

IDENTIFICATION DU REGRET TOUT AU LONG DE LA VIE

CADRE THEORIQUE

Le **regret** est théorisé comme une émotion qui survient lorsque l'on se dit que les choses auraient pu être meilleures si l'on avait pris une autre décision¹. Cette émotion **déplaisante** est qualifiée d'émotion **contrefactuelle** car elle s'appuie sur la capacité à penser contre les faits. Elle joue un rôle important dans l'**apprentissage émotionnel** résultant de nos décisions². En effet, le regret permettrait d'apprendre de nos erreurs et d'améliorer nos choix futurs, afin d'éviter de le ressentir à l'avenir. Les études¹, nous apprennent que son développement suivrait une courbe en forme de **U inversé**. Son ressenti serait possible à partir de **5-6 ans**, se développerait progressivement au cours de l'enfance et de l'adolescence et diminuerait chez les aînés⁴. Il existerait une spécificité du ressenti du regret chez les **adolescents** qui présenteraient une **diminution du ressenti** du regret dans certaines circonstances¹⁻⁴. Nous ignorons encore la nature exacte des mécanismes présidant à cette réduction et s'ils sont de même nature (processus automatiques ou contrôlés). A notre connaissance, aucune recherche n'a étudié le ressenti du regret dans une perspective vie entière. Par ailleurs, peu d'études se sont intéressées à l'identification du regret et l'identification des situations l'entraînant. Dans ce projet de thèse, nous souhaitons approfondir ces points en étudiant l'identification du regret dans une approche vie entière, afin de mieux saisir les **ressorts psychologiques sous-tendant le ressenti et l'identification du regret à travers les âges**.

VOLET 1 : DEFINITION DU REGRET EN FRANCE

Une première étude sera menée auprès d'adultes, afin d'affiner la définition du regret, de spécifier ses composantes et les facteurs modulant son intensité en France, comparativement à d'autres émotions complexes.

Méthode :

Participants : 200 adultes âgés de 22 à 45 ans.

Matériel : Questionnaire avec questions ouvertes et fermées comportant trois indicateurs : (1) rapporter un souvenir émotionnel impliquant du regret, de la déception, de la honte ou de la culpabilité, (2) définition de l'émotion associée et (3) analyser le ressenti émotionnel, les pensées, la tendance à l'action et les motivations à l'aide d'échelles de Likert en 6 points.

Résultats attendus : Nous nous attendons à retrouver certaines composantes émotionnelles caractéristiques du regret qui ont été mises en évidence dans les études précédentes¹. Le regret devrait se caractériser par un ressenti déplaisant, un sentiment de responsabilité, une volonté de corriger son erreur et d'améliorer ses choix futurs.

VOLET 2 : IDENTIFICATION DIRECTE DU REGRET

Une deuxième étude portant sur l'identification directe du regret sera menée de l'enfance à la vieillesse en ayant recours à une méthode explicite, afin de permettre une évaluation du décours développemental de l'identification du regret.

Méthode :

Participants : 300 participants de 8-11 ans, de 14-16 ans, de 30-40 ans et de 60-70 ans.

Matériel : Plusieurs courtes histoires émotionnelles seront présentées aux participants et seront élaborées sur la base des éléments mis en évidence dans le volet 1, de manière à susciter du regret grâce à la présence d'indices dans le texte. Nous présenterons les différentes histoires à l'aide d'une tâche informatisée d'une durée de 30 minutes.

Variables mesurées : A l'issue de la lecture de chacun des textes, nous demanderons aux participants de (1) de labéliser les émotions qu'ils ressentiraient dans la situation (2) d'évaluer l'intensité des émotions ressenties à l'aide d'échelle de Likert en 6 points.

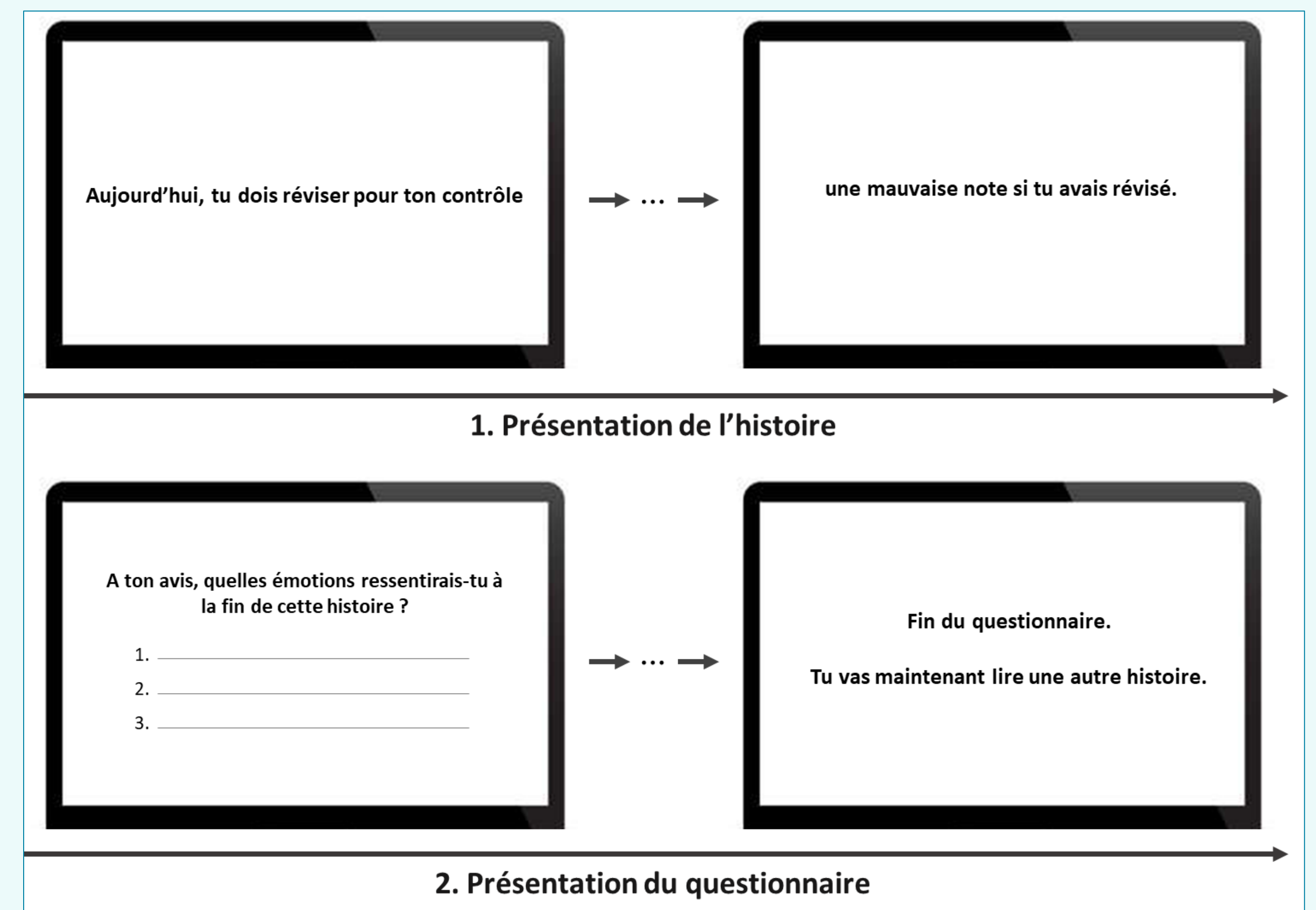


Figure 1: Illustration de la tâche expérimentale du volet 2

VOLET 3 : IDENTIFICATION INDIRECTE DU REGRET

Une troisième étude portant sur l'identification indirecte du regret sera menée de l'enfance à la vieillesse en ayant recours à une méthode implicite, afin de permettre une évaluation plus fine du décours développemental de l'identification du regret.

Méthode :

Participants : 300 participants de 8-11 ans, 14-16 ans, de 30-40 ans et de 60-70 ans.

Matériel : Nous présenterons les mêmes histoires que dans le volet 2 et à la fin de l'histoire, nous y ajouterons une phrase cible qui sera soit congruente avec l'émotion véhiculée par l'histoire, soit incongruente. Ces histoires seront présentées à l'aide d'une tâche informatisée d'une durée de 30 minutes.

Variables mesurées : Nous mesurerons les temps de lecture de la phrase cible.

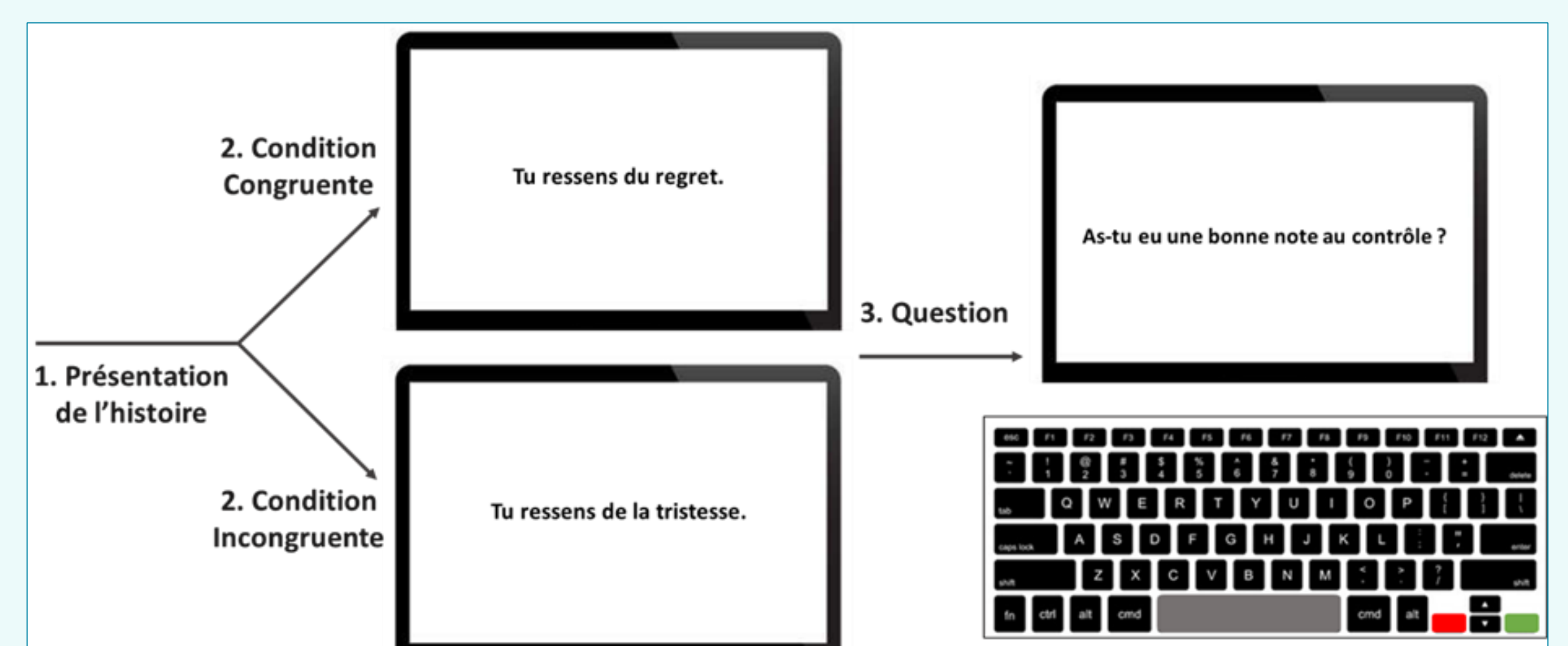


Figure 2: Illustration de la tâche expérimentale du volet 3

RÉSULTATS ATTENDUS POUR LES VOILETS 2 ET 3 :

Chez l'enfant, l'utilisation de méthodes explicites ne devrait pas permettre la mise en évidence d'une identification explicite du regret avant 10-11 ans (label « regret » acquis à 9-10 ans⁵). En revanche, l'utilisation de mesures implicites devrait permettre une identification à partir de 8-9 ans. A l'adolescence, si la diminution du ressenti est liée à la mise en place de stratégies compensatoires⁴, nous devrions observer une identification du regret à l'aide de mesures implicites mais pas à l'aide de mesures explicites. A l'âge adulte, nous devrions observer une identification du regret pour les deux types de mesures. Enfin, chez les aînés, si la diminution du ressenti du regret résulte d'une atténuation du ressenti des émotions à valence négative³, nous devrions observer une identification du regret pour les mesures explicites, mais pas pour les mesures implicites. Cependant, si la diminution du ressenti du regret est d'ordre motivationnel³ (stratégies compensatoires), nous devrions observer le pattern inverse.

CONCLUSION

Ce projet vise à affiner nos connaissances concernant la compréhension du regret (son identification et sa labellisation) et à mieux comprendre le rôle du regret dans la prise de décision. Il pourrait contribuer à la mise en place d'outils éducatifs visant à améliorer les capacités de régulation émotionnelle.

1 Habib & Cassotti, (2015). L'année Psychologique, 115(04), 637-664. doi : 10.4074/S0003503315000214

2 McCormack et al. (2019). Journal of Experimental Child Psychology, 179, 162-175

3 Vieillard, S. (2017). L'Année Psychologique, 117(2), 221-249

4 Habib et al. (2015). Journal of Research on Adolescence, 25(1) 81-91. doi : 10.1111/jora.12092

5 Baron-Cohen et al. (2010). Frontiers in Evolutionary Neuroscience, 109(2) 2. doi : 1-8 0.3389/fnevo.2010.00109