

RÉGULEZ SES AFFECTS AVEC FLEXIBILITÉ... OU PAS

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



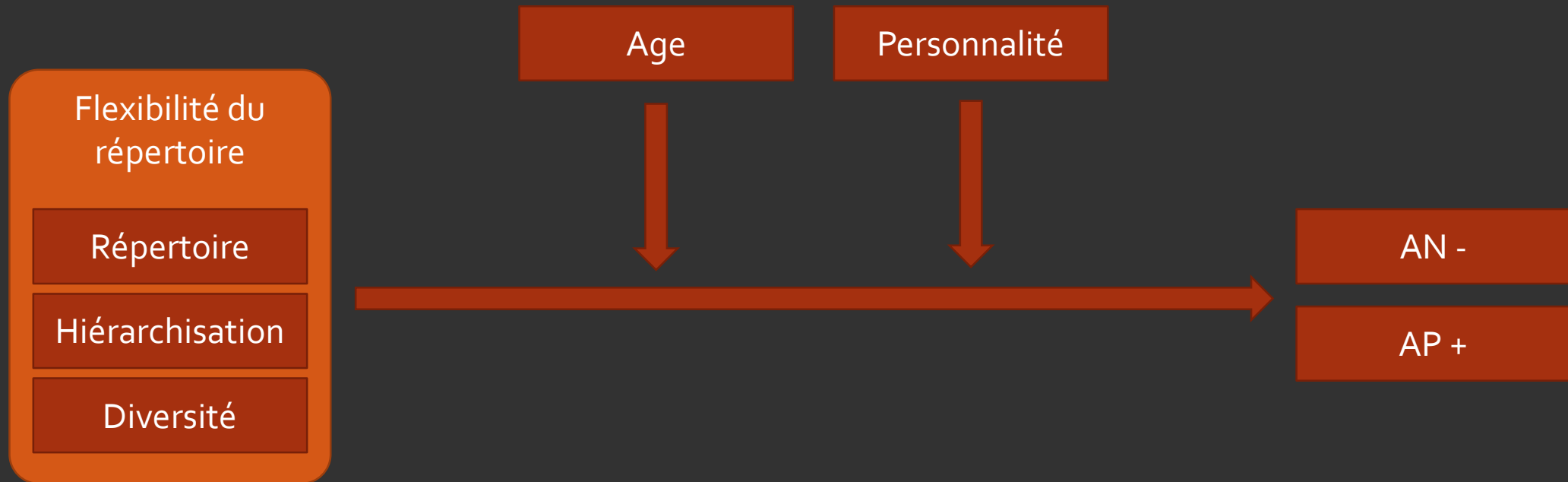
RÉGULATION AFFECTIVE

- 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

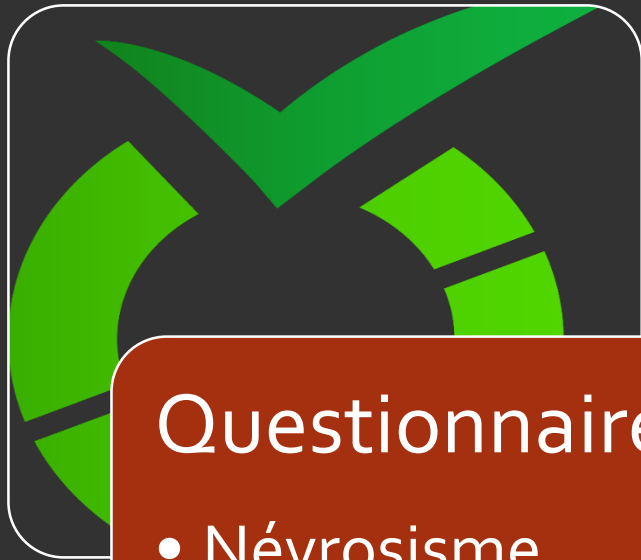
FLEXIBILITÉ DU RÉPERTOIRE STRATÉGIQUE

- 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



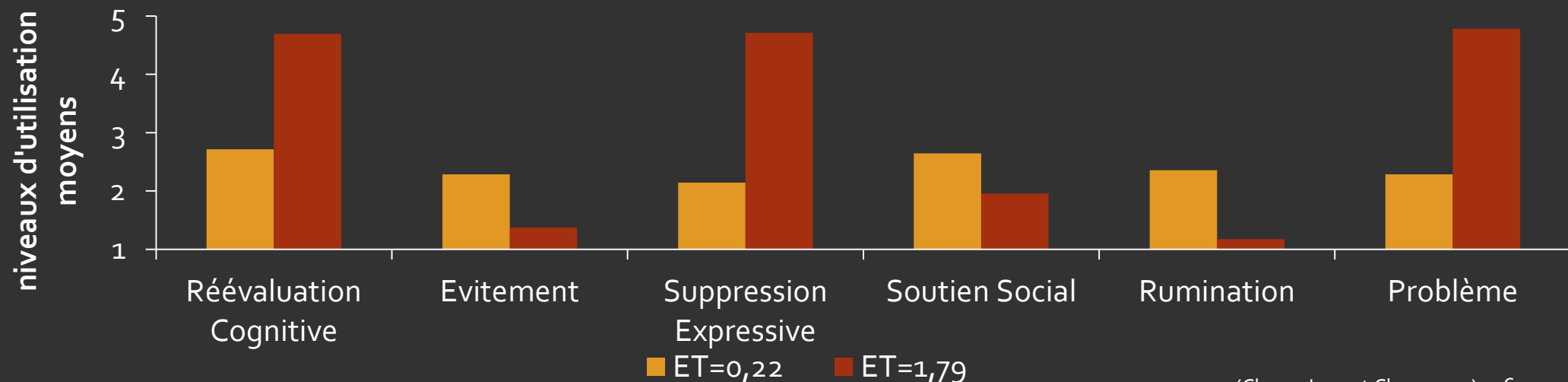
Sondage quotidien

- 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



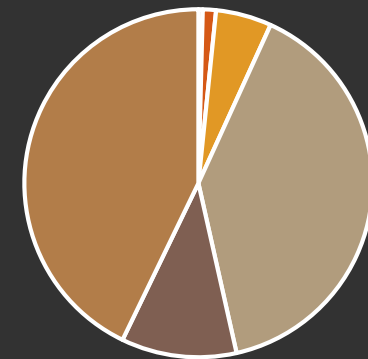
MÉTHODE – OPÉRATIONNANALISATION DE LA FLEXIBILITÉ

• Diversité :

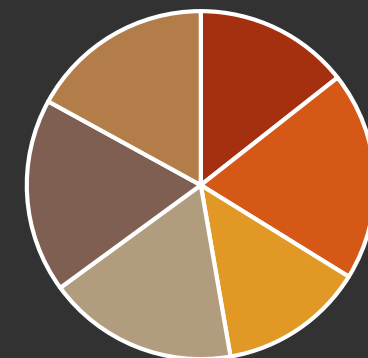
1. diviser le nombre de fois qu'un individu a utilisé une stratégie par le nombre total de fois où il a utilisé toutes les autres stratégies, cela donne p_1 .
2. multiplier cette proportion par son logarithme naturel.
3. répéter cette opération à chaque stratégie.
4. en faire la somme et multiplier par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

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

Faible diversité (d=1,29)



Forte diversité (d=1,92)



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

RÉSULTATS - CORRÉLATIONS

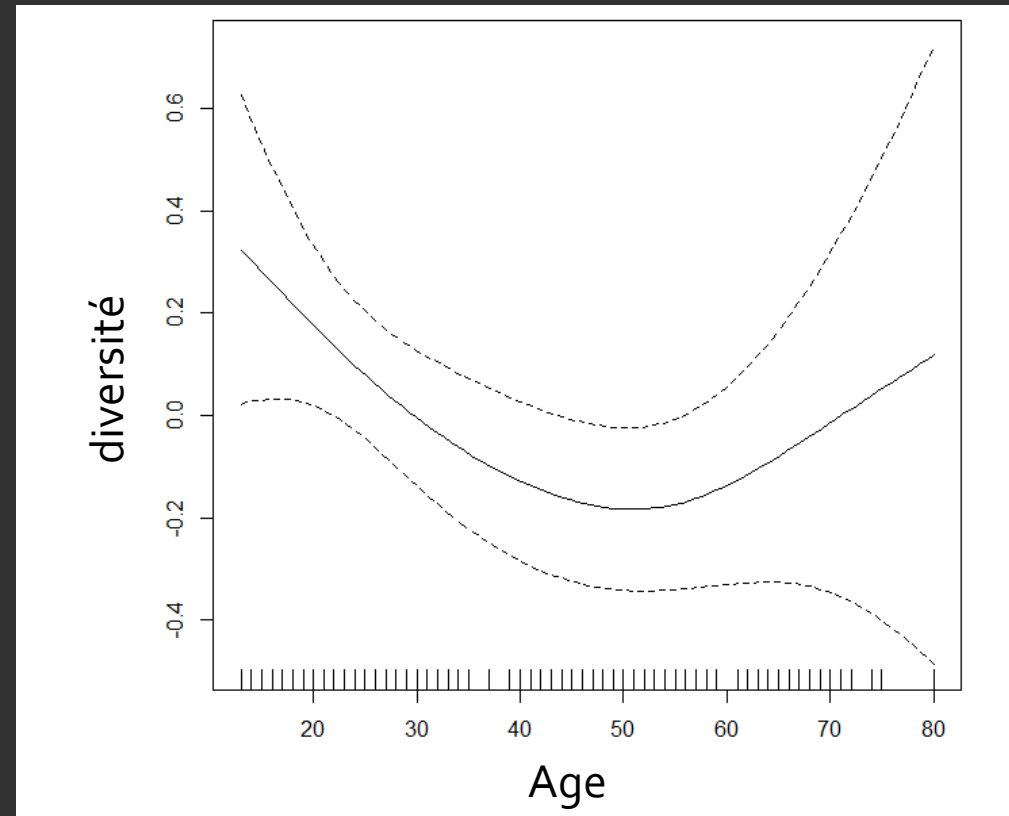
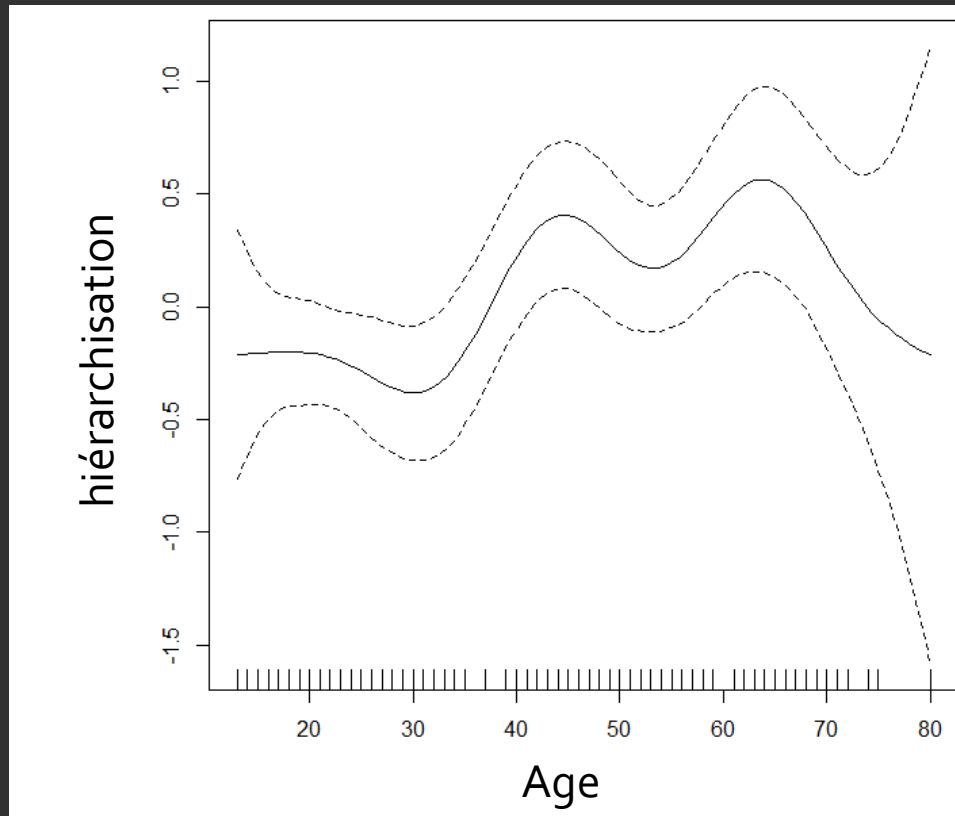
Corrélation hiérarchisation – diversité = -0,17 *

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

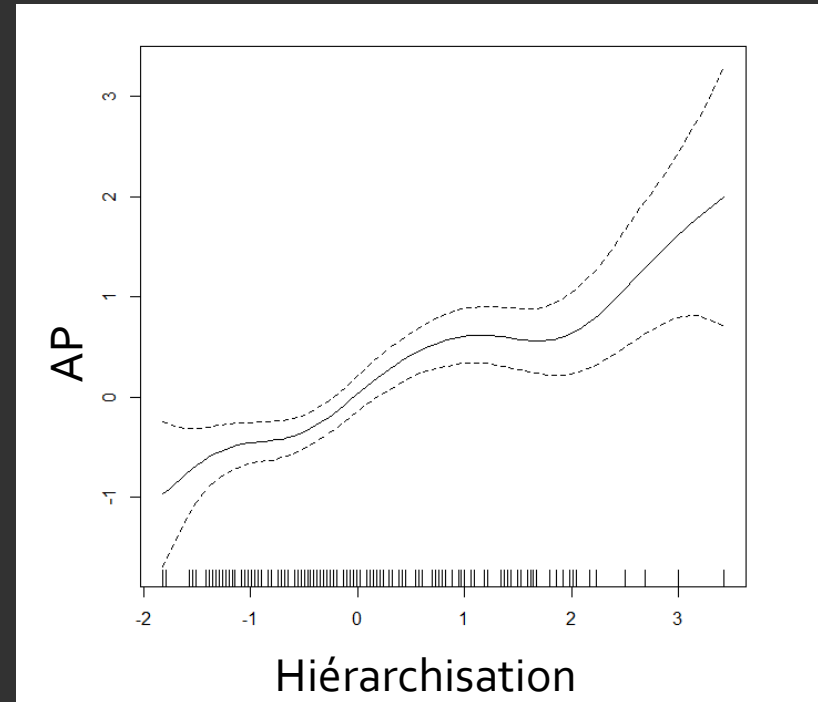
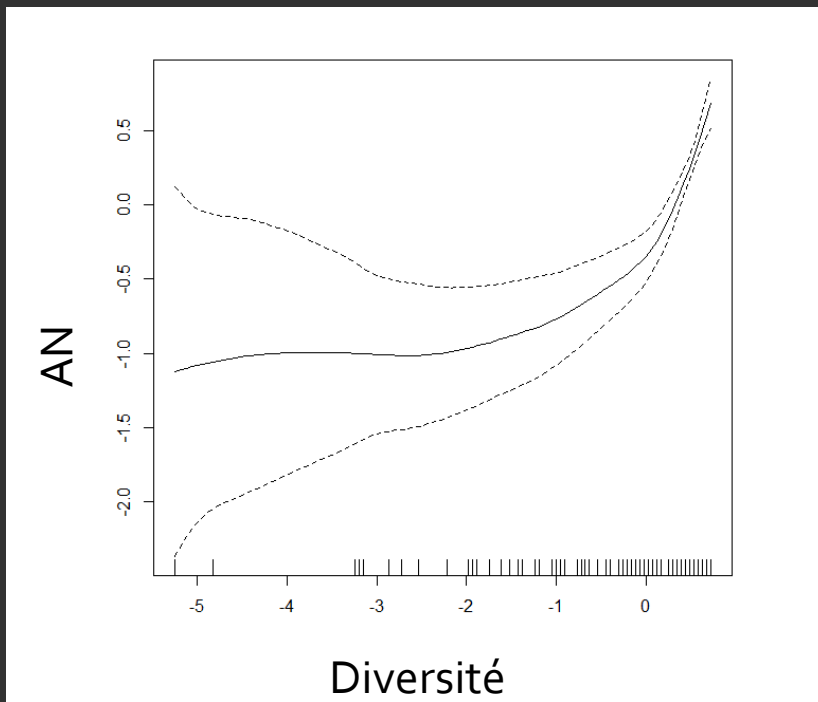
RÉSULTATS - GAM

- 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

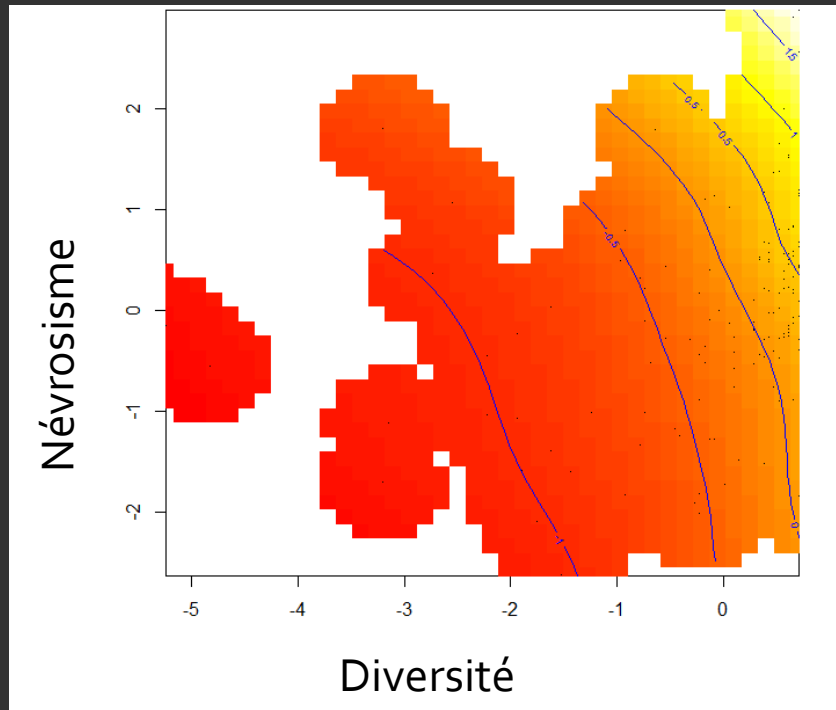


RÉSULTATS- GAM

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)

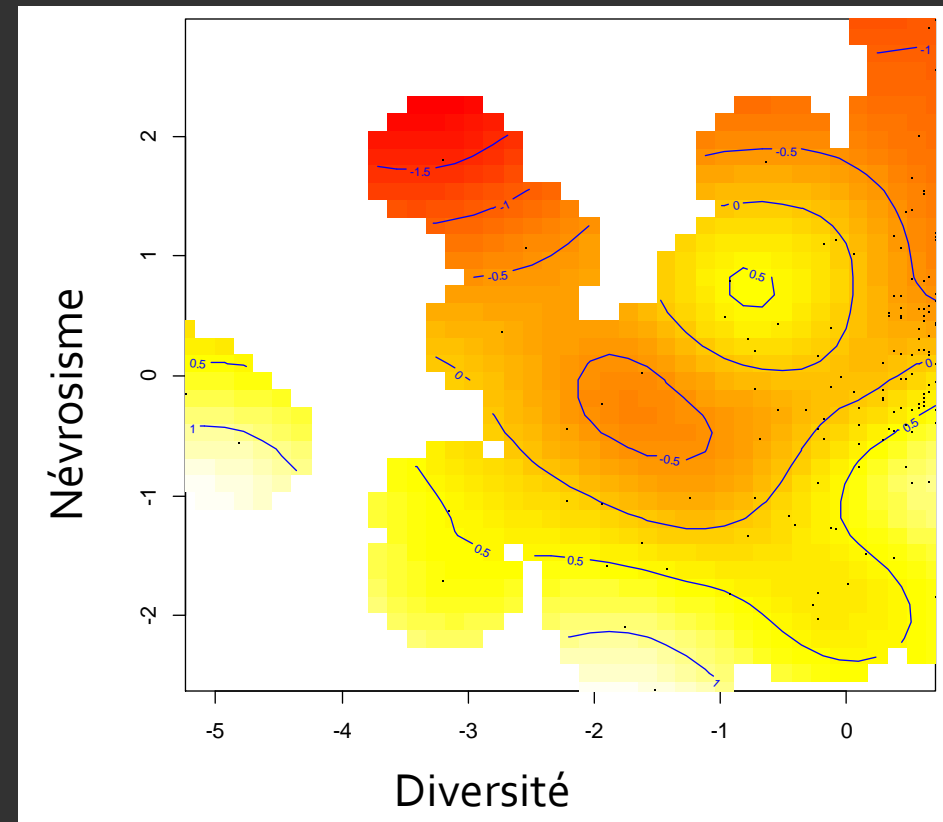
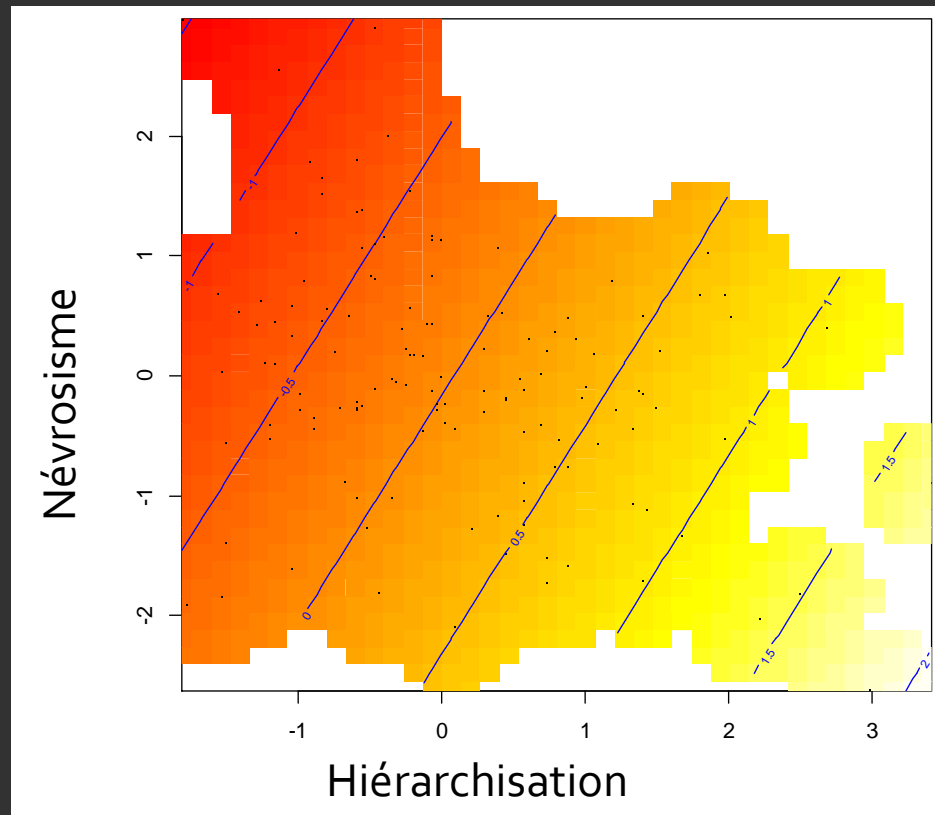


RÉSULTATS- GAM

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

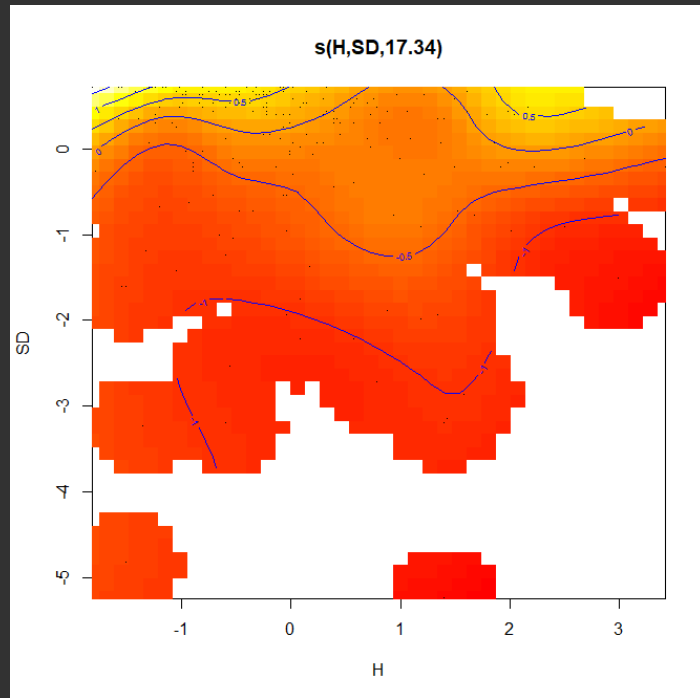
MERCI DE VOTRE ATTENTION

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

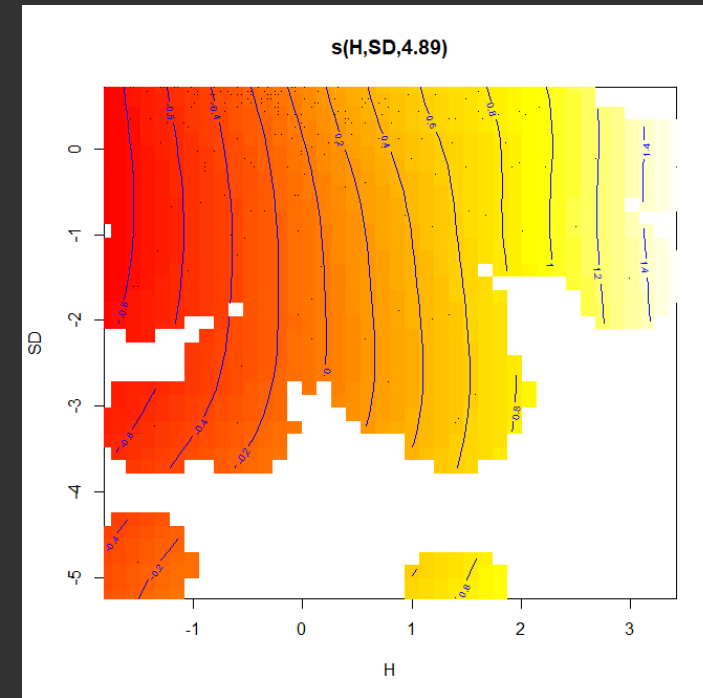


RÉSULTATS - GAM

- `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