and social psychology*, 79(5), 690-700. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.79.5.690>
- Gross, J. J.** (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of general psychology*, 2(3), 271-299. <https://doi.org/10.1037%2F1089-2680.2.3.271>
- Gross, J. J.** (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Hu, T., Zhang, D., Wang, J., Mistry, R., Ran, G., & Wang, X.** (2014). Relation between emotion regulation and mental health: a meta-analysis review. *Psychological reports*, 114(2), 341-362. <https://doi.org/10.2466%2F03.20.PR0.114k22w4>
- Illouz, E.** (2006). *Les sentiments du capitalisme*. Paris: Seuil.
- Koole, S. L.** (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition and emotion*, 23(1), 4-41. <https://doi.org/10.1080/02699930802619031>
- Le, N. T., Loll, F., & Pinkwart, N.** (2013). Operationalizing the continuum between well-defined and ill-defined problems for educational technology. *IEEE Transactions on Learning Technologies*, 6(3), 258-270. <https://doi.org/10.1109/TLT.2013.16>
- McAdams, D. P., & McLean, K. C.** (2013). Narrative identity. *Current directions in psychological science*, 22(3), 233-238. <https://doi.org/10.1177%2F0963721413475622>
- Muller, L., & Spitz, E.** (2003). Multidimensional assessment of coping: validation of the Brief COPE among French population. *L'encéphale*, 29(6), 507-518. <https://europepmc.org/article/med/15029085>
- Naragon-Gainey, K., McMahon, T. P., & Chacko, T. P.** (2017). The Structure of Common Emotion Regulation Strategies: A Meta-Analytic Examination, *Psychological Bulletin*, 143(4), 384-427. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/bul0000093>
- Nisbett, R. E., & Wilson, T. D.** (1977). Telling more than we can know: verbal reports on mental processes. *Psychological review*, 84(3), 231-259. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0033-295X.84.3.231>
- Reuchlin, M.** (1999). Les processus vicariants. In M. Reuchlin (Ed.). *Evolution de la Psychologie Différentielle*. Paris : Presses Universitaires de France.
- Russell, J. A.** (2003). Core affect and the psychological construction of emotion. *Psychological review*, 110(1), 145-172. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0033-295X.110.1.145>

(1) Aix-Marseille Université, Centre de Recherche de la Connaissance, du Langage et de l'Emotion (PSYCLE), 25 Avenue Schuman, Aix-en-Provence. (2) Université de Nantes, Laboratoire de Psychologie des Pays de la Loire (LPPL), Chemin la Censive du Tertre, Nantes.

Skinner, E. A., Edge, K., Altman, J., & Sherwood, H. (2003). Searching for the Structure of Coping: A Review and Critique of Category Systems for Classifying Ways of Coping, *Psychological Bulletin*, 129(2), 216-269. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0033-2909.129.2.216>

Spielberger, C.D., Gorsuch, R.L., Lushene, R.E., Vagg, P.R., & Jacobs, G.A. (1983). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory STAI (form Y)*. Palo Alto, CA : Consulting Psychologists Press.

Wilson, T. D., & Schooler, J. W. (1991). Thinking too much: introspection can reduce the quality of preferences and decisions. *Journal of personality and social psychology*, 60(2), 181-192. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.60.2.181>

Zanna, M. P., & Cooper, J. (1974). Dissonance and the pill: an attribution approach to studying the arousal properties of dissonance. *Journal of personality and social psychology*, 29(5), 703-709. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/h0036651>