



**UNIVERSITÉ
DE GENÈVE**

Archive ouverte UNIGE

<https://archive-ouverte.unige.ch>

Master

2011

Open Access

This version of the publication is provided by the author(s) and made available in accordance with the copyright holder(s).

Régulation émotionnelle consciente et biais attentionnels envers les stimuli positifs: quels sont les liens avec l'optimisme ?

Pool, Eva

How to cite

POOL, Eva. Régulation émotionnelle consciente et biais attentionnels envers les stimuli positifs: quels sont les liens avec l'optimisme ? Master, 2011.

This publication URL: <https://archive-ouverte.unige.ch/unige:17721>

© This document is protected by copyright. Please refer to copyright holder(s) for terms of use.



**UNIVERSITÉ
DE GENÈVE**

**FACULTÉ DE PSYCHOLOGIE
ET DES SCIENCES DE L'ÉDUCATION**

**Régulation émotionnelle consciente et biais
attentionnels envers les stimuli positifs: quels sont les liens avec
l'optimisme?**

MEMOIRE REALISE EN VUE DE L'OBTENTION DE LA MAITRISE UNIVERSITAIRE
EN PSYCHOLOGIE

ORIENTATIONS
Psychologie affective
Psychologie clinique

PAR
Eva Pool¹

DIRECTEURS DE MEMOIRE

Professeur Martial Van der Linden

Dr. Joël Billieux

Dr. Lucien Rochat

JURY

Professeur Martial Van der Linden

Dr. Joël Billieux

Professeur Guido Gendolla

GENEVE, juin 2011

UNIVERSITE DE GENEVE
FACULTE DE PSYCHOLOGIE ET DES SCIENCES DE L'EDUCATION
SECTION PSYCHOLOGIE

¹ Adresse mail: pool6@etu.unige.ch

RESUME

Les liens entre l'optimisme, les biais attentionnels envers l'information positive et la régulation émotionnelle consciente ont été investigués dans un échantillon de 51 individus. Nous postulons que les optimistes montrent une facilitation dans la détection d'informations positives ainsi qu'une régulation émotionnelle consciente particulièrement adaptative. Nous postulons aussi que la vigilance envers l'information positive facilite l'accès à des stratégies de régulation émotionnelle conscientes adaptatives. Les résultats de cette étude confirment que les optimistes ont une régulation émotionnelle consciente particulièrement adaptative. Cependant aucun lien n'a pu être mis en évidence ni entre l'optimisme et la facilitation dans la détection de l'information positive, ni entre cette dernière et la régulation émotionnelle consciente. Les analyses supplémentaires ont montré des tendances différentes selon le genre et le type de biais attentionnel. L'importance de la distinction entre les différents types de biais attentionnels et les limitations du paradigme utilisé sont discutés.

TABLE DE MATIERES

1. Introduction.....	1
2. Cadre théorique.....	3
2.1 L'optimisme et la régulation émotionnelle consciente.....	3
2.2 L'optimisme et les biais attentionnels.....	6
2.2.1 <i>Les biais attentionnel et les émotions.....</i>	<i>6</i>
2.2.2 <i>L'optimisme et le biais d'évitement de l'information négative.....</i>	<i>8</i>
2.2.3 <i>L'optimisme et le biais attentionnel envers l'information positive.....</i>	<i>10</i>
2.3 Les biais attentionnels et la régulation émotionnelle consciente.....	15
3. Questions de recherche.....	16
4. Méthode.....	17
4.1 Population.....	19
4.2 Matériel et Stimuli.....	19
4.2.1 <i>La tâche de détection de cibles.....</i>	<i>19</i>
4.2.2 <i>Questionnaires.....</i>	<i>20</i>
4.3 Procédure.....	22
5. Résultats.....	23
5.1 Analyses préliminaires.....	23
5.2 Analyses descriptives et corrélationnelles.....	24
5.2.1 <i>L'optimisme et la régulation émotionnelle consciente.....</i>	<i>24</i>
5.2.2 <i>L'optimisme et les biais attentionnels.....</i>	<i>27</i>
5.2.3 <i>Les biais attentionnels et la régulation émotionnelle consciente.....</i>	<i>28</i>
5.3 Analyses complémentaires.....	29
6. Discussion.....	32
6.1 Optimisme et régulation émotionnelle consciente.....	33
6.2 Biais attentionnels et optimisme.....	34
6.3 Biais attentionnels et régulation émotionnelle consciente.....	35
6.4 Effets de genre et de type de biais attentionnel.....	35
6.5 Limites et Perspectives.....	38
Références.....	40
Annexes.....	46

1. Introduction

L'optimisme se définit par des attentes positives générales envers le futur (Trottier, Trudet, & Halliwell, 2007). Le niveau d'optimisme personnel est assez stable pour qu'il puisse être considéré comme un trait (Carver, Scheier, & Segerstrom, 2010). Malgré la simplicité de sa définition, l'optimisme influence la vie des personnes dans plusieurs domaines. En premier lieu, plusieurs recherches ont montré que la vie quotidienne des gens est très influencée par ce trait de personnalité: les optimistes arrivent à se construire un réseau social plus grand et à avoir des relations plus satisfaisantes associées à davantage de support perçu (Brisette, Scheier, & Carver, 2002). Le niveau d'optimisme a également un impact sur la vie de couple: les personnes optimistes ont des relations de couple qui durent plus longtemps, dans lesquelles il y a plus de support perçu, moins d'interactions négatives et plus de coopération dans la résolution de problème (Carver et al., 2010). En deuxième lieu, un corpus consistant d'expérimentations a mis en évidence que les optimistes présentent une meilleure gestion des événements de vie potentiellement stressants. Il a été montré que les individus optimistes gèrent de manière plus efficace les menaces pour la santé: ils se remettent plus rapidement après une intervention chirurgicale, ils ont moins de risque de développer une dépression pendant le traitement radiologique du cancer et ils ont une meilleure qualité de vie après un pontage aorto-coronaire (Culver, Carver, & Scheier, 2003). En troisième lieu, il semblerait également que la santé psychique soit influencés par le niveau d'optimisme, qui représenterait un facteur de protection envers plusieurs troubles psychiques. En effet, l'optimisme est associé avec des humeurs positives (Segerstrom, Taylor, Kemeny, & Fahey, 1998) et il est inversement relié au sentiment de perte d'espoir (Carver et al., 2010). De plus, l'efficacité dans la gestion du stress trouvée chez les optimistes représente un facteur très important de protection, parce que les événements stressants jouent un rôle fondamental dans le déclenchement et la rechute des troubles psychiques (Carver et al., 2010). Enfin, il semblerait que l'optimisme influence aussi la qualité de la santé physique: les personnes optimistes ont une réactivité physiologique mineure face à des événements stressants, cette réactivité physiologique amoindrie prolongée pendant des années réduit le développement de maladies liées au stress et augmente l'espérance de vie (Carver et al., 2010).

En résumé, les personnes optimistes semblent avoir une vie quotidienne satisfaisante, être plus résilientes face aux événements désagréables, et semblent avoir une meilleure santé psychique et physique. Ces données montrent l'intérêt d'approfondir la compréhension du fonctionnement psychologique chez les personnes optimistes: quels sont les facteurs leur permettant de mieux gérer les situations désagréables auxquelles elles sont confrontés ?

Beaucoup de chercheurs se sont intéressés aux mécanismes psychologiques à la base du succès des optimistes dans la vie quotidienne, dans la gestion du stress et dans le domaine de la santé. La présente recherche se situe dans le même courant d'études, en s'intéressant plus spécifiquement aux mécanismes qui rendent les optimistes plus résilients face aux adversités de la vie. Plus précisément, cette étude se pose pour but d'investiguer la régulation émotionnelle chez les personnes optimistes. Le terme de régulation émotionnelle se réfère à la capacité d'influencer le ressenti et l'expression des émotions. Cette capacité comprend les processus et les stratégies utilisées dans le but de diminuer, de maintenir, ou d'augmenter une ou plusieurs composantes d'une réponse émotionnelle (Gross, 2001). Selon Garnefski et al. (2002) il y a trois différents types de régulation émotionnelle: la régulation basée sur les changements physiologiques telle que la respiration, la régulation basée sur des processus implicites tels que la distorsion de la mémoire ou les biais d'attention sélective, et finalement la régulation basée sur des processus cognitifs conscients. Cette recherche se ciblera sur deux de ces catégories de régulation émotionnelle intervenant à des moments différents dans le processus de traitement de l'information. D'abord la régulation émotionnelle cognitive tardive et consciente sera approfondie. Plus précisément cette recherche se focalisera sur les pensées conscientes qui surgissent régulièrement pendant les événements désagréables et qui peuvent être considérées comme stables à travers le temps et les différents contextes (Garnefski et al., 2002). Ensuite, les biais attentionnels seront aussi investigués, plusieurs expérimentations ayant montré que l'orientation préférentielle de l'attention joue un rôle très important dans la régulation implicite et précoce des émotions (Derryberry & Red, 2002; Koster, Crombez, Verschuere, & De Houwer, 2004).

En conclusion, cette étude se pose trois buts principaux. Premièrement, nous essayerons de répliquer les résultats montrant que les personnes optimistes utilisent des stratégies de coping et de régulation émotionnelle consciente très efficaces (Brisette, et al. 2002; Gross & John, 2003; Solberg Nes & Segerstrom, 2006), en étudiant ces stratégies de régulation émotionnelle

consciente. Deuxièmement, nous essayerons d'investiguer de manière approfondie et systématique l'orientation préférentielle de l'attention chez les personnes optimistes. Pour finir, étant donné que dans cette étude nous investiguons deux domaines différents de la régulation émotionnelle, le troisième but de cette étude sera celui de réussir à tracer des liens entre la régulation implicite et explicite. Ceci pourrait être particulièrement intéressant, car selon Garnefski et al. (2002), les expérimentations sur la régulation émotionnelle sont généralement conduites dans un domaine spécifique et les différents domaines sont rarement mis en relation entre eux. De cette manière, cette étude peut non seulement améliorer la compréhension des stratégies qui permettent aux personnes optimistes de mieux gérer les événements désagréables, mais elle commence aussi à tracer des liens entre deux différents domaines d'études de la régulation émotionnelle.

2. Cadre théorique

2.1 L'optimisme et la régulation émotionnelle consciente

Dans la vie quotidienne, nous sommes souvent confrontés à des situations potentiellement désagréables, comme être bloqué dans le trafic, devoir démontrer ses capacités dans un examen ou encore devoir parler en public. Il y a des personnes qui arrivent très bien à gérer ces situations, tandis que pour d'autres ces situations sont vécues comme extrêmement stressantes.

Les personnes optimistes réussissent à mieux maîtriser les situations désagréables et celles-ci ont sur elles un impact physique et émotionnel moins grand (Troittier et al., 2007). Pour comprendre les mécanismes à la base de cette efficacité, nous ferons référence au modèle théorique de l'optimisme de Scheier et Carver (1992). Selon ces auteurs, la disposition à l'optimisme se base sur des attentes générales positives face à l'avenir. Ces attentes influencent le niveau de confiance par rapport à l'accessibilité d'un but. Pour ces raisons, le niveau d'optimisme a des conséquences importantes dans les adaptations aux situations difficiles. En effet, une personne avec des attentes positives, considère le but comme réalisable, et elle aura une tendance d'approche, c'est-à-dire une tendance à affronter le problème, à investir des efforts et à persévérer face aux difficultés. Par contre une personne avec des attentes négatives dans la même situation, considère le but comme pas réalisable, elle donc aura une tendance à l'évitement, c'est-

à-dire une tendance à abandonner la poursuite du but et à nier la réalité sans affronter le problème.

Plusieurs expérimentations ont montré que cette tendance se retrouve aussi dans le choix des stratégies de coping utilisés dans la gestion du stress (Solberg Nes & Segerstrom, 2006). Les situations stressantes se définissent par la présence de demandes qui sont évaluées par la personne comme débordant les énergies dont elle dispose (Folkmann & Lazarus, 1985). Dans ces situations, les optimistes semblent utiliser préférentiellement des stratégies d'approche, c'est-à-dire des stratégies dont le but est d'éliminer, réduire ou maîtriser ces demandes. Selon le même principe, les optimistes utiliseraient moins de stratégies d'évitement, c'est-à-dire des stratégies dont le but est d'ignorer ou éviter l'événement stressant et ses conséquences émotionnelles (Carver et al., 2010). Ceci a été retrouvé par Brisette et al. (2002) qui ont investigué, à travers une version modifiée du questionnaire «the Cope», les stratégies de coping utilisées par les étudiants pendant leur première année d'études supérieures. Les auteurs ont montré que les étudiants optimistes utilisaient moins de stratégies d'évitement, tels que le déni (e.g., essayer de ne pas penser à la situation) et le désengagement comportemental (e.g., renoncer à essayer d'agir pour résoudre la situation), et ils utilisaient plus de stratégies de planification et de coping actif par rapport aux autres étudiants.

Au sein des stratégies de coping, il est utile de faire la distinction entre les stratégies orientées vers le problème, qui visent la réduction ou l'élimination de la source de stress, et les stratégies orientées vers les émotions, qui visent la réduction ou l'élimination des émotions engendrées par l'événement stressant (Folkman & Lazarus, 1985). Il pourrait être raisonnable d'imaginer que les personnes optimistes ont tendance à utiliser des stratégies d'approche orientées vers le problème indépendamment du type de stresser. Cependant plusieurs expérimentations ont montré que la disposition à l'optimisme n'engendre pas une persistance dans l'utilisation de la même stratégie de coping indépendamment du contexte (Solberg Nes & Segerstrom, 2006). Les optimistes sont capables d'adapter les stratégies de coping au type d'événement stressant, donc quand ils sont confrontés à des stresser qui ne peuvent pas être modifiés, ils ne persistent pas, mais ils semblent adopter des stratégies plutôt orientées vers la régulation des émotions (Solberg Nes & Segerstrom, 2006).

Tant dans le coping orienté vers le problème que dans la régulation des émotions, les optimistes semblent avoir une tendance à reconnaître le problème et à ne pas nier son existence.

En effet, Brisette et al. (2002) ont montré que les optimistes, quand ils sont amenés à devoir réguler des émotions, semblent préférentiellement utiliser des stratégies basées sur la réinterprétation positive de l'événement par rapport aux autres participants. La méta-analyse de Solberg Nes et Segerstrom (2006), trouve des résultats similaires, en mettant en évidence que les personnes optimistes semblent utiliser plus de stratégies de régulation des émotions généralement considérées comme adaptatives, telles que la réévaluation cognitive (e.g., chercher les aspects positifs, comme la possibilité d'apprendre quelque chose de la situation) et l'acceptation (e.g., accepter de ne pas pouvoir changer ce qui c'est passé). Gross et John (2003), dans les études de validation du questionnaire «Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)», mettent aussi en lumière que les personnes optimistes ont tendance à utiliser préférentiellement des stratégies de régulation émotionnelle adaptatives. Les auteurs ont montré que plus les niveaux d'optimisme des participants étaient élevés, plus ils utilisaient la réévaluation positive et moins ils utilisaient la suppression.

Aussi dans la régulation des émotions, les optimistes ont tendance à utiliser des stratégies de régulation émotionnelle qui semblent être influencées par une tendance d'approche, celle-ci les amène à ne pas nier le problème, mais plutôt à le reconnaître le gérer au niveau des ressentis qu'il déclenche. Cependant, dans l'utilisation des stratégies de régulation émotionnelle, les préférences engendrées par la disposition à l'optimisme ne semblent pas être uniquement influencées par la tendance à l'approche ou à l'évitement. Plusieurs recherches mettent en évidence que les optimistes utilisent des stratégies qui leur permettent de ne pas se focaliser sur les aspects négatifs de la situation en se ciblant plutôt sur les aspects positifs. Par exemple, Scheier et al. (1989) ont montré que pendant la procédure à suivre pour se soumettre à une opération chirurgicale cardiaque, les personnes optimistes se focalisent moins que les autres sur les aspects négatifs de l'expérience.

L'utilisation de stratégies de régulation émotionnelle particulièrement adaptatives semble être un facteur explicatif du succès obtenu par les optimistes dans la gestion de situations désagréables: Brisette et al. (2002) ont mis en lumière que l'utilisation préférentielle stratégies adaptatives étaient inversement corrélée avec le niveau de stress perçu.

Cette étude se pose pour but d'investiguer de manière ciblée les stratégies de régulation émotionnelle consciente chez les optimistes à travers le questionnaire «Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ)» de Garnefski, Kraaij et Spinhoven (2001). Ce questionnaire a

été créé dans le dessein de mieux investiguer les différences individuelles de régulation émotionnelle dans la gestion d'événements négatifs ou désagréables. Le CERQ permet d'identifier neuf différents types de stratégie de régulation émotionnelle cognitive consciente: le *Blâme de soi* (se sentir responsable de l'événement négatif), l'*Acceptation* (avoir des pensées d'acceptation, e.g., «je pense que ne peut rien changer à ce qui c'est passé»), la *Rumination* (avoir des pensées récurrentes sur les sentiments et les pensées associées à l'événement négatif), la *Centration positive* (penser à des événements heureux et agréables au lieu de penser à l'événement négatif), la *Centration sur l'action* (penser à la manière dont on pourrait gérer l'événement négatif), la *Réévaluation positive* (chercher les aspects positifs de la situation en termes de développement personnel), la *Mise en perspective* (relativiser l'événement négatif en le comparant avec d'autres événements), la *Dramatisation* (avoir des pensées qui amplifient les aspects négatifs de l'événement) et le *Blâme d'autrui* (attribuer à autrui la responsabilité de l'événement négatif). Ces stratégies peuvent être regroupées en stratégies de régulation émotionnelle adaptatives (i.e., l'acceptation, la centration positive, la centration sur l'action, la réévaluation positive et la mise en perspective) et stratégies de régulation émotionnelle non adaptatives (i.e., le blâme de soi, la rumination, la dramatisation, et le blâme d'autrui). En effet, les personnes qui utilisent des stratégies adaptatives déclarent avoir moins de symptômes de dépression et d'anxiété par rapport aux personnes qui utilisent des stratégies non adaptées (Garnefski et al., 2001; Garnefski et al., 2002; Jermann, Van der Linden., D'Acremont & Zermatten, 2006).

2.2 L'optimisme et les biais attentionnels

2.2.1 Les biais attentionnels et les émotions

Selon les évidences empiriques présentées jusqu'ici, il semblerait qu'une partie du succès obtenu par les personnes optimistes dans la gestion d'événements désagréables pourrait être expliquée à travers l'utilisation de stratégies cognitives de régulation émotionnelle particulièrement adaptatives. Cependant, les stratégies cognitives conscientes ont été mesurées dans la plupart des études à travers des questionnaires, dans lesquels pour répondre, les participants doivent faire recours à leur mémoire autobiographique rétrospective. Ce dernier point pourrait être particulièrement problématique dans les études sur l'optimisme. En effet, la

disposition à l'optimisme se définit par des attentes positives par rapport au futur, or il a été démontré que la capacité à se projeter dans le futur repose sur les mêmes mécanismes cognitifs (D'Argembeau & Van den Linden, 2004) et neuronaux (Schacter, Addis, & Buncker, 2007) de la mémoire épisodique autobiographique. Il serait donc justifié d'imaginer que les personnes optimistes aient un biais de positivité aussi dans l'évocation de souvenirs épisodiques autobiographiques (Sharot, Riccardi, Raio, & Phelps, 2007) et que ce biais mnésique pourrait moduler de manière importante les réponses à des questionnaires d'auto-évaluation.

Il serait donc intéressant de compléter l'investigation de la régulation émotionnelle chez les optimistes avec d'autres paradigmes. La régulation peut se faire par des processus cognitifs conscients, mais aussi par les processus implicites (Garnefski et al., 2002). Cette étude s'intéresse aussi aux processus de régulation émotionnelle implicite et plus spécifiquement à l'allocation du foyer attentionnel. En effet, ce dernier pourraient influencer de manière significative les ajustements adaptatifs des personnes optimistes dans les situations désagréables (Segerstrom, 2001; Isaacowitz, 2005).

Selon la théorie de la régulation émotionnelle (Ochsner & Gross, 2005), une des stratégies les plus précoces dans le processus de régulation est l'allocation du foyer attentionnel. L'orientation du foyer attentionnel peut être influencée par deux processus différents. Premièrement, il pourrait être influencé par des processus volontaires dirigés vers un but (Ochsner & Gross, 2005). Jonhson (2009a) a montré l'efficacité de l'orientation volontaire de l'attention dans le processus de régulation émotionnelle. Il a mis en lumière que les personnes entraînées à orienter volontairement leur attention sur les aspects positifs en évitant ceux négatifs persistent plus longtemps dans une tâche stressante, en éprouvant moins d'anxiété et moins de frustration. Deuxièmement, l'allocation des ressources attentionnelles pourrait être influencée par des processus automatiques, involontaires et rapides. L'orientation du foyer attentionnel dirigé par ces processus se définit par le terme de biais attentionnel. Plusieurs expérimentations conduites dans le domaine des troubles anxieux ont mis en évidence que les biais attentionnels vers un certain type d'information influencent profondément la régulation du ressenti émotionnel (Koster, et al., 2004; Fox, Russo, Bowles, & Dutton, 2001). Par exemple Mogg et Bradley (2006) ont montré que les personnes qui ont très peur des araignées orientent précocement leur attention de manière préférentielle sur les images d'araignées. Similairement Derryberry et Red (2002) ont montré que les personnes anxieuses focalisent automatiquement leur attention sur l'information

menaçante. Ainsi, tout se passe comme si l'orientation précoce et automatique de l'attention module le ressenti du sentiment d'anxiété. L'allocation du foyer attentionnel peut se faire soit par un processus volontaire orienté vers un but, ou par un processus involontaire et automatique: les deux ont un impact important sur la régulation des émotions, mais cette étude se ciblera exclusivement sur le rôle des biais attentionnels.

Dans l'investigation des biais attentionnels, les expérimentations de Posner, Inhoff, Friedreich et Cohen (1987) sont particulièrement utiles. En effet, elles ont permis de diviser l'attention spatiale en trois composantes différentes: le désengagement de la location actuelle, le mouvement vers la nouvelle location et l'engagement dans la nouvelle location. Ceci permet de mieux comprendre les mécanismes à la base des biais et de distinguer les biais de vigilance, c'est-à-dire une orientation précoce de l'attention vers certain type d'information, des biais qui se caractérisent par une difficulté de désengagement, c'est-à-dire la difficulté à détourner l'attention d'un certain type de stimulus pour l'orienter ailleurs. Bien que beaucoup de recherches aient examiné le rôle des biais attentionnels dans la régulation de l'anxiété, peu d'études ont exploré le lien entre les biais attentionnels et des régulations émotionnelles adaptatives comme celles mis en oeuvre chez les optimistes.

2.2.2 L'optimisme et le biais d'évitement de l'information négative

Une des rares expérimentations qui a investigué le lien entre les biais attentionnels et l'optimisme est celle de Isaacowitz (2005). L'auteur a montré des images désagréables d'un mélanome à une des personnes issue de la population générale et il a mesuré l'orientation de l'attention en utilisant un dispositif de traçage oculaire. En partant du principe que l'attention visuelle est fortement associée aux mouvements des yeux, cette méthode permet d'observer sur quels stimuli les personnes ciblent leur attention. Grâce cette méthode, Isaacowitz (2005) a pu montrer que le niveau d'optimisme prédit le pattern de fixation de l'image: plus le niveau d'optimisme est élevé, moins la personne regarde le mélanome, en orientant son attention dans la périphérie de l'image. D'après l'expérimentation d'Isaacowitz (2005) tout se passe comme si les optimistes évitent très précocement d'orienter le foyer attentionnel sur l'information négative. Ce biais attentionnel pourrait avoir un caractère non adaptatif: il pourrait conduire à une négligence de certaines informations importantes. En effet dans l'étude d'Isaacowitz (2005) les personnes optimistes évitent de focaliser l'attention sur l'information négative, même si elle pourrait être

potentiellement pertinente pour leur bien-être. Cependant, d'autres auteurs (Aspinwall, Richter & Hoffmann, 2001) ont montré que les personnes optimistes n'évitent pas l'information négative si elle les concerne personnellement. De plus, dans l'étude d'Isaacowitz (2005), le biais attentionnel d'évitement de l'information négative n'influence pas les performances mnésiques, ce qui laisserait supposer que l'information négative n'a pas été entièrement négligée même si l'attention ne s'est pas focalisée sur elle.

En ce qui concerne l'impact de ce biais sur le traitement émotionnel, plusieurs évidences empiriques suggèrent que le biais attentionnel d'évitement de l'information négative représente une stratégie très efficace de régulation émotionnelle. En premier lieu, ce même biais a été retrouvé chez les personnes âgées, qui selon la théorie de la sélectivité socio émotionnelle (Carstensen, Isaacowitz, & Charles, 1999), ont un profil affectif positif. En effet, selon cette théorie, les personnes âgées ont une conscience accrue de la fin de la vie, ceci les oriente vers une optimisation du bien-être. Isaacowitz, Wadlinger, Goren et Wilson (2006) ont montré que les adultes âgés évitent d'orienter leur attention sur les visages colériques et préfèrent focaliser leur attention sur les visages joyeux, ce biais n'étant pas retrouvé chez les jeunes adultes qui montrent une préférence attentionnelle uniquement pour les visages exprimant de la peur. Il semble donc qu'une des stratégies permettant aux personnes âgées de mieux régler leurs émotions est celle de l'évitement précoce de l'information négative. Deuxièmement, Macleod, Rutherford, Campbell, Ebswothy et Holker (2002) ont démontré que le biais attentionnel envers l'information négative, conduit à une gestion des événements stressants moins efficace. Les auteurs ont d'abord demandé aux participants d'accomplir une tâche stressante de résolution d'anagrammes impossibles. Dans un deuxième temps, ils ont divisé les participants en deux groupes dans lesquels des biais attentionnels différents ont été induits à travers une tâche de détection de cibles modifiée. Dans cette tâche, les participants voyaient deux mots, un neutre et l'autre avec une valence négative, ensuite une cible apparaissait et la tâche du participant était celle de la détecter le plus rapidement possible. Dans le groupe entraîné à avoir un biais envers l'information neutre, la cible apparaissait presque toujours là où il y avait le mot neutre, tandis que dans le groupe entraîné à avoir un biais envers l'information négative elle apparaissait presque toujours là où il y avait le mot avec une valence négative. Après l'entraînement attentionnel, les auteurs demandaient encore aux participants de résoudre une série d'anagrammes qui n'avaient aucune solution possible. À travers ce paradigme, les expérimentateurs ont démontré que les personnes entraînées

à avoir un biais envers le négatif rapportaient d'avoir vécu plus de ressenti d'anxiété et de dépression dans la gestion de la situation stressante, par rapport à la phase initiale dans laquelle aucun biais attentionnel n'avait été induit.

En conclusion, d'après les expérimentations présentées jusqu'ici il semblerait que l'orientation préférentielle et précoce de l'attention sur l'information négative conduit à une vulnérabilité accrue aux situations de stress (MacLeod et al., 2002). Au contraire, l'évitement attentionnel de l'information négative semblerait être une stratégie de régulation émotionnelle particulièrement efficace qui pourrait représenter un des mécanismes de régulation adaptative à la base du succès des personnes optimistes dans la gestion des événements désagréables (Isaacowitz, 2005; Isaacowitz et al., 2006). Tout se passe comme si les personnes optimistes ont une très bonne capacité à se désengager des stimuli émotionnels à valence négative et à orienter leur attention envers d'autres informations.

2.2.3 L'optimisme et le biais attentionnel envers l'information positive

Seegerstrom (2001) suggère que les optimistes non seulement évitent précocement l'information négative, mais également qu'ils seraient caractérisés par un biais attentionnel envers l'information positive. Dans son étude, elle a d'abord mesuré la disposition à l'optimisme et l'optimisme spécifique au contexte académique chez une population d'étudiants universitaires. Dans un deuxième temps, elle a fait passer aux participants une tâche de Stroop émotionnelle qui contenait des mots liés au contexte académique, et d'autres avec valence positive, négative ou neutre. Les participants devaient nommer la couleur de l'encre en ignorant la signification du mot. Les temps de réaction et la conductance cutanée étaient mesurés. Ensuite elle a calculé l'interférence émotionnelle en soustrayant les temps de réaction obtenus aux items avec valence émotionnelle des temps de réaction obtenus aux items neutres. À travers cette procédure, elle a montré que les personnes avec un haut niveau de disposition à l'optimisme avaient une interférence accrue lorsque les mots avaient une valence positive, et elles avaient une interférence moins élevée lorsque les mots avaient une valence négative. Il semblerait que les personnes optimistes aient plus de difficultés à ignorer les aspects positifs des stimuli et qu'elles ont plus de facilité à éviter de cibler leur attention sur les aspects négatifs.

Les résultats mis en lumière par Seegerstrom (2001) confirment d'une part le fait que les optimistes arrivent à éviter très précocement de focaliser leur attention sur l'information négative

(Isaacowitz, 2005), et d'autre part ils suggèrent l'existence d'un autre processus attentionnel qui pourrait jouer un rôle important dans les ajustements adaptatifs mis en oeuvre chez les optimistes, c'est-à-dire l'orientation implicite de l'attention envers l'information positive.

Tant l'évitement attentionnel de l'information négative, que le biais attentionnel envers l'information positive semblerait avoir un impact important sur le traitement émotionnel. Premièrement l'expérience de Segerstrom (2001) démontre que les personnes optimistes par rapport aux autres participants ont une conductance cutanée plus élevée quand elles sont confrontées à des stimuli positifs; et elles ont une conductance cutanée moins élevée quand elles traitent des stimuli négatifs. Ces résultats laissent supposer que l'orientation préférentielle de l'attention vers des stimuli positifs pourrait jouer un rôle important dans la régulation des émotions. En deuxième lieu, les études qui ont investigué la régulation adaptative chez les personnes âgées semblent aussi supporter cette hypothèse. Isaacowitz, Toner, Goren et Wilson (2008) ont investigué l'orientation préférentielle de l'attention chez les personnes âgées. Après avoir induit des humeurs positives, négatives ou neutres, les auteurs ont demandé aux participants de regarder une série d'images qui représentait des visages exprimant joie, tristesse, colère ou peur et ils ont mesuré l'orientation de l'attention à l'aide d'un dispositif de traçage oculaire. De cette manière, les auteurs ont montré que les personnes âgées, dans la condition d'induction d'humeur négative, évitaient de cibler leur attention sur l'information négative, et ils montraient une orientation attentionnelle préférentielle envers les visages exprimant une émotion positive. Il semblerait donc que les personnes âgées arrivent à réguler leurs vécus affectifs de manière adaptative non seulement grâce à l'évitement précoce de l'information négative, mais aussi à un biais attentionnel envers l'information positive. L'étude menée par Allard, Wadlinger et Isaacowitz (2009) suggère que le biais attentionnel envers l'information positive représente une manière efficace et économique de réguler les émotions. Les expérimentateurs ont repris la procédure d'Isaacowitz et al. (2008), à laquelle ils ont ajouté une mesure de la dilatation des pupilles comme indice de l'effort cognitif. Ils ont ainsi mis en lumière que l'orientation de l'attention envers l'information positive est une stratégie de régulation émotionnelle qui ne demande pas d'effort cognitif. En troisième lieu, Wadlinger et Isaacowitz (2008) ont montré que le biais attentionnel envers l'information positive améliore la régulation émotionnelle dans des situations désagréables. Les auteurs ont entraîné des participants issus de la population générale à orienter systématiquement leur attention envers l'information positive. L'entraînement consistait

à une tâche de détection de cibles, dans laquelle les participants voyaient une paire de mots dont un avait une valence positive et l'autre était neutre. Ensuite une cible apparaissait là où il y avait un des deux mots. Le biais était induit en faisant apparaître presque toujours la cible là où il y avait le mot à valence positive. Avant et après l'entraînement, les participants étaient confrontés à une situation stressante consistant au visionnement d'images extrêmement négatives (e.g., des victimes d'accidents de la circulation) en même temps l'orientation de l'attention visuelle était mesurée à travers le traçage oculaire. Les auteurs ont ainsi montré qu'après l'induction du biais attentionnel les participants focalisaient moins leur attention sur les aspects négatifs de l'image, tandis qu'avant l'entraînement attentionnel il n'y avait aucun évitement précoce de l'information négative. Il semblerait donc que l'induction du biais attentionnel envers l'information positive puisse améliorer la gestion d'un événement stressant.

Pour conclure, les données empiriques issues de la littérature récente semblent montrer que l'évitement attentionnel de l'information négative et le biais attentionnel envers le positif représentent deux stratégies de régulation des vécus affectifs et des situations stressantes particulièrement efficaces (Allard et al., 2009; Isaacowitz et al., 2006; Isaacowitz et al., 2008; Wadlinger & Isaacowitz, 2008). Ces deux stratégies semblent aussi être utilisées par les personnes optimistes (Isaacowitz, 2005; Segerstrom, 2001), et elles pourraient représenter un des mécanismes psychologiques qui permettent aux personnes optimistes de faire face aux événements désagréables de la vie de manière particulièrement adaptative. À notre connaissance, la seule étude qui a investigué de manière ciblée le biais attentionnel envers l'information positive chez les optimistes a été celle de Segerstrom (2001) à travers une tâche de Stroop émotionnel. Cependant la tâche de Stroop représente une mesure ambiguë de l'orientation attentionnelle. Tout d'abord, elle se base sur la mesure d'interférence qui s'obtient en soustrayant les temps de réaction pour nommer l'encre de mots neutres de ceux pour nommer l'encre de mots émotionnels. La mesure d'interférence ne permet pas de déterminer si la réponse retardée dans le traitement de stimuli positifs résulte d'une compétition précoce au niveau attentionnel ou d'une compétition plus tardive au niveau de l'exécution de la réponse (Mogg, Millard, & Bradley, 2000). Ensuite, même si la mesure d'interférence pourrait indiquer l'existence d'un biais attentionnel, elle ne permet pas de déterminer si le biais est engendré par une facilitation dans le traitement de l'information positive ou par une difficulté de désengagement de l'information positive.

Il sera donc intéressant d'investiguer la présence de ce biais chez les optimistes avec une méthode plus pertinente, permettant de faire la différence entre les biais de facilitation et de désengagement. Le paradigme de détection de cibles proposé par Koster et al. (2004) semble approprié à ce but. Pour construire ce paradigme Koster et al. (2004) se sont basés sur la tâche de détection de cibles classique. Dans la tâche classique, le participant se trouve face à un écran d'ordinateur: d'abord il voit deux images à l'écran, dont une neutre et l'autre à valence émotionnelle, et immédiatement après qu'elles disparaissent une cible apparaît à la place d'une des deux images. La tâche du participant est de déterminer si la cible apparaît en haut ou en bas de l'écran. Dans les items congruents la cible apparaît à la place de l'image émotionnelle, et dans les items incongruents la cible apparaît à la place de l'image neutre. À travers les temps de réaction, il est possible de déterminer l'allocation de l'attention visuelle, car les personnes sont plus rapides à détecter une cible si elle apparaît dans la zone du champ visuel où les ressources attentionnelles sont déjà déployées. Généralement, les participants sont plus rapides et plus précis dans la détection de la cible pour les items congruents. Koster et al. (2004) ont modifié la tâche classique en insérant des paires d'images où les deux images neutres. Cette modification très simple leur a permis de différencier le biais de vigilance de la difficulté de désengagement: en comparant les temps de réaction aux essais congruents avec ceux aux essais neutres, l'effet causé par la facilitation est isolé. Selon le même principe, la comparaison des temps de réaction aux items incongruents avec ceux aux items neutres permet de mettre en évidence l'effet spécifiquement causé par une difficulté de désengagement.

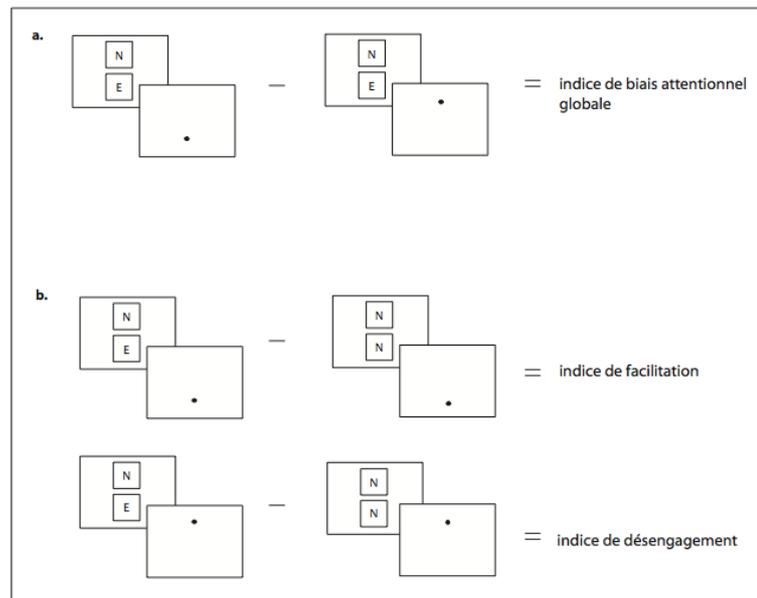


Figure 1. (a.) Tâche de détection de cibles classique: l'indice de biais global est calculé en soustrayant la moyenne de temps de réaction pour répondre aux items congruents est soustraite à celle de temps de réactions pour répondre aux items incongruents. (b.) Tâche de Koster et al. (2004): il est possible de calculer un indice de facilitation, en soustrayant la moyenne des temps de réactions obtenue aux items congruents de celle de temps de réaction obtenue aux items neutres, et un indice de difficulté de désengagement, en soustrayant la moyenne des temps de réactions obtenue aux items incongruents de celle obtenues aux items neutres.

Dans la présente étude, cette méthode sera appliquée pour l'investigation des biais envers l'information positive. Nous avons créé une tâche de détection de cibles dans laquelle deux types de paires d'images sont présentées: dans un cas la paire est composée par deux images neutres, dans l'autre la paire est composée par une image neutre et une image à valence positive. Ainsi en comparant les temps de réaction aux items neutres avec ceux aux items congruents, l'effet spécifiquement causé par le biais attentionnel envers l'information positive pourra être isolé. Selon la même logique, en comparant les items incongruents avec les items neutres la difficulté de désengagement de l'information positive pourra être mesurée. Cette méthode permet non seulement de mesurer l'allocation de ressources d'attention visuelle sans reposer sur des effets d'interférence, mais elle permet aussi de différencier l'effet spécifiquement causé par une facilitation dans le traitement des informations positives et l'effet causé par une difficulté de désengagement de l'information positive.

2.3 Les biais attentionnels et la régulation émotionnelle consciente

Les évidences empiriques présentées jusqu'ici laisseraient supposer que les optimistes utilisent des stratégies de régulation émotionnelle plus adaptatives et qu'ils pourraient avoir un biais envers l'information positive. Malgré cela, il est raisonnable d'imaginer que les personnes qui ne déclarent pas ouvertement leurs attentes positives sur le questionnaire pourraient quand même avoir un biais attentionnel envers l'information positive. En effet, plusieurs études ont mis en évidence des décalages entre les phénomènes auto-rapportés dans les questionnaires et les mesures implicites (Noesk, 2005). Il serait donc intéressant d'essayer d'établir des liens entre la présence des biais attentionnels envers les informations positives et les stratégies de régulation émotionnelle consciente, et cela indépendamment du niveau d'optimisme auto-rapporté sur des questionnaires.

Dans le domaine de la régulation des émotions, plusieurs auteurs (Garnefski et al., 2002; Johnson, 2009a) affirment que la plupart des études ont rarement mis en lien les différents aspects de la régulation émotionnelle décrit par Garnefski et al. (2002). En utilisant des mesures de stratégies cognitives conscientes et de biais attentionnels, cette étude pourrait tracer des liens entre les processus de régulation très précoces et implicites et des processus plus tardifs et explicites.

À notre connaissance, aucune étude n'a testé expérimentalement la relation entre les biais attentionnels et les stratégies cognitives conscientes de régulation émotionnelle. Cependant plusieurs auteurs ont formulé des hypothèses sur les liens possibles entre ces deux différents aspects de la régulation des émotions. Selon Johnson (2009a), la présence de biais attentionnels envers l'information positive influence aussi l'attention interne (e.g., focaliser les ressources sur les processus internes, tels que les pensées, les émotions et les sensations), qui est déployée sur les pensées positives au lieu de se focaliser sur les pensées négatives et les préoccupations. Gross et Thompson (2007, cité par Johnson, 2009a) affirment également que le biais attentionnel envers l'information positive facilite l'accès à des concepts positifs, en rendant ainsi la stratégie cognitive de réévaluation plus accessible. Le biais envers l'information positive pourrait donc représenter un facteur de facilitation dans l'utilisation de stratégies de régulation émotionnelle adaptatives.

Johnson (2009b) souligne l'importance de distinguer dans quelle mesure un biais attentionnel est engendré par une difficulté de désengagement du stimulus émotionnel ou par une facilitation de traitement des stimuli émotionnels. En effet, la difficulté à se désengager d'un stimulus émotionnel pourrait diminuer les ressources à disposition pour une réinterprétation de la situation en termes neutres (White, Helfinstein, Reeb-Sutherland, Degnan, & Fox, 2009), et pourrait favoriser des stratégies de régulation non adaptées, telles que les pensées récurrentes autour de l'événement émotionnel. Les données que nous avons ici détaillées attesteraient du fait que les biais attentionnels envers l'information positive engendrés par une facilitation favoriseraient l'accès à des stratégies cognitives conscientes adaptatives. Par contre, les biais attentionnels engendrés par une difficulté à se désengager de stimuli émotionnellement chargés pourraient activer des stratégies cognitives conscientes non adaptées, telle que la rumination. Ceci pourrait être valable indépendamment de la valence du stimulus, donc la difficulté de désengagement de l'information émotionnelle, même à valence positive, pourrait être un processus non adapté.

3. Questions de recherche

Il semblerait qu'une régulation émotionnelle particulièrement efficace permette aux optimistes de mieux gérer les événements désagréables par rapport aux autres personnes (Brisette et al., 2002). Les mécanismes adaptatifs sous-jacents se trouveraient à différents niveaux du traitement de l'information: à un niveau très précoce, à travers les biais attentionnels (Isaacowitz, 2005; Segerstrom, 2001) et à un niveau plus tardif, à travers les stratégies de régulation cognitives conscientes (Solberg Nes & Segerstrom, 2006). Dans le domaine des biais attentionnels, les optimistes semblent avoir un biais d'évitement envers le matériel à valence négative, ce qui laisse supposer qu'ils ont une grande facilitation à se désengager des stimuli émotionnels (Isaacowitz, 2005). L'étude de Segerstrom (2001) montre que les optimistes ont aussi un biais attentionnel envers l'information positive.

Cette étude s'intéresse au biais attentionnel envers l'information positive et la régulation émotionnelle consciente chez les optimistes, en essayant de répliquer les résultats mis en lumière dans la littérature, et en apportant des approfondissements supplémentaires dans le but de mieux détailler les mécanismes sous-jacents. En premier lieu, la relation entre le niveau d'optimisme et la régulation émotionnelle consciente sera investiguée de manière spécifique et détaillée, grâce à

l'utilisation du questionnaire CERQ (Garnefski et al., 2001) qui permet de distinguer neuf différentes stratégies de régulation émotionnelle. En deuxième lieu, dans le but de pouvoir investiguer les biais attentionnels envers l'information positive, nous utiliserons une tâche de détection de cibles permettant de différencier les biais de désengagement versus de facilitation dans le traitement du stimulus émotionnel (Koster et al., 2004). Enfin, les liens entre les biais attentionnels et les stratégies de régulation cognitive conscientes seront explorés indépendamment du niveau d'optimisme mesuré par le questionnaire « Life Orientation Test-Revised (LOT-R) » (Scheier, Carver & Bridges, 1994).

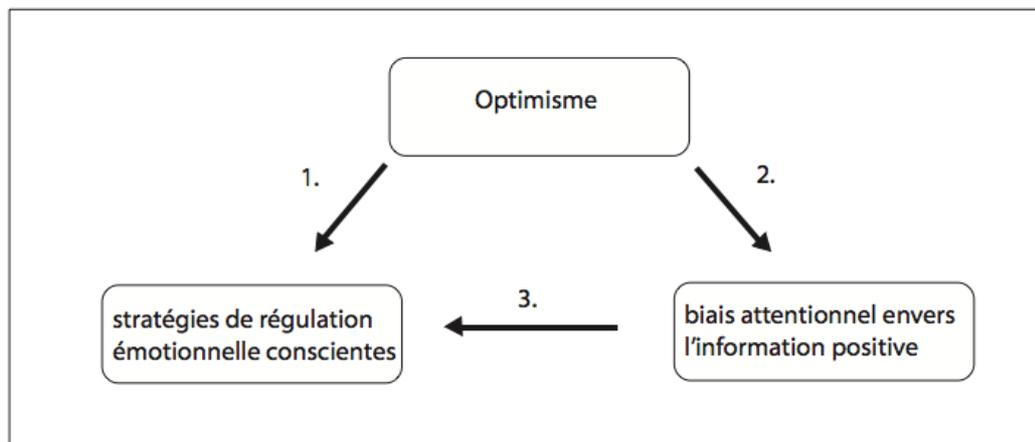


Figure 2. Schéma qui illustre les trois liens investigués dans cette étude

D'après la littérature présentée dans le cadre théorique les suivants résultats sont attendus:

Pour le lien entre optimisme et régulation émotionnelle consciente:

Étant donné que la littérature a mis en évidence que les optimistes utilisent plus de planification (Brisette et al., 2002), plus de réévaluation (Brisette et al., 2002; Gross & John, 2003), plus d'acceptation (Solberg Nes & Segerstrom, 2006) et moins de stratégies qui visent à se focaliser sur les aspects négatifs de l'événement (Scheier et al., 1989), en utilisant le CERQ les suivants résultats sont attendus:

Hypothèse opérationnelle 1: Plus le niveau d'optimisme mesuré par le LOT-R est élevé, plus il y a une utilisation préférentielle de stratégies adaptatives mesurées par le CERQ, en particulier plus de réévaluation positive, d'acceptation, de centration positive et de centration sur l'action.

Hypothèse opérationnelle 2: plus le niveau d'optimisme mesuré par le LOT-R est élevé, moins il y a une utilisation préférentielle de stratégies non adaptatives mesurées par le CERQ, en particulier moins de rumination et de dramatisation.

Pour le lien entre optimisme et biais attentionnels:

L'étude de Segerstrom (2001) suggère qu'un des mécanismes à la base du succès des optimistes dans la régulation émotionnelle pourrait être un biais d'attention sélective envers l'information positive. Étant donné que Jonhson (2009b) suggère que la difficulté de désengagement pourrait résulter d'un mécanisme non adaptatif et que les optimistes semblent se désengager très facilement de l'information émotionnelle (Isaacowitz, 2005), nous formulons l'hypothèse stipulant que les optimistes ont un biais d'attention sélective qui n'est pas engendré par une difficulté de désengagement de l'information positive, mais qui est engendré par une facilitation du traitement de l'information positive.

Hypothèse opérationnelle 3: plus le niveau d'optimisme mesuré par le LOT-R est élevé, plus il y a une facilitation dans le traitement des images positives dans la tâche de détection de cibles.

Pour le lien entre biais attentionnels et régulation émotionnelle consciente:

Plusieurs auteurs suggèrent que le biais attentionnel envers le stimulus positif facilite l'accès à des stratégies de régulation émotionnelle conscientes adaptatives, telles que la réévaluation positive et la focalisation sur les aspects et les pensées positives (Jonhson, 2009a, Gross & Thompson, 2007 cités par Jonhson, 2009a). Étant donné que la difficulté à se désengager des stimuli émotionnels pourrait conduire à des stratégies de régulation non adaptatives, (e.g., les pensées récurrentes sur l'événement émotionnel), nous formulons l'hypothèse que le biais envers l'information positive en lien avec les stratégies de régulation consciente adaptatives soit engendré par une facilitation de traitement des stimuli positifs.

Hypothèse opérationnelle 4: plus il y a une facilitation de traitement des images positives dans la tâche de détection de cibles, plus il y a une utilisation préférentielle des stratégies de réévaluation positive et de centration positive mesurées par le CERQ.

Hypothèse opérationnelle 5: plus il y a une facilitation dans le traitement des images positives dans la tâche de détection de cibles, moins il y a une utilisation des stratégies de rumination et dramatisation mesurées par le CERQ.

4. Méthode

4.1 Population

L'échantillon est constitué de 51 participants âgés entre 20 et 32 ans ($M = 23,35$ ans; $ET = 2,40$). Tous les participants parlent couramment français et ont un niveau de formation qui varie de 9 à 19 ans ($M = 15,49$ ans; $ET = 1,66$), une partie d'entre eux sont encore des étudiants, tandis que d'autres ont une activité professionnelle. 26 participants étaient des femmes avec un âge moyen de 22,50 ans ($ET = 1,42$) et 25 étaient des hommes avec un âge moyen de 24,24 ($ET = 2,89$). Les participants sont issus de l'entourage de l'expérimentatrice; les étudiants en psychologie à l'Université de Genève n'ont pas été recrutés, parce qu'ils disposaient de beaucoup d'informations sur la tâche expérimentale et les questionnaires utilisés. La participation était volontaire et non rémunérée.

4.2 Matériel et Stimuli

4.2.1 La tâche de détection de cibles

La tâche de détection de cibles a été créée sur la base du paradigme utilisé par Koster et ses collaborateurs (2004). Elle a été programmée à l'aide du logiciel E-Prime (version 1.1, Psychology Software Tools inc., 2002). Elle a été présentée sur un écran d'ordinateur portable à 15 pouces à 50 cm de distance, sous Windows XP.

D'abord, 40 images ont été sélectionnées dans la base de données IAPS (*International Affective Picture System*; Lang, Bradley, & Cuthbert, 2008), 30 de ces stimuli ont été choisis avec une valence neutre ($M = 5,07$ $ET = 0,33$) et 10 avec une valence positive ($M = 7,52$ $ET = 1,09$). Les images ont été sélectionnées pour avoir un niveau d'activation émotionnelle (*arousal*) le plus similaire possible. Cependant les images positives avaient un niveau d'activation émotionnelle ($M = 5,33$) significativement plus élevé que les images neutres ($M = 3,88$). Avec ces images, deux différents types de paires ont été créés: dans un cas, les paires étaient formées par deux images neutres, tandis que dans l'autre cas, elles étaient formées par une image neutre et une à valence positive.

Comme dans l'expérimentation de Koster et al. (2004), la tâche était divisée en trois parties: premièrement il y avait un entraînement de 12 items, ensuite il y avait deux items de remplissage et enfin 80 items expérimentaux. Chaque item commençait avec une croix de fixation qui

apparaissait au milieu de l'écran pendant 500 ms. Ensuite il y avait l'apparition des paires d'images pendant 500 ms, chaque image étant présentée avec une largeur de 8,3 cm et avec une hauteur de 4,8 cm et les deux images apparaissaient l'une au-dessous de l'autre. Immédiatement après (14 ms) un petit point avec un diamètre de 5 mm apparaissait là où il y avait une des deux images et il restait à l'écran jusqu'à ce que le participant ait donné la réponse. Pour répondre le participant devait appuyer le plus rapidement possible sur la touche « g » du clavier si la cible apparaissait dans la partie supérieure de l'écran, si par contre elle apparaissait dans la partie inférieure de l'écran, il devait appuyer sur la touche « v ». Le participant plaçait les index sur les boutons correspondants au début de l'expérimentation. Après la réponse, l'écran restait vide pendant 100 ms.

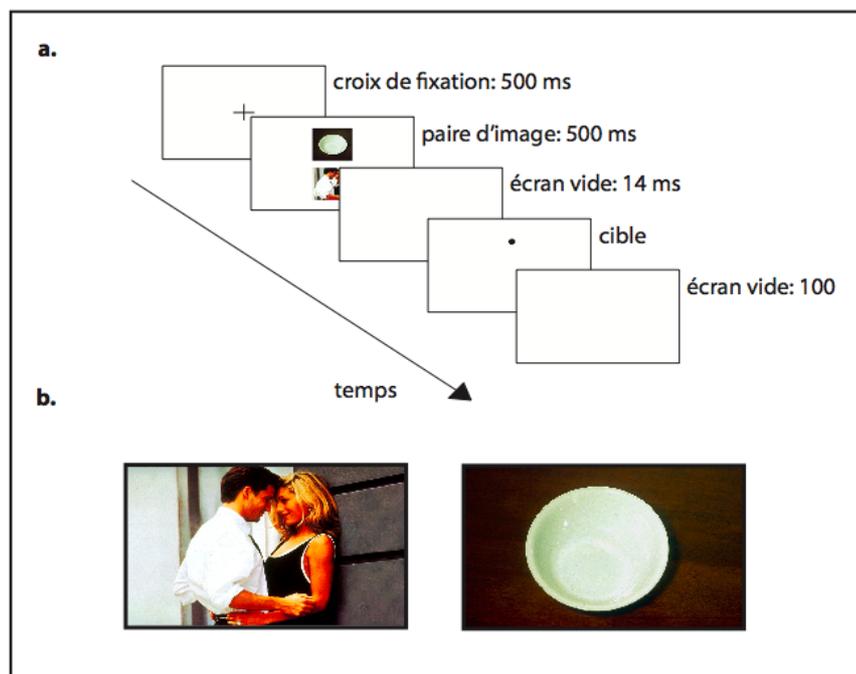


Figure 2. (a.) Illustration d'un item de la tâche de détection de cibles. (b.) Exemple d'images à valence positive (à gauche) et neutre (à droite) utilisées dans la tâche de détection de cibles

4.2.2 Questionnaires

Questionnaire de régulation cognitive des émotions (validé en français par Jermann et al., 2006)

Le CERQ («Cognitive Emotional Regulation Questionnaire») est un questionnaire d'autoévaluation à 36 items à coter à l'aide d'une échelle de Likert à 5 niveaux allant de «presque jamais» à «presque toujours». Il permet d'évaluer 9 stratégies de régulation émotionnelle

cognitive utilisées pour faire face à des événements désagréables. Ces stratégies sont catégorisables en stratégies adaptatives et non adaptatives. Les stratégies considérées comme adaptatives sont: *l'Acceptation* (e.g., je pense que je dois accepter la situation), la *Centration positive* (e.g, je pense à des choses plus agréables que celles que j'ai vécues), la *Centration sur l'action* (e.g., Je pense à la meilleure façon de faire), la *Réévaluation positive* (e.g., je pense pouvoir apprendre quelque chose de la situation), et la *Mise en perspective* (e.g., Je pense que tout cela aurait pu être bien pire). Les stratégies considérées comme non adaptatives sont: le *Blâme de soi* (e.g, j'ai le sentiment que je suis celui/celle à blâmer pour ce qui s'est passé), la *Rumination* (e.g., je pense souvent à ce que je ressens par rapport à ce que j'ai vécu), la *Dramatisation* (e.g., je pense souvent que ce que j'ai vécu est le pire qui puisse arriver à quelqu'un) et le *Blâme d'autrui* (e.g., j'ai le sentiment que les autres sont à blâmer pour ce qui s'est passé). Au total, ce questionnaire permet d'obtenir 9 scores sur la fréquence d'utilisation de chaque stratégie et deux scores globaux concernant l'utilisation préférentielle de stratégies adaptatives (i.e., la somme des scores aux échelles de acceptation, centration positive, centration sur l'action, réévaluation positive et mise en perspective) ou non adaptatives (i.e., la somme des scores aux échelles de blâme de soi, rumination, dramatisation, blâme d'autrui)

Dans cette étude, la version du CERQ traduite et validée en français par Jermann et al. (2006) a été utilisée.

Échelle des humeurs positives et négatives (validé en français par Gaudreau, Sanchez & Blondin, 2006)

La PANAS («Positive and Negative Affects Schedule») est un questionnaire d'autoévaluation qui permet mesurer l'humeur. Il est composé de 20 adjectifs affectifs, dont 10 ayant une valence positive (e.g., fier) et 10 ayant une valence négative (e.g., honteux). Le participant doit indiquer à quel point chaque adjectif décrit la manière dont il se sent, à l'aide d'une échelle de Likert à 5 niveaux allant de «très peu ou pas tout» à «énormément». Au total ce questionnaire permet d'obtenir deux scores: un pour les affects positifs (PA) et un pour les affects négatifs (NA).

Dans cette étude deux différentes versions de la PANAS ont été utilisées: la PANAS état qui permet d'évaluer l'humeur au moment précis de la passation et le PANAS trait qui permet d'évaluer les humeurs qui sont vécues la plupart du temps, les deux versions ont été traduites et validées en français par Gaudreau et al., (2006).

Questionnaire de désirabilité sociale DS-36 (Tournois, Mesnil & Kop, 2000)

Le DS-36 est un questionnaire d'autoévaluation qui permet d'évaluer deux dimensions de la désirabilité sociale: l'autoduperie, c'est-à-dire la tendance à se décrire très positivement, mais sans avoir conscience de donner une description avec un biais positif (e.g., «il peut m'arriver de douter de mes capacités»); et l'hétéroduperie, qui renvoie à la tendance à donner volontairement une représentation positive de soi (e.g., «parfois, je «joue la comédie» pour échapper à quelque chose»). Le questionnaire contient 36 items que le participant doit évaluer sur une échelle de Likert à 7 niveaux qui vont de 0 « pas du tout d'accord » à 6 « tout à fait d'accord ». Cette échelle a été créée et validée dans une population francophone.

Test révisé d'orientation de vie (Scheier et al., 1994)

Le LOT-R («Life Orientation Test-Revised») est un questionnaire d'autoévaluation permettant d'évaluer la disposition à l'optimisme. Il est formé de 10 items: 6 vrais items (e.g., «dans des périodes incertaines, je m'attends généralement au mieux») et 4 items inclus à titre de leurre(e.g., «il est facile pour moi de me détendre»). Chaque item mesure des attentes généralisées positives ou négatives envers le futur. Les participants doivent indiquer leur degré d'accord avec les différentes affirmations sur une échelle de Likert à 5 niveaux allant de «pas du tout d'accord » à « tout à fait d'accord ». Dans cette étude, une version traduite en français a été utilisée (cf. Annexe I)

4.3 Procédure

Les passations ont été effectuées individuellement dans des endroits clos et silencieux où les participants pouvaient facilement se concentrer. Après avoir été accueilli, il a été demandé aux participants d'éteindre leur téléphone portable. Ensuite ils ont rempli le formulaire de consentement (cf. Annexe II) qui expliquait le déroulement de l'expérimentation, les objectifs généraux et qui précisait le respect de l'anonymat, en expliquant que les données étaient récoltées à des fins scientifiques et les informations sur l'identité du participant ne seraient pas divulguées. À travers la signature du consentement le permis d'utiliser les données était obtenu et la confidentialité était garantie. Ensuite, chaque participant a rempli en format papier-crayon d'abord une fiche personnelle (cf. Annexe III) à travers laquelle les données démographiques ont été récoltées, et puis le questionnaire PANAS état.

Après cette première partie, la tâche informatisée de détection de cible était administrée. Les participantes lisaient sur l'écran la consigne suivante: «Dans un premier temps, vous allez voir une croix au milieu de l'écran suivie de deux photos, l'une en-dessous de l'autre. Dans un second temps, un point noir apparaîtra en haut ou en bas de l'écran. Objectif: Veuillez indiquer si le point se trouve en haut ou bas de l'écran aussi vite et précisément que possible. Si le point apparaît en haut, alors appuyez sur la touche du haut (g). Si le point apparaît en bas, alors appuyez sur la touche du bas (v). Nous allons commencer par quelques essais. Appuyez sur une touche pour continuer.» Après la phase d'entraînement, il y avait une pause dans laquelle les participants voyaient la consigne suivante: «Rappel Objectif: Veuillez indiquer si le point se trouve en haut ou bas de l'écran aussi vite et précisément que possible. Avez-vous des questions? Soyez prêt(e), la tâche va démarrer!!! Appuyez sur une touche pour continuer». Les participants pouvaient donc poser des questions; si le déroulement de la tâche était bien compris, ils passaient à la phase expérimentale.

Après cette deuxième partie, les autres questionnaires en format papier-crayons étaient administrés. Pour éviter que les questionnaires qui étaient présentés en dernier étaient systématiquement moins bien remplis à cause des effets de fatigue, ils ont été administrés avec 18 ordres différents. Ceci a permis de les présenter dans un ordre randomisé.

À la fin de l'expérimentation les participants étaient remerciés, le but de l'expérimentation était expliqué et l'expérimentatrice répondait à d'éventuelles questions sur la tâche de détection de cibles ou sur les questionnaires.

La durée approximative de l'expérience était de 30 minutes.

5. Résultats

5.1 Analyses préliminaires

Tâche de détection de cibles. Comme dans Koster et al. (2004) trois types d'items ont été exclus des analyses: les réponses avec un temps de réaction (TR) plus petit que 200 ms ou plus grand que 2000 ms ($M = 0,01$ $ET = 0,14$), les réponses erronées ($M = 1,19$ $ET = 0,17$) et les valeurs extrêmes individuelles ($M = 0,82$ $ET = 0,71$). Les valeurs extrêmes individuelles ont été définies comme les TR se situant à plus de trois écart-types de la moyenne de chaque participant

pris isolément. Au total le 2,54 % des réponses a été exclu, ce qui est comparable avec les données obtenues par Koster et al. en 2004.

Une transformation en logarithme naturel a été appliqué aux TR, ceci a permis d'écartier les différences sur les temps de réaction courts et de diminuer celles sur les temps de réaction plus lents en améliorant la distribution. Ensuite une ANOVA à mesures répétées a été appliquée aux TR des différentes conditions expérimentales de la tâche (items neutres, congruents et incongruents) ce qui n'a montré aucun effet significatif. Ceci indique une absence d'effet expérimental: les temps de réaction ne diffèrent pas significativement quand la cible apparaît là où il y avait une image émotionnelle par rapport à quand elle apparaît là où il y avait une image neutre. Sur la base de ces valeurs trois indices différents ont été calculés: le biais de positivité globale (TR items incongruents – TR items congruents), la facilitation dans le traitement de l'information positive (TR items neutres – TR items congruents) et la difficulté de désengagement de l'information positive (TR items incongruents – TR items neutres).

Exclusion de participants des analyses. Deux participants ont été exclus des analyses statistiques: le premier en raison des réponses très fortement ralenties dans la tâche de détection de cibles. En effet les réponses de ce participant se situaient à plus de deux écart-types de la moyenne. Le deuxième en raison de son résultat extrême sur la sous échelle d'hétéro-duperie du questionnaire DS-36, étant donnée que plusieurs questionnaires ont été utilisés pour tester les hypothèses de recherche. Trois participants présentaient des scores extrêmes aux PANAS: le premier avait un résultat très élevé par rapport à l'échelle d'humeur positive trait, le deuxième sur celle d'humeur négative trait, et le dernier sur celle de l'humeur négatif actuelle. Nous avons exécuté les analyses sans et avec ces participants, et étant donné qu'elles ne changeaient pas, nous avons décidé de garder ces participants dans les analyses finales.

5.2 Analyses descriptives et corrélationnelles

5.2.1 *L'optimisme et la régulation émotionnelle consciente*

Deux hypothèses ont été posées: la première prévoit que le niveau d'optimisme corrèle positivement avec les stratégies de régulation émotionnelle conscientes adaptatives, en particulier avec la réévaluation positive, la centration positive, la centration sur l'action et l'acceptation. La deuxième postule que le niveau d'optimisme corrèle négativement avec les stratégies de régulation consciente mal adaptatives, en particulier avec la rumination et la dramatisation. Pour

tester ces hypothèses les questionnaires CERQ et LOT-R ont été utilisés. Le Tableau 1 montre les moyennes, les écart-types et les indices de consistance interne (alpha de Cronbach) trouvées chez les participants de cette étude sur ces deux questionnaires.

Tableau 1

Moyennes, Ecart-types, Etendues et Alpha de Cronbach (α) des Participants de Cette Etude au Questionnaire CERQ et au Questionnaire LOT-R

	Moyenne	Écart-type	Étendue	α
CERQ				
Acceptation	13.60	2.81	4-20	.66
Centration positive	10.29	3.73	4-20	.78
Centration sur l'action	14.83	2.94	4-20	.80
Réévaluation positive	14.77	3.60	4-20	.83
Mise en perspective	13.61	3.71	4-20	.81
Blâme de soi	9.89	3.11	4-20	.80
Rumination	11.12	3.52	4-20	.75
Dramatisation	7.43	2.93	4-20	.59
Blâme d'autrui	9.89	3.11	4-20	.75
Stratégies adaptatives globales	66.91	11.58	20-100	.71
Stratégies mal adaptatives globales	36.63	8.39	20-100	.65
LOT-R	21.61	4.73	5-30	.84

Notes. n = 49

D'un point de vue descriptif, les moyennes, les écart-types et les alpha de Cronbach des différentes sous-échelles du CERQ sont comparables aux valeurs trouvées dans l'étude de validation chez une population francophone de Jermann et al. (2006). La version du LOT-R utilisée dans cette étude a une échelle allant de 1 à 5, si on transforme les valeurs en adaptant l'échelle de 0 à 4, la moyenne (15,61) et l'écart-type (4,73) du LOT-R sont comparables à ceux qui ont été mis en évidence par Trottier, Magneau, Trudel et Halliwel (2008) dans l'étude de validation franco-canadienne de l'échelle.

Avant de conduire les analyses corrélationnelles, une vérification des postulats a été faite sur les résidus des différentes combinaisons de variables (e.g., distributions bimodales). D'abord une inspection visuelle des histogrammes et des graphiques « *normal plot* » a permis de vérifier que les résidus étaient normalement distribués. Ensuite la linéarité et l'homoscedasticité ont été vérifiées à travers l'inspection visuelle des graphiques illustrant la relation entre les résidus prédits et ceux observés.

Étant donné que les postulats étaient respectés, une analyse corrélacionnelle a été appliquée aux données.

En premier lieu, les liens entre le LOT-R et les stratégies adaptatives du CERQ ont été analysés. Le tableau 2 montre les coefficients de corrélation de Pearson entre les stratégies adaptatives CERQ et le LOT-R trouvés à travers cette analyse.

Tableau 2

Corrélacions entre le Questionnaire LOT-R et les Stratégies de Régulation Emotionnelle Adaptatives Mesurées par le Questionnaire CERQ

	Acceptation	Centration positive	Centration sur l'action	Réévaluation positive	Mis en perspective	Stratégies adaptatives globales
LOT-R	-.15	.34*	.29*	.13	0.96	.21
Notes.	n = 49 * $p < .05$ ** $p < .01$					

Les résultats des corrélacions confirment partiellement la première hypothèse. En effet il y a une corrélation significative modérée entre le niveau d'optimisme mesuré par le LOT-R et les stratégies de centration positive ($r = .29, p = .02$) et de centration sur l'action ($r = .34, p = .04$). Cela signifie que plus les participants obtiennent de hauts scores au LOT-R, plus ils ont des résultats élevés aux sous-échelles d'acceptation et de réévaluation positive du CERQ. Par contre, les résultats ne montrent aucune corrélation significative entre le niveau d'optimisme et les stratégies d'acceptation ($r = -.15, p = .30$), de réévaluation positive ($r = .13, p = .38$), et les stratégies adaptatives en général ($r = .21, p = .15$).

En deuxième lieu, le lien entre le LOT-R et les stratégies non-adaptatives du CERQ a été analysé. Le tableau 3 montre les coefficients de corrélation de Pearson entre les stratégies non-adaptatives du CERQ et le LOT-R trouvés à travers cette analyse.

Tableau 3

Corrélacions entre le Questionnaire LOT-R et les Stratégies de Régulation Emotionnelle Non adaptatives Mesurées par le Questionnaire CERQ

	Blâme de soi	Rumination	Dramatisation	Blâme d'autrui	Stratégies non adaptatives globales
LOT-R	-.48**	-.43**	-.44**	.007	-.50**
Notes.	n = 49 * $p < .05$ ** $p < .01$				

Les résultats des corrélations confirment la deuxième hypothèse, en effet ils mettent en évidence des corrélations négatives modérées significatives entre le niveau d'optimisme mesuré par le LOT-R et les stratégies de dramatisation ($r = -.44, p = .01$) de rumination ($r = -.43, p = .01$) et les stratégies mal adaptatives en général ($r = -.50, p = .01$). De plus cette analyse met en évidence un effet significatif qui n'était pas attendu d'après les hypothèses, c'est-à-dire une corrélation négative modérée significative entre le niveau d'optimisme mesuré par le LOT-R et la stratégie de blâme de soi ($r = -.48, p = .01$). Donc plus les participants ont des scores élevés sur le LOT-R, moins ils déclarent utiliser des stratégies de dramatisation, rumination, blâme de soi et de stratégies mal adaptatives globales sur le questionnaire CERQ.

5.2.2 L'optimisme et les biais attentionnels

Par rapport aux biais attentionnels dans l'optimisme, l'hypothèse postule que le niveau d'optimisme corrèle positivement avec le biais de facilitation envers l'information positive. Pour tester cette hypothèse les indices calculés sur la base de la tâche de détection de cibles ont été utilisés. Le tableau 4 montre la moyenne et les écart-type des différents indices de biais attentionnels trouvés dans la population de cette étude.

Tableau 4

Moyennes et Ecart-types des TR sur les Différentes Biais Attentionnels Mesurées à travers la Tâche de détection de cibles

	Moyenne	Écart-type
Biais global	-.71	15.37
Facilitation	-1.47	11.22
Difficulté de désengagement	.76	13.15

Notes. n = 49

Après avoir vérifié la linéarité, la normalité et l'homoscedasticité des résidus, une analyse corrélationnelle a été appliquée à ces données et aux résultats du LOT-R. Les résultats des corrélations n'ont pas permis de confirmer l'hypothèse, en effet aucune corrélation significative n'a été trouvée entre le niveau d'optimisme mesuré par le LOT-R et l'indice de facilitation de la tâche de détection de cibles ($r = -.13, p = .34$). Aucune corrélation significative a été trouvée entre le niveau d'optimisme mesuré par le LOT-R et les indices de difficulté de désengagement ($r = .13, p = .35$), et de biais global ($r = .01, p = .92$).

5.2.3 Les biais attentionnels et la régulation émotionnelle consciente

Deux hypothèses ont été formulées sur les liens entre biais attentionnels et stratégies de régulation consciente: la première postule que le biais de facilitation de traitement de l'information positive corrèle positivement avec l'utilisation de stratégies adaptatives mesurées par le CERQ, en particulier avec la réévaluation positive et la centration sur l'action. La deuxième prévoit que le biais de facilitation envers l'information positive corrèle négativement avec l'utilisation de stratégies non adaptatives mesurées par le CERQ, en particulier avec la stratégie de rumination et celle de dramatisation. Pour tester ces hypothèses nous avons utilisé les indices de biais attentionnels mesuré par la tâche de détection de cibles et le questionnaire CERQ (cf. Tableau 1 et 4 pour les statistiques descriptives). Après avoir vérifié la linéarité, la normalité et l'homoscedasticité des résidus, une analyse corrélacionnelle a été appliquée aux données.

En premier lieu les liens entre les indices de biais attentionnels et les stratégies adaptatives du CERQ ont été analysés. Les analyses corrélacionnelles n'ont pas permis de confirmer la première hypothèse, en effet aucune corrélation significative n'a été trouvée entre l'indice de facilitation et la stratégie de réévaluation positive ($r = .20, p = .19$), de centration sur l'action ($r = .06, p = .70$) et l'utilisation générale de stratégies adaptatives ($r = .14, p = .34$). Aucune autre corrélation significative entre les indices de biais attentionnels et les autres stratégies adaptatives du CERQ n'a pu être mise en évidence.

Ensuite, les liens entre les indices de biais attentionnels et les stratégies mal adaptatives du CERQ ont été testés. Le tableau 5 indique les coefficients de corrélation de Pearson entre les stratégies de régulation émotionnelle conscientes et les indices de biais attentionnels trouvés dans cette analyse.

Tableau 5

Corrélacions entre le Questionnaire les Indices de Biais Attentionnels et les Stratégies de Régulation Emotionnelle Non Adaptatives Mesurées par le Questionnaire CERQ

	Blâme de soi	Rumination	Dramatisation	Blâme d'autrui	Stratégies non adaptatives globales
Biais global	.41**	.21	-.03	.09	.24
Facilitation	.18	.36*	.10	.06	.26
Difficulté de désengagement	.33*	.06	-.13	.05	.06
Notes.	n = 49	* $p < .05$	** $p < .01$		

En observant le tableau 5, nous pouvons constater que la deuxième hypothèse n'a pas pu être confirmée, en effet il n'y a aucune corrélation négative entre l'indice attentionnel de facilitation envers l'information positive, l'utilisation de stratégies de régulation de globale mal adaptatives ($r = .26, p = .07$) ou l'utilisation de dramatisation ($r = .14, p = .50$). En ce qui concerne le lien entre l'indice de facilitation et l'utilisation de rumination, la corrélation va dans le sens opposé à celui postulé par l'hypothèse ($r = .36, p = .02$).

Cette analyse a aussi mis en évidence des résultats inattendus par rapport aux hypothèses, dont une corrélation positive modérée significative entre l'indice global de biais et l'utilisation de la stratégie de blâme de soi ($r = .41, p = .00$) et entre l'indice de difficulté de désengagement et la stratégie de blâme de soi ($r = .33, p = .02$).

5.3 Analyses complémentaires

Les analyses exploratoires ont montré l'existence de plusieurs différences dans l'utilisation de stratégies de régulation émotionnelle consciente entre les hommes et les femmes. En effet, les femmes semblent utiliser significativement plus la stratégie de blâme de soi ($t(46) = -2.86, p = .01$) et celle de rumination ($t(46) = -2.66, p = .01$). Nous avons donc décidé d'analyser le lien entre stratégies de régulation émotionnelle conscience et biais attentionnels de manière séparées pour les hommes et les femmes.

Hommes. Le Tableau 6 met en évidence les coefficients de corrélation de Pearson entre les indices de biais attentionnels et les stratégies adaptatives du CERQ trouvé chez les hommes qui ont participé à cette étude.

Tableau 6

Corrélation entre les Indices de Biais Attentionnels et les Stratégies de Régulation Emotionnelle Adaptatives Mesurées par le Questionnaire CERQ chez les Hommes

	Acceptation	Centration positive	Centration sur l'action	Réévaluation positive	Mis en perspective	Stratégies adaptatives globales
Biais global	.17	.52**	-.03	.35	.36	.49*
Facilitation	.11	.40*	.01	.19	.23	.34
Difficulté de désengagement	.13	.34	-.04	.29	.36	.36

Notes. n = 49 * $p < .05$ ** $p < .01$

Ce tableau illustre plusieurs effets qui n'étaient pas attendus: des corrélations modérées positives entre l'indice de biais global envers le positif et l'utilisation de centration positive ($r = .52, p = .01$) et de stratégies adaptatives en général ($r = .49, p = .01$) et une corrélation modérée positive entre l'indice de facilitation et la stratégie de centration positive ($r = .40, p = .04$).

En ce qui concerne la corrélation entre les stratégies du CERQ non adaptatives et les indices de biais attentionnels, une seule corrélation a atteint le seuil de la significativité, c'est-à-dire celle entre la corrélation entre l'indice de biais global et la stratégie de blâme de soi ($r = .44, p = .03$). La stratégie de blâme de soi corrèle avec l'indice de difficulté désengagement, mais l'effet est seulement marginal ($r = .35, p = .10$).

Femmes. Le tableau 7 montre les coefficients de corrélation de Pearson entre les indices de biais attentionnels et les stratégies adaptatives du CERQ trouvées chez les femmes de l'échantillon de cette étude

Tableau 7

Corrélation entre les Indices de Biais Attentionnel et les Stratégies de Régulation Emotionnelle Adaptatives Mesurées par le Questionnaire CERQ chez les Femmes

	Acceptation	Centration positive	Centration sur l'action	Réévaluation positive	Mis en perspective	Stratégies adaptatives globales
Biais global	-.37	-.10	-.20	-.24	-.61**	-.40
Facilitation	.17	-.11	.10	.20	-.25	.03
Difficulté de désengagement	-.55**	-.01	-.31	-.43*	-.43*	-.46*

Notes. n = 49 * $p < .05$ ** $p < .01$

Dans l'échantillon des femmes la difficulté de désengagement corrèle de manière négative et modérée avec la stratégie d'acceptation ($r = -.55, p = .01$), celle de réévaluation positive ($r = -.43, p = .03$), celle de mise en perspective ($r = -.43, p = .03$) et avec l'utilisation en général de stratégies adaptatives ($r = -.46, p = .02$). De plus la stratégie de mise en perspective corrèle aussi négativement avec l'indice de biais global ($r = -.61, p = .01$).

Les analyses corrélationnelles entre les indices attentionnels et les stratégies mal adaptatives du CERQ ont montré deux effets significatifs: le premier effet est une corrélation positive entre l'indice de facilitation et la stratégie de rumination ($r = .48, p = .03$); le deuxième effet est une corrélation positive entre l'indice de biais global et la stratégie de blâme de soi ($r = .46, p = .02$).

La stratégie de blâme de soi corrèle aussi positivement avec la difficulté de désengagement, mais cet effet est seulement marginal ($r = .36, p = .06$).

Étant donné les différences de genre trouvées dans le lien entre les stratégies de régulation émotionnelle consciente et les biais attentionnels, nous avons décidé d'analyser aussi le lien entre les biais attentionnels et l'optimisme de manière séparée pour les hommes et pour les femmes. Cependant la corrélation entre l'indice de facilitation et le score au LOT-R n'était significatif ni chez les femmes ($r = -.27, p = .19$) ni chez les hommes ($r = .17, p = .40$).

Étant donné que les différences de genre n'étaient pas attendues nous avons conduit des analyses ultérieures de contrôle. D'abord nous avons vérifié que les images IAPS utilisées par la tâche de détection de cibles étaient évaluées de la même manière pour les hommes et pour les femmes. Dans ce but, nous nous sommes référés aux évaluations des hommes et par des femmes mesurées par Lang et al. (2008) et nous les avons comparées avec des t-test. Ceci a permis d'assurer que pour toutes les images sélectionnées pour la tâche, les évaluations des hommes et des femmes ne différaient pas significativement. Après un contrôle les différences de genre dans la tâche de détection de cibles a été établi à travers une ANOVA mixte 2 (genre: homme, femme) par 3 (items: neutres, congruents, incongruents). Cette analyse n'a pas montré un effet d'interaction entre le genre et le type d'items ($F < 1$), par contre elle a mis en évidence un effet principal significatif du genre ($F(1,49) = 6,68, p = .01$), ce qui indique que les hommes ($M = 6,01 ET = 0,02$) étaient significativement plus rapides que les femmes ($M = 5,95 ET = 0,02$) dans la détection de la cible, et ceci indépendamment du type d'item. Enfin nous avons vérifié les effets de genre sur les différents indices de biais attentionnels à travers une ANOVA mixte 2 (genre: homme, femme) par 3 (type de biais: global, facilitation, difficulté de désengagement) qui n'a montré aucun effet significatif d'interaction de genre ($F < 1$), ni de type de biais ($F < 1$), ni d'interaction entre le type de biais et le genre ($F < 1$). Enfin nous avons vérifié la présence d'éventuelles différences entre hommes et femmes sur le questionnaire de désirabilité sociale, à travers une ANOVA mixte 2 (genre: homme, femme) par 2 (type de désirabilité: autoduperie, hétéroduperie). Cette analyse a mis en évidence un effet principal de genre $F(1,49) = 4,31, p = .04$, en effet les hommes ont en moyenne un score plus élevé de désirabilité sociale ($M = 64,48 ET = 11,11$) par rapport aux femmes ($M = 56,19 ET = 10,63$). Les analyses ont aussi montré un effet d'interaction significatif $F(1,46) = 46,71, p = .00$. La différence entre les moyennes des hommes ($68,64 ET = 11,62$) et femmes ($48,28 ET = 11,56$) sur l'échelle d'autoduperie est

majeure par rapport à celle sur l'échelle d'hétéroduperie (i.e., homme: $M = 60.32$ $ET = 13,80$; femme $M = 64,09$ $ET = 11.89$). Des t-test ont confirmé que les hommes étaient significativement différents des femmes sur l'échelle d'autoduperie $t(46) = 5,97, p = .00$, mais pas sur l'échelle d'hétéroduperie $t(45) = -.70, p = .48$.

6. Discussion

Cette étude a été conduite dans trois buts: premièrement nous avons essayé de répliquer les résultats qui montrent que les optimistes utilisent préférentiellement des stratégies de régulation émotionnelle adaptatives. Deuxièmement nous avons essayé d'investiguer l'orientation attentionnelle envers les stimuli positifs chez les personnes optimistes; et enfin nous avons essayé de tracer des liens entre la régulation émotionnelle consciente et tardive et celle plus précoce et implicite au niveau de biais attentionnels.

Les résultats principaux peuvent être résumés dans la manière suivante: en premier lieu, les résultats des analyses corrélationnelles ont montré que plus les participants ont un niveau élevé d'optimisme, plus ils utilisent des stratégies adaptatives (centration positive, centration sur l'action) et moins ils utilisent des stratégies non adaptatives (rumination, dramatisation, blâme de soi). En deuxième lieu, les analyses corrélationnelles n'ont permis de mettre en évidence aucune relation significative entre le niveau d'optimisme et les indices de biais attentionnels envers l'information positive calculés à partir de la tâche de détection de cibles. En troisième lieu, les analyses sur les liens entre biais attentionnels et stratégies de régulation émotionnelle conscientes ont montré des résultats inattendus, en effet d'après les résultats plus les participants ont un biais envers l'information positive, plus ils utilisent préférentiellement des stratégies non adaptatives de blâme de soi et de rumination. Ces résultats apparemment paradoxaux prennent plus de sens, grâce aux analyses supplémentaires sur les effets de genre et les différents types de biais attentionnels. En effet, les analyses supplémentaires montrent que chez les femmes le biais envers l'information positive n'est pas associé à l'utilisation de stratégies positives, mais au contraire plus il y a un biais envers l'information positive engendré par une difficulté de désengagement, moins il y a d'utilisation de stratégies positives. Donc chez les participantes de cette étude il y a

une association négative entre la difficulté de désengagement des stimuli positifs et l'utilisation de stratégies adaptatives. Par contre chez les hommes, les stratégies adaptatives sont positivement associées au biais envers l'information positive et en particulier à la facilitation de traitement des stimuli positifs. Donc chez les participants plus il y a une facilitation à traiter l'information positive, plus il y a une utilisation préférentielle de stratégies de régulation émotionnelle consciente adaptatives.

6.1 Optimisme et régulation émotionnelle consciente

À partir des résultats des analyses des liens entre le niveau d'optimisme et les stratégies de régulation émotionnelle conscientes deux conclusions peuvent être tirées.

En premier lieu, les personnes avec un plus haut niveau d'optimisme semblent utiliser préférentiellement les stratégies adaptatives de centration sur l'action et de centration positive. La relation entre le niveau d'optimisme et la centration sur l'action est cohérente avec les résultats de Brisette et al. (2002) qui montrent que les optimistes utilisent préférentiellement des stratégies de planification pour gérer des situations stressantes. Ce résultat semble supporter le modèle de Scheier et Carver (1992), qui prédit que les attentes positives caractérisant les optimistes influencent l'évaluation de l'accessibilité du but, en augmentant la tendance à investir des énergies pour affronter le problème dans des situations désagréables ou stressantes. Tout se passe comme si dans la gestion de situations désagréables, les attentes positives des optimistes facilitent l'utilisation des stratégies de régulation orientées envers le problème. Par contre, le lien entre la stratégie de centration positive et l'optimisme ne semblerait pas être cohérent avec ce modèle. En effet, étant donné que cette stratégie consiste à penser à des événements heureux et agréables au lieu de penser à l'événement stressant, elle ne peut pas être considérée comme une stratégie orientée vers la résolution du problème. Cependant, ce résultat pourrait aller dans le sens des observations de Solberg Nes et Segerstorm (2006) qui montrent que l'optimisme n'engendre pas une rigidité dans le coping; et que face à des situations désagréables qui ne peuvent pas être modifiées, les optimistes utilisent des stratégies adaptatives qui ne visent pas la résolution du problème. D'autres expérimentations mettent aussi en lumière l'utilisation de cette stratégie chez les optimistes, en montrant que dans des situations stressantes les personnes optimistes se

focalisent moins sur les aspects négatifs de la situation et ont tendance à se concentrer sur les aspects positifs (Scheier et al., 1989). Par contre, l'analyse entre les stratégies de régulation émotionnelle et le niveau d'optimisme n'a pas montré un lien entre le niveau d'optimisme et l'utilisation globale de stratégies adaptatives. De plus elle n'a pas permis de répliquer les données qui montrent un lien entre l'optimisme et les stratégies d'acceptation (Solberg Nes & Segerstorm, 2006) et de réévaluation positive (Brisette et al., 2002; Gross & John, 2003).

En deuxième lieu, il semblerait que plus les personnes ont un niveau d'optimisme élevé, moins ils utilisent globalement des stratégies de régulation émotionnelle non adaptatives. Comme postulé par les hypothèses plus le niveau d'optimisme est élevé, moins il y a une utilisation préférentielle des stratégies de dramatisation et de rumination. Tout se passe comme si les personnes optimistes amplifient moins les aspects négatifs, et ont moins de pensées récurrentes associées à l'événement désagréable. Ceci va dans le sens d'autres expérimentations qui ont montré que les optimistes focalisent moins leurs pensées sur les aspects négatifs des situations désagréables (Scheier et al., Carver et al., 2010). Les résultats montrent un autre effet significatif: plus les participants ont un haut niveau d'optimisme, moins ils utilisent la stratégie non adaptative du blâme de soi. Ce résultat n'était pas attendu d'après les hypothèses, malgré cela il est cohérent avec l'idée que les optimistes utilisent plus de stratégies adaptatives et moins de stratégies non adaptatives. Au vu de ce résultat, nous avons consulté la littérature et nous avons trouvé que l'expérimentation de Martinez-Carrea, Reyes del Paso, Garcia-Leon et Gonzales-Jareño (2006) met en aussi évidence un phénomène similaire, en montrant que les optimistes utilisent moins de stratégie de «self-criticism» par rapport aux pessimistes. En résumant, les analyses sur le lien entre optimisme et stratégie de régulation consciente semblent montrer que les optimistes utilisent globalement moins de stratégies de régulation non adaptatives et plus de centration positive et centration sur l'action. Ceci leur permet d'une part d'affronter le problème, et d'autre part de réguler leurs émotions en se centrant sur les pensées et les souvenirs positifs, au lieu de penser aux aspects désagréables et se culpabiliser.

6.2 Biais attentionnels et optimisme

Plusieurs évidences empiriques ont montré que les biais attentionnels pourraient jouer un rôle

important dans les régulations émotionnelles adaptatives mis en oeuvre par les optimistes. Isacoowitz (2006) a montré que plus les participants étaient optimistes, moins ils focalisaient leur attention sur l'information négative. Segerstrom (2001) a mis en lumière que plus les participants étaient optimistes, plus ils avaient un biais attentionnel envers l'information positive. Cette étude n'a pas réussi à répliquer les résultats de Segerstrom (2001). En effet à travers notre paradigme, aucune corrélation significative entre le niveau d'optimisme et le biais attentionnel envers l'information positive n'a pu être mise en évidence. L'absence de cet effet pourrait être attribuées à un certain nombre de limites de notre méthode qui seront illustrées plus tard.

6.3 Biais attentionnels et régulation émotionnelle consciente

Plusieurs auteurs ont formulé des hypothèses sur les liens possibles entre le biais attentionnel envers l'information positive et les stratégies de régulation émotionnelle conscientes. Ces hypothèses postulent que le biais attentionnel envers le positif pourrait favoriser l'utilisation de stratégies de régulation émotionnelle consciente adaptatives, telles que la centration positive ou la réévaluation positive (Jonhson, 2009a). Les analyses conduites sur l'ensemble de l'échantillon de cette étude semblent indiquer des effets opposés à ceux qui étaient attendus. D'après les résultats, le biais global et celui de facilitation corrént positivement avec des stratégies non adaptatives. Ces résultats sont non seulement inattendus, mais ils vont dans le sens opposé à celui postulé par nos hypothèses qui prévoiaient que le biais attentionnel envers le positif aurait dû favoriser l'utilisation des stratégies non adaptatives. Ces résultats sont peu interprétables, étant donné les grandes différences entre hommes et femmes mis en évidence par les analyses supplémentaires.

6.4 Effets de genre et de type de biais attentionnel

Les résultats sur le genre et le type de biais attentionnel tracent deux tendances très différentes.

En ce qui concerne l'échantillon des hommes, les résultats semblent aller dans le sens de nos hypothèses. En effet, plus les participants ont un biais global envers l'information positive, plus l'utilisation préférentielle de stratégies de régulation consciente adaptatives est augmentée. En particulier, la stratégie de centration positive corréle positivement avec l'indice global de biais attentionnel qui semble être engendré par une facilitation de traitement de l'information positive. Il semblerait que, comme prévu par les hypothèses, plus il y a une facilitation dans le traitement des images positives, plus il y a une augmentation de l'utilisation de centration positive. Ces

résultats semblent confirmer les prédictions de Jonhson (2009a), selon lesquelles le biais envers le positif influence aussi l'attention interne en facilitant l'accès à des concepts positifs. Cependant selon Jonhson (2009a), cette accessibilité à des concepts positifs devrait faciliter l'utilisation de la stratégie de réévaluation positive, ce qui n'a pas pu être mis en lumière par nos résultats.

Bien que dans l'échantillon des hommes les résultats semblent partiellement confirmer nos attentes, les analyses chez l'échantillon des femmes mettent en évidence des phénomènes très différents. En premier lieu, aucune association positive entre les stratégies adaptatives et les indices de biais attentionnel n'a été trouvée, au contraire des corrélations négatives ont été découvertes. Plus précisément: plus l'indice de biais global est élevé, moins il y a une utilisation préférentielle et de la mise en perspective. Cependant, le biais global qui corrèle avec la stratégie de mise en perspective semble être engendré par une difficulté de désengagement, et non pas par une facilitation de traitement de l'information positive. Dans l'échantillon des femmes, la difficulté de désengagement est aussi associée négativement à d'autres stratégies adaptatives: plus la difficulté à se désengager de l'information positive est élevée, moins il y a une utilisation préférentielle de l'acceptation, de la réévaluation positive et de stratégies adaptatives en général.

Tout se passe comme si chez les participantes de cette étude, la difficulté à se désengager d'un stimulus avec valence positive diminue la probabilité d'utiliser des stratégies de régulation consciente adaptatives. Ces résultats semblent aller dans le sens des remarques de White et al. (2009) selon lesquelles la difficulté à se désengager d'un stimulus à valence émotionnelle pourraient limiter les ressources pour re-interpréter la situation en termes neutres ou moins émotionnels. En effet, dans l'échantillon des femmes, la difficulté à se désengager d'un stimulus émotionnel, même si celui-ci a une valence positive, semble diminuer l'utilisation des stratégies adaptatives qui demandent une décentration de l'aspect émotionnel de l'événement comme la mise en perspective, l'acceptation et la réévaluation positive.

Selon White et al. (2009), la difficulté à se désengager d'un stimulus à valence émotionnelle pourrait aussi favoriser des stratégies de régulation plus tardives non adaptatives, dans lesquelles les cognitions restent ciblées autour de l'aspect émotionnel de l'événement. Nos résultats ne confirment pas totalement les affirmations de White et al. (2009). En effet aucune corrélation significative n'a été trouvée entre la difficulté de désengagement et les stratégies de rumination ou dramatisation. Cependant d'après nos résultats, la difficulté de désengagement semble être en lien avec une stratégie non adaptative. Plus précisément, plus la difficulté de désengagement est

élevée, plus il y a une utilisation du blâme de soi et que ce soit chez les femmes ou chez les hommes. En effet, dans les deux échantillons, la stratégie de blâme de soi corrèle positivement avec le biais global envers le positif, et le biais semble être engendré par une difficulté de désengagement, même si l'effet est seulement marginal.

Bien qu'une partie des résultats trouvés semblent s'expliquer en différenciant le type de biais attentionnel, comme suggéré par Jonhson (2009b), les effets de genre sont totalement inattendus. Les hommes et les femmes de notre échantillon ne diffèrent pas significativement sur les indices de biais attentionnel calculés à partir de la tâche de détection de cibles. Cela signifie que même si les hommes et les femmes ont un niveau semblable de facilitation de traitement de l'information positive, ce biais corrèle uniquement chez les hommes avec les stratégies de régulation adaptatives. Selon le même principe, même si les hommes et les femmes ont un niveau semblable de difficulté de désengagement des stimuli positifs, chez les femmes seulement une difficulté de désengagement accrue corrèle avec une moindre utilisation de stratégies adaptatives

Ces résultats ne sont pas interprétables pour quatre raisons principales: en premier lieu, ils sont obtenus avec la tâche de détection de cibles qui présente un certain nombre de limites qui seront approfondies plus tard. En deuxième lieu, ces effets sont complètement inattendus d'après nos hypothèses. En troisième lieu, la corrélation entre la facilitation de traitement du matériel positif et la rumination est totalement inexplicable. Enfin, les différences entre homme et femme pourraient simplement être engendrées par le fait que les femmes montrent un niveau significativement plus bas que les hommes sur l'échelle d'autoduperie. Cela signifie que les femmes ont moins la tendance à se décrire très positivement, sans avoir conscience de donner une description avec un biais positif. Cette différence dans le niveau d'autoduperie, aurait pu influencer les résultats obtenus au questionnaire d'autoévaluation mesurant les stratégies de régulation consciente, en biaisant ainsi les analyses du lien entre biais attentionnel et régulation émotionnelle consciente.

Malgré le fait que ces données ne sont pas interprétables, elles permettent de formuler de nouvelles hypothèses. En effet, en observant le pattern de résultats, il est raisonnable d'imaginer que bien que les biais attentionnels pourraient jouer un rôle dans l'utilisation préférentielle d'une certaine stratégie de régulation émotionnelle consciente, s'ils sont pris isolément ils ne permettent pas de faire des prédictions précises. Il semblerait y avoir d'autres facteurs liés au genre qui entrent en interaction avec les biais attentionnels, en déterminant le type de stratégie de régulation

émotionnelle consciente utilisée. Ces autres facteurs pourraient être de mécanismes implicites de régulation émotionnelle appris très précocement par le biais de la socialisation. Wester, Vogel, Pressly et Heesacker (2007), en passant en revue un nombre considérable d'études sur les différences de genre dans la régulation émotionnelle, mettent en lumière que, à travers la socialisation, les femmes sont encouragées à exprimer leurs émotions, sans cependant être agressives, tandis que les hommes sont encouragés à moins exprimer leurs émotions et à être plus orientés vers la réussite. Selon Wester et al. (2007), cet apprentissage précoce et implicite influence profondément le traitement des émotions propres. Pour résumer, nous pourrions formuler l'hypothèse que les biais attentionnels pris isolément ne permettent pas de déterminer l'utilisation de stratégies conscientes de régulation émotionnelle, mais ils pourraient jouer un rôle important en interagissant avec d'autres processus de traitement des émotions liés à la socialisation des rôles de genre.

6.5 Limites et Perspectives

Cette étude présente deux points problématiques.

Le premier concerne la tâche de détection de cibles qui n'a pas permis de mettre en évidence un effet expérimental. Cela signifie que les participants étaient aussi rapides si la cible apparaissait sur l'image positive que si la cible apparaissait sur l'image neutre. L'absence d'un effet de facilitation pour l'apparition de la cible là où il y avait l'image émotionnelle laisse supposer une faible sensibilité de la tâche par rapport aux biais attentionnels qu'elle est censée mesurer. Cette faible sensibilité pourrait s'expliquer par trois limites importantes de notre paradigme. Premièrement, les participants devaient répondre en déterminant si la cible apparaissait en haut ou en bas de l'écran. Cette consigne pourrait permettre aux participants d'adopter une stratégie qui consiste à regarder toujours dans une même région de l'écran (supérieure ou inférieure), en déterminant ainsi la position par la présence / absence de la cible dans cette région (Mogg & Bradley, 1999). Les réponses des participants qui adoptent cette stratégie ne mesurent en aucune manière l'orientation de l'attention. La deuxième limite concerne le temps d'exposition des deux images avant l'apparition de la cible. En effet, les deux images restent affichées à l'écran pendant 500 ms; un temps suffisant pour que les participants puissent déplacer le foyer attentionnel d'un stimulus à l'autre (Mogg et al., 2000). Donc la tâche de détection de cibles ne reflète pas forcément l'orientation préférentielle de l'attention précoce: les

participants auraient pu orienter leur attention d'abord sur l'image positive et ensuite l'avoir déplacée sur l'image neutre, en étant ainsi plus rapides quand la cible apparaissait sur l'image neutre. Ceci représente un grand biais pour la mesure de la facilitation de traitement des stimuli positifs. Pour ces raisons, la tâche que nous avons créée semble être adéquate pour mesurer la difficulté de désengagement, mais pas pour mesurer le biais attentionnel de facilitation. Troisièmement, nous n'avons pas demandé aux participants de cette étude d'évaluer la valence et l'arousal des images utilisées dans la tâche. Nous n'avons donc pas contrôlé que la manipulation de la valence émotionnelle à travers les images IAPS (Lang et al., 2008) avaient bien fonctionné dans notre échantillon. Ceci pourrait être problématique, parce que il y a la possibilité que les personnes qui ont accompli la tâche évaluent les images différemment par rapport aux normes créées par Lang et al. (2008).

Le deuxième point qui pourrait être problématique dans notre étude concerne la mesure de l'optimisme. Bien que le LOT-R soit énormément utilisé dans la littérature sur l'optimisme, on pourrait se poser quelques questions sur cet outil de mesure, qui est censé mesurer un trait stable de la personnalité concernant les attentes futures en 6 items. Tous ces items consistent en des affirmations très explicites sur des attentes positives ou négatives envers le futur. Des études récentes ont montré l'existence de biais vis-à-vis des attentes futures, dont les personnes n'ont pas forcément conscience (Dearing & Gotlieb, 2009). Des personnes pourraient donc avoir des attentes positives envers le futur, sans pouvoir y accéder systématiquement et donc sans pouvoir le rapporter sur le questionnaire LOT-R. Des expérimentations futures devraient utiliser des paradigmes plus implicites pour mesurer les attentes positives comme celui utilisé par Dearing et Gotlieb (2009). Dans ce paradigme, les auteurs ont présenté aux participants des petites histoires dont la valence positive ou négative était déterminée par le dernier mot. La tâche du participant était de déterminer si le dernier mot était sémantiquement congruent avec l'histoire ou pas. En mesurant les temps de réponse, il est possible de déterminer si les participants ont activé des scénarios positifs ou négatifs, en mettant ainsi en lumière la présence d'un certain biais d'attente.

Dans les investigations futures sur les biais attentionnels dans le cadre de l'optimisme, il pourrait être intéressant d'utiliser des paradigmes qui permettent d'établir un lien causal en manipulant le niveau d'optimisme. Peters, Flink, Boersma et Linton (2010) ont montré qu'il est possible d'induire expérimentalement des attentes plus positives à travers une séance de 20 minutes dans laquelle les participants devaient écrire et imaginer leur futur si tous leurs projets et

leurs espoirs se réaliseraient de la meilleure façon. À travers des inductions expérimentales d'optimisme, il pourrait être possible d'établir un lien causal entre le niveau d'optimisme et la présence de biais attentionnels.

En conclusion, les futures recherches s'intéressant à comprendre les mécanismes sous-jacents aux ajustements adaptatifs chez les optimistes devraient utiliser des outils plus sensibles que la tâche de détection de cibles dans l'évaluation du biais de facilitation de traitement de l'information positive. De plus, elles pourraient aussi utiliser des mesures plus implicites des attentes positives envers le futur. Les investigations futures devraient aussi essayer d'établir un lien de causalité entre l'optimisme et les biais attentionnels envers l'information positive.

Références

- Allard, E. S., Wadlinger, H. A., & Isaacowitz, D.M. (2009). Positive gaze preferences in older adults: Assessing the role of cognitive effort with pupil dilation. *Aging, Neuropsychology, and Cognition, 17*, 1-16.
- Aspinwall, L. G., Richter, L., & Hoffman, R. R. (2001). Understanding how optimism “works”: An examination of optimist’s adaptive moderation of belief and behavior. In E. C. Chang (Ed.), *Optimism and pessimism: Theory, research, and practice* (pp. 217-238). Washington: American Psychological Association.
- Brisette, I., Scheier, M. F., & Carver, C. S. (2002). The role of optimism in social network development, coping, and psychological adjustment during a life transition. *Journal of Personality and Social Psychology, 82*, 102-111.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Segerstrom, S. C. (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review, 30*, 879-889.
- Carstensen, L. L., Isaacowitz, D. M., & Charles, S. T. (1999). Taking time seriously: A theory of socioemotional selectivity. *American Psychologist, 54*, 165-181.

- Culver, J. L., Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2003). Dispositional optimism as a moderator of the impact of health threats on coping and well-being. In R. Jacoby & G. Keinan (Eds.), *Between stress and hope: From a disease-centered to a health-centered perspective* (pp. 27-56). Westport: Praeger Publishers.
- D'Argembeau, A., & Van der Linden, M. (2004). Phenomenal characteristics associated with projecting oneself back into the past and forward into the future: Influence of valence and temporal distance. *Consciousness and Cognition, 13*, 844-858.
- Dearing, K. F., & Gotlieb, I. H. (2009). Interpretation of ambiguous information in girls at risk for depression. *Journal of Abnormal Child Psychology, 37*, 79-91.
- Derryberry, D., & Red, M. A. (2002). Anxiety-related attentional biases and their regulation by attentional control. *Journal of Abnormal Psychology, 111*, 225-236.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology, 48*, 150-170.
- Fox, E., Russo, R., Bowles, R., & Dutton, K. (2001). Do threatening stimuli draw or hold visual attention in subclinical anxiety? *Journal of Experimental Psychology: General, 130*, 681-700.
- Gaudreau, P., Sanchez, X., & Blondin, J. P. (2006). Positive and negative affective states in a performance-related setting: Testing the factorial validity of the PANAS across two samples of French-Canadian participants. *European Journal of Psychological Assessment, 22*, 240-249.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences, 30*, 1311-1327.
- Garnefski, N., Van der Kommer, T., Kraaij, V., Teerds, J., Legerstee, J., & Onstein, E. (2002). The Relationship between Cognitive Emotion Regulation Strategies and Emotional Problems:

- Comparison between a Clinical and a Non-Clinical Sample. *European Journal of Personality*, *16*, 403-420.
- Gross, J. J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current Directions in Psychological Science*, *10*, 214-219.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, *85*, 348–362.
- Isaacowitz, D. M. (2005). The gaze of the optimist. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *31*, 407- 415.
- Isaacowitz, D. M., Toner, K., Goren, D., & Wilson, R. (2008). Looking while unhappy: Mood-congruent gaze in young adults, positive gaze in older adults. *Psychological Science*, *19*, 848-853.
- Isaacowitz, D. M., Wadlinger, H. A., Goren, D., & Wilson, H. R. (2006). Selective preference in visual fixation away from negative images in old age? An eye-tracking study. *Psychology and Aging*, *21*(1), 40–48.
- Jermann, F., Van der Linden, M., d'Acremont, M., & Zermatten, A. (2006). Cognitive emotion regulation questionnaire: Confirmatory factor analysis and psychometric properties of the french translation. *European Journal of Psychological Assessment*, *22*, 126-131.
- Johnson, D. R. (2009a). Goal-directed attentional deployment to emotional faces and individual differences in emotional regulation. *Journal of Research in Personality*, *43*, 8–13.
- Johnson, D. R. (2009b). Emotional attentional set-shifting and its relationships to anxiety and emotion regulation. *Emotion*, *9*(5), 681-690.

- Koster, E. H., Crombez, G., Verschuere, B., & De Houwer, J. (2004). Selective attention to threat in dot probe paradigm: differentiating vigilance and difficulty to disengage. *Behaviour Research and Therapy*, *42*, 1183-1192.
- Lang, P. J., Bradley, M. M., & Cuthbert, B. N. (2008). International affective picture system (IAPS): Affective ratings of pictures and instruction manual. Technical Report A-8. University of Florida, Gainesville, FL.
- MacLeod, C., Rutherford, E., Campbell, L., Ebsworthy, G., & Holker, L. (2002). Selective attention and emotional vulnerability: Assessing the causal basis of their association through the experimental manipulation of attentional bias. *Journal of Abnormal Psychology*, *111*, 107–123.
- Martinez-Carrea, A., Reyes del Paso, G-A., Garcia León., A., & Gonzales-Jareño, M. I. (2006). Relationship between dispositional optimism/pessimis and stress coping strategies. *Psicothema*, *18*, 66-72.
- Mogg, K., & Bradley, B. P. (2006). Time course of attentional bias for fear-relevant pictures in spider-fearful individual. *Behaviour Research and Therapy* , *44*, 1241-1250.
- Mogg, K., & Bradley, B. P. (1999). Some methodological issues in assessing attentional biases for threatening faces in anxiety: a replication study using a modified version of the probe detection task. *Behaviour Research and Therapy*, *37*, 595-604.
- Mogg, K., Millard, N., & Bradley, B. P. (2000). Biases in eye movements to threatening facial expressions in generalized anxiety disorder and depressive disorder. *Journal of Abnormal Psychology*, *109*, 695-704.
- Noesk, B. A. (2005). Moderators of the relationship between implicit and explicit evaluation. *Journal of Experimental Psychology: General*, *134*, 565-584.

- Peters, L. M., Flink, I. K., Boersma, K., & Linton, S. J. (2010). Manipulating optimism: can imagining a best possible self be used to increase positive future expectancies? *The Journal of Positive Psychology, 5*, 204-211.
- Posner, M. I., Inhoff, A.W., Friedrich, F. J., & Cohen, A. (1987). Isolating attentional systems: a cognitive-anatomical analysis. *Psychobiology, 15*, 107-121.
- Ochsner, K. N. & Gross, J. J. (2005). The cognitive control of emotion. *Trends in Cognitive Science, 9*, 242-249.
- Schacter, D. L., Addis, D. R., & Buckner, R. L. (2007). Remembering the past to imagine the future: the prospective brain. *Nature Review of Neuroscience, 8*, 657-61.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1992). Effects of optimism on psychological and physical well-being: Theoretical overview and empirical update. *Cognitive Therapy and Research, 16*, 201-228.
- Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A reevaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology, 67*, 1063-1078.
- Scheier, M. F., Matthews, K. A., Owens, J. F., Magovern, G. J., Lefebvre, R. C., Abbott, R. A., & Carver, C.S. (1989). Dispositional optimism and recovery from coronary artery bypass surgery: The beneficial effects on physical and psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*, 1024-1040.
- Segerstrom, S. C., Taylor, S. E., Kemeny, M. E., & Fahey, J. L. (1998). Optimism is associated with mood, coping and immune change in response to stress. *Journal of Personality and Social Psychology, 74*, 1646-1655.

- Seegerstrom, S. C. (2001). Optimism and attentional bias for negative and positive stimuli. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, 1334-1343.
- Sharot, T., Riccardi, A., Raio, C. M., & Phelps, E. (2007). Neural mechanisms mediating optimism bias. *Nature*, 450, 102-105.
- Solberg Nes, L., & Seegerstrom, S. (2006). Dispositional optimism and coping: A meta-analytic review. *Personality and Social Psychology Review*, 10, 235-251.
- Tournois, J., Mesnil, F., & Kop, J. L. (2000). Autotracherie et hétérotracherie : Un instrument de mesure de la désirabilité sociale. *Revue Européenne de Psychologie Appliquée*, 50, 219-232.
- Trottier, C., Mageau, G., Trudel, P., & Halliwell, W. R. (2008). Validation de la version canadienne-française du Life Orientation Test-Resvised. *Canadian Journal of Behavioral Science*, 40, 238-243.
- Trottier, C., Trudel, P., & Halliwell, W. R. (2007). Présentation des deux principales théories nord-américaines sur l'optimisme. *Staps* 3, 77, 9-28.
- Wadlinger, H. A., & Isaacowitz, D. M. (2008). Looking Happy: The experimental manipulation of a positive visual attention bias. *Emotion*, 8, 121-126.
- Wester, S. R., Vogel, D. L., Pressly, P.K., & Heesacker, M. (2007). Sex differences in emotion: a critical review on the literature and implication for counseling psychology. *The Counseling Psychologist*, 30, 630-652.
- White, K. L., Helfinstein, S. M., Reeb-Sutherland, B. C., Degnan, K. A., & Fox, N. A. (2009). Role of attention in the regulation of fear and anxiety. *Developmental Neuroscience*, 31, 309-317.

Annexes

Annexe I	47
Version traduite en français du LOT-R utilisé dans cette étude	47
Annexe II	48
Consentement de participation à la recherche	48
Annexe III	50
Fiche utilisée dans cette étude pour la récolte des données personnelles.....	50

Annexe I

Version traduite en français du LOT-R utilisé dans cette étude

LOT-R Life Orientation Test-Revised (Scheier, M. F., Carver, C.S., & Bridges, M.W., 1994)

Le présent questionnaire a été développé afin d'évaluer votre degré d'optimisme ou de pessimisme. Veuillez lire attentivement les questions ci-dessous et décider ensuite si vous êtes d'accord ou non avec ces affirmations. Nous vous prions d'utiliser l'échelle ci-dessous pour répondre.

1	2	3	4	5
<i>Pas du tout d'accord</i>	<i>Pas d'accord</i>	<i>Egal</i>	<i>D'accord</i>	<i>Tout à fait d'accord</i>

- ___1. *Dans des périodes incertaines, je m'attends généralement au mieux.*
- ___2. *Il est facile pour moi de me détendre.*
- ___3. *Si quelque chose doit aller mal pour moi, ce sera le cas.*
- ___4. *Je suis toujours optimiste par rapport à mon avenir.*
- ___5. *J'apprécie beaucoup mes amis.*
- ___6. *Il m'est important de rester occupé.*
- ___7. *Je m'attends rarement à ce que les choses aillent dans mon sens.*
- ___8. *Je ne me vexe pas facilement.*
- ___9. *Je m'attends rarement à ce que de bonnes choses m'arrivent.*
- ___10. *Tout compte fait, je m'attends à ce qu'il m'arrive plus de bonnes que de mauvaises choses.*

Annexe II

Consentement de participation à la recherche



**UNIVERSITÉ
DE GENÈVE**

FACULTÉ DE PSYCHOLOGIE
ET DES SCIENCES DE L'ÉDUCATION

RECHERCHE

Personnalité et processus cognitifs

Responsable(s) du projet de
recherche :

Prof. M. Van der Linden ; J. Billieux & L. Rochat
(assistants)

(Dans ce texte, le masculin est utilisé au sens générique ; il comprend aussi bien les femmes que les hommes.)

CONSENTEMENT DE PARTICIPATION À LA RECHERCHE

Information aux participants

- Engagement du chercheur (voir ci-après)
- Objectifs généraux de la recherche : L'objectif de la présente recherche vise à mieux comprendre les processus cognitifs sous-tendant certains traits de la personnalité.
- Procédure : Les participants sont amenés à remplir quelques questionnaires et à effectuer une tâche informatisée.
- Protection des données (mesures d'archivage/destruction des données) : Les données seront archivées et conservées dans une armoire fermée à clé durant dix ans, puis seront détruites. L'anonymat est garanti durant tout le processus.
- Avantages et bénéfices pour les participants : Pas de bénéfice direct.
- Inconvénients et risques éventuels pour les participants : aucun.
- Durée du projet : octobre 2009 à septembre 2011.
- Durée des expériences et des pauses (bloc d'expériences et durée minimale des pauses s'il y a lieu) : 30 minutes environ.
- Accès aux résultats de la recherche : Une description des hypothèses et des objectifs de la recherche sera fourni à chaque participant à fin de la session.
- Personne(s) à contacter : Lucien Rochat ; 022/379 93 36 ; Lucien.Rochat@unige.ch

Sur la base des informations qui précèdent, je confirme mon accord pour participer à la recherche « **Personnalité et processus cognitifs** », et j'autorise :

- l'utilisation des données à des fins scientifiques et la publication des résultats de la recherche dans des revues ou livres scientifiques, étant entendu que les données resteront anonymes et qu'aucune information ne sera donnée sur mon identité ; OUI NON
- l'utilisation des données à des fins pédagogiques (cours et séminaires de formation d'étudiants ou de professionnels soumis au secret professionnel). OUI NON

J'ai choisi volontairement de participer à cette recherche. J'ai été informé-e du fait que je peux me retirer en tout temps sans fournir de justifications et que je peux, le cas échéant, demander la destruction des données me concernant.

Prénom Nom		Date		Signature

ENGAGEMENT DU CHERCHEUR

L'information qui figure sur ce formulaire de consentement et les réponses que j'ai données au participant décrivent avec exactitude le projet.

Je m'engage à procéder à cette étude conformément aux normes éthiques concernant les projets de recherche impliquant des participants humains, en application du *Code d'éthique concernant la recherche au sein de la Faculté de psychologie et des sciences de l'éducation* et des *Directives relatives à l'intégrité dans le domaine de la recherche scientifique et à la procédure à suivre en cas de manquement à l'intégrité* de l'Université de Genève.

Je m'engage à ce que le participant à la recherche reçoive un exemplaire de ce formulaire de consentement.

Prénom Nom		Date		Signature

Annexe III

Fiche utilisée dans cette étude pour la récolte des données personnelles

Fiche personnelle

Code : _____

Age :

Sexe : F / H (entourez la réponse correcte)

Formation :

- Nombre d'années d'études terminées et réussies (y compris l'école obligatoire): _____

Si vous n'êtes pas de langue maternelle française, quel est votre niveau de français :

- Faible
 Moyen
 Bon

Latéralité : droitier / gaucher (entourez la réponse correcte)

Avez-vous déjà souffert de problèmes neurologiques ? (accident vasculaire cérébral, épilepsie, hémorragie cérébrale, tumeur au cerveau, traumatisme crânio-cérébral, commotion cérébrale, etc.)

Avez-vous déjà souffert de problèmes psychiatriques ? Si oui, lesquels (précisez quand et pendant combien de temps) ?

Prenez-vous actuellement des médicaments (psychotropes)? Si oui, lesquels ?

Remarques :