
L'impact du jeu sur la satisfaction conjugale

Auteur : Baillon, Charlotte

Promoteur(s) : Etienne, Anne-Marie; Brianda, Maria Elena

Faculté : Faculté de Psychologie, Logopédie et Sciences de l'Éducation

Diplôme : Master en sciences psychologiques, à finalité spécialisée en psychologie clinique

Année académique : 2021-2022

URI/URL : <http://hdl.handle.net/2268.2/14368>

Avertissement à l'attention des usagers :

Tous les documents placés en accès ouvert sur le site le site MatheO sont protégés par le droit d'auteur. Conformément aux principes énoncés par la "Budapest Open Access Initiative"(BOAI, 2002), l'utilisateur du site peut lire, télécharger, copier, transmettre, imprimer, chercher ou faire un lien vers le texte intégral de ces documents, les disséquer pour les indexer, s'en servir de données pour un logiciel, ou s'en servir à toute autre fin légale (ou prévue par la réglementation relative au droit d'auteur). Toute utilisation du document à des fins commerciales est strictement interdite.

Par ailleurs, l'utilisateur s'engage à respecter les droits moraux de l'auteur, principalement le droit à l'intégrité de l'oeuvre et le droit de paternité et ce dans toute utilisation que l'utilisateur entreprend. Ainsi, à titre d'exemple, lorsqu'il reproduira un document par extrait ou dans son intégralité, l'utilisateur citera de manière complète les sources telles que mentionnées ci-dessus. Toute utilisation non explicitement autorisée ci-avant (telle que par exemple, la modification du document ou son résumé) nécessite l'autorisation préalable et expresse des auteurs ou de leurs ayants droit.



Université de Liège
Faculté de Psychologie, Logopédie et Sciences de l'Éducation

***L'impact du jeu sur la satisfaction
conjugale***

Promotrice : Anne-Marie ETIENNE

Co-promotrice : Maria-Elena BRIANDA

Lecteurs : Fabienne GLOWACZ, Bjorn-Olav DOZO

Mémoire présenté par Charlotte BAILLON

En vue de l'obtention du diplôme de Master en sciences psychologiques

Année Académique 2021-2022

Remerciements

Tout d'abord, je souhaiterais remercier Madame Anne-Marie Etienne pour l'encadrement bienveillant ainsi que les conseils avisés qu'elle a pu me prodiguer tout au long de ce travail. Madame Etienne dirige ce projet depuis le pré-mémoire et je n'aurais pas pu rêver mieux comme encadrement. C'est également grâce à elle que j'ai eu le courage de me lancer dans cette étude qui me passionnait mais que j'appréhendais quelque peu.

Monsieur Dozo suit également ce projet depuis le pré-mémoire. J'ai pu échanger avec lui à plusieurs reprises et ses remarques se sont toujours avérées pertinentes, c'est pourquoi j'aimerais le remercier pour le temps et l'attention que celui-ci m'a accordés.

Je remercie Madame Brianda d'avoir accepté de se joindre à cette étude. Il me semblait important d'être encadrée également par une professeure spécialisée en systémique. Professeure, un immense merci pour le partage de vos connaissances.

J'aimerais également remercier mes lecteurs pour leur temps et l'intérêt accordés à ce mémoire. J'espère être à la hauteur de vos espérances et éveiller un maximum votre intérêt en ce domaine.

D'autre part, ce travail n'aurait pas pu prendre forme sans les trois couples rencontrés. Je les remercie d'avoir pris le temps d'y participer et d'avoir accepté de partager leur vécu.

Enfin, il me tenait à coeur de remercier ma famille et mon partenaire de vie pour leur accompagnement, la patience dont ils ont fait preuve et leurs encouragements sans lesquels je n'aurais pu me fixer autant d'objectifs tout en espérant les avoir atteints. Maman, papa, Nicolas,...
Merci du fond du coeur.

Table des matières

I. Introduction.....	1
II. Revue de la littérature.....	3
1. Le jeu.....	3
1.1. Histoire.....	3
1.2. Définitions.....	4
1.3. Les fonctions.....	5
1.4. Les avantages et inconvénients des jeux vidéo.....	7
1.5. La thérapie par le jeu.....	9
2. La réalité virtuelle.....	10
2.1. Définition.....	10
2.2. Composantes de la réalité virtuelle.....	11
2.3. Conséquences de la réalité virtuelle.....	13
2.4. Les jeux en réalité virtuelle.....	14
3. Le couple.....	14
3.1. Définition.....	15
3.2. The Sound Relationship House.....	15
3.3. La satisfaction conjugale.....	20
3.4. La coopération.....	24
3.5. Le jeu au sein du couple.....	25
4. Le jeu en réalité virtuelle dans le couple.....	27
III. Questions et hypothèses de recherche.....	29
IV. Méthodologie.....	30
1. L'étude mixte.....	30
1.1 Approche qualitative.....	30
1.2. Approche quantitative.....	31
2. Le plan expérimental.....	31
3. Population et Critères d'inclusion et d'exclusion.....	33
3.1. Critères d'inclusion.....	33
3.2. Critères d'exclusion.....	33
4. Le recrutement.....	34
5. Outils de mesure.....	34
5.1. Échelle d'ajustement dyadique.....	35
5.2. Échelle d'anxiété sociale.....	37
5.3. Questionnaire sur la propension à l'immersion.....	38
5.4. Échelle d'auto-efficacité généralisée.....	39
5.5. Questionnaire sur les cybermalaises.....	40
5.6. Questionnaire sur l'état de présence.....	40
5.7. Débriefing oral.....	42
6. Méthode d'analyse.....	42
6.1. L'analyse interprétative phénoménologique.....	42
6.2. Analyse des questionnaires.....	44
6.3. Observations des mises en situation de jeux.....	44
V. Analyse.....	45
1. Couple 1.....	45
1.1. Échelle d'ajustement dyadique.....	45
1.2. Échelle d'anxiété sociale.....	47
1.3. Questionnaires réalité virtuelle.....	47
1.4. Analyse interprétative phénoménologique.....	49

1.5. Mise en lien des résultats.....	53
2. Couple 2.....	54
2.1. Échelle d'ajustement dyadique.....	54
2.2. Échelle d'anxiété sociale.....	56
2.3. Questionnaires réalité virtuelle.....	57
2.4. Analyse interprétative phénoménologique.....	58
3. Couple 3.....	63
3.1. Échelle d'ajustement dyadique.....	64
3.2. Échelle d'anxiété sociale.....	66
3.3. Questionnaires réalité virtuelle.....	66
3.4. Analyse interprétative phénoménologique.....	68
3.5. Mise en lien des résultats.....	72
VI. Discussion.....	73
1. Rappel des objectifs, de la méthodologie et des hypothèses.....	73
2. Réponses aux questions et hypothèses de recherche.....	74
2.1. Hypothèse 1.....	74
2.2. Hypothèse 2.....	74
3. Forces et limites méthodologiques.....	75
3.1. Forces.....	75
3.2. Limites.....	76
4. Implications pratiques/cliniques et perspectives futures.....	77
4.1. Implications théoriques/ pratiques et/ou cliniques.....	77
4.2. Perspectives futures.....	78
VII. Conclusion.....	80
VIII. Bibliographie.....	81
IX. Annexes.....	96

Préambule

Initialement, ce mémoire portait sur l'effet du jeu via la thérapie par exposition à la réalité virtuelle sur la communication au sein du couple. En raison des mesures sanitaires liées au Covid-19, nous avons dû nous adapter et changer quelque peu le sujet ainsi que la méthodologie.

Aujourd'hui, il ne s'agit plus d'une thérapie par exposition à la réalité virtuelle au sein d'une thérapie de couple bien que la littérature s'en soit inspirée. En effet, en prenant en considération les conditions Covid-19, il était difficile d'imaginer rencontrer un nombre de couples suffisant au sein d'une thérapie pour pouvoir en parler en ces termes. Il s'agissait alors de recevoir des couples curieux de leur fonctionnement et ayant pour envie de passer un moment divertissant ensemble. En tant que chercheuse, il n'y avait pas de rapport inégalitaire et j'ai fait preuve de neutralité bienveillante.

Concernant le sujet de la communication au sein du couple, celui-ci a été également quelque peu modifié car trop précis dans la mesure où les jeux proposés faisaient intervenir d'autres aspects du couple déjà repris dans la satisfaction conjugale. J'ai donc choisi d'étendre le thème en passant de communication de couple à satisfaction conjugale.

Enfin, il était question de comparer les jeux vidéo classiques avec les jeux en réalité virtuelle afin de vérifier si ces derniers offrent une réelle plus-value.

I. Introduction

La simulation en santé est un domaine récent, d'actualité et d'avenir, mais encore peu connu dans le cadre des thérapies de couple. En effet, cet outil à disposition des thérapies est utilisé dans divers traitements tels que ceux de l'anxiété (Bouchard et al., 2012 ; Meyerbröker & Emmelkamp, 2010 ; Wiederhold & Bouchard, 2014), l'anxiété sociale (Bouchard et al., 2017), du TAG (Guitard & Bouchard, 2011 ; Labbé Thibault et al., 2017), des phobies spécifiques (Rothbaum et al., 2002 ; Gorini et Riva, 2008), PTSD (Gonçalves et al., 2012 ; Loranger & Bouchard, 2017), des TOC (Laforest & Bouchard, 2013 ; Laforest et al., 2016), pour les dépendances/addictions (Garcia-Rodriguez et al., 2012), les troubles alimentaires (Gutiérrez, Maldonado et al., 2006), le jeu pathologique (Bouchard et al., 2017), en oncologie (Oyama et al., 1999 ; Schneider et Workman, 1999 ; Schneider et al., 2004 ; Chirico et al., 2016 ; Banos et al., 2013), ... Mais à ce jour, peu de recherches ont été menées concernant son utilisation dans la clinique systémique.

Cette technique thérapeutique s'adresse à tous les professionnels de la santé et permet de remettre en question et d'analyser leur propre pratique en apportant un nouveau point de vue, de mettre en situation des patients et de contrôler l'environnement afin de leur permettre d'améliorer leur compétence pour y faire face, de débriefier à propos de ces événements reconstitués et d'amener des pistes d'actions pour la sécurité de l'individu ainsi que la qualité des soins proposés.

Ce mémoire porte sur l'impact du jeu sur la satisfaction conjugale. En effet, lors de ce projet, il s'agissait d'amener les partenaires à jouer ensemble et ainsi à être coopératifs, à pouvoir communiquer de manière adéquate, à gérer le stress et surtout à prendre du bon temps afin d'observer si cela avait un impact positif sur leur satisfaction conjugale.

Bien que les jeux vidéo soient vus comme quelque chose qui peut être source de conflits dans un couple, ils peuvent aussi être vus tout à fait différemment, comme quelque chose qui peut amener du positif au sein du couple (CenturyLink¹, 2019). Nous y reviendrons lors des hypothèses de ce mémoire.

1 Fournisseur américain d'accès à Internet.

L'originalité de ce projet est d'inclure la réalité virtuelle. Il s'agit d'une méthode récente et créative qui pourrait plaire à certains, curieux d'exploiter d'autres pistes de thérapie. C'est également une autre manière d'aborder la satisfaction conjugale.

II. Revue de la littérature

1. Le jeu

La liste des différents types de jeux n'a fait que s'allonger avec le temps. Aujourd'hui, il existe plusieurs catégories de jeux : les jeux d'argent, les jeux de société, les jeux solitaires, les jeux mathématiques et mathématiques des jeux, les jeux de stratégie, les jeux de plein air, les jeux par correspondance, les livres-jeux, les jeux à monnayeur, les jeux d'adresse, les jeux d'acrobatie ou à sensations, les jeux de mots, ... (Wikipédia, 2022).

Le jeu, plus précisément le jeu vidéo, est l'un des concepts les plus prédominants de cette étude. Il s'agit alors dans un premier temps de le placer dans un contexte historique et de le définir. Nous poursuivrons par une explication des fonctions du jeu, des avantages et inconvénients des jeux vidéo en terminant par l'étendue du jeu en thérapie.

1.1. Histoire

Dès le début de l'Antiquité, la présence de jeux est prouvée grâce à plusieurs témoignages sous formes iconographiques et manuscrites.

D'après Balbo (1998), le jeu a toujours fait partie de l'histoire. Il a commencé à se manifester par des courses de chars, des compétitions sportives, le théâtre par les Grecs et les Romains, les jeux de voix chez les Esquimaux ou le cerf-volant chez les Chinois, ... Jouer était une activité qui demandait tellement de sérieux qu'elle n'était pratiquée que par les adultes. En France, à l'époque où l'industrie du jouet commençait à voir le jour, avant la fin du XIXe siècle, les animaux de compagnie ainsi que les bijoux étaient désignés par le terme de « jouet », car leur fonction était d'amuser. Aussi, contrairement à ce que l'on pourrait croire et aussi loin que l'on peut remonter dans l'histoire, les enfants ne comptaient que très peu de jouets : ils n'avaient que des balles, des poupées de chiffon, des osselets, ils jouaient à la marelle, ... Et ce partout dans le monde. Selon certains historiens ayant étudié l'évolution du jeu, l'esprit ludique de celui-ci est l'une des caractéristiques principales à retenir. Pour les sociétés, il s'agirait d'une manifestation de leur culture ; pour les individus, d'une preuve du progrès sur le plan intellectuel.

1.2. Définitions

En latin, les jeux sont désignés par le terme « ludi », traduit en français par « ludique » et autres dérivés (ludothèque, ludant, ludé, ludion...) (Wikipédia, 2022).

Howard (2009) souligne qu'en fonction des personnes et des moments, le jeu peut avoir plusieurs significations. Sheridan (2013) confirme cette idée et avance que l'activité du point de vue d'un observateur n'est pas ressentie de la même manière par celui qui la pratique.

Brougère (2005, p53) définit lui aussi les quelques aspects du jeu : « Le jeu peut être perçu comme une succession de décisions dans un univers où le second degré confère une puissance exceptionnelle à celle-ci ». « Le jeu est une action ou une activité volontaire, accomplie dans certaines limites fixées de temps et de lieu, suivant une règle librement consentie, mais complètement impérieuse pourvue d'une fin en soi, accompagnée d'un sentiment de tension et de joie, et d'«être autrement» que la «vie courante» ». La notion de liberté dans le jeu est très présente dans cette définition, il est donc important que les joueurs acceptent librement la règle. « Mais il se trouve que nous appelons «règle» (plus ou moins selon les situations) les modalités de prise de décisions, voire celles qui en gèrent les conséquences purement internes au jeu. Les règles ne sont que le résultat variable selon les situations de cette décision. » (Brougère, 2008, p3). Et « la règle est le résultat de la décision nécessaire dans le second degré, sinon rien ne se passe » (ibid.). La règle est une chosification des mécanismes de décisions. « Car le jeu ne découle pas de la règle, mais de la décision des joueurs dont la règle est un instrument, instrument construit par les joueurs, éléments d'une culture ludique, du patrimoine de chacun, de son répertoire de pratiques ludiques mobilisable quand il s'agit de jouer, sous réserve de s'accorder avec son/ses partenaires. » (ibid., p4). De cette façon, tous les joueurs dépendent des autres ainsi que des décisions prises avant et pendant le jeu.

Nous retrouvons également cette notion de règle qui caractérise le jeu dans la définition du jeu vidéo suivante, rédigée par Wolf (2001) dans son ouvrage et qui semble être la plus complète : « Les éléments que l'on s'attend à trouver dans un jeu sont la présence d'un conflit (contre un opposant ou envers des circonstances particulières), de règles (qui déterminent ce qui peut et ne peut pas être fait, et quand), l'utilisation des habiletés du joueur (telles que les compétences, les stratégies employées, ou encore la chance), et une sorte de résultat valorisant (comme perdre versus gagner, ou l'atteinte d'un meilleur score ou du plus faible temps pour réaliser une tâche donnée). Tous ces éléments sont généralement présents dans un jeu vidéo d'une façon ou d'une autre, mais à des degrés divers ».

Bien que cette définition comprenne les caractéristiques principales du jeu vidéo, elle ne concerne pas l'ensemble des jeux vidéo possibles. C'est pourquoi, par la suite, l'auteur tentera d'élargir cette définition.

En plus de la règle qui semble être une caractéristique commune au jeu et au jeu vidéo, Brougère (2005) définit l'incertitude et la frivolité comme caractéristiques du jeu. Ils sont également tous deux ludiques et divertissants. Le jeu vidéo a également une caractéristique de médiation, d'abord entre un sujet et une culture à un moment de son histoire, comme la Seconde Guerre mondiale par exemple, et une médiation entre plusieurs sujets, car il provoque des discours, des conflits, des transmissions, ... C'est aussi une médiation intra-personnelle de par les choix de jeux psychiquement révélateurs.

1.3. Les fonctions

Depuis notre plus jeune âge, jouer serait un besoin fondamental pour l'être humain et aiderait à la créativité. Il serait bénéfique pour la santé mentale, alors pourquoi se limiterait-il aux enfants ?

Selon Pigani (2010 ; 2021), le rôle premier du jeu est d'amuser, de distraire et d'étendre la créativité de celui qui joue. Il échappe aux normes sociales imposées et devient donc une véritable source d'énergie, de flexibilité, un espace où les émotions et la réalité peuvent se recréer sans cesse et qui permet de s'évader de son quotidien. Il procure une vision plus large, positive et colorée des émotions et des expériences. Il offre à l'adulte un moyen de se dépasser là où il offre à l'enfant la possibilité de s'affirmer, une structure de la personnalité, d'aventures, de découvertes des autres et du monde qui l'entoure, il peut même apporter des bienfaits sur le plan physique et psychomoteur. Le jeu rend plus heureux et plus performant, il empêcherait même de vieillir.

Le jeu vidéo, quant à lui, permettrait d'accroître l'expérience du joueur, car ce qu'il vit est bien réel. Il fait partie de la culture tout comme les livres, le cinéma, la musique et contribue au développement de la personnalité : en effet, elle donne des repères auxquels le joueur peut s'identifier via des situations agressives ou érotiques, des normes et valeurs proposées, ... (Leroux, 2008).

Selon Winnicott (1946) : « Le jeu vidéo assure les différentes fonctions du jeu », comme procurer des sensations plaisantes, exprimer son agressivité sans crainte et en toute sécurité,

maitriser ses angoisses et y faire face, élargir son expérience, entrer en contact et en communication avec d'autres ainsi qu'intégrer sa personnalité. En parlant de fonctions, Caillois (1958) classe les jeux selon quatre catégories qui répondent chacune à une fonction psychologique qui domine : la compétition (agôn) par opposition au hasard (alea) et le simulacre (mimicry) par opposition au vertige (ilinx).

A. Agôn, la « compétition » (Exemples : la course, les jeux de lutttes, le billard, le football, les échecs, les jeux vidéo interactifs, etc.).

Contrairement à la manière dont cela se passe dans la réalité, les ressources personnelles de chacun sont exprimées dans un environnement égalitaire où chacun commence au même point de départ. Les bénéfices psychologiques de ce type de jeu sont le dépassement de soi et la valorisation personnelle en cas de victoire.

Comme expliqué plus haut, selon Wolf (2001), un des éléments que l'on s'attend à retrouver dans le jeu vidéo est le résultat valorisant que le joueur pourrait en tirer.

Les jeux vidéo permettent également la création de relations entre les joueurs et à l'environnement ainsi que des identifications entre joueurs car ils font partie d'une communauté. Cela s'avère être particulièrement le cas dans les jeux multijoueurs où les joueurs incarnent différents rôles en compagnie d'autres en fonction du type de jeu qu'ils ont choisi.

B. Alea, le « hasard » (Exemples : la roulette, les jeux de dés, la loterie, les jeux de carte, etc.).

Les jeux de hasard permettent de rêver et de se projeter car il est possible de mettre en scène la richesse sans avoir le besoin d'y travailler. Ils font également intervenir le lâcher prise dans le sens où il y a un risque de tout perdre. De nouveau, chacun part du même point de départ avec les mêmes chances. Cela permet également d'effacer les inégalités sociales.

C. Mimicry, le « simulacre » (Exemples : le carnaval, les masques, les déguisements, les jeux de rôle grandeur nature, le théâtre, les jeux vidéo d'aventure).

Le déguisement permet de se détacher temporairement de sa personnalité pour en emprunter une autre ce qui implique paradoxalement de faire face à sa vraie personnalité, tout comme dans le jeu vidéo. En effet, selon Winnicott (1946), jouer permettrait une intégration de la personnalité en

mettant en lien la réalité interne avec la réalité externe. Les choses précédemment éprouvées, par exemple la mort imminente, la chute sans fin, les relations aliénantes,... peuvent se rejouer lors du jeu. Il permettrait aussi d'expérimenter des choses non vécues par le joueur lui-même mais par quelqu'un qui lui serait important. D'après Leroux (2008), l'origine des jeux de guerre pourrait se trouver ici car ils permettent aux générations actuelles de rejouer un traumatisme des générations précédentes.

Les jeux vidéo permettent aussi d'entrer en communication avec les autres et son vrai Self, que ce soit durant le jeu ou a posteriori. Ils ont une fonction protectrice et de ce fait, font tomber certaines défenses du jeu qui mettent alors en avant les aspects du Self, souvent retenus, sans pour autant blesser l'autre. Il est essentiel que la communication entre joueurs soit maintenue et permise au sein du jeu. Sans les défenses, le joueur aura l'opportunité d'exploiter plusieurs identités, de jouer un rôle,...

D. Ilinx, le « vertige » (Exemples : les manèges de fêtes foraines, le ski, le voltige, les rollers).

Certains de ces jeux peuvent se dérouler en compétition et plongent la personne dans un genre de transe lui permettant de se confronter à d'autres aspects de sa personnalité. Il s'agit d'un trouble physiologique mettant de côté la réalité et associé à une jouissance de type physique.

Dans les jeux vidéo, nous pourrions retrouver cette notion de confrontation à d'autres aspects de la personnalité. Par exemple, selon Winnicott (1946), jouer permettrait d'exprimer de l'agressivité dans les jeux qui la provoquent. Dans ces cas-là, il serait opportun de laisser l'agressivité s'exprimer car cela n'impliquera aucune conséquence.

Ils pourraient également permettre d'exprimer son angoisse de part son aspect répétitif, ses objectifs et son cadre étroit qui imposent des limites à la pensée.

1.4. Les avantages et inconvénients des jeux vidéo

A. Les effets positifs des jeux vidéo

Selon Knoeller, Staub, Stubbs et West (2009), les jeux vidéo auraient des effets positifs en matière d'éducation. Dans un jeu vidéo où le participant doit jouer un rôle, sa manière de prendre des décisions ainsi que d'avancer dans le jeu aura un impact dans divers domaines tels que la lecture, l'orthographe, les mathématiques, l'histoire, la géographie,... D'autres jeux encore développent les capacités de concentration, de prises de décisions, la fixation d'objectifs,... Tous

des mécanismes qui peuvent être transférés du monde du jeu vidéo au monde réel. Selon Smythe (2007), les jeux complexes où plusieurs compétences sont impliquées ont un effet positif sur la réussite scolaire car ils font intervenir la résolution de problème, la pensée critique et la créativité. Il semble intéressant de préciser que l'immersion et l'intérêt de la personne pour le jeu sont des conditions préalables pour voir apparaître ces effets positifs.

Les jeux vidéo ont également des effets positifs dans les compétences sociales, surtout dans les jeux multijoueurs où les participants doivent oeuvrer ensemble pour réussir. Selon Schlimme (2002), ces jeux peuvent améliorer les compétences sociales. Smythe (2007) ajoute que cela améliore la régulation des émotions.

Les jeux vidéo sont finalement bien plus que de simples divertissements. Ils proposent une nouvelle manière de penser et offrent une nouvelle forme de connaissance. C'est pourquoi il est important qu'ils soient reconnus culturellement et que les préjugés à leur sujet soient abolis (Virole, 2005).

B. Les effets négatifs des jeux vidéo

Malgré plusieurs débats à ce sujet, certains effets négatifs communs pour tous les types de jeux vidéo ont été identifiés. Parmi eux : le jeu excessif. Dès lors, les jeux non-violents, comme les jeux violents, peuvent avoir des effets négatifs.

Une méta-analyse réalisée en 2001 (Sherry, citée par Farrar, Krcmar et Nowak, 2006) a révélé que : « Les jeux comportant de la violence humaine et imaginaire étaient plus fortement associés à l'agressivité que les jeux de sport. ». Selon de nombreuses études, ce type de jeux augmenterait les sentiments agressifs (ex : Anderson & Ford, 1986 ; Funk, Flores, Buchman, & Germann, 1999) ainsi que les pensées agressives (ex : Calvert & Tan, 1994 ; Kirsh, Olczak, & Mounts, 2005 ; Krahe & Moller, 2004) et enfin, les comportements agressifs (ex : Anderson & Dill, 2000 ; Irwin & Gross, 1995). Une autre méta-analyse (Anderson, 2004) confirme ces résultats.

D'après le modèle général d'agression (GAM) souvent utilisé dans des études sur les jeux vidéo impliquant de la violence : « Il existe des facteurs personnels et des facteurs situationnels qui interagissent pour influencer les sentiments et les pensées d'une personne. Les facteurs personnels ont trait aux traits de caractère de la personne qui joue au jeu (tels que les attitudes envers la violence et l'agressivité), tandis que les facteurs situationnels ont trait à l'environnement dans lequel se trouve le joueur (tel que l'exposition à la violence dans la vie réelle ou dans les médias). » Selon Barlett et al. (2007), ces facteurs interagissent et influencent l'état interne du joueur concerné.

En résumé, la manière dont une personne se sent a un impact sur son attitude. Si ses comportements sont agressifs du fait de ce qu'elle ressent (facteur personnel), son comportement devient alors un facteur situationnel qui influence davantage son ressenti.

D'après une étude réalisée par McClennan Smith (2013) : « L'utilisation de jeux vidéo violents par l'homme prédit sa perception et celle de la femme que les jeux vidéo sont un problème dans la relation, ce qui indique que lorsque le partenaire masculin joue plus fréquemment à des jeux vidéo violents, les deux partenaires déclarent que les jeux vidéo sont plus souvent un problème dans la relation. ». Coyne et al. (2012) avaient également constaté que : « L'utilisation de jeux vidéo par l'homme prédit le conflit sur l'utilisation des jeux vidéo, les jeux vidéo étant un problème dans la dyade relationnelle. ».

1.5. La thérapie par le jeu

Le jeu a été beaucoup étudié dans le développement de l'enfant, il semble donc pertinent d'y faire brièvement référence avant de parler du jeu chez l'adulte. De plus, sur base de constats théoriques, il existe certains concepts dans l'enfance qui peuvent être facilement transposables à l'âge adulte, comme par exemple l'aide qu'apporte le jeu à exprimer ses émotions.

D'après Dell Clark (2013), le jeu aurait un pouvoir thérapeutique. Dans le cadre de thérapie avec des enfants, les thérapeutes ont un rôle de catalyseur qui les aident à trouver des solutions à leurs problèmes par le jeu. Cette thérapie est cliniquement utile mais elle l'est aussi pour les parents et les écoles.

La thérapie par le jeu a donc pour objectif d'aider les enfants à exprimer leurs émotions et leurs inquiétudes et leur imagination, autrement que dans le cadre d'une intervention clinique.

On utilise souvent la thérapie par le jeu avec les enfants mais qu'en est-il avec les adultes ?

Selon Paul (1993), être à l'écoute de l'enfant qui a toujours vécu en nous peut être nécessaire : « En cas de conflit ou de crise personnelle, dans les moments où l'on est malheureux ou désespéré, avoir pris l'habitude de jouer, donc d'être en contact avec son enfant intérieur, permet de retrouver plus facilement son équilibre émotionnel. Lui seul est capable d'utiliser naturellement ses facultés

d'intuition et de spontanéité pour trouver les bonnes solutions lorsque l'adulte est enfermé dans son mental, ses peurs et ses a priori. ».

Dans un article rédigé par Descheneaux (2015), les adultes seraient conditionnés à être seulement performants et à ne pas voir le jeu d'un bon œil. Avec toutes ces responsabilités qui surviennent à l'âge adulte, nous nous devons d'être réfléchis et uniquement de produire. Il est d'ailleurs difficile de sortir de ce schéma (Mandeville, 2009). En effet, selon Vézina (2015), les adultes prennent leur rôle très au sérieux et auraient donc beaucoup de résistance en eux. Ils se préoccupent de l'image qu'ils donneront s'ils s'amuse et sont conditionnés par les conséquences de leurs actes.

Pourtant, le jeu serait indispensable en raison de ses bienfaits. En effet, le jeu permet une réduction du stress, une stimulation intellectuelle, le développement de la créativité, une connexion aux autres,... Selon Guitard (2002), la vocation du jeu est différente selon que l'on soit adulte ou enfant.

2. La réalité virtuelle

Dans cette partie du travail, la définition de la réalité virtuelle sera abordée. Nous parlerons ensuite des composantes de la réalité virtuelle, de ses conséquences et enfin, des jeux interactifs disponibles.

2.1. Définition

Selon Bouchard et al. (2017), Fuchs, Moreau & Guitton (2011), Botella et al. (2012) et Malbos, Oppenheimer & Lançon (2017) : « La réalité virtuelle un outil (ensemble de matériels technologiques) permettant aux individus d'explorer un environnement virtuel 3D en temps réel géré par un ordinateur et d'interagir efficacement avec celui-ci. ».

Les techniques psychothérapeutiques en RV peuvent être définies comme étant : « Fondées sur l'interaction en temps réel avec un monde virtuel, à l'aide d'interfaces comportementales permettant l'immersion pseudo-naturelle des utilisateurs dans cet environnement » (Fuchs, 2006). Le terme pseudo-naturel est à comprendre ici dans le sens où l'utilisateur peut utiliser ses mouvements naturels et ses automatismes pour interagir avec l'environnement virtuel (EV) malgré de légères différences sensori-motrices (Fuchs et Moreau, 2003). « Il s'agit donc, pour l'ordinateur,

de reproduire, en temps réel le monde réel, et non de plonger l'utilisateur dans un monde irréel, fictif, fantastique, éthéré, libéré de toute contrainte » (Lallart et al., 2014).

Pour mener ce type d'intervention, le chercheur a besoin de plusieurs choses : des environnements virtuels (EV) programmés pour exposer le sujet à son objet ou sa situation problématique de façon contrôlée ; un casque de RV générant les stimuli visuels de l'EV ; une unité centrale (un ordinateur) disposant d'une carte graphique compatible.

De plus, une formation spécifique dont l'objectif est de permettre l'utilisation du matériel et de ses logiciels est nécessaire. Cependant, le thérapeute souhaitant utiliser la TERV n'est pas obligé de savoir programmer les environnements. En effet, ceux-ci peuvent être achetés (Côté & Bouchard, 2008).

2.2. Composantes de la réalité virtuelle

Afin de mieux comprendre ce qui fait partie de la réalité virtuelle, une partie du travail sera consacrée à ses composantes principales à savoir l'immersion, le sentiment de présence, le niveau de réalisme et le degré de réalité.

A. L'immersion

Lorsqu'on fait l'expérience de se plonger dans un environnement virtuel, on parle de sentiment d'immersion. Celui-ci désigne ce que l'on ressent, contrairement au sentiment de présence qui correspond au ressenti. « C'est le fait de se retrouver dans un milieu étranger sans contact direct avec son milieu d'origine. » (Dictionnaire Larousse, n.d.).

Selon Fuchs et Moreau (2003), l'immersion peut être comprise à la fois comme une propriété de l'environnement virtuel se référant au degré selon lequel il submerge le système perceptif de l'utilisateur en bloquant les stimuli du monde extérieur ; ou comme la réponse de l'utilisateur, cognitive ou autre, aux caractéristiques du système ou du contenu. Elle renvoie aux concepts de réalisme de l'environnement virtuel et de l'ergonomie du matériel. Cela comprend notamment la capacité de l'utilisateur d'interagir avec l'EV et les propriétés de l'environnement physique (Exemple : l'usage d'accessoires). Plus les informations délivrées en temps réel par le système sont cohérentes et l'interaction avec l'utilisateur rapide, plus le système sera considéré comme immersif.

En parlant d'immersion, il existe deux formes de réalité virtuelle : la RV immersive et la RV non-immersive (Bickmore et al., 2016 ; Rizzo et al., 2013, 2016 ; Rizzo et Shilling, 2017). La première correspond à l'ajout de différents périphériques tels que les casques de réalité virtuelle qui occultent l'environnement dans lequel se trouve le sujet et les capteurs qui servent à repérer les mouvements corporels ; la deuxième correspond à l'usage d'un joueur de jeux vidéo sur PC ou consoles, sans interférence avec le monde extérieur où l'utilisateur interagit avec cet environnement via son clavier, sa souris, sa manette ou à l'aide d'un accessoire spécialisé.

Brown et Cairns (2004) établissent une approche stadiste selon laquelle il existe 3 niveaux d'immersions séparés par des barrières qui peuvent être la concentration du joueur ou la construction du jeu. Ces trois niveaux consensuels sont l'engagement, l'absorption et la présence.

Concernant l'engagement, cela demande un investissement dans des efforts, du temps et de l'attention de la part du joueur. Il faut également que celui-ci sache utiliser convenablement le matériel mis à disposition. Lorsque le sujet se sent engagé dans le jeu, il commence alors à perdre la notion du temps.

Il reste encore la dimension affective pour que l'immersion soit totale. Pour atteindre l'absorption, il est essentiel que le sujet attribue les émotions ressenties aux éléments constituant l'environnement virtuel.

Une fois toutes les barrières tombées, le sujet se trouve dans le sentiment de présence et décrit une coupure avec le monde extérieur, une absorption totale dans le jeu au point tel que plus rien d'autre n'entre en compte.

L'immersion serait également favorisée par le nombre et le type (visuel, auditif et mental) de sources attentionnelles que le joueur doit rassembler pour réussir.

Pour conclure, dans ce modèle stadiste, on peut définir un état de glissement de conscience d'un stade à un autre. Plusieurs facteurs influencent le degré d'immersion et celui-ci est différent d'un joueur à un autre.

B. Le sentiment de présence

Le sentiment de présence est, selon Brown et Cairns (2004), la dernière étape dans l'immersion.

Il se réfère au ressenti, au sentiment, à l'illusion que les utilisateurs ont d'être présents dans l'environnement virtuel, comme si le médium entre l'environnement et le système perceptif de

l'utilisateur n'existait pas. C'est l'impression d'être présent dans l'environnement virtuel et non plus dans l'environnement réel. Il y a une intégration multi-sensorielle de par les informations perçues par les organes sensoriels tels que les oreilles, le nez, les mains, les yeux, ...

Ce sentiment est subdivisé en 3 composantes : le sentiment de présence personnel, le sentiment de présence environnementale et le sentiment de présence sociale. Le sentiment de présence personnel fait référence à la sensation de se trouver réellement dans le monde virtuel et non dans la pièce physique où se déroule l'immersion (Baus & Bouchard, 2014) ; la présence environnementale est le sentiment que l'environnement virtuel réagit aux actions (Baus & Bouchard, 2014) ; enfin, la présence sociale est liée au sentiment de ne pas être seul(e) dans l'environnement virtuel (Baus & Bouchard, 2014).

Afin que le sentiment de présence des participants soit optimal, plusieurs concepts tels le niveau de réalisme et le degré de réalité entrent en compte. Le niveau de réalisme correspond au degré de convergence entre les attentes et l'expérience réelle dans l'environnement virtuel (Baus & Bouchard, 2014) ; quant au degré de réalité, il correspond aux réponses face aux stimuli de l'environnement virtuel (Baus & Bouchard, 2014). De manière générale, le niveau de réalisme et le degré de réalité vont de pair. Si l'un augmente, l'autre augmente aussi et inversement.

2.3. Conséquences de la réalité virtuelle

Selon Fuchs (2006), les risques principaux de l'utilisation de la réalité virtuelle concernent ce que l'on nomme les « cybermalaises ». Ils touchent environ 5 % de la population et ressemblent à des maux de transport. Dans l'immersion, il y a une production de mouvements et de déplacements. Les yeux envoient donc l'information au cerveau que le corps bouge alors que le corps fait en réalité très peu de mouvements. Il y a donc un décalage temporel entre le mouvement de la personne et ce que l'environnement renvoie à la personne. Ce manque de synchronisation, appelé aussi latence, provoque chez certaines personnes des malaises.

Il existe trois types de symptômes : les problèmes oculaires comme la fatigue des yeux, une vision brouillée et des maux de tête ; les symptômes de désorientation tels que les vertiges ou le déséquilibre ; les nausées, c'est-à-dire un sentiment d'inconfort général, une salivation plus importante, des étourdissements et parfois des maux d'estomac.

Bien que les cybermalaises soient désagréables, ils sont toutefois très légers et temporaires et ne sont, en aucun cas, nuisibles pour la santé du participant. Il est bien entendu possible de réduire voire prévenir les cybermalaises en suivant une série de précautions d'usage qui sont les suivantes :

Avant le rendez-vous, informer les utilisateurs des comportements pouvant exacerber les effets secondaires tels que la consommation d'alcool et de drogues, la fatigue et les mouvements brusques ou rapides de la tête lors de l'immersion.

Ensuite, lors de l'exposition, surveiller le patient pour prévenir les effets secondaires indésirables tels qu'une transpiration excessive, un déséquilibre dans la posture, des renvois, des mouvements restreints pendant une certaine période ou encore une augmentation des nausées. Il s'agira également de rassurer le patient et de l'aider à ne pas confondre le cybermalaise avec des signes d'anxiété ou de peur.

Enfin, il est possible de prévenir au maximum tous ces effets secondaires en limitant la durée de l'immersion.

2.4. Les jeux en réalité virtuelle

Les jeux vidéo sont connus pour offrir un challenge à ceux qui décident d'y jouer. Une nouvelle dimension s'offre à eux avec les casques de réalité virtuelle. Selon Lemaire (2016), ceux-ci vont connaître un développement dans plusieurs secteurs dont celui de la santé.

Les jeux en réalité virtuelle plongent le joueur dans un monde immersif à 360 degrés et en 3D contrairement aux jeux vidéo classiques. Il existe bon nombre de jeux disponibles en réalité virtuelle : certains se jouent avec un contrôleur, un accessoire ou encore un Room Scale, d'autres se jouent seuls ou en interaction avec d'autres joueurs.

Certains types de jeux conviennent parfaitement à la réalité virtuelle. Par exemple, les jeux d'horreur paraissent encore plus terrifiants et les jeux d'aventure et de sport plus adaptés en évoluant. Le niveau de réalisme des jeux de tir à la première personne, plus encore en mode collaboratif, est bluffant.

3. *Le couple*

Le couple est l'essence même de cette étude, il est alors important de le définir et de discuter d'apports de certains auteurs tels que Gottman avec « The Sound Relationship House » pour comprendre ce qui compose un couple. Par la suite, la satisfaction conjugale sera expliquée et mise en lien avec divers concepts qui interviendront dans cette étude tels que les loisirs (jeux vidéo), la

communication et le coping dyadique. Nous passerons par la coopération qui est également centrale dans cette étude pour terminer par le jeu au sein du couple.

3.1. Définition

Le terme de couple provient du latin classique copula signifiant : « Lien, liaison, groupe de deux personnes liées par l'amitié, l'amour. ».

Au cours du temps, le terme « couple » est devenu de plus en plus complexe à définir. En effet, il ne suffit plus comme avant de vivre sous le même toit pour être compagnons. Aujourd'hui, être un couple signifie plus que cela.

Le couple peut être considéré comme une cellule vivante à part entière ou encore comme étant la plus petite des institutions. Ce qui le compose et sa structure restent complexes et contiennent des éléments qui se retrouvent dans des institutions qui sont quant à elles plus vastes (Neuburger, 2019, p28).

3.2. The Sound Relationship House



Figure 1 : The Sound Relationship House, Gottman (2017)

Gottman et al. (1999) se sont intéressés à la dynamique relationnelle qui se joue au sein d'un couple. Ils ont mis au point une théorie appelée « The Sound Relationship House » qui contient neuf fondements et permet la compréhension des relations conjugales : l'enrichissement de la carte du tendre, cultiver la tendresse et l'estime réciproque, se tourner l'un vers l'autre, la perspective positive, gérer les conflits, réaliser ses rêves, créer un sens partagé, la confiance et enfin

l'engagement. Les deux derniers fondements cités sont les deux piliers essentiels au bon fonctionnement d'un couple. Dans le cas où celui-ci ne serait pas marié, il peut être utile de constater comment ils se sont engagés dans la relation ainsi que la manière dont ils entretiennent leur engagement.

Comme représenté sur la figure ci-dessus, La SRHT est mise sous forme d'une maison où les fondements représentent le sol, les murs et les étages. Selon Gottman et Silver (1999), la construction de cette maison va de pair avec la création d'une amitié profonde qui serait un élément fondateur de la relation. L'amitié est elle-même composée de 3 fondements à savoir l'enrichissement de la carte du tendre, la culture de la tendresse et de l'estime réciproque et enfin savoir se tourner l'un vers l'autre. Ces auteurs (1999, p38) définissent l'amitié comme : « Le respect mutuel et le plaisir d'être en compagnie de l'autre ». Elle est composée d'aspects renforçant les liens qui unissent le couple et donc par extension, l'amour qu'ils se portent. Elle permet aussi d'entretenir des sentiments positifs qui protègent le couple de la négativité. Gottman parle de « plateau » que l'amitié aide à faire pencher du côté positif en protégeant ainsi le couple de tout conflit.

Concernant la composition de cette maison, le sol permet une stabilité de la structure et est représenté par « **la carte du tendre** » ou plus précisément son enrichissement. La carte du tendre permet aux partenaires d'apprendre à mieux se connaître à travers un échange de questions mutuelles qui construit cette carte. Les couples qui réussissent à élaborer une carte assez détaillée sont décrits par l'auteur comme « émotionnellement intellectuel ». En effet, selon Gottman et Silver (1999, p77), ces couples ont créé : « Un large espace cognitif à leur vie à deux » ce qui signifie qu'ils ont mémorisé beaucoup d'informations sur leur partenaire. La richesse de cette carte du tendre peut être observée dans les détails de la routine, par exemple lorsqu'un partenaire connaît l'emploi du temps de l'autre, qu'il sait ce qui lui fait plaisir ou non, les réflexions plus importantes également au sujet du devenir, ...

Le sentiment amoureux que les partenaires éprouvent l'un pour l'autre se développe grâce à cette connaissance approfondie. Cette dernière permet aussi au couple de s'adapter aux bouleversements que la vie peut leur imposer, comme la venue d'un enfant (Lawrence et al., 2008 ; cités par Magni-Speck et al., 2012). Cet événement peut tout à fait modifier la carte du tendre. Les femmes, en particulier, peuvent vivre les expériences maternelles comme un véritable bouleversement.

Ainsi, dans le cas où cette carte du tendre serait assez faible, ces changements pourraient déstabiliser le couple.

Pour poursuivre dans la structure, au premier étage de la maison se trouve « **la culture de la tendresse et de l'estime réciproque** ». Ce sont ces deux éléments qui permettent de faire perdurer l'amour à plus long terme et d'instaurer le respect. Selon Gottman et Silver (1999), sans eux et sans respect, le couple risque une rupture, car le mépris a pour conséquence d'établir un déséquilibre négatif au sein du plateau vu précédemment.

La tendresse et l'estime réciproque s'observent lors du récit que le couple fait de leur rencontre, des premiers moments ensemble, de leur passé, des compliments qu'ils se font, de l'humour et de la communication. D'ailleurs, d'après Fanget (2010), la communication empathique, qui implique la prise en considération de l'autre et de ce qu'il ressent, est favorable à l'équilibre du couple.

De ce fait, l'estime mutuelle ainsi que la culture de l'affection rendent le couple heureux et capable de faire face aux difficultés.

Le deuxième étage nommé « **se tourner l'un vers l'autre au lieu de se détourner l'un de l'autre** » est directement lié à l'étage précédent. Ici, il s'agit de connexion entre partenaires faite à partir d'échanges, de gestes comme laisser un mot à l'autre, de conversations et d'anecdotes quotidiennes. Cependant, il ne s'agit pas de consacrer son temps qu'à cela mais simplement d'en prendre pour écouter et discuter. Gottman et Silver (1999) appellent ceci les « offres » que chacun est libre ou non d'accepter. Ceci étant dit, ce sont les couples qui les saisissent qui ont une meilleure longévité. Nous pouvons faire le parallèle ici entre la réussite de ces offres et la réussite des tentatives de rapprochement, développées par Gottman et Silver (2006), qui sont toutes les deux déterminantes pour le couple.

Pour en revenir aux offres, les auteurs adoptent une métaphore dite « du compte d'épargne affectif ». Chaque couple réagit différemment selon ce qui lui est crédité. Si le couple a un compte d'épargne bien développé, le « coussin de sécurité » atténuera la négativité lors d'une crise. C'est aussi un élément qui rend l'union durable.

Le troisième étage de cette maison, quant à lui, porte sur la « **perspective positive** ». Considérer la positivité des choses ainsi que ne pas attribuer à son conjoint la négativité d'une

situation est d'une importance primordiale. Lorsque les trois premiers étages cités précédemment sont défectueux, cela laisse place à une perspective négative au lieu d'une perspective positive. Dans cette perspective négative, tout ce que pourront faire les partenaires va être mal interprété et générer de la négativité, y compris les actes à connotation positive alors que dans la perspective positive, les comportements positifs du partenaire font l'objet d'une attribution interne et les comportements négatifs, d'une attribution externe. Lisitsa (2012) avance que ce principe dépend de l'influence mutuelle que les partenaires ont l'un sur l'autre en prenant en compte son avis et non d'une relation de domination. Cette considération des sentiments de l'autre ainsi que la faculté de pouvoir écouter a des effets favorables pour le couple en faisant adopter aux partenaires une perspective de l'autre plus positive.

Le quatrième étage aborde « **la gestion des conflits** ». Les conflits sont normaux et inévitables dans la mesure où ils peuvent parfois être le résultat de la rencontre entre deux personnes qui ont deux histoires différentes. L'important est que chacun des membres sache y faire face et ne les minimise pas, car c'est lorsque le conflit n'est pas dépassé ni discuté que la relation est en péril. D'ailleurs, lorsque ceux-ci surviennent, bon nombre de couples utilisent une stratégie dans le but de se protéger du stress et de la douleur, mais qui s'avère inefficace, à savoir l'éloignement. Gottman et Silver (1999) trouvent un intérêt à définir le conflit dans lequel le couple se trouve. Ces auteurs les répertorient selon deux catégories : ceux qui ont une chance d'être résolus, bien qu'ils n'en aient pas l'obligation, et ceux qui ne le peuvent pas et qui par conséquent persistent dans le temps (69% dans leur étude). Nous pouvons dans ce dernier cas de figure faire référence aux « Quatre Cavaliers de l'Apocalypse » (la critique, le mépris, l'attitude défensive, la dérobade), développés par Gottman et Silver (2006), qui peuvent alors s'observer ici par la dérobade.

Le cinquième étage de la maison concerne la « **réalisation de ses rêves** ». Cet étage peut être lié à l'étage précédent car le manque de réalisation de ses rêves (Par exemple : avoir des enfants) peut induire des conflits au sein du couple. Cependant, tous les rêves ne constituent pas un obstacle, l'important étant de respecter et de soutenir les rêves et objectifs de chacun sans avoir pour obligation de les partager.

Enfin, le sixième et dernier étage est consacré à la « **création d'un sens partagé** ». Le haut de cette maison est symbolique car sa pointe représente les partenaires empruntant la même direction.

Le sens partagé permet aux partenaires de s'exprimer sans jugement et amène au principe crucial d'honnêteté. C'est ici que Gottman et Silver (1999) parlent de la culture du couple où s'écrit l'histoire de celui-ci, la création de rêves, de mythes et rituels familiaux à entretenir.

Les rituels familiaux s'inspirent des rituels personnels respectifs des partenaires en venant combler le manque dans la famille d'origine mais résultent aussi de leur rencontre. Concernant le mythe et les rituels du couple, Neuburger (2019) parle de quelque chose d'externe qui a réuni les deux partenaires, qui va en constituer le mythe fondateur et faire en sorte que la relation va passer au statut de couple et le faire perdurer. Sans ce mythe, le couple manquera de fondement et en souffrira. Tandis que le mythe fondateur constitue le passé et les fondations du couple, les mythes et rituels concernent son fonctionnement actuel et ses piliers. Neuburger (2019) ajoute aussi que le pôle des rituels fait partie des éléments qui constituent le couple. Ces rituels peuvent se manifester via des gestes, des conduites et des paroles et contribuent à renforcer le sentiment d'appartenance. Le couple développe des rituels propres : leur façon de s'embrasser, de s'appeler, de prévoir un jour précis pour dîner ensemble, ... D'autres rituels sont socialement acquis comme la célébration des anniversaires de mariage, de la Saint-Valentin, ... Selon cet auteur, les mythes et rituels sont différents mais complémentaires : les premiers sont de la catégorie digitale tandis que les rituels sont analogiques. Ces mythes et rituels sont souvent liés aux demandes de thérapie.

Malgré tout, le sens partagé n'est pas une nécessité absolue mais aide les couples à dépasser certains blocages pour éviter une crise. Sans ce sens partagé, on en revient au respect et non à l'acceptation ou l'intégration des rêves de chacun.

Au-delà des piliers de la maison se trouvent les murs porteurs de celle-ci. La **confiance** en fait partie et est essentielle, elle grandit avec la relation. Elle peut se faire ressentir dans la compétence que le partenaire a de se montrer présent tant à travers ses paroles qu'à travers son comportement (Gottman et Gottman, 2017, p19). Pour Neuburger (2019), un autre terme qui va de pair avec la confiance mais qui pourtant disparaît malgré son importance est la loyauté. Il pourrait faire référence à un contrat tacite : « Je t'accorde ma confiance, si tu m'assures de ta loyauté, que tu ne me trahiras pas », « Je te serai loyal tant que tu m'accordes ta confiance », ... Selon Bowlby (1969), Holmes et Rempel (1989), la confiance est une qualité qui permet de développer et de faire durer la relation, elle est une condition préalable pour la stabilité et la satisfaction du couple.

Pour terminer, l'**engagement** constitue le deuxième mur porteur de la structure de la maison. L'engagement peut être envisagé comme un voyage se vivant sur du long terme à deux. Les travaux de Rusbult et al. (1998) ont été étudiés par Gottman et Gottman (2017) afin de mesurer le degré d'engagement dans un couple. Il en est ressorti que ce qui permet de s'engager dans une relation serait la minimisation des défauts de l'autre en maximisant ses qualités ainsi que la gratitude. Aussi, selon Giguère (2002), le degré d'engagement conjugal est positivement corrélé à la satisfaction conjugale.

Du point de vue de Neuburger (2019), le respect de l'autre, de l'engagement et de l'intime du couple constitue un autre mythe du couple.

En conclusion, tous les fondements que l'on vient de décrire se retrouvent dans le couple et plus ils y sont présents, plus le couple aura de ressources pour faire face aux difficultés qui se présenteront à lui.

3.3. La satisfaction conjugale

A. Définition

La satisfaction conjugale - concept fréquemment étudié dans le cadre des relations de couple - est modulable et fluctuante en fonction du contexte environnemental et sociétal ainsi que du couple. Sa multidimensionnalité laisse l'opportunité aux auteurs de la définir de plusieurs manières.

Anderson et al. (1983, cités par De Francesco, 2012, p10) la définissent comme : « La perception qu'un individu se fait de la qualité de sa relation de couple, c'est-à-dire de ses sentiments subjectifs de bonheur, de satisfaction et de plaisir vécus dans sa relation de couple ». Plus tard, Hurlbert et Apt (1994, cités par De Francesco, 2012, p13) ajoutent quelques nuances au concept de satisfaction conjugale par rapport aux premiers auteurs. Selon eux, il ne s'agirait pas seulement de l'appréciation de la relation mais également de « l'optimisme face à la relation, de la perception des problèmes conjugaux et de l'harmonie au sein du couple ».

Favez (2013) choisi deux définitions qui, selon lui, sont les plus adéquates. La première vient de Blood et Wolfe (1960) : « La satisfaction est une réaction subjective, un jugement positif que l'individu porte sur sa relation. ». Cette définition ne parle du point de vue que d'un seul partenaire, c'est pourquoi la deuxième est intéressante car elle complète la première en incluant le couple : «

La satisfaction est la concordance entre les attentes des partenaires et leurs comportements réciproques. » (Burr, Leigh, Day et Constantine, 1979).

Selon le Centre National de Ressources Textuelles et Lexicales (2012), le terme « conjugal » fait référence « aux liens qui unissent les époux au regard de la loi ou même de la religion ». Ce terme vise donc les couples unis par le mariage. Pourtant, les termes « satisfaction conjugale », dans le langage courant comme dans la littérature scientifique, sont utilisés pour parler de la satisfaction relative à la relation de couple, marié ou non. C'est dans cette optique plus générale que ces termes seront employés tout au long de ce mémoire, en parallèle à l'expression « satisfaction relationnelle ».

Malgré toutes ces définitions, la définition de Hurlbert et Apt (1994, cités par De Francesco, 2012, p. 13) semble rester la plus complète en reprenant plusieurs éléments importants et peut donc faire consensus, bien qu'elle ne soit pas la plus récente.

D'après certaines recherches, la satisfaction conjugale est facteur de protection contre les conflits et le divorce. Elle serait donc indispensable pour qu'une relation perdure.

Selon Favez (2013), il est très important de la prendre en compte car elle aurait tendance à décliner au cours des années. Il émet alors un lien entre la satisfaction et la durée d'un couple. Il explique que c'est à partir des années 1950 que ce lien a été établi : en effet, à cette époque, le divorce n'était pas nécessairement l'issue à une insatisfaction conjugale contrairement à aujourd'hui. Il y aurait une certaine « banalisation des séparations et des divorces ».

Spanier développa l'un des modèles les plus connus portant sur l'ajustement dyadique (Lewis & Spanier, 1979 ; Spanier, 1976 ; Spanier & Lewis, 1980). Nous y reviendrons lors de la présentation de l'échelle d'ajustement dyadique utilisée dans cette étude afin de mesurer le niveau de satisfaction conjugale des participants.

La satisfaction conjugale, lorsqu'elle est positive, influence positivement le bien-être personnel et inversement (Kurdek, 1999 ; O'Neal, Dunn, & Martinsen, 2000 ; Rogers, 1999). Alors que les deux partenaires sont liés et dépendants l'un de l'autre, l'insatisfaction de l'un aura un impact sur le couple que l'autre partenaire ressentira. Cette satisfaction conjugale concerne donc autant l'individu que le couple.

En résumé, on prête à la satisfaction conjugale plusieurs définitions selon les différents auteurs. Cependant, la dualité entre l'épanouissement personnel et la satisfaction dans le couple semble être

l'élément le plus important. La satisfaction conjugale peut être renforcée ou au contraire fragilisée en fonction des événements de vie qui touchent le couple.

B. Les loisirs et la satisfaction conjugale

Un des facteurs en lien avec cette étude améliorant la satisfaction conjugale serait la pratique de loisirs en couple. En effet, il a été démontré que les partenaires qui passent du temps ensemble en pratiquant des activités rapportent être satisfaits de leur relation (Canary, Stafford, Hause, & Wallace, 1993 ; Holman & Jacquart, 1988 ; Orthner, 1975 ; Holman & Epperson, 1984, p. 285 ; Orthner & Mancini, 1991). Cette observation se fait notamment du côté de la femme où partager ses loisirs avec son partenaire est en lien avec une meilleure satisfaction conjugale (Marks, Huston, Johnson, MacDermid, 2001), alors que la pratique d'un loisir seul, y compris pour un homme (Crawford, Houts, Huston, & George, 2002), indiquerait une plus faible satisfaction conjugale (Smith, Snyder, Trull, & Monsma, 1988). De ce fait, les loisirs pratiqués en commun, sans avoir de précision sur leur nature (Berg, Trost, Schneider, & Allison, 2001), sont identifiés comme un facteur adaptatif lié à la satisfaction conjugale.

Ne pas avoir de précision sur la nature des loisirs permet d'envisager l'hypothèse que ceux-ci puissent concerner les jeux vidéo. D'ailleurs, Earl (2019) définit les jeux vidéo comme une activité partagée et certaines recherches confirment qu'ils sont devenus une activité de loisir qui évolue rapidement (Ryan, Rigby et Przybylski, 2006, p347).

Cependant, Berg et al. (2001, p43) ont quelque peu remis en question ce lien positif entre la satisfaction conjugale et la pratique de ces loisirs. Cohen (2004) souligne le fait que les échanges conjugaux peuvent aussi bien être négatifs, d'où l'importance de préciser la qualité du temps passé ensemble lors de la pratique de ces loisirs (Flora et Segrin, 1998). En effet, la femme se dit être davantage satisfaite lorsque la communication avec son partenaire est bonne (Holman et Jacquart, 1988). Johnson, Zabriskie et Hill (2006, p86) confirment cette critique en précisant que c'est la satisfaction des loisirs qui contribue à la satisfaction conjugale.

Cet aspect de la communication nous amène à considérer le lien entre communication et satisfaction conjugale, décrit dans le passage qui suit.

C. La communication et la satisfaction conjugale

Dans l'approche systémique, l'analyse des interactions, c'est-à-dire « la manière dont les individus se relient et communiquent entre eux » (Mailloux & Boisvert, 2005), démontre le fonctionnement du couple et par conséquent, ce qui est à la source des difficultés rencontrées. Selon Widmer et Ammar (2013), le style d'interaction d'un couple est associé à la satisfaction conjugale, c'est pourquoi il est intéressant d'observer ces interactions.

Pour en revenir aux critiques concernant le lien entre loisirs et satisfaction conjugale, l'habilité du couple à adopter une communication positive qui consiste à discuter des problèmes, des émotions et à trouver des solutions et compromis, est corrélée à une meilleure satisfaction conjugale actuelle et future (par exemple, Hahlweg, Kaiser, Christensen, Fehm-Wolfsdorf, & Groth, 2000). Lavner, Karney et Bradbury (2016) affirment également que la communication dans un couple permet une meilleure satisfaction conjugale. Cependant, dans d'autres études (Markman, Rhoades, Stanley, Ragan et Whitton, 2010), peu de liens ont été trouvés entre communication positive et satisfaction conjugale. Par contre, une communication plus négative prédit une chute plus lente de la satisfaction (Karney et Bradbury, 1997).

Des études transversales ont indiqué de manière cohérente que les couples en détresse affichent plus de comportements de communication négatifs et moins de comportements de communication positifs lors des tâches de résolution de conflits que les couples relativement satisfaits (Bradbury & Karney, 2013). La théorie comportementale a étendu ces résultats pour affirmer que la détresse conjugale est une conséquence d'une mauvaise communication : « La détresse résulte de la réponse aversive et inefficace des couples au conflit. » (Koerner et Jacobson, 1994, p208).

Cependant, ces résultats ont été remis en question. Les auteurs ont finalement conclu que l'une des possibilités est que la communication et la satisfaction soient corrélées simultanément, non pas parce que la communication prédit la satisfaction, mais parce que la satisfaction prédit la communication faisant d'elle une conséquence et non une cause de satisfaction conjugale (Lavner, Karney et Bradbury, 2016).

D. Les stratégies d'adaptation et la satisfaction conjugale

Selon Tarquinio (2018), l'adaptation équivaut à l'équilibre et à sa manière de se maintenir selon les actions qu'il y a de l'organisme sur le milieu et inversement. En effet, les actions de l'individu impactent le milieu et lorsque le milieu se transforme, il impacte en retour l'individu. C'est un processus de changement dynamique qui fait intervenir les ressources de l'individu pour y faire face

en réduisant ainsi les conséquences négatives qui pourraient en découler et rétablissant un nouvel équilibre. C'est ce qu'on appelle des ajustements, plus précisément des stratégies d'adaptation.

Avant de faire le lien entre les capacités du couple à gérer des situations stressantes et leur niveau de satisfaction conjugale, Falconier et al. (2015) définissent le coping dyadique comme : « Le coping dyadique est une conceptualisation systémique des processus utilisés par les partenaires pour faire face aux facteurs de stress, tels que la communication du stress, les stratégies individuelles pour aider l'autre partenaire à faire face au stress et les stratégies des partenaires pour faire face ensemble. ».

Selon les résultats d'études méta-analytiques menées dans le cadre de la recherche d'association entre adaptation dyadique et satisfaction de la relation : « L'adaptation dyadique totale prédit fortement la satisfaction de la relation, indépendamment du sexe, de l'âge, de la durée de la relation, du niveau d'éducation et de la nationalité. Les perceptions de l'adaptation dyadique globale par le partenaire et par les deux partenaires ensemble étaient des prédicteurs plus forts de la satisfaction de la relation que les perceptions de l'adaptation dyadique globale par soi-même. Les formes positives agrégées d'adaptation dyadique étaient un meilleur prédicteur de la satisfaction de la relation que les formes négatives agrégées d'adaptation dyadique. Les comparaisons entre les dimensions du coping dyadique indiquent que le coping commun collaboratif, le coping de soutien et le coping hostile/ambivalent sont des prédicteurs plus forts de la satisfaction de la relation que la communication du stress, le coping délégué, le coping tampon de protection et le coping de surprotection. Des implications cliniques et des recommandations pour des recherches futures sont fournies. » (Falconier, Jackson, Hilpert et Bodenmann, 2015).

D'autres auteurs affirment que : « Des problèmes de communication entre les partenaires et en particulier dans leur manière de gérer les conflits risquent d'accroître le déclin de la satisfaction qui peut se muer en conflit installé. » (Belsky & Isabella, 1985 ; Gottman, 1979).

3.4. La coopération

Le mot en tant que tel vient du latin cooperatio, cooperatiōnis. Le Robert définit la coopération comme l' « Action de participer à une œuvre commune, une collaboration ».

Selon Real del Sarte (2004) : « La coopération est un échange intersubjectif librement consenti. Il se construit du dépassement d'intérêts individuels en conflit. Il montre enfin que la condition absolument indispensable de l'échange, c'est qu'il y ait une équilibration dynamique en termes de

satisfaction mutuelle. ». A propos de ces échanges, Beaujean (2009) avance que non seulement la coopération permet de nourrir le lien entre deux personnes, mais qu'elle offre aussi une ouverture et une multiplication des échanges. Bien que le contexte soit ici thérapeutique, il est possible de superposer ce concept au lien entre deux membres d'un couple.

Dans un article d'Encyclopédia Titanica (2022), la coopération comprend un ensemble d'actions et d'efforts qu'un individu mène avec d'autres dans un objectif qu'ils ont en commun : « Elle représente donc la finalité d'une stratégie de travail commune pour mener à la réalisation d'un objectif, comme le travail d'équipe, la répartition des responsabilités, la délégation de tâches, actions coordonnées, etc. ». Steiner (2010) rejoint cette idée d'objectif à atteindre en définissant la coopération comme telle : « Un mode de relations interpersonnelles qui, en faisant l'hypothèse qu'il n'y a pas de manque en ce qui concerne les besoins de base (alimentation, couvert, espace) fournit à chacun la possibilité d'avoir tout ce dont il a besoin. ».

3.5. Le jeu au sein du couple

A. Les objets flottants

Les objets flottants sont des modalités de travail créatives et originales utilisées dans le cadre de thérapie familiale. Chacun d'entre eux est pensé pour toucher quelque chose de particulier chez la famille : son sentiment d'appartenance, ses interactions, son identité, son histoire ainsi que ses moments forts.

Bien que le couple soit une entité séparée de la famille, certains concepts peuvent être transférés d'une entité à une autre. En effet, les objets flottants servent à créer un espace intermédiaire. Selon Caillé et Rey (2017), ce sont des « instruments d'ouverture, en aucun cas des outils de réparation ». Ce sont des médias thérapeutiques visant à élaborer le soi familial, à aborder des situations bloquées, favoriser la créativité et augmenter le champ des possibles. Ils représentent un « support sur lequel patients et thérapeute travaillent, créent [...], révèle[nt] le sens, un sens nouveau ».

Les sculptures familiales (Satir, 1972) peuvent être intéressantes et adaptées pour le couple car il s'agit d'utiliser le corps des patients pour exprimer les mots qui ont été dits des centaines de fois mais qui ne percutent pas. Cela peut s'appliquer autant à la famille qu'au couple.

Le projet consiste à demander à la famille, dans ce cas-ci au couple, de sculpter une statue de la famille/du couple de sorte à permettre au thérapeute d'avoir une représentation claire de

l'interaction entre les différents membres. La sculpture peut représenter une situation générale ou spécifique.

À l'occasion du débriefing, chacun exprime son ressenti et peut réaliser une sculpture qui lui semble idéale.

Les boutons (Schon, 2010) sont une sorte d'adaptation des sculptures qui va permettre la matérialisation des représentations familiales visuellement et spatialement. À cela s'ajoute l'aspect symbolique lié à la variété des boutons que l'on met à disposition de la famille/du couple.

Un bouton doit être utilisé pour représenter chaque membre. Dans un ordre établi, chacun place les boutons sur le couvercle de la boîte en jouant sur leur proximité. Dans un premier temps, la parole est laissée au sculpteur. Ensuite, les autres peuvent échanger. Chacun réalise trois sculptures représentant le passé, le présent et le futur.

En conclusion, certains de ces jeux appelés « objets flottants », réservés essentiellement à la famille, font intervenir des variables que l'on peut retrouver également dans un couple comme la représentation que chacun se fait d'une situation ou d'un membre.

B. Les jeux vidéo

Contrairement à ce que certains pourraient prétendre, les jeux vidéo n'ont pas toujours un impact négatif sur le couple et ne mèneraient pas forcément à la rupture. Selon une étude réalisée par CenturyLink (2019), jouer en couple serait même positif : « 1/3 des participants âgés entre 18 et 24 ans ont déclaré que les jeux vidéo avaient un impact positif sur leur relation amoureuse. Et aussi surprenant que cela puisse paraître, c'est le jeu Mario Kart qui aurait l'influence la plus positive sur les couples. Dans les autres jeux cités, Call of Duty et Skyrim complètent le podium. ». Ces jeux impliquent la coopération et la communication entre les deux joueurs.

D'après Gaskin (2019), plus l'âge augmente, plus l'influence positive des jeux vidéo dans un couple diminue : « Les partenaires de la génération X ont grandi avec les jeux vidéo pendant une grande partie de leur vie. Par conséquent, le jeu est tout simplement plus naturel et accepté. Alors qu'avec les générations plus âgées, un conjoint qui jouait aux jeux vidéo était perçu comme juvénile et irresponsable. ».

Le gaming aurait d'ailleurs un aspect thérapeutique au sein d'un couple : « Les jeux vidéo peuvent aider les gens à collaborer ensemble pour atteindre un but commun, partager des défis, rivaliser, résoudre des problèmes ensemble, et plus encore. Les jeux vidéo, comme n'importe quoi d'autre, peuvent être une activité partagée, et les activités partagées peuvent favoriser l'intimité entre les gens. » (Earl, 2019).

4. Le jeu en réalité virtuelle dans le couple

Dans ce dernier chapitre, une brève description de plusieurs études mettant en relation le jeu en réalité virtuelle et le couple sera présentée.

Une étude menée par Gilbert, Murphy et Ávalos (2013) fut réalisée dans le but de comparer le mode de communication et de niveau de satisfaction dans les relations intimes en univers tridimensionnel et dans la vie réelle. L'étude comportait 71 participants simultanément impliqués dans une relation intime dans Second Life² et dans une relation distincte dans la vie réelle.

Il apparaît que les participants estimaient leur qualité de communication ainsi que leur niveau de satisfaction nettement plus élevés dans l'environnement en trois dimensions (3D). Les niveaux plus élevés d'interaction ciblée ainsi que les facteurs de stress réduits dans le monde virtuel pourraient expliquer une vision plus positive des relations en trois dimensions, tandis que dans les relations réelles, elles étaient plus longues et plus sujettes à problèmes.

Cependant, il faut envisager que la présence d'une relation simultanée dans le jeu en trois dimensions pourrait avoir affecté négativement le jugement des participants concernant leurs relations dans la vie réelle.

Une autre étude intitulée « Moi, mon conjoint et mon avatar », menée par Ahlstrom et al. (2012), a étudié les effets potentiellement négatifs et positifs du jeu MMORPG³ sur la satisfaction conjugale.

Il en est ressorti que pour les couples qui n'en ont pas l'habitude, les jeux étaient souvent l'objet de disputes et engendraient des effets négatifs. C'est notamment pour ceux-ci que cette étude

2 Second Life : jeu vidéo en 3D.

3 MMORPG : mondes tridimensionnels en ligne, où le joueur est représenté par un avatar qui peut marcher, parler, se battre, chasser, se faire des amis, former des communautés, tomber amoureux et même prendre part à diverses activités économiques (Whang & Chang, 2004, p.593)

permet de mieux comprendre la corrélation potentiellement défavorable entre ce type de jeu et la satisfaction conjugale.

Concernant les couples qui jouent plus fréquemment, ils estimaient leur participation aux jeux positive, notamment lorsque le moins joueur des deux se considérait satisfait de sa participation.

Si l'on considère les effets positifs de cette étude, nous pouvons souligner l'importance de la satisfaction concernant la pratique des loisirs en couple, surtout pour le partenaire qui participe le moins fréquemment ou le moins efficacement des deux.

Finalement, l'implication et la satisfaction du partenaire qui joue le moins souvent paraissent essentielles pour que l'activité soit corrélée positivement à la satisfaction conjugale. Lorsque les couples s'engagent dans des activités communes, ceux-ci devraient tenir compte de la satisfaction mutuelle, du caractère agréable et en lien avec la satisfaction conjugale.

III. Questions et hypothèses de recherche

L'hypothèse principale de cette étude serait que la pratique de loisirs en couple, en particulier le jeu vidéo faisant intervenir la communication et les stratégies de coping, pourrait avoir un impact positif sur la satisfaction conjugale⁴ (Canary, Stafford, Hause, & Wallace, 1993 ; Holman & Jacquart, 1988 ; Orthner, 1975 ; Ahlstrom, Lundberg, Zabriskie, Eggett et Lindsay, 2012 ; CenturyLink, 2019).

Une seconde hypothèse serait que la réalité virtuelle apporte une plus-value par rapport au jeu hors réalité virtuelle. Par exemple, cela pourrait être en lien avec l'apport de la réalité virtuelle au sentiment d'auto-efficacité des participants. En effet, le principe central de l'utilisation de l'exposition en réalité virtuelle est de s'exposer et donc d'apprendre. Cela augmente le sentiment de compétence et par conséquent, le sentiment d'auto-efficacité des participants (Malbos, Oppenheimer & Lançon, 2017).

4 Définition de Hurlbert et Apt (1994) : « l'appréciation de la relation avec son partenaire, l'optimisme face à la relation, ainsi que la perception des problèmes conjugaux et de l'harmonie au sein de couple. ».

IV. Méthodologie

Ce travail se base sur une méthode mixte qui recueille à la fois des données qualitatives et quantitatives. Dans cette partie, cette méthodologie sera expliquée et justifiée. Il sera aussi question d'évoquer les critères d'inclusion et d'exclusion de la population sur lesquels l'étude se base. Ensuite, la façon dont les sujets ont été recrutés sera abordée. Enfin, une dernière partie est consacrée à la manière dont les résultats seront analysés.

1. L'étude mixte

Cette étude se base sur une méthodologie par étude de cas. Selon Barlatier (2018) : « La méthodologie de l'étude de cas est une méthodologie de recherche utilisée pour étudier des phénomènes complexes nouveaux en situation réelle ou étendre les connaissances sur des phénomènes déjà investigués. Les études de cas apportent ainsi une analyse détaillée et en profondeur sur un nombre limité de sujets. ».

L'étude est basée sur une étude mixte, à savoir qui recueille des méthodes quantitatives et qualitatives qui vont permettre ou non une convergence des résultats obtenus selon ces deux méthodes (Guével et Pommier, 2012).

L'intérêt de la méthode mixte, tirée d'un article de Creswell, Klassen, Clark et Smith (2014), est de cumuler ces deux recueils de données afin d'acquérir des résultats à la fois basés sur le sujet mais également de faire le lien entre ces données recueillies et des bases solides et quantifiables. Les questionnaires relèvent du quantitatif et le débriefing en fin d'étude constitue la partie qualitative. Ainsi, il est possible de faire converger ou non les données en se basant sur les entretiens et en les complétant avec les résultats des questionnaires. Selon Creswell et al. (2014), la méthode mixte convergente permet de « comparer, valider et trianguler nos résultats ».

L'étude acquiert des données longitudinales. En effet, les sujets ont été rencontrés à plusieurs reprises, à l'occasion de 3 entretiens.

1.1 Approche qualitative

L'approche qualitative permet de se centrer sur certaines notions qui ne peuvent pas être abordées avec l'approche quantitative, les deux approches sont complémentaires. Via les questions

ouvertes, bien qu'elles soient préalablement rédigées, l'approche qualitative permet au sujet de co-construire l'entretien avec le chercheur et de lui offrir un espace pour parler d'éléments qui lui paraissent importants.

1.2. Approche quantitative

L'approche quantitative, quant à elle, permet de valider ou non les données qui ont été recueillies et ainsi de recentrer les hypothèses. Elle permet également de faire le lien entre certaines hypothèses et des aspects théoriques qui ont déjà été démontrés comme étant valides.

2. Le plan expérimental

Initialement (Cf. annexe 1 : design expérimental initial), les entretiens ont été pensés en cinq temps : à l'occasion du premier rendez-vous, il s'agissait de mesurer la qualité de satisfaction conjugale par l'échelle d'ajustement dyadique (Spanier, 1976 ; traduit par Baillargeon, Dubois, Martineau, 1986) en version papier avant de commencer les mises en situation de jeu. Les participants devaient aussi répondre à un questionnaire mesurant leur anxiété sociale via l'échelle d'anxiété sociale de Liebowitz (Liebowitz, 1987).

Lors des trois rendez-vous suivants, il s'agissait des mises en situation de jeux. Les jeux proposés lors de cette étude sont les suivants : « It Takes Two » hors RV, « The Diner Duo » en RV et « Keep Talking and Nobody Explodes » en RV également. Dans cette étude, l'idée de départ était de faire jouer le couple en ajoutant la réalité virtuelle comme touche d'originalité. Les jeux proposés devaient donc être disponibles sur une plateforme compatible à la réalité virtuelle.

Il était également intéressant de proposer les jeux vidéo comme activité de couple car pour rappel, jouer seul est souvent perçu comme une cause de rupture/divorce, sauf si ceux-ci sont joués ensemble (Smith et McClellan, 2013). Les jeux interactifs sont donc privilégiés dans cette étude. Malheureusement, à ce jour, peu de jeu disponible en réalité virtuelle se joue en version multi-joueurs en raison du coût élevé de l'installation. Cependant, il existe des jeux avec des niveaux interactifs différents lesquels font tout de même intervenir la coopération. En effet, il est possible d'équiper un joueur avec le casque et de placer l'autre à l'ordinateur.

	The diner Duo	Keep Talking and Nobody Explodes	It Takes Two
Présentation	Ce jeu met en scène un serveur et un cuisinier qui doivent tous deux servir dans une limite de temps les clients du restaurant. Le premier prend les commandes et apporte les plats ; le second, équipé du casque de réalité virtuelle, réceptionne les commandes et prépare les repas.	Dans ce jeu, l'un des joueurs porte le casque de réalité virtuelle et est face à une bombe qu'il doit désamorcer. L'autre joueur joue sur l'ordinateur et est face au manuel qui permet de désamorcer la bombe. Les deux co-équipiers vont devoir communiquer de manière claire et rapide afin de désamorcer la bombe avant qu'elle n'explode.	Ce jeu met en scène un couple piégé chacun dans corps de poupée et devant s'entraider afin de récupérer une pièce dans un parcours semé d'embûches. Les deux joueurs jouent sur l'ordinateur via une manette de jeu et un clavier.
L'interaction	Ce jeu fait intervenir la coopération et la communication dans une situation stressante (coping dyadique) entre les deux joueurs.	Ce jeu fait intervenir la coopération et la communication dans une situation stressante (coping dyadique) pour les deux partenaires.	Ce jeu fait intervenir la coopération et la communication entre les deux joueurs.

Avant et après chaque mise en situation en réalité virtuelle, les partenaires devaient répondre à des questionnaires en version papier concernant les composantes de la RV. Ces questionnaires seront présentés dans la partie dédiée aux outils de mesure. Le temps d'exposition étant limité afin de diminuer le risque de cybermalaises, les participants devaient également choisir qui jouerait dans quel jeu en condition de réalité virtuelle.

Pour finir, après les 3 mises en situation, il s'agissait de rencontrer les participants une dernière fois afin de mesurer une nouvelle fois la qualité de la satisfaction conjugale via l'échelle d'ajustement dyadique version papier. Un débriefing oral concernant l'étude était également prévu.

Cependant, lors du recrutement, le temps et les déplacements que demandait cette étude aux participants étaient trop contraignants. Afin d'alléger le nombre de déplacements des participants, nous avons réduit le nombre de rendez-vous à trois au lieu de cinq initialement prévus. Il a alors été décidé de faire passer les échelles lors de la première et dernière mise en situation de jeux (Cf. annexe 2 : design expérimental final).

3. Population et Critères d'inclusion et d'exclusion

3.1. Critères d'inclusion

La population ciblée dans cette étude sont les couples qui ont une satisfaction conjugale satisfaisante. Selon Favez (2013, p159), à ce jour, il n'y a pas de consensus à propos du seuil pour déterminer à partir de quel score la satisfaction est jugée satisfaisante, il s'agit d'une variable continue et non-catégorielle. Cependant, il existe un score seuil établi à 95 (Sabourin, Valois et Lussier, 2005) en deçà duquel la relation serait en détresse. C'est ce score qui a été pris en compte pour inclure les participants à l'étude. En effet, l'objectif était d'observer si la satisfaction conjugale du couple pouvait s'améliorer ou non, il n'était alors pas question de l'établir ou de la rétablir. Ce critère a été mesuré au début de l'étude : si les participants avaient un score en dessous du score seuil, ils étaient informés qu'ils n'étaient pas sélectionnés pour participer à l'étude. Si le score dépassait l'intervalle défini, il n'y avait aucune contre-indication à les inclure à l'étude.

L'âge des participants était également un critère d'inclusion. Ils devaient être âgés de minimum 18 ans en raison du consentement qui diffère lorsqu'il s'agit de mineur. Il n'y avait pas de limites d'âge imposées. Cependant, une attention particulière était tout de même prêtée vis-à-vis d'une population plus âgée. Pour rappel, selon Gaskin (2019), plus l'âge augmente, plus l'influence positive des jeux vidéo dans un couple diminue. Ce n'est donc pas la technologie en rapport avec l'âge des participants qui se trouvait être en jeu.

3.2. Critères d'exclusion

Les participants ne devaient pas présenter de phobie sociale pour pouvoir participer à l'étude. En effet, des phobiques sociaux risqueraient par exemple de craindre le regard du chercheur et l'étude serait alors biaisée. Cette condition a été contrôlée par une échelle d'anxiété sociale de Liebowitz (Yao et al., 1999) en début d'étude.

Le mémoire étant exploratoire, il n'y avait pas de critère de sélection en fonction du fait que le couple soit marié, avait des enfants ou était hétérosexuel. Ce ne sont donc pas des variables contrôlées dans cette étude car le recrutement était aléatoire, l'échelle d'ajustement dyadique a d'ailleurs été choisie en fonction de cela car elle convient à tout type de couple.

4. Le recrutement

L'étude a reçu un avis favorable du comité d'éthique de la FPLSE (Numéro de dossier : 10140).

Pour une question de faisabilité de l'étude, il était nécessaire d'établir un petit échantillon afin de pouvoir répéter les mesures de semaine en semaine. Aussi, l'étude demande beaucoup d'engagement et de temps aux participants ce qui constituait une contrainte au moment du recrutement. Nous avons également dû faire en fonction des mesures liées au Covid-19.

Le recrutement des sujets s'est fait via une affiche (Cf. annexe 3) publiée sur les réseaux sociaux. Il était souhaité que l'étude touche un maximum de couples susceptibles d'être intéressés par l'étude, les réseaux sociaux sont à l'heure actuelle l'un des meilleurs vecteurs pour y parvenir.

L'affiche publiée reprenait un résumé des informations essentielles sur l'étude comme le sujet, la manière dont l'étude serait conduite, l'endroit et le moment de celle-ci. Les couples potentiellement intéressés avaient la possibilité de prendre contact via les réseaux, par e-mail et par téléphone. Une fois leur volonté de participer exprimée, un rendez-vous en présentiel était convenu pour commencer l'étude.

Les sujets ont été choisis en fonction de leur volonté de participer à l'étude, les deux membres du couple devaient marquer leur accord. Avant de commencer l'étude, ils étaient informés qu'ils pouvaient à tout moment quitter cette recherche.

Les entretiens se sont tenus au B38 dans une salle d'évaluation prévue à cet effet et se sont déroulés dans le respect des règles sanitaires COVID-19.

5. Outils de mesure

Dans cette partie du travail, les échelles ainsi que les questionnaires proposés lors de cette étude seront présentés. Il s'agit de l'échelle d'ajustement dyadique de Spanier, l'échelle d'anxiété sociale de Liebowitz ainsi que les questionnaires concernant les mises en situation en réalité virtuelle. Le débriefing oral prévu à la fin de l'étude sera également présenté.

5.1. Échelle d'ajustement dyadique

Cette échelle fut réadaptée notamment par Antoine et al. (2006), c'est pourquoi une réflexion sera menée afin de déterminer laquelle de ces échelles serait la plus adaptée et complète.

L'échelle d'ajustement dyadique évalue la satisfaction conjugale et donc les qualités d'un couple. Elle est fréquemment utilisée depuis les années 1980, notamment afin de mesurer l'efficacité d'une thérapie de couple à différents temps, c'est pourquoi il a semblé pertinent d'utiliser cette échelle dans cette étude dans le but de mesurer l'efficacité de l'intervention, bien que ce ne soit pas dans le cadre d'une thérapie. C'est Spanier lui-même qui a choisi le terme « dyadique » afin d'illustrer la neutralité de son échelle car, en effet, elle mesure de manière neutre l'ajustement de couple.

Dans sa version originale, 32 items évaluent quatre dimensions : le consensus dyadique (somme des items inversés 1, 2, 3, 5, 7 à 15) ; la satisfaction (somme des items 16 à 23, 31, 32 où les items 22 et 23 sont inversés) ; la cohésion (somme des items 24 à 28 où l'item 24 est inversé) ; et l'expression d'affection (somme des items inversés 4, 6, et des items 29, 30). Cette échelle est donc multidimensionnelle. Le score total varie entre 0 et 151.

Le questionnaire comprend donc 32 questions. Les 15 premiers items présentent un choix de réponse selon l'échelle de Likert en 6 points, de 5 (toujours en accord) à 0 (toujours en désaccord). Les items 16 à 22 sont à évaluer en terme de fréquence selon l'échelle de Likert en 6 points, de 0 (toujours) à 5 (jamais) ; les items 18 et 19 sont évalués de 5 (toujours) à 0 (jamais). Les items 2 et 24 sont à évaluer sur une échelle en 5 points allant de 0 à 4 ; les questions 25 à 28 sur une échelle de 0 à 5 ; les questions 29 et 30 sont fermées et dichotomiques (oui ou non). La question 31 est cotée sur une échelle de 0 à 6 et enfin, la question 32 propose 6 affirmations au sujet qui ne doit en choisir qu'une.

L'échantillonnage réalisé par Baillargeon et al. (1986), comptant 152 Québécois en couple mais pas forcément mariés, obtenait une moyenne de 113,7 au questionnaire avec un écart-type de 14,9.

Spanier s'appuie sur une méthode dite « oblique » en vue de calculer les facteurs et les résultats obtenus sans l'orthogonalité des facteurs, c'est-à-dire sans les rendre plus simples et plus faciles à comprendre. En 1982, avec l'aide de ses collaborateurs, il a réévalué son questionnaire et a obtenu

des résultats semblables à ceux récoltés initialement, en 1976. Selon lui, cette réévaluation vient renforcer la validité du questionnaire.

Néanmoins, plusieurs auteurs dont Favez (2013) ont contredit la multi-dimensionnalité mise en avant par Spanier. Selon Favez (2013), les quatre échelles seraient liées, en effet : « Si les choses se passent bien dans un domaine, elles ont tendance à se passer bien dans les trois autres domaines. ». Par conséquent, nous pouvons déduire qu'à partir des études récentes, ce questionnaire permet de mesurer la satisfaction globale et non conjugale d'un individu, à partir des quatre aspects ci-dessus.

Cependant, malgré ces critiques, la validité du questionnaire n'est pas pour autant compromise ce qui permet tout de même son utilisation en tenant compte de ses limites.

Antoine et al. (2006) se basent sur certaines recherches pour affirmer qu'un besoin d'une révision de la structure du questionnaire est nécessaire. Selon ces chercheurs, il serait plus approprié de le structurer de façon unidimensionnelle ou hiérarchique plutôt que pluridimensionnelle, c'est pourquoi ils ont essayé de créer une nouvelle version connue sous le nom de DAS-16. Cette dernière essaye de rendre les sous-échelles indépendantes contrairement à Spanier. Cette version comporte 16 questions au lieu de 32 ce qui implique une moindre validité que la version initiale. Ainsi, ce dernier questionnaire semble être une bonne revisite mais manque de validité et d'études complémentaires. Il semblerait d'ailleurs que ces revisites appauvrissent la théorie définitoire et restaient fidèles aux postulats de la DAS sans pouvoir être répliquées (Antoine, Christophe, Nandrino, 2006). Finalement, ils concluent : « À ce jour, il n'existe donc pas de version pleinement satisfaisante, soit les révisions passent par un appauvrissement de la théorie définitoire, soit elles restent fidèles aux postulats de la DAS mais sans pouvoir être répliquées. ».

En conclusion, cette version mérite d'être ajustée et modifiée dans le but de pouvoir l'utiliser comme la version initiale. Voici donc pourquoi le questionnaire de Spanier élaboré en 1976 sera utilisé dans cette étude. En effet, il semblerait que ce soit cette échelle qui soit la plus pertinente et semble surtout couvrir un plus large éventail de domaines concernant le couple. De plus, dans cette étude, peu de sujets y répondront, c'est pourquoi une échelle complète permettra la récolte de plus de points à aborder lors de la mise en lien entre l'entretien qualitatif et les réponses aux questionnaires.

5.2. Échelle d'anxiété sociale

L'échelle d'anxiété sociale de Liebowitz (EASL : Liebowitz, 1987) évalue l'intensité de la peur et de l'évitement lors de la confrontation avec des situations sociales, comme par exemple, dans cette étude, celle d'être observée par un chercheur. Selon Heeren et al. (2012), elle serait la plus utilisée dans la recherche.

Elle est constituée de 24 items dont 12 qui évaluent des situations d'interactions sociales, des actions établies en public (boire, manger, lire, parler) ou le fait d'être observé en public (Oakman et al., 2003). Les 12 autres évaluent des situations de performance qui concernent des interactions sociales ou des situations impliquant une performance en public (Masia-warner, Storch, Pincus, 2003 ; Mennin et al., 2002 ; Oakman, Ameringen, Mancini, Farvolden, 2003 ; Schmits, Heeren, Quertemont, 2014).

Le score total se calcule en additionnant le total des sous-échelles « Anxiété » et « Evitement », allant de 0 à 144. Pour y parvenir, le participant note sur deux échelles de Likert allant de 0 à 3, d'« aucune » à « sévère » pour l'intensité de l'anxiété, et de « jamais » à « habituel » pour la fréquence de l'évitement (Heeren et al., 2012 ; Oakman et al., 2003 ; Schmits et al., 2014).

Types phobies sociales	Normes anglaises	Normes françaises
Modérée	56-65	56-65
Marquée	65-80	66-80
Sévère	80-95	81-95
Très sévère	Plus de 95	Plus de 95

Figure 2 : normes de l'échelle d'anxiété sociale de Liebowitz

Cette échelle est souvent utilisée dans la littérature dans une perspective dimensionnelle pour évaluer la gravité des symptômes du trouble d'anxiété sociale. Cependant, certains auteurs proposent des seuils qui peuvent être utilisés dans les approches diagnostiques catégorielles dans le cadre de la recherche, comme c'est le cas pour cette étude car nous cherchons à déterminer un score seuil au-delà duquel les participants ne peuvent pas être inclus à l'étude. Dans deux études dirigées par Mennin et al. (2002) et Rytwinski et al. (2009), les auteurs ont suggéré qu'un score total de 30 représente le meilleur équilibre entre sensibilité et spécificité pour diagnostiquer le TAS.

Le participant peut donc être atteint du type d'anxiété sociale non-généralisée à partir d'un score de 30 et généralisée à partir de 60 respectivement caractérisées par un ou plusieurs domaines de fonctionnement social normal et faisant référence à la peur de la plupart des situations sociales (Mennin et al., 2002).

La classification dans la version française est légèrement différente de celle de Liebowitz. Dans la version américaine de l'échelle, une erreur a été commise en cotant l'item 21 « P » (performance). Par contre, dans la version française utilisée pour l'étude de validation de Yao et al. (1999), l'item 21 « Essayer de “draguer” quelqu'un » a été coté comme un item d'interaction sociale « S ». Finalement, il y a douze items « S » et douze items « P » dans l'ensemble de l'échelle. C'est donc les normes de la version française qui seront prises en compte dans cette étude.

Concernant sa validation, au même titre que l'échelle de phobie sociale du questionnaire des peurs de Marks et Matthews (1979), il s'avère que c'est l'échelle la plus utilisée et la mieux validée dans les deux langues. Dans l'étude de Yao et al. (1999) sur la validation de la version française, il n'y avait aucune différence genrée dans les scores d'anxiété et d'évitement. Cette échelle est fiable, efficace et valide pour le diagnostic de l'anxiété sociale (Heimberg et al., 1999). Elle a également montré des propriétés psychométriques satisfaisantes comprenant une bonne sensibilité au traitement.

Lors de cette étude, l'anxiété sociale du participant a été mesurée avant la participation à l'étude.

5.3. Questionnaire sur la propension à l'immersion

Le questionnaire de propension à l'immersion (QPI) issu du Laboratoire de Cyberpsychologie de l'UQO (2002), inspiré de la version originale de Witmer et Singer (1998), est un questionnaire mesurant la capacité d'une personne à s'immerger dans un autre environnement. Il s'agit donc de ce que la personne perçoit et ressent.

Sa structure factorielle est composée de 4 dimensions : la somme des items 1, 2, 3, 8, 13 indique le score total de la sous-échelle « focus », la somme des items 4, 5, 10, 12, 18 indique le score total de la sous-échelle « implication », la somme des items 11, 15, 16, 17 indique le score

total de la sous-échelle « émotions » et enfin, la somme des items 6, 9, 14 indique le score total de la sous-échelle « jeu ». Le score total est calculé sur base de l'addition des items 1 à 18, sur une échelle de 1 à 7. Voici les normes :

	Moyenne	Écart type
Total	64.11	13.11
Sous-échelle « Focus »	24.81	7.54
Sous-échelle « Implication »	15.33	8.67
Sous-échelle « Émotions »	14.25	6.70
Sous-échelle « jeu »	6.56	4.95

Figure 3 : normes du questionnaire de propension à l'immersion, UQO (2002)

Concernant sa validation, 483 participants ont passé le questionnaire avant une immersion dans un monde virtuel. Des analyses factorielles ont été faites en composantes principales et avec des rotations varimax ; des corrélations inter-items ont été faites également et son Alpha de Cronbach est égal à .83. (2013).

Lors de cette étude, le questionnaire de propension à l'immersion a été proposé avant les mises en situation de jeux en réalité virtuelle. En effet, l'immersion précède le sentiment de présence.

5.4. Échelle d'auto-efficacité généralisée

Le General Self-Efficacy Scale (GSE) de Schwarzer et Jerusalem (1995), traduit par Dumont, Schwarzer et Jerusalem (2000), est utilisé afin de mesurer le sentiment d'auto-efficacité du participant, c'est-à-dire : « La croyance qu'une personne possède de sa propre compétence à gérer l'adversité et à accomplir des tâches nouvelles dans divers domaines du fonctionnement humain représentant un défi. » (Cohen, 2011; Dumont, Schwarzer, & Jerusalem, 2000).

La structure de cette échelle est uni-factorielle. Elle est composée de 10 items cotés sur une échelle de Likert allant de 1 « Pas du tout vrai » à 4 « Totalemt vrai ». Le score total se calcule en additionnant tous les items. Il n'y a pas de score seuil, cependant il y a une médiane qui est égale à 29.

Concernant sa fiabilité et sa validation, son alpha de Cronbach est compris entre .76 et .90. Cette échelle est corrélée à l'émotion, l'optimisme, la satisfaction au travail. Des coefficients négatifs ont été identifiés pour la dépression, le stress, les plaintes de santé, le burn-out et l'anxiété.

Lors de cette étude, le sentiment d'auto-efficacité a été mesuré avant et après les mises en situation de jeux en réalité virtuelle.

5.5. Questionnaire sur les cybermalaises

Le questionnaire sur les cybermalaises (SSQ) (VF : Laboratoire de Cyberpsychologie de l'UQO), traduit de Kennedy et al. (1993), mesure les symptômes de cybermalaises chez les participants.

Sa structure factorielle est composée de deux dimensions : nausées et oculomoteur. Il est composé de 16 items cotés sur une échelle de Likert allant de 0 « Pas du tout » à 3 « Sévèrement ». La somme des items 1, 6, 7, 8, 12, 13, 14, 15 et 16 indique le score total de la sous-échelle « nausées » et la somme des items 2, 3, 4, 5, 9, 10 et 11 indique le score total de la sous-échelle « oculomoteur ». Le score total varie entre 0 et 48.

Dans l'étude de Bouchard et al. (2011), un score moyen à la sous-échelle « Nausée » de 1,81 avec un écart-type de 1,87 ainsi qu'un score moyen à la sous-échelle « Oculo-moteur » de 2,51 avec un écart-type de 2,83 (n=517) avaient été obtenus. À partir de ces données, le score clinique (correspondant à 2 écarts-types de la moyenne) est pour la sous-échelle « Nausée » supérieur à 5,55 ; pour la sous-échelle « Oculomoteur » supérieur à 8,17.

Dans cette même étude, la pondération du questionnaire original a été supprimée dans le but de simplifier son utilisation et la pertinence de n'utiliser que 2 clusters de symptômes au lieu de 3 a été validée. La version traduite indique une bonne consistance interne avec un Alpha de Cronbach égal à .86.

Lors de cette étude, les symptômes de cybermalaises ont été mesurés avant et après les mises en situation de jeux en réalité virtuelle.

5.6. Questionnaire sur l'état de présence

Le questionnaire sur l'état de présence (QEP) (VF : Laboratoire de CyberPsychologie de l'UQO, 2002) est un questionnaire qui mesure l'impression du participant d'être dans

l'environnement virtuel et non plus dans l'espace où il est évalué. Cela se passe au niveau de la conscience, il s'agit d'une intégration multi-sensorielle.

Ce questionnaire est composé de 24 items cotés sur une échelle de Likert en sept points, le score total est calculé par la somme de tous les items. Voici les normes :

	Moyenne	Écart type
Total	104.39	18.99
Sous-échelle « Réalisme »	29.45	12.04
Sous-échelle « Possibilité d'agir »	20.76	6.01
Sous-échelle « Qualité de l'interface »	15.37	5.15
Sous-échelle « Possibilité d'examiner »	15.38	4.90
Sous-échelle « Auto-évaluation de la performance »	11.00	2.87

Figure 4 : normes du questionnaire de l'état de présence, UQO, (2002)

Sa structure factorielle est composée de sept dimensions : la somme des items 3, 4, 5, 6, 7, 10 et 13 indique le score total de la sous-échelle « réalisme » ; la somme des items 1, 2, 8 et 9 indique le score total de la sous-échelle « possibilité d'agir » ; la somme des items inversés 14, 17 et 18 indique le score total de la sous-échelle « qualité de l'interface » ; la somme des items 11, 12, 19 pour « possibilité d'examiner » ; la somme des items 15 et 17 pour « auto-évaluation de la performance » ; la somme des items 20, 21 et 22 pour « auditif » et la somme des items 23 et 24 pour « haptique ». Cependant, les sous-échelles « haptique » et « auditif » ne font pas partie de l'analyse factorielle. Les items peuvent être pris en compte si l'environnement virtuel contient des sons ou la possibilité de voir son corps ou de toucher des objets, ce qui était le cas lors des jeux en réalité virtuelle (excepté le toucher). Par contre, les items de la sous-échelle « résolution » de Witmer & Singer (1998) font maintenant partie des analyses.

Concernant sa validation, 101 participants ont passé le questionnaire suite à une immersion dans un monde virtuel. Les analyses factorielles ont été faites en composantes principales et avec des rotations varimax ; des corrélations inter-items ont été faites également. L'Alpha de Cronbach est égal à .84.

Dans cette étude, le questionnaire sur l'état de présence a été passé à la fin des mises en situation de jeux en réalité virtuelle car il suit l'immersion.

5.7. Débriefing oral

Les jeux proposés dans cette étude confrontaient les participants à des situations stressantes, risquant de faire émerger des conflits au sein de leur couple. C'est pourquoi nous avons imaginé ce débriefing, afin d'offrir aux participants un espace où ils pouvaient parler librement de leur vécu. Il était aussi essentiel de leur proposer une aide psychologique s'ils en ressentaient le besoin.

Les questions de ce débriefing ont été préalablement choisies et rédigées sous forme de questions ouvertes suivantes : comment avez-vous vécu cette expérience ? ; durant les mises en situation, quels sont les facteurs qui ont bien fonctionné ? ; durant les mises en situation, quels sont les facteurs qui ont posé question ? ; est-ce que certaines stratégies furent réutilisées à la maison ? ; avez-vous besoin d'une aide psychologique pour parler de ce que vous avez vécu ?

6. *Méthode d'analyse*

6.1. L'analyse interprétative phénoménologique

Comme expliqué précédemment, la méthode d'analyse des données recueillies porte sur une méthode de recueil de données mixtes. Les données qualitatives sont alors analysées via l'utilisation d'un outil appelé « analyse interprétative phénoménologique (IPA) ».

Selon Reid, Flowers et Larkin (2005), l'analyse phénoménologique interprétative consiste en : « Une exploration extrêmement attentive et détaillée de l'expérience vécue, de la compréhension, des représentations, des perceptions et des points de vue subjectifs des participants. ». « C'est dans cette exploration que réside la nature phénoménologique de cette analyse. Les processus d'exploration et de mise en sens incluent tous les aspects de l'auto-réflexion et font référence à l'hypothèse selon laquelle les personnes cherchent à mettre en sens leur vécu, leur expérience de telle sorte qu'elle soit signifiante pour elles. ».

Le but de la méthode d'analyse IPA est de poser des questions larges et ouvertes, comme celles citées dans le débriefing oral, pour permettre aux sujets d'y intégrer leur propre ressenti et de pouvoir en parler librement. L'utilisation de la question « comment » permet de débiter l'entretien, c'était donc le but recherché en posant la question : « Comment avez-vous vécu cette expérience ?

». Il était important de partir de cette question générale afin de relancer au maximum les sujets pour qu'ils puissent approfondir leurs pensées. En effet, cela permet au chercheur d'avoir un regard plus précis et compréhensif à propos de leur récit.

Lors de ces entretiens, les informations auxquelles nous avons pu accéder sont celles que les participants ont bien voulu partager. J'ai donc choisi de me référer au discours des deux partenaires pour pouvoir obtenir une représentation de leur vécu.

Selon Pedinielli et Rouan (1998) : « Le choix de l'entretien est pertinent lorsque la recherche porte sur les représentations d'un sujet. De plus, l'utilisation d'une forme semi-directive de l'entretien permet de maintenir une standardisation tout en laissant de la liberté dans le discours afin de rendre compte de la dynamique des processus psychiques. ».

L'objectif était donc de réaliser un entretien semi-directif selon la méthode de l'analyse phénoménologique interprétative. En effet, Smith (2004) appuie les propos de Pedinielli et Rouan (1998) et donne pour conseil de : « Mener des entretiens semi-dirigés, dans lesquels les participants sont considérés comme les experts, le chercheur tente donc de recueillir cette expertise. Il tente de créer un climat collaboratif, soulignant cette expertise. Idéalement, les entretiens se font en face-à-face, afin d'avoir plus aisément accès à un matériel non-verbal. ». Cet auteur recommande donc de suivre un modèle d'entretien non-directif avec une question ouverte principale, telle que « Comment avez-vous vécu cette expérience ? » citée précédemment. Il préconise également « d'utiliser une grille de questions assez souples, en lien avec la littérature antérieure, sur un ton non-directif. Cette grille de questions doit faciliter l'aptitude des participants à raconter leur propre histoire, leur propre vécu, avec leurs propres mots : il s'agit donc d'un support et non pas d'une liste de questions à poser inévitablement. ».

De plus, Smith et Osborn (2008) soulignent : « Le fait qu'il n'y a dans l'analyse phénoménologique interprétative, aucune tentative pour confirmer des hypothèses générales mais il s'agit plutôt d'une exploration souple et approfondie d'un champ de préoccupation. ».

Selon Smith (2004), il n'existe pas de procédure prédéfinie, formalisée et standardisée détaillée pour l'analyse des données. Elle est basée sur l'interprétation : « Le chercheur interroge, critique et formalise cette mise en sens, notamment en la confrontant à la littérature existante. » L'IPA est donc une double anagogie : « Le chercheur essaie de faire sens de la manière dont le sujet fait sens de son expérience subjective. » (Fade, 2004 ; Smith, 2008).

Ainsi, afin d'interpréter et d'analyser les entretiens, nous avons suivi les diverses procédures et étapes décrites dans le livre « Interpretative Phenomenological Analysis. » de Smith et al. (2009).

6.2. Analyse des questionnaires

L'échantillon de sujets étant trop petit, les résultats statistiques ne seraient pas représentatifs de la population. Il s'agira alors de statistiques descriptives, les couples ne pourront pas être comparés mais simplement décrits. Les scores obtenus aux questionnaires permettront d'observer si les données convergent, s'imbriquent, se contredisent ou n'apportent rien les unes par rapport aux autres.

La lecture des résultats se fait donc à travers le qualitatif en s'appuyant sur le quantitatif.

6.3. Observations des mises en situation de jeux

Lors des mises en situation de jeux, j'ai pu prendre des notes sur ce que je pouvais observer des interactions entre les deux partenaires. J'ai observé leur manière de communiquer, de coopérer, de gérer les situations de stress ainsi que la dynamique générale qui se jouait entre eux. Ces notes viendront appuyer ou non ce qui ressort des entretiens (Cf. annexe 13).

V. Analyse

1. *Couple 1*

En guise de brève anamnèse du couple, les deux partenaires sont âgés de 23 ans et 26 ans et sont en couple depuis 5 ans. Ils ont emménagé ensemble il y a 1 an et viennent d'acheter une maison.

1.1. Échelle d'ajustement dyadique

A. Première passation

Le partenaire 1 (femme) a obtenu un score total de 140. D'après les critères de Burger et Jacobson (1979) tirés de la thèse de Villeneuve (2006), son score est très satisfaisant car il se situe au-dessus de 120 et fait partie du deuxième écart-type supérieur à la moyenne.

Concernant les dimensions, pour la dimension « consensus dyadique », elle a obtenu le score de 62 ; pour la « satisfaction » le score de 46 ; pour la « cohésion » le score de 23 et pour l'« expression d'affection » le score de 9.

Le partenaire 2 (homme) a obtenu un score total de 128. D'après les critères de Burger et Jacobson (1979) tirés de la thèse de Villeneuve (2006), son score est très satisfaisant car il se situe au-dessus de 120 et fait partie du premier écart-type supérieur à la moyenne.

Concernant les dimensions, pour la dimension « consensus dyadique » il a obtenu le score de 54 ; pour la « satisfaction » le score de 45 ; pour la « cohésion » le score de 19 et pour l'« expression d'affection » le score de 10.

Malgré une différence entre les deux partenaires de 13 points où nous observons que la femme a une plus grande satisfaction conjugale que l'homme, les deux scores sont bien au-dessus du score seuil préalablement établi de 95. Les deux partenaires répondent donc favorablement aux critères d'inclusion à l'étude.

	Score total	Consensus dyadique	Satisfaction	Cohésion	Expression affection
Partenaire 1	140	62	46	23	9
Partenaire 2	128	54	45	19	10
Moyenne	<i>113,7</i>	<i>49,7</i>	<i>39,0</i>	<i>16,5</i>	<i>8,4</i>

<i>Score min à max</i>	<i>0 à 151</i>	<i>0 à 65</i>	<i>0 à 50</i>	<i>0 à 24</i>	<i>0 à 12</i>
------------------------	----------------	---------------	---------------	---------------	---------------

B. Deuxième passation

Le partenaire 1 (femme) a obtenu un score total de 141. D'après les critères de Burger et Jacobson (1979) tirés de la thèse de Villeneuve (2006), son score est très satisfaisant car il se situe au-dessus de 120 et fait partie du deuxième écart-type supérieur à la moyenne.

Concernant les dimensions, pour la dimension « consensus dyadique », elle a obtenu le score de 60 ; pour la « satisfaction » le score de 47 ; pour la « cohésion » le score de 23 et pour l'« expression d'affection » le score de 11.

D'un point de vue qualitatif, ces différences s'observent aux items 5 accord sur les « amis » (-1, de toujours en accord à presque toujours), item 6 accord sur les « relations sexuelles » (+1, de presque toujours accord à toujours), item 8 accord sur la « façon de voir la vie » (-1, de toujours à presque toujours), item 21 fréquence des « disputes » (+1, de rarement à jamais) et item 29, conflits à cause de la « fatigue pour des relations sexuelles » (+1, de oui à non).

Nous ne pouvons pas vraiment relever de différence au niveau de la communication, de la coopération ou de la manière de gérer les situations si ce n'est une plus faible fréquence de dispute. Il y aurait une différence plus marquée positivement pour les relations sexuelles.

Le partenaire 2 (homme) a obtenu un score total de 138. D'après les critères de Burger et Jacobson (1979) tirés de la thèse de Villeneuve (2006), son score est très satisfaisant car il se situe au-dessus de 120 et fait partie du deuxième écart-type supérieur à la moyenne.

Concernant les dimensions, pour la dimension « consensus dyadique » il a obtenu le score de 62 ; pour la « satisfaction » le score de 45 ; pour la « cohésion » le score de 22 et pour l'« expression d'affection » le score de 9.

D'un point de vue qualitatif, ces différences s'observent aux items 1 accord sur le « budget familial » (+1, de presque toujours à toujours en accord), item 4 accord sur les « manifestations d'affection » (-1, de toujours en accord à presque toujours), item 10 accord sur les « buts, objectifs, choses importantes » (+1, de presque toujours à toujours en accord), item 11 accord sur la « quantité de temps passé ensemble » (+2, de parfois en désaccord à toujours en accord), item 12 accord sur la « manière de prendre des décisions importantes » (+1, de presque toujours à toujours en accord), item 14 accord sur les « intérêts de loisirs et activités de détente » (+1, de presque toujours à toujours en accord), item 15 accord sur les « décisions concernant le travail » (+2, de parfois en désaccord à toujours en accord), item 19 fréquence de « se confier à son partenaire » (+1 de la plupart du temps à toujours), item 25 fréquence d'avoir un « échange stimulant » (+1, de une

fois par jour à plus souvent), item 27 fréquence de « discuter calmement » (+1, de une fois par jour à plus souvent), item 28 fréquence « travailler ensemble » (+1, de une ou deux fois par semaine à une fois par jour) et item 32 description du « ressenti face à l'avenir de la relation » (-1, de je désire désespérément à je désire énormément).

Il y aurait une différence plus significative concernant la communication et la coopération entre les deux partenaires qui seraient jugées meilleures à la deuxième passation du questionnaire.

Lors de cette deuxième passation de questionnaire, nous pouvons observer que la satisfaction conjugale a augmenté d'un point chez la femme et de dix points chez l'homme, leurs scores se rapprochant alors et n'étant plus qu'à 3 points d'écart au lieu de 13 initialement.

	Score total	Consensus dyadique	Satisfaction	Cohésion	Expression affection
Partenaire 1	141	60	47	23	11
Partenaire 2	138	62	45	22	9
<i>Moyenne</i>	<i>113,7</i>	<i>49,7</i>	<i>39,0</i>	<i>16,5</i>	<i>8,4</i>
<i>Score min à max</i>	<i>0 à 151</i>	<i>0 à 65</i>	<i>0 à 50</i>	<i>0 à 24</i>	<i>0 à 12</i>

1.2. Échelle d'anxiété sociale

Le partenaire 1 (femme) a obtenu le score de 17 pour l' « anxiété » et de 9 pour l' « évitement », ce qui donne un score total de 26. Aucune anxiété sociale n'est identifiée.

Le partenaire 2 (homme) a obtenu le score de 9 pour l' « anxiété » et de 6 pour l' « évitement », ce qui donne un score total de 15. Aucune anxiété sociale n'est identifiée.

Aucun score ne démontre une anxiété sociale, les deux partenaires répondent donc favorablement aux critères d'inclusion de l'étude.

1.3. Questionnaires réalité virtuelle

A. Questionnaire sur la propension à l'immersion

Le partenaire 1 (femme) a obtenu un score total de 61. À la sous-échelle « focus », elle a obtenu le score de 25 ; à la sous-échelle « implication », elle a obtenu le score de 14 ; à la sous-échelle « émotions », elle a obtenu le score de 18 et à la sous-échelle « jeu », elle a obtenu le score de 4.

Aucun score n'est à relever car aucun ne sort de la moyenne et de son écart-type.

Le partenaire 2 (homme) a obtenu un score total de 62. À la sous-échelle « focus », il a obtenu le score de 22 ; à la sous-échelle « implication », il a obtenu le score de 15 ; à la sous-échelle « émotions », il a obtenu le score de 15 et à la sous-échelle « jeu », il a obtenu le score de 10.

Aucun score n'est à relever car aucun ne sort de la moyenne et de son écart-type.

B. Questionnaire sur les cybermalaises

Le partenaire 1 (femme) a obtenu le score de 5 avant l'immersion et le score de 6 après l'immersion, ce qui représente un gros risque de cybermalaise.

Le partenaire 2 (homme) a obtenu le score de 0 avant l'immersion et le score de 1 après l'immersion, ce qui représente un faible risque de cybermalaise.

C. Questionnaire sur l'auto-efficacité généralisée

Le partenaire 1 (femme) a obtenu le score de 34 avant et après l'immersion. Aucune différence n'a été relevée.

Le partenaire 2 (homme) a obtenu le score de 30 avant et le score de 32 après l'immersion. Une augmentation de 2 points a été observée.

D. Questionnaire sur l'état de présence

Le partenaire 1 (femme) a obtenu le score total de 91. A la sous-échelle « réalisme », elle a obtenu le score de 32 ; à la sous-échelle « possibilité d'agir », elle a obtenu le score de 20 ; à la sous-échelle « qualité de l'interface », elle a obtenu le score de 15 ; à la sous-échelle « possibilité d'examiner », elle a obtenu le score de 13 et à la sous-échelle « auto-évaluation de la performance », elle a obtenu le score de 11.

Aucun score n'est à relever car aucun ne sort de la moyenne et de son écart-type.

Le partenaire 2 (homme) a obtenu le score total de 81 ce qui est en dessous de la moyenne et de son écart-type. A la sous-échelle « réalisme », il a obtenu le score de 30 ; à la sous-échelle « possibilité d'agir », il a obtenu le score de 15 ; à la sous-échelle « qualité de l'interface », il a obtenu le score de 19 ; à la sous-échelle « possibilité d'examiner », il a obtenu le score de 7 et à la sous-échelle « auto-évaluation de la performance », il a obtenu le score de 10.

Le score total ainsi que le score à la sous-échelle « possibilité d'examiner » sont à relever car ils sont en dessous de leur moyenne et de leur écart-type.

1.4. Analyse interprétative phénoménologique

A. Thèmes

Le premier thème qui ressort et qui était attendu porte sur le ressenti de l'expérience. Il est important de prendre en compte le ressenti des participants lors de cette expérience, car comme mentionné plus haut, elle aurait pu être source de conflit entre les deux partenaires. Cependant, nous pouvons constater que ce couple a très bien vécu cette expérience et qu'il en a une vision assez positive.

En effet, la partenaire 1 (femme) a décrit l'expérience comme étant « *chouette* » et « *marrante* » avec l'approbation de son partenaire qui a ajouté « *ludique* » et « *original* ». Elle a poursuivi en expliquant qu'elle aurait eu encore plus envie d'expérimenter. Le partenaire 2 (homme) continua en disant que c'était « *gai* » de jouer à deux, que les jeux étaient « *hyper variés* » et « *ludiques* » tout en faisant intervenir de l'amusement et de la réflexion.

Par la suite, ils ont tous deux exprimé le sentiment d'avoir bien coopéré jusqu'à avoir l'envie d'acheter un jeu.

Un deuxième thème identifié se réfère au but perçu par les participants de l'expérience. Il est intéressant de voir ce que les participants ont pu comprendre des jeux et de l'intention qu'on avait en les faisant jouer ensemble.

Lorsque la partenaire 1 (femme) a expliqué qu'elle aurait préféré avoir plus de temps pour comprendre certains jeux, son partenaire lui répondit que c'était justement le but du jeu, et que c'était aussi pour voir comment ils fonctionnaient, bien que ça n'ait jamais posé problème car ils s'entendent bien. Sa partenaire confirma.

Le troisième thème qui ressort de cet entretien concerne la comparaison des trois jeux par les partenaires. Les trois jeux proposés étant différents tout en faisant intervenir les mêmes composantes telles que la communication ainsi que la coopération. Les mondes virtuels demandaient également des tâches différentes.

Le partenaire 2 (homme) souligne que Keep Talking and Nobody Explodes était un jeu qu'il avait « *bien aimé* » car il trouve « *vraiment chouette* » ce genre de jeu de logique où il faut résoudre des énigmes. Sa partenaire approuva en disant qu'il « *fallait le temps* » mais que c'était « *chouette* », que c'était le jeu « *le plus vrai* », « *le plus intelligent* » et « *le moins bête* » en le comparant à The Diner Duo qu'elle trouvait plus « *faux* » et à It Takes Two qui était plus un « *jeu de rôle de personnage* ».

Le quatrième thème concerne les habitudes des partenaires en matière de jeux. Il peut arriver que les deux partenaires jouent souvent, ou seulement un des deux, ou encore aucun.

Le partenaire 2 (homme) explique qu'il a plus souvent l'habitude de jouer à des jeux que sa partenaire, ce qui expliquerait qu'il soit plus à l'aise. Il prétend qu'effectivement, Keep Talking and Nobody Explodes était un jeu « *différent* » de ceux qu'il connaissait donc qu'il trouvait ça « *cool* ».

Un sous-thème qu'on pourrait relever concerne les différences mises en évidence ici entre les partenaires. Par exemple, le partenaire 2 (homme) serait plus logique et aurait plus d'expérience dans les jeux vidéo, là où sa partenaire serait plus à l'aise en cuisine. Aussi, cela aurait mieux fonctionné lorsqu'elle était en réalité virtuelle, quand elle exécutait les « *ordres* » que son partenaire en instructeur lui donnait. En effet, selon les deux partenaires, c'est l'homme qui serait plus doué que sa partenaire en terme de communication, qui aurait le plus d'aisance dans les jeux vidéo de par son expérience et au contraire, ce serait la femme qui serait plus douée dans les autres tâches de la vie quotidienne comme celle de la cuisine par exemple. Ils expliquent ces différences en fonction du contexte dans lequel ils se trouvent.

Un cinquième thème identifié porte sur la différence entre les jeux en réalité virtuelle et le jeu hors réalité virtuelle. L'une des hypothèses de cette étude était de tester s'il y avait bien une plus-value de la réalité virtuelle.

À ce sujet, voici la réponse du partenaire 1 (femme) : « *Oui bien sûr, surtout pour Keep Talking and Nobody Explodes où c'était vraiment très réaliste, enfin beaucoup plus vrai quoi. Ça nous a vraiment plongé dans un autre monde et ça a rendu le jeu encore plus intéressant et plus amusant, j'ai adoré perso.* ». Son partenaire ajouta : « *Exactement, je suis d'accord avec toi, c'est vraiment ça. Jouer ensemble sur l'ordi, c'était chouette, mais on a pu expérimenter encore plus avec la réalité virtuelle qui te plonge vraiment dans le jeu comme ce n'est pas possible via un ordi par exemple. Non vraiment... Ça apportait quelque chose en plus.* ».

Le sixième thème qui ressort lors de cet entretien porte sur les difficultés que les joueurs ont pu rencontrer. Les jeux pouvaient effectivement paraître difficiles à certains moments et le couple pouvait l'avoir ressenti.

La partenaire 1 (femme) a évoqué quelques difficultés en faisant référence aux premiers moments dans les jeux où elle n'arrivait pas à trouver les informations. Son partenaire lui demanda si ça l'avait « *stressée* », elle répondit qu'effectivement ça l'avait « *un peu tendue* ». Son partenaire poursuivit en approuvant son ressenti et en l'expliquant par de l'« *impatience* » de sa part, ce que sa partenaire confirma.

Le septième thème qui ressort concerne les stratégies qu'ils utilisent au quotidien et qu'ils ont réutilisées dans les jeux. L'une des questions de l'entretien visait les stratégies que les participants pouvaient avoir retirées des jeux afin d'en savoir plus sur ce que les jeux leur auraient apporté.

Le partenaire 1 (femme) expliqua qu'ils avaient « *bien communiqué posément et aisément, de façon plus claire* » avant de souligner qu'elle et son partenaire « *n'avaient pas trop de problème* ». Ils plaisantèrent au sujet de leur achat d'une maison qui s'était réalisé entre temps. Le partenaire 2 (homme) conclut en expliquant qu'il ne pensait pas avoir retiré quelque chose des jeux mais plutôt l'inverse, à savoir qu'ils auraient réutilisé leurs stratégies du quotidien dans les jeux parce qu'ils avaient « *déjà les outils en main*. ».

B. Interprétation

Tout au long de l'entretien, nous pouvons observer l'interaction entre les deux partenaires. Dans leur manière de communiquer entre eux, ils tombaient souvent d'accord au sujet de leurs préférences entre les jeux et des caractéristiques qui définissent chacun. Nous pouvons faire le lien avec la carte du tendre évoquée par Gottman et Silver (1999) : en effet, les deux partenaires semblent bien se connaître et avoir enregistré beaucoup d'informations sur l'autre en mémoire. Nous pouvons le constater lorsque le partenaire 2 (homme) décrit sa partenaire comme étant plus à l'aise dans certains domaines comme la cuisine par exemple : « *Je joue plus souvent qu'elle donc je suis plus à l'aise donc, allez, j'ai plus vite mes repères, que elle, il lui faut plus de temps pour s'adapter.* », « *Si tu fais l'inverse en cuisine, c'est elle qui va donner les ordres quoi, c'est elle qui s'y connaît (...)* »,...

Cependant, bien qu'ils soient souvent d'accord sur leur ressenti, il peut arriver qu'ils n'aient pas le même mais semblent tous deux suffisamment en confiance pour exprimer leurs avis et sentiments. Par exemple, lorsque le partenaire 1 (femme) a expliqué que ne pas trouver les informations au début l'avait quelque peu tendue, son partenaire l'a écouté et a essayé de

comprendre la cause de son stress. Nous pouvons voir ici la capacité du partenaire 1 (femme) à se tourner vers l'autre au lieu de s'en détourner et citer une fois de plus Gottman et Silver (1999). En effet, comme expliqué dans la partie théorique, il s'agit de connexion entre partenaires faite à partir d'échanges où les partenaires prennent le temps de s'écouter et de discuter. Le partenaire 2 (homme) prenait donc bien le temps d'écouter sa partenaire.

Nous voyons donc ici que ce principe est bien acquis par les deux partenaires, tout comme le fondement de la culture de la tendresse et de l'estime réciproque qui fait intervenir le respect dans le récit, tout comme l'humour entre les deux partenaires ce que j'ai pu observer à plusieurs reprises.

En effet, durant l'entretien, nous pouvons noter que l'humour était prédominant entre eux. Ils riaient souvent et avaient une bonne entente. Nous pourrions faire l'hypothèse que ce sont des sentiments positifs qui protègent le couple, tout comme le concept de l'amitié défini par Gottman et Silver (1999) : « Le respect mutuel et le plaisir d'être en compagnie de l'autre. ». Durant les jeux comme pendant l'entretien, les deux partenaires avaient l'air de profiter du plaisir de cette compagnie.

Nous pouvons observer également que durant l'entretien, c'est le partenaire 2 (homme) qui avait une légère tendance à prendre la parole car sa partenaire semblait plus réservée.

Une différence entre les jeux en réalité virtuelle et le jeu hors réalité virtuelle a été relevée lorsque j'ai moi-même abordé cette question. Un des objectifs de cette étude était de comparer les deux conditions afin de constater s'il y avait une différence ou non. Ici, les jeux en réalité virtuelle ont été jugés plus réalistes, plus vrais et immersifs rendant les jeux plus intéressants et amusants par les deux partenaires. Selon eux, la réalité virtuelle apportait quelque chose en plus du jeu hors réalité virtuelle. Ils ont d'ailleurs préféré d'un commun accord le jeu Keep Talking and Nobody Explodes.

Un autre élément qui semble important à relever lors de cet entretien, car il est en lien avec la question centrale de cette étude, concerne ce que les participants auraient retiré des jeux en termes de stratégies de communication, de gestion du stress, de coopération,...

Initialement, les deux partenaires avaient déjà un très bon niveau de satisfaction conjugale, c'est pourquoi selon eux, les jeux ne leur auraient rien apporté. En effet, le partenaire 2 (homme) a bien répondu à cette question en expliquant que c'étaient surtout des stratégies et des outils qu'ils avaient déjà en leur possession qui avaient été réutilisés dans les jeux et non l'inverse, ce qui est également l'avis de sa partenaire qui ajoute qu'ils n'ont pas de problème en particulier.

Pour conclure, les partenaires ne relèvent pas d'outils retirés des jeux ni d'amélioration dans leur manière de fonctionner dans la vie quotidienne. Ce résultat ne va pas en faveur des conclusions de Knoeller et al. (2009) qui prétendaient que les jeux impliquant des mécanismes de concentration, de prises de décisions et de fixation d'objectifs pourraient transférer ces mécanismes au monde réel.

Outre la difficulté de la partenaire 1 (femme) à trouver les informations en début de jeu, aucune autre difficulté n'a pu être relevée par les deux partenaires. Il n'y a eu aucune situation de stress vécue communément. Par contre, il est vrai que la partenaire 1 a évoqué son stress lorsqu'elle ne parvenait pas à trouver les informations. Bien que son partenaire se soit remis en question par rapport à sa potentielle impatience qui aurait pu jouer dans le stress de sa partenaire, j'ai pu personnellement observer durant les jeux que le partenaire 2 (homme) faisait un maximum pour aider sa partenaire et lui faciliter les choses. Ici, nous pouvons parler de stratégies d'adaptation dyadique qui reprennent l'aide apportée à l'autre pour faire face au stress (Falconier et al., 2015).

De manière générale, les deux partenaires ont décrit cette expérience comme étant « *nouvelle* », « *chouette* », « *marrante* », « *ludique* », « *originale* » et « *gaie* ». Plus tard dans l'entretien, ils soulignent qu'ils l'ont bien vécue et que ça leur a donné envie d'acheter un jeu afin de continuer à jouer entre eux. Nous pouvons donc conclure que la qualité de ce partage de loisir entre eux, comme il est important de le préciser selon Flora et Segrin (1998), est jugée comme étant bonne par les deux partenaires. Ceci indiquerait une satisfaction conjugale davantage meilleure.

1.5. Mise en lien des résultats

Les deux scores obtenus initialement à l'EAD indiquent une très bonne satisfaction conjugale pour les deux partenaires. Cependant, bien que les scores des deux partenaires à cette échelle montrent une évolution de leur satisfaction, les participants rapportent n'avoir observé aucun apport du jeu.

En référence aux fondements élaborés par Gottman (1999) dans la SHRT, comme le sens de se tourner l'un vers l'autre ainsi que la culture de la tendresse et de l'estime réciproque que nous pouvons observer ici, nous pouvons en conclure que ces données vont en faveur du bon

fonctionnement du couple et s'ajoutent aux résultats du questionnaire qui confirment que la satisfaction conjugale tend à être très satisfaisante.

On retrouve aussi la notion de bonne qualité de l'activité partagée car tous deux confirment qu'ils se sont bien amusés, ce qui est positivement corrélé avec la satisfaction conjugale. Le qualitatif est confirmé par les résultats aux questionnaires.

Concernant la tendance du partenaire 2 (homme) à prendre la parole plus souvent que sa partenaire, elle semble cohérente avec les résultats obtenus à l'échelle d'anxiété sociale car c'est l'homme qui a obtenu le plus petit score de 15 par rapport à sa partenaire qui a obtenu le score de 26.

2. Couple 2

En guise de brève anamnèse de ce couple, les deux partenaires sont âgés de 50 ans et 56 ans et sont mariés depuis 25 ans.

2.1. Échelle d'ajustement dyadique

A. Première passation

Le partenaire 1 (femme) a obtenu un score total de 121. D'après les critères de Burger et Jacobson (1979) tirés de la thèse de Villeneuve (2006), son score est très satisfaisant car il se situe au-dessus de 120 et fait partie de l'écart-type au-dessus de la moyenne.

Concernant les dimensions, pour la dimension « consensus dyadique » elle a obtenu le score de 58 ; pour la « satisfaction » le score de 38 ; pour la « cohésion » le score de 14 et pour l'« expression d'affection » le score de 11.

Le partenaire 2 (homme) a obtenu un score total de 139. D'après les critères de Burger et Jacobson (1979) tirés de la thèse de Villeneuve (2006), son score est très satisfaisant car il se situe au-dessus de 120 et fait partie du deuxième écart-type supérieur à la moyenne.

Concernant les dimensions, pour la dimension « consensus dyadique » il a obtenu le score de 63 ; pour la « satisfaction » le score de 46 ; pour la « cohésion » le score de 18 et pour l'« expression d'affection » le score de 12.

Nous pouvons relever une différence de 18 points où l'homme a une meilleure satisfaction conjugale que la femme.

Les deux scores sont au-dessus du score seuil préalablement établi de 95, les deux partenaires répondent donc favorablement aux critères d'inclusion de l'étude.

	Score total	Consensus dyadique	Satisfaction	Cohésion	Expression affection
Partenaire 1	121	58	38	14	11
Partenaire 2	139	63	46	18	12
<i>Moyenne</i>	<i>113,7</i>	<i>49,7</i>	<i>39,0</i>	<i>16,5</i>	<i>8,4</i>
<i>Score min à max</i>	<i>0 à 151</i>	<i>0 à 65</i>	<i>0 à 50</i>	<i>0 à 24</i>	<i>0 à 12</i>

B. Deuxième passation

Le partenaire 1 (femme) a obtenu un score total de 138. D'après les critères de Burger et Jacobson (1979) tirés de la thèse de Villeneuve (2006), son score est très satisfaisant car il se situe au-dessus de 120 et fait partie du deuxième écart-type supérieur à la moyenne.

Concernant les dimensions, pour la dimension « consensus dyadique » elle a obtenu le score de 60 ; pour la « satisfaction » le score de 46 ; pour la « cohésion » le score de 20 et pour l'« expression d'affection » le score de 12.

D'un point de vue qualitatif, ces différences s'observent aux items 1 accord sur le « budget familial » (+1, de presque toujours à toujours en accord), item 4 accord sur les « manifestations d'affection » (+1, de presque toujours à toujours en accord), item 13 accord sur les « tâches à faire à la maison » (+1, de parfois en désaccord à presque toujours en accord), item 17 fréquence à « quitter la maison après une dispute » (+1, de rarement à jamais), item 18 fréquence où « les choses se passent bien entre eux » (+1, de la plupart du temps à toujours), item 19 fréquence de « se confier à l'autre » (+1, de plus souvent qu'autrement à la plupart du temps), item 21 fréquence de « se disputer avec l'autre » (+1, de occasionnellement à rarement), item 23 fréquence d'« embrasser l'autre » (+2, de à l'occasion à chaque jour), item 24 nombre d'« intérêts extérieurs à la maison » (+1, de la majorité à tous), item 25 fréquence d'« échanges stimulants » (+2, de une ou deux fois par mois à une fois par jour), item 26 fréquence de « rire ensemble » (+1, de une fois par jour à plus souvent), item 27 fréquence de « discuter calmement » (+1, de une fois par jour à plus souvent), item 28 fréquence de « travailler ensemble » (+1, de moins d'une fois par mois à une ou deux fois par mois) et item 31 degré de « bonheur dans la relation » (+2, de très heureux à parfaitement heureux).

Il y aurait une différence au niveau de la communication et de la coopération entre les deux partenaires ainsi qu'une gestion des disputes jugées meilleures à la deuxième passation du questionnaire.

Le partenaire 2 (homme) a obtenu un score total de 141. D'après les critères de Burger et Jacobson (1979) tirés de la thèse de Villeneuve (2006), son score est très satisfaisant car il se situe au-dessus de 120 et fait partie du deuxième écart-type supérieur à la moyenne.

Concernant les dimensions, pour la dimension « consensus dyadique » il a obtenu le score de 61 ; pour la « satisfaction » le score de 47; pour la « cohésion » le score de 21 et pour l'« expression d'affection » le score de 12.

D'un point de vue qualitatif, ces différences s'observent aux items 3 accord sur les « questions religieuses » (-1, de toujours en accord à presque toujours), item 5 accord sur « les amis » (-1, de toujours en accord à presque toujours), item 22 fréquence à « se taper sur les nerfs » (+1, de rarement à jamais), item 26 fréquence à « rire ensemble » (+1, de une fois par jour à plus souvent) et item 28 fréquence à « travailler ensemble » (+2, de moins d'une fois par mois à une ou deux fois par semaine).

Ce que nous pouvons relever comme différence serait une meilleure estime de la coopération à la deuxième passation du questionnaire.

Lors de cette deuxième passation de questionnaire, nous pouvons observer que la satisfaction conjugale a augmenté considérablement de 17 points chez la femme et de 2 points chez l'homme, leurs scores se rapprochant alors et n'étant plus qu'à 3 points d'écart au lieu de 18 points initialement.

	Score total	Consensus	Satisfaction	Cohésion	Expression affection
Partenaire 1	138	60	46	20	12
Partenaire 2	141	61	47	21	12
<i>Moyenne</i>	<i>113,7</i>	<i>49,7</i>	<i>39,0</i>	<i>16,5</i>	<i>8,4</i>
<i>Score min à max</i>	<i>0 à 151</i>	<i>0 à 65</i>	<i>0 à 50</i>	<i>0 à 24</i>	<i>0 à 12</i>

2.2. Échelle d'anxiété sociale

Le partenaire 1 (femme) a obtenu le score de 10 pour l'« anxiété » et de 11 pour l'« évitement », ce qui donne un score total de 21. Aucune anxiété sociale n'est identifiée.

Le partenaire 2 (homme) a obtenu le score de 3 pour l'« anxiété » et de 7 pour l'« évitement », ce qui donne un score total de 10. Aucune anxiété sociale n'est identifiée.

Aucun score ne démontre une anxiété sociale, les deux partenaires répondent donc favorablement aux critères d'inclusion de l'étude.

2.3. Questionnaires réalité virtuelle

A. Questionnaire sur la propension à l'immersion

Le partenaire 1 (femme) a obtenu un score total de 31. A la sous-échelle « focus », elle a obtenu le score de 23 ; à la sous-échelle « implication », elle a obtenu le score de 5 ; à la sous-échelle « émotions », elle a obtenu le score de 3 et à la sous-échelle « jeu », elle a obtenu le score de 0.

Seul le score de la sous-échelle « focus » fait partie de la moyenne et de son écart-type, tous les autres score sont en dessous. Cela indiquerait une propension à l'immersion très faible.

Le partenaire 2 (homme) a obtenu un score total de 54. A la sous-échelle « focus », il a obtenu le score de 31 ; à la sous-échelle « implication », il a obtenu le score de 15 ; à la sous-échelle « émotions », il a obtenu le score de 2 et à la sous-échelle « jeu », il a obtenu le score de 6.

Seul le score de la sous-échelle « émotion » est à relever car il ne fait pas partie de la moyenne et de son écart-type, il se situe en-dessous.

B. Questionnaire sur les cybermalaises

Le partenaire 1 (femme) a obtenu le score de 1 avant l'immersion et le score de 3 après l'immersion, ce qui représente un score moyen de cybermalaise mais pas de risque en soit.

Le partenaire 2 (homme) a obtenu les scores de 0 avant et après immersion, ce qui représente un risque nul de cybermalaise.

C. Questionnaire sur l'auto-efficacité généralisée

Le partenaire 1 (femme) a obtenu le score de 34 avant et un score de 35 après l'immersion. Une augmentation de 1 point a été relevée.

Le partenaire 2 (homme) a obtenu les scores de 39 avant et après l'immersion. Aucune différence n'est à relever.

D. Questionnaire sur l'état de présence

Le partenaire 1 (femme) a obtenu le score total de 89. A la sous-échelle « réalisme », elle a obtenu le score de 34 ; à la sous-échelle « possibilité d'agir », elle a obtenu le score de 15 ; à la sous-échelle « qualité de l'interface », elle a obtenu le score de 18 ; à la sous-échelle « possibilité d'examiner », elle a obtenu le score de 12 et à la sous-échelle « auto-évaluation de la performance », elle a obtenu le score de 10.

Malgré son score faible à l'échelle de propension à l'immersion, nous pouvons observer qu'elle a tout de même réussi à s'immerger dans l'environnement : en effet, aucun score n'est à relever, aucun ne sort de la moyenne et de son écart-type.

Le partenaire 2 (homme) a obtenu le score total de 115. A la sous-échelle « réalisme », il a obtenu le score de 41 ; à la sous-échelle « possibilité d'agir », il a obtenu le score de 21 ; à la sous-échelle « qualité de l'interface », il a obtenu le score de 21 ; à la sous-échelle « possibilité d'examiner », il a obtenu le score de 19 et à la sous-échelle « auto-évaluation de la performance », il a obtenu le score de 13.

Seul le score de la sous-échelle « qualité de l'interface » est au-dessus de la moyenne et de son écart-type, aucun autre score n'est à relever.

2.4. Analyse interprétative phénoménologique

A. Thèmes

Le premier thème qui a été abordé tout en étant prévu porte sur le vécu de l'expérience. Il est important de prendre en compte le ressenti des participants lors de cette expérience, car comme mentionné plus haut, elle aurait pu être une source de conflit entre les deux partenaires. Cependant, nous pouvons constater que les deux partenaires ont bien vécu cette expérience.

En effet, le partenaire 2 (homme) décrit l'expérience comme « amusante », « chouette » et « ludique », avec l'approbation de sa partenaire qui a ajouté que c'était une « nouvelle expérience » car ils n'avaient pas pour habitude de jouer ensemble, ce qui nous amène au deuxième thème identifié ci-après. Il ajouta que cela s'était bien passé. Sa partenaire expliqua qu'elle s'était bien amusée et qu'elle l'avait « pris comme un jeu » car selon elle, ils n'ont pas de soucis de couple donc

ce n'était pas thérapeutique, d'où le recadrage pour préciser qu'il ne s'agissait pas d'une thérapie de couple mais d'une information qu'on pourrait leur procurer sur leur fonctionnement dans le jeu.

Le deuxième thème identifié concerne les habitudes des participants concernant les jeux vidéo. Il peut arriver que les deux partenaires jouent souvent, ou seulement un des deux, ou encore aucun.

Comme expliqué précédemment, dans ce cas-ci, ce sont les deux partenaires qui n'ont pas pour habitude de jouer à des jeux vidéo ou encore de jouer ensemble.

Le troisième thème qui ressort de cet entretien concerne la différence entre les trois jeux. En effet, ceux-ci étant différents bien qu'ils fassent intervenir les mêmes composants tels que la communication ainsi que la coopération, les mondes dans lesquels ils étaient plongés étaient tous différents demandant également des tâches différentes.

Le partenaire 1 (femme) aborde la différence entre les jeux The Diner Duo et Keep Talking and Nobody Explodes en expliquant que le premier était plus simple. Elle décrit It Takes Two comme « *sympa avec les manettes* ». Son partenaire ne se souvenait plus vraiment du jeu, sa partenaire lui a alors rappelé brièvement en le décrivant. Une fois que le partenaire 2 (homme) s'est souvenu du jeu, il le décrivit comme « *sympa* » mais émit sa préférence pour The Diner Duo en disant qu'il aurait bien aimé jouer en VR dans celui-là aussi, ce à quoi sa partenaire répondit que ce jeu-là n'était pas compliqué, toujours en le comparant à Keep Talking and Nobody Explodes. Sa partenaire confirma que pour It Takes Two et The Diner Duo, ils s'étaient bienentraîdés et que c'était « *chouette* ».

Le quatrième thème relevé concerne la différence entre les jeux en réalité virtuelle et le jeu hors réalité virtuelle. L'une des hypothèse de cette étude était de tester s'il y avait bien un apport de la réalité virtuelle.

Le partenaire 2 (homme) décrit l'immersion en 3D comme étant « *géniale* » et sa partenaire confirma que c'était plus « *gai* » avec le casque. Il souligna qu'il préférait les jeux en RV également. Cependant, le partenaire 1 (femme) compara les deux jeux en RV et confirma qu'elle avait bien choisi sa place dans les deux jeux. Son partenaire confirma également qu'il avait bien choisi son rôle dans les deux jeux car il préférait jouer l'autre rôle que celui de sa partenaire.

Le cinquième thème relevé lors de cet entretien aborde la question du genre qui pourrait influencer l'aisance dans les jeux vidéo. Certains stéréotypes prétendent que les hommes seraient plus à l'aise que les femmes dans les jeux vidéo.

Le partenaire 1 (femme) émet l'hypothèse qu'elle était sûrement plus à l'aise dans ses rôles car elle est une femme.

Le sixième thème abordé lors de cet entretien concerne les difficultés que les joueurs ont pu rencontrer. Les jeux pouvaient effectivement paraître difficiles à certains moments et le couple pouvait l'avoir ressenti.

Le partenaire 1 (femme) aborda la difficulté du jeu *Keep Talking and Nobody Explodes* et le manque de temps pour la réflexion que ce jeu demandait. Elle se demanda si ce n'était pas plus la difficulté du jeu et la compréhension entre eux qui étaient problématiques.

Un sous-thème que nous pourrions mettre en lien avec ces difficultés concerne les différences entre les deux partenaires. Bien que le partenaire 2 (homme) se décrit comme « *relativement calmes* » avec sa partenaire, cette dernière explique qu'elle s'était quand même un peu plus « *excitée* » que lui durant les jeux car elle manquait de patience par rapport à lui et ferait plus facilement des reproches. Son partenaire n'avait pas l'air d'accord car en général, pour tous les jeux, il constata leur entraide et le côté amusant de l'expérience.

Le septième thème relevé concerne la dextérité avec les manettes. En effet, l'utilisation des manettes dans le jeu peut poser quelques difficultés aux joueurs.

Le partenaire 1 (femme) aborda sa difficulté à utiliser les manettes lorsqu'elle a essayé de jouer en réalité virtuelle dans *Keep Talking and Nobody Explodes* en comparant de nouveau avec *The Diner Duo* et en confirmant alors sa préférence pour ce dernier.

Le huitième thème abordé lors de cet entretien concerne la perception du but du jeu. Il est intéressant de voir ce que les participants ont pu comprendre des jeux.

Le partenaire 2 (homme) trouvait la difficulté du jeu « *normale* » car selon lui, si sa partenaire avait trouvé les réponses tout de suite, c'eût été trop facile.

Le neuvième thème concerne les stratégies quotidiennes réutilisées ici dans les mises en situation de jeux. L'une des questions de l'entretien visait les stratégies que les participants pouvaient avoir retirées des jeux afin d'en savoir plus sur ce que les jeux leur auraient apporté.

Aucun des deux partenaires ne rapporte avoir pu retirer des outils lors des jeux à réutiliser chez eux. Au contraire, ce seraient plutôt leurs stratégies de tous les jours qui ont été réutilisées dans le jeu (*Exemple : la personne qui cuisine à la maison s'est occupée de la cuisine dans le jeu*) et non l'inverse. Leur manière de communiquer était la même également.

B. Interprétation

Tout au long de l'entretien, nous pouvons observer l'interaction entre les deux partenaires. Dans leur manière d'interagir et de communiquer entre eux, ils n'ont à aucun moment eu l'air d'avoir peur d'exprimer et d'affirmer leur avis même lorsque l'autre ne semblait pas être d'accord, ils ne façonnaient pas leur avis en fonction de celui de l'autre sans pour autant le dénigrer. Par exemple, le partenaire 2 (homme) expliquait sa manière de voir les choses qui n'était pas la même que celle de sa partenaire et cette dernière ne changeait pas pour autant de point de vue car il s'agissait de son ressenti et elle l'avait bien identifié. Nous pourrions penser ici qu'il s'agit d'un geste de confiance plutôt que de confrontation, car les deux partenaires ne cherchaient pas à se convaincre l'un et l'autre mais étaient suffisamment en confiance pour exprimer leur avis respectif tout en sachant que cela n'aurait aucun impact négatif sur leur relation. D'après Bowlby (1969) et Holmes et Rempel (1989), la confiance est une condition préalable pour la stabilité et la satisfaction du couple. Il ne s'agissait donc pas de communication négative comme l'expliquaient Karney et Bradbury (1997) mais d'une capacité à exprimer leurs émotions et opinions.

Aussi, nous pouvons voir ici la création d'un sens partagé, pour citer Gottman et Silver (1999). En effet, comme expliqué dans la partie théorique, le sens partagé permet aux partenaires de s'exprimer sans jugement et amène au principe d'honnêteté qui est crucial pour le couple. Nous voyons donc ici que ce principe est bien acquis par les deux partenaires.

De manière générale, nous pouvons constater que c'est le partenaire 1 (femme) qui répond le plus souvent aux questions en allant plus dans le détail. Plus tard, après l'entretien, les deux partenaires ont expliqué que c'était Madame qui était plus réactive en comparaison à son partenaire qui prend son temps avant de répondre.

Nous pouvons également relever la difficulté du partenaire 1 (femme) lors du jeu « Keep Talking and Nobody Explodes ». En effet, elle est revenue sur ce sujet à plusieurs reprises durant l'entretien pour exprimer son manque de temps pour se familiariser avec le manuel de désamorçage de bombes et sa difficulté à utiliser les manettes lorsqu'elle a essayé le jeu en condition réalité virtuelle. D'après elle, ce jeu en particulier l'a rendue impatiente et lui a posé quelques difficultés avec son partenaire car elle aurait eu plus facile à lui faire des reproches lorsque celui-ci ne comprenait pas assez vite ce qu'elle lui expliquait. L'impatience peut être définie comme : « L'incapacité de se contraindre pour supporter, attendre quelque chose ou quelqu'un. » (Le Robert, 2022). Nous pouvons alors faire le lien avec les reproches aisées qui en découlaient. D'ailleurs, un des synonymes de l'impatience est l'énervement (Le Robert, 2022). Nous pouvons également appuyer ces sentiments par les observations faites lors des jeux. Aussi, nous savons que selon

Barlett et al. (2007), la manière dont une personne se sent impacte ce qu'elle fait. L'impatience qu'elle ressentait est un facteur personnel et son comportement qui en découle devient un facteur situationnel qui influence davantage ce qu'elle ressent.

Cependant, malgré son impatience, nous pouvons observer que le partenaire 1 (femme) est dans une perspective positive du couple (Gottman et Silver, 1999) car elle n'attribue pas ses sentiments négatifs à l'autre, elle les identifie comme étant siens. Aussi, ils pensent tous les deux qu'ils ont très bien communiqué pendant les jeux.

Une différence entre les jeux en réalité virtuelle et le jeu hors réalité virtuelle a été relevée spontanément par le partenaire 2 (homme). Un des objectifs de cette étude était de comparer les deux conditions afin de constater s'il y avait une différence ou non. Ici, les jeux en réalité virtuelle ont été jugés plus amusants par les deux partenaires. Cependant, nous constatons une différence entre les deux partenaires : l'homme a autant aimé les deux jeux en réalité virtuelle, car il a lui aussi essayé par curiosité la condition réalité virtuelle dans The Diner Duo, contrairement à la femme qui a eu bien plus facile dans The Diner Duo et qui par conséquent, s'y est bien plus amusée. Elle l'expliquerait par une différence entre les deux genres et son partenaire approuve cette idée.

Un autre élément qui semble important à relever lors de cet entretien, car il est en lien avec la question centrale de cette étude, concerne ce que les participants auraient retiré des jeux en termes de stratégies de communication, de gestion du stress, de coopération, ...

Initialement, les deux partenaires avaient déjà un très bon niveau de satisfaction conjugale, c'est pourquoi selon eux, il n'y a pas vraiment eu d'apports du jeu. En effet, le partenaire 1 (femme) a bien répondu à cette question en affirmant qu'ils communiquaient déjà très bien et que selon elle, une thérapie par le jeu était fort peu indiquée dans leur situation. Bien qu'on ne soit pas dans le cadre d'une thérapie, les partenaires ne relèvent pas d'outils tirés des jeux ni d'amélioration dans leur manière de fonctionner dans la vie quotidienne. Ce résultat ne va pas en faveur des conclusions de Knoeller et al. (2009) qui prétendaient que les jeux impliquant des mécanismes de concentration, de prises de décisions et de fixation d'objectifs pourraient transférer ces mécanismes au monde réel.

De manière générale, les deux partenaires ont décrit cette expérience comme étant « *nouvelle* », « *chouette* », « *ludique* », « *amusante* » et « *gaie* ». La partenaire 1 (femme) a souligné que leur communication était très satisfaisante. Plus tard dans l'entretien, ils soulignent tous les deux que l'expérience s'est bien passée et qu'ils se sont bien amusés. Nous pouvons donc conclure que la qualité de ce partage de loisir entre eux, comme il est important de le préciser selon Flora et Segrin

(1998), est jugée comme étant bonne par les deux partenaires. Ceci indiquerait une satisfaction conjugale davantage meilleure, surtout chez la femme qui selon Holman et Jacquart (1988) serait davantage satisfaite lorsque la communication avec son partenaire est bonne.

2.5. Mise en lien des résultats

Les deux scores obtenus initialement à l'EAD indiquent une très bonne satisfaction conjugale pour les deux partenaires. Cependant, bien que les scores des deux partenaires à cette échelle montrent une évolution de leur satisfaction après les mises en situation de jeux, les participants rapportent n'avoir observé aucun apport du jeu.

En référence aux multiples fondements élaborés par Gottman (1999) dans la SHRT, comme le sens partagé, la perspective positive et la confiance que nous pouvons observer ici, nous pouvons en conclure que ces données vont en faveur du bon fonctionnement du couple et s'ajoutent aux résultats du questionnaire qui confirment que la satisfaction conjugale tend à être très satisfaisante.

On retrouve aussi la notion de bonne qualité de l'activité partagée car tous deux confirment qu'ils se sont bien amusés, ce qui est positivement corrélé avec la satisfaction conjugale.

Concernant la tendance de la partenaire 1 (femme) à prendre plus souvent la parole que son partenaire, nous pouvons noter que cette révélation contredit les résultats à l'échelle d'anxiété sociale car la partenaire 1 a obtenu un score plus élevé (21) que son partenaire (10). Ceci peut s'expliquer par le caractère plus réfléchi du partenaire 2 (homme) qui n'aurait rien à voir de l'évitement. D'ailleurs, il a donné une note d'évitement de 0 aux items comme « parler à des gens que vous ne connaissez pas très bien » ou encore « prendre la parole à une réunion ».

3. *Couple 3*

En guise de brève anamnèse de ce couple, les deux partenaires sont âgés de 22 ans et 24 ans et sont en couple depuis 2 ans. Ils habitent encore tous les deux chez leurs parents.

3.1. Échelle d'ajustement dyadique

A. Première passation

Le partenaire 1 (femme) a obtenu un score total de 133. D'après les critères de Burger et Jacobson (1979) tirés de la thèse de Villeneuve (2006), son score est très satisfaisant car il se situe au-dessus de 120 et fait partie du deuxième écart-type supérieur à la moyenne.

Concernant les dimensions, pour la dimension « consensus dyadique » elle a obtenu le score de 59 ; pour la « satisfaction » le score de 43 ; pour la « cohésion » le score de 19 et pour l'« expression d'affection » le score de 12.

Le partenaire 2 (homme) a obtenu un score total de 131. D'après les critères de Burger et Jacobson (1979) tirés de la thèse de Villeneuve (2006), son score est très satisfaisant car il se situe au-dessus de 120 et fait partie du deuxième écart-type supérieur à la moyenne.

Concernant les dimensions, pour la dimension « consensus dyadique » il a obtenu le score de 58 ; pour la « satisfaction » le score de 44 ; pour la « cohésion » le score de 18 et pour l'« expression d'affection » le score de 11.

Nous pouvons constater une différence de seulement deux points où c'est la femme qui aurait une meilleure satisfaction conjugale. De plus, les deux scores sont bien au-dessus du score seuil préalablement établi de 95, les deux partenaires répondent donc favorablement aux critères d'inclusion de l'étude.

	Score total	Consensus dyadique	Satisfaction	Cohésion	Expression affection
Partenaire 1	133	59	43	19	12
Partenaire 2	131	58	44	18	11
<i>Moyenne</i>	<i>113,7</i>	<i>49,7</i>	<i>39,0</i>	<i>16,5</i>	<i>8,4</i>
<i>Score min à max</i>	<i>0 à 151</i>	<i>0 à 65</i>	<i>0 à 50</i>	<i>0 à 24</i>	<i>0 à 12</i>

B. Deuxième passation

Le partenaire 1 (femme) a obtenu un score total de 140, soit 7 points en plus du score de la première passation. D'après les critères de Burger et Jacobson (1979) tirés de la thèse de Villeneuve (2006), son score est très satisfaisant car il se situe au-dessus de 120 et fait partie du deuxième écart-type supérieur à la moyenne.

Concernant les dimensions, pour la dimension « consensus dyadique » elle a obtenu le score de 62 ; pour la « satisfaction » le score de 46 ; pour la « cohésion » le score de 20 et pour l'« expression d'affection » le score de 12.

D'un point de vue qualitatif, ces différences s'observent aux items 2 accord sur le « domaine des sports et récréatifs » (+1, de parfois en désaccord à presque toujours en accord), item 11 accord sur la « quantité de temps passé ensemble » (+1, de presque toujours en accord à toujours), item 14 accord sur les « intérêts de loisir et activités de détente » (+1, de parfois en désaccord à presque toujours en accord), item 16 fréquence à « envisager une séparation » (+1, de rarement à jamais), item 17 fréquence à « quitter la maison après une dispute » (+1, de occasionnellement à rarement), item 24 nombre d'« intérêts extérieurs à la maison » (-1, de tous à la majorité), item 25 fréquence à avoir un « échange stimulant » (+1, de une ou deux fois par semaine à une fois par jour), item 28 fréquence à « travailler ensemble » (+1, de une ou deux fois par mois à une ou deux fois par semaine) et item 31 degré de « bonheur dans la relation » (+1, de extrêmement heureux à parfaitement heureux).

Il y aurait une meilleure estime de la gestion des disputes ainsi qu'une meilleure coopération et communication à la deuxième passation du questionnaire.

Le partenaire 2 (homme) a obtenu un score total de 132 soit un point en du score de la première passation. D'après les critères de Burger et Jacobson (1979) tirés de la thèse de Villeneuve (2006), son score est très satisfaisant car il se situe au-dessus de 120 et fait partie du deuxième écart-type supérieur à la moyenne.

Concernant les dimensions, pour la dimension « consensus dyadique », il a obtenu le score de 57 ; pour la « satisfaction » le score de 42 ; pour la « cohésion » le score de 21 et pour l'« expression d'affection » le score de 12.

D'un point de vue qualitatif, cette différence s'observe à l'item 28 fréquence à « travailler ensemble » (+1, de une à deux fois par mois à une à deux fois par jour).

Ce serait donc uniquement l'estime de la coopération qui serait meilleure à la deuxième passation du questionnaire.

À cette deuxième passation du questionnaire, nous pouvons observer une augmentation de sept points pour le partenaire 1 (femme) et d'un point pour le partenaire 2 (homme), ce qui creuse un peu plus la différence entre les partenaires qui passe de deux points à huit points.

	Score total	Consensus dyadique	Satisfaction	Cohésion	Expression affection
Partenaire 1	140	62	46	20	12
Partenaire 2	132	58	44	19	11
<i>Moyenne</i>	<i>113,7</i>	<i>49,7</i>	<i>39,0</i>	<i>16,5</i>	<i>8,4</i>
<i>Score min à max</i>	<i>0 à 151</i>	<i>0 à 65</i>	<i>0 à 50</i>	<i>0 à 24</i>	<i>0 à 12</i>

3.2. Échelle d'anxiété sociale

Le partenaire 1 (femme) a obtenu le score de 5 pour l'« anxiété » et de 4 pour l'« évitement », ce qui donne un score total de 9. Aucune anxiété sociale n'est identifiée.

Le partenaire 2 (homme) a obtenu le score de 18 pour l'« anxiété » et de 11 pour l'« évitement », ce qui donne un score total de 29. Aucune anxiété sociale n'est identifiée.

Aucun score n'indique une anxiété sociale, les deux partenaires répondent donc favorablement aux critères d'inclusion de l'étude.

3.3. Questionnaires réalité virtuelle

A. Questionnaire sur la propension à l'immersion

Le partenaire 1 (femme) a obtenu un score total de 83 ce qui se situe au-dessus de la moyenne et de son écart-type, elle a donc une forte propension à l'immersion. À la sous-échelle « focus », elle a obtenu le score de 33 ; à la sous-échelle « implication », elle a obtenu le score de 25 ; à la sous-échelle « émotions », elle a obtenu le score de 17 et à la sous-échelle « jeu », elle a obtenu le score de 8.

Les scores des sous-échelles « focus » et « implication » sont à relever : en effet, ils sortent de leur moyenne et de leur écart-type.

Le partenaire 2 (homme) a obtenu un score total de 56 ce qui se situe dans l'écart-type en dessous de la moyenne. À la sous-échelle « focus », il a obtenu le score de 22 ; à la sous-échelle « implication », il a obtenu le score de 18 ; à la sous-échelle « émotions », il a obtenu le score de 9 et à la sous-échelle « jeu », il a obtenu le score de 7.

Aucun score n'est à relever car ils sont tous inclus dans leur moyenne et leur écart-type.

B. Questionnaire sur les cybermalaises

Le partenaire 1 (femme) a obtenu le score de 1 avant l'immersion et le score de 0 après l'immersion. Nous pouvons observer une diminution de 1 point, ce qui représente un risque nul de cybermalaise.

Le partenaire 2 (homme) a obtenu le score de 0 avant l'immersion et le score de 1 après l'immersion. Nous pouvons observer une augmentation de 1 point, ce qui représente un léger risque de cybermalaise.

C. Questionnaire sur l'auto-efficacité généralisée

Le partenaire 1 (femme) a obtenu le score de 38 avant et le score de 40 après l'immersion. Nous pouvons observer une augmentation de deux points.

Le partenaire 2 (homme) a obtenu le score de 38 avant et après l'immersion. Nous ne pouvons relever aucune différence.

D. Questionnaire sur l'état de présence

Le partenaire 1 (femme) a obtenu le score total de 104. À la sous-échelle « réalisme », elle a obtenu le score de 41 ; à la sous-échelle « possibilité d'agir », elle a obtenu le score de 17 ; à la sous-échelle « qualité de l'interface », elle a obtenu le score de 18 ; à la sous-échelle « possibilité d'examiner », elle a obtenu le score de 16 et à la sous-échelle « auto-évaluation de la performance », elle a obtenu le score de 12.

Nous pouvons observer qu'elle a un bon sentiment de présence. Aucun score n'est à relever car aucun ne sort de sa moyenne et de son premier écart-type.

Le partenaire 2 (homme) a obtenu le score total de 101. À la sous-échelle « réalisme », il a obtenu le score de 32 ; à la sous-échelle « possibilité d'agir », il a obtenu le score de 20 ; à la sous-échelle « qualité de l'interface », il a obtenu le score de 20 ; à la sous-échelle « possibilité d'examiner », il a obtenu le score de 17 et à la sous-échelle « auto-évaluation de la performance », il a obtenu le score de 12.

Nous pouvons observer qu'il a un bon sentiment de présence. Aucun score n'est à relever car aucun ne sort de la moyenne et de son premier écart-type.

3.4. Analyse interprétative phénoménologique

A. Thèmes

Le premier thème qui a été abordé tout en étant prévu porte sur le ressenti de l'expérience. Il est important de prendre en compte le ressenti des participants car comme mentionné plus haut, elle aurait pu être source de conflits entre les deux partenaires.

Le partenaire 2 (homme) décrit cette expérience comme « *cool* », elle lui aurait confirmé ce qu'il pensait déjà de leur « *entente* » et il se dit « *très content* » d'avoir participé. Sa partenaire continua en affirmant que c'était une expérience « *très positive* ». Elle trouva les jeux « *ludiques* » et conclut que « *c'était super agréable* ». Les deux partenaires terminent cette expérience avec une bonne impression et trouvent qu'elle s'est bien déroulée même s'ils n'avaient pas de doute à ce sujet. Concernant ce qui aurait moins bien marché, aucun d'eux ne trouva vraiment quelque chose à redire car selon le partenaire 2 (homme), ils sont « *restés très calmes* » et il ne voyait pas ce qui les aurait « *freinés* ». Sa partenaire confirma et expliqua qu'ils s'étaient « *entraidés* » et qu'elle était « *contente de ça* ». Ils ajoutèrent que l'expérience était « *super gaie* » et qu'ils ont « *bien aimé* » et « *adoré* ».

Les deux partenaires finirent par conclure que l'expérience n'avait pas mis en évidence leurs différences mais que ça avait « *renforcé l'idée que ça allait bien* » avant de conclure qu'ils repartaient avec un sentiment « *très positif* ».

Le deuxième thème abordé lors de cet entretien concerne la confirmation de leur mode de fonctionnement et de leur entente.

Le partenaire 2 (homme) avance que l'expérience lui aurait confirmé ce qu'il pensait déjà de leur entente. Sa partenaire confirma qu'elle savait déjà qu'ils avaient une « *bonne communication* » et est d'accord avec son partenaire pour dire que ça n'a fait que renforcer cette idée. Sa partenaire confirme ses propos en ajoutant que grâce aux jeux, ils avaient pu le ressentir et que « *ça prouve que ça marche* ».

Le troisième thème que nous pouvons relever concerne la différence entre les jeux en réalité virtuelle et le jeu hors réalité virtuelle. L'une des hypothèses de cette étude était de tester s'il y avait bien un apport de la réalité virtuelle.

Le partenaire 2 (homme) trouva que les jeux avec le casque permettaient : « *de se sentir encore plus dans le jeu, c'est plus en direct.* ». La partenaire 1 (femme) expliqua que le jeu hors réalité virtuelle « *manque un peu de réalité* » comparé à ceux en réalité virtuelle où selon elle : « *T'étais mis dedans, tu bougeais, t'expérimentais vraiment le truc* ». Son partenaire ajouta qu'il y avait « *une petite forme de stress* » en plus dans la réalité virtuelle, la partenaire 1 continua : « *Ça rend vraiment réel.* » et que « *Franchement ça amenait quelque chose.* ». Ils plaisantèrent au sujet du jeu The Diner Duo en comparant leur situation dans le jeu à leur vie quotidienne.

La partenaire 1 (femme) explique également qu'ils avaient bien choisi leur rôle dans Keep Talking and Nobody Explodes, c'est-à-dire elle en tant qu'instructrice et son partenaire en réalité virtuelle. Son partenaire confirme qu'il a préféré être en réalité virtuelle.

Le quatrième thème abordé porte sur les stratégies quotidiennes des partenaires réutilisées dans les jeux. L'une des questions de l'entretien visait les stratégies que les participants pouvaient avoir retirées des jeux afin d'en savoir plus sur ce que les jeux leur auraient apporté.

Le partenaire 2 (homme) est revenu sur le fait qu'ils communiquaient déjà bien de base et que durant les jeux, ils avaient eu « *facile à se dire ce qu'on voit, ce qu'on ressent, comment on doit le faire, on n'a pas peur de se dire merde,...* ».

Le cinquième thème abordé concerne la situation actuelle du couple.

En ce qui concerne la communication, aucun des deux partenaires n'a relevé de différence car comme expliqué précédemment, ils communiquent déjà beaucoup. Il en va de même pour la gestion du stress car selon la partenaire 1 (femme), actuellement, ils ne vivent pas de situation stressante commune. Ils n'ont « *que les bons côtés ensemble* ». Son partenaire est d'accord pour dire que ce qui les stress en général : « *Ce n'est pas quelque chose qui nous lie directement* ». Cependant, la partenaire 1 (femme) pense que : « *C'est la communication qui nous aidera là-dedans pour plus tard* », ce qui nous amène au sixième thème présenté ci-après.

Un sous-thème que nous pourrions observer en lien avec le mode de fonctionnement actuel du couple concerne les différences entre les deux partenaires. Le partenaire 2 (homme) expliqua que leur choix de qui jouait quel rôle dans quel jeu : « *Ça nous représente aussi (...) comme on est tous les jours (...) t'es plus carré avec tes trucs (...) Et moi je suis plus...* ». Sa partenaire confirma son point de vue.

Le sixième thème de l'entretien aborde les situations futures du couple.

Le partenaire 2 (homme) expliqua que : « *Si on devait gérer (...) un ménage, c'est comme ça qu'il faudrait faire aussi.* ». De ce que je comprends ici, les jeux leur auraient permis de les renseigner sur leur compétence à pouvoir gérer des situations futures.

Le septième thème aborde les modalités de l'expérience.

La partenaire 1 (femme) fit la réflexion que finalement, si l'étude avait duré plus longtemps, « *ça aurait été super cool aussi !* » car c'est « *vraiment hyper ludique* ».

Le huitième thème concerne la perception du but des jeux. Il est intéressant de voir ce que les participants ont pu comprendre des jeux et de l'intention qu'on avait en les faisant jouer ensemble.

La partenaire 1 (femme) expliqua qu'elle percevait le but du jeu, c'est-à-dire qu'il fallait « *travailler ensemble* » autrement, ça ne marchait pas. Tous les deux ajoutèrent également qu'il fallait pouvoir « *compter l'un sur l'autre* ».

Le neuvième thème concerne la différence entre les trois jeux. En effet, ceux-ci étant différents bien qu'ils fassent intervenir les mêmes composantes telles que la communication ainsi que la coopération, les mondes dans lesquels ils étaient plongés étaient tous différents demandant alors des tâches différentes.

Le partenaire 2 (homme) pense qu'au niveau de la coopération, Keep Talking and Nobody Explodes était « *le mieux* ». Ce n'est pas celui qu'il a préféré mais selon lui, c'était celui qui demandait le plus de communication et de coopération. Sa partenaire expliqua que dans les autres jeux, il y avait aussi de la coopération mais que les deux joueurs étaient dans un autre environnement que l'autre.

Les deux partenaires se sont mis d'accord pour choisir Keep Talking and Nobody Explodes comme leur jeu préféré.

B. Interprétation

Tout au long de l'entretien, nous pouvons observer l'interaction entre les deux partenaires. Dans leur manière d'interagir et de communiquer, nous pouvons remarquer qu'ils se parlaient souvent entre eux et qu'ils cherchaient à connaître le point de vue de l'autre, ils respectaient également le temps de parole de chacun. Par exemple, lorsque le partenaire 2 (homme) demanda à sa partenaire si elle souhaitait commencer à parler au début de l'entretien. Ils s'interrompaient

également pour laisser l'autre parler. Nous pouvons ici faire référence à la communication empathique que Fanget (2010) décrit comme la prise en considération de l'autre et de son ressenti.

Le fondement de « la culture de l'estime et de la tendresse réciproque » définie par Gottman et Silver (1999) ressort également dans leur manière de communiquer et de se respecter l'un l'autre, à travers le récit qu'ils font de leur couple. Selon les auteurs, ce fondement du couple s'observe également à travers l'humour dont ils font preuve. En effet, c'est le cas ici car les deux partenaires avaient tendance à beaucoup rire ensemble. Nous pourrions imaginer également que ce sont des sentiments positifs qui protègent le couple, comme le concept de l'amitié définit par Gottman et Silver (1999) : « le respect mutuel et le plaisir d'être en compagnie de l'autre. ». Durant les jeux comme pendant l'entretien, les deux partenaires avaient l'air de profiter du plaisir de cette compagnie.

Nous pouvons aussi faire le lien avec la carte du tendre évoquée par Gottman et Silver (1999). En effet, les deux partenaires semblent bien se connaître et avoir enregistré beaucoup d'informations sur leur partenaire en mémoire. Nous pouvons le constater lorsque la partenaire 1 (femme) connaît les sujets de stress de son partenaire et lorsque le partenaire 2 (homme) décrit sa partenaire comme étant « *plus carré* » que lui.

Enfin, d'après mon ressenti, les deux partenaires ont pris la parole autant de fois que l'autre, à la seule différence que la partenaire 1 (femme) avait tendance à plus détailler ses explications.

Une différence entre les jeux en réalité virtuelle et le jeu hors réalité virtuelle a été relevée spontanément par le partenaire 2 (homme). Un des objectifs de cette étude était de comparer les deux conditions afin de constater s'il y avait une différence ou non.

Ici, les jeux en réalité virtuelle ont été jugés plus immersifs et réels par les deux partenaires. Les deux partenaires ajoutent qu'ils avaient bien choisi leur condition et qu'ils n'auraient pas préféré échanger leur rôle.

Un autre élément qui semble important à relever lors de cet entretien car il est en lien avec la question centrale de cette étude, concerne ce que les participants auraient retiré des jeux en termes de stratégies de communication, de gestion du stress, de coopération,...

Initialement, les deux partenaires avaient déjà un très bon niveau de satisfaction conjugale, c'est pourquoi selon eux, les jeux ne leur ont pas procuré de stratégie particulière mais qu'ils leur ont tout de même permis de les renseigner sur leur compétence à pouvoir gérer des situations

futures et à confirmer leur relation et leur bonne entente générale. En effet, à plusieurs reprises, les deux partenaires ont expliqué que cela confirmait leur ressenti à propos de leur couple.

Ce résultat ne semble pas aller en faveur des conclusions de Knoeller et al. (2009) qui prétendaient que les jeux impliquant des mécanismes de concentration, de prises de décisions et de fixation d'objectifs pourraient transférer ces mécanismes au monde réel.

De manière générale, les deux partenaires n'ont relevé aucune difficulté entre eux durant les jeux. Au contraire, ils ont trouvé qu'ils avaient bien communiqué comme à leur habitude et coopéré dans tous les jeux, surtout pour *Keep Talking and Nobody Explodes*. Ils ont décrit cette expérience comme étant « *cool* », « *très positive* », « *super ludique* », « *super agréable* » et « *super gaie* ». Plus tard, dans l'entretien, ils soulignent qu'ils ont bien aimé voire adoré cette expérience et qu'ils finissent sur un sentiment très positif.

Nous pouvons donc conclure que la qualité de ce partage de loisir entre eux, comme il est important de le préciser selon Flora et Segrin (1998), est jugée comme étant bonne par les deux partenaires. Ceci indiquerait une satisfaction conjugale davantage meilleure.

3.5. Mise en lien des résultats

Les deux scores obtenus initialement à l'EAD indiquent une très bonne satisfaction conjugale pour les deux partenaires. Cependant, bien que les scores des deux partenaires à cette échelle montrent une évolution de leur satisfaction, les participants rapportent n'avoir observé aucun apport du jeu mis à part avoir renforcé leur sentiment positif envers leur couple.

En référence aux multiples fondements élaborés par Gottman (1999) dans la SHRT, comme la culture de la tendresse et de l'estime réciproque et la carte du tendre que nous observons ici, nous pouvons en conclure que ces données vont en faveur du bon fonctionnement du couple et s'ajoutent aux résultats du questionnaire qui confirment que la satisfaction conjugale tend à être très satisfaisante.

On retrouve aussi la notion de bonne qualité de l'activité partagée car tous deux confirment qu'ils se sont bien amusés, ce qui est positivement corrélé avec la satisfaction conjugale. Le qualitatif est confirmé par les résultats aux questionnaires.

VI. Discussion

Grâce aux résultats et aux analyses réalisées, nous pouvons répondre aux hypothèses de cette étude et nous rappellerons les objectifs et la méthodologie. Cela constituera le premier point abordé lors de cette partie discussion. Ensuite, comme toute recherche, ce travail comporte des forces et des faiblesses qu'il semble essentiel de souligner. Il convient de rappeler que cette recherche est exploratoire, elle peut comporter certaines failles au vu des entretiens qualitatifs et du petit échantillon de sujets rencontrés. Ainsi, les résultats, les hypothèses et les interprétations émises ne sont pas généralisables à la population. Enfin, ce mémoire étant à visée clinique, une partie sera consacrée à ce qu'il aurait apporté à la littérature actuelle ainsi qu'aux perspectives futures que l'on pourrait envisager.

1. Rappel des objectifs, de la méthodologie et des hypothèses

La présente recherche est née de la constatation que l'étude de l'impact du jeu sur la satisfaction conjugale est caractérisée par très peu d'étude à ce sujet. Elle ressort également d'un intérêt à aborder la satisfaction conjugale autrement et de proposer d'autres pistes de thérapie aux couples venus pour consulter un psychologue.

Ce mémoire avait pour objectif de tester si jouer aux jeux vidéo en couple avait un impact sur la satisfaction conjugale ainsi que de constater si la réalité virtuelle amenait une plus-value.

Les composantes que les jeux vidéo faisaient intervenir et qui nous intéressaient tout particulièrement sont les stratégies de coping, la communication ainsi que la coopération au sein du couple. Nous nous sommes également penchés sur le type de communication (positive ou négative) qu'il est important de distinguer pour mettre en lien avec la satisfaction conjugale.

La méthodologie mise en place, à savoir tester la satisfaction conjugale avant et après les mises en situation de jeux, a permis de mesurer ce potentiel effet. Aussi, proposer un jeu hors réalité virtuelle permettait de comparer les jeux en réalité virtuelle et hors réalité virtuelle.

En comparaison aux précédentes études qui portent sur le sujet, celle-ci met en lien le jeu et la satisfaction conjugale avec des jeux autant en réalité virtuelle qu'hors réalité virtuelle.

2. Réponses aux questions et hypothèses de recherche

2.1. Hypothèse 1

La première question de recherche questionnait si le jeu, notamment en réalité virtuelle, avait un impact sur la satisfaction conjugale.

Avant de répondre à cette question, il semble judicieux de définir ce qu'est un impact. Selon le dictionnaire Larousse, un impact peut se définir comme : « Un effet produit par quelque chose ; contrecoup, influence. » L'intérêt est donc de savoir si le jeu a eu une influence sur la satisfaction conjugale perçue par le couple.

Cette étude a mis en évidence que les participants obtenaient de meilleurs scores à l'échelle d'ajustement dyadique après les mises en situation de jeux. Les résultats tendent donc à confirmer que les jeux ont un impact positif sur la satisfaction conjugale car tous les scores au questionnaire d'ajustement dyadique ont augmenté après les mises en situation de jeu. La communication, la coopération et la manière de gérer les disputes étaient globalement jugées meilleures par les partenaires.

Cependant, cette augmentation pourrait être expliquée par certains biais qui seront discutés dans les limites de cette étude. D'ailleurs, les couples ne rapportent pas avoir observé de différence après l'expérience. Cependant, ils expliquent que la plus-value du jeu pour leur couple serait d'avoir confirmé qu'il fonctionnait bien.

2.2. Hypothèse 2

La deuxième question de recherche tentait de tester si la réalité virtuelle apportait quelque chose en plus du jeu hors réalité virtuelle. Cela pouvait être en lien avec le sentiment d'auto-efficacité (Malbos, Oppenheimer & Lançon, 2017).

Selon les participants, la réalité virtuelle amènerait quelque chose de plus que dans le jeu hors réalité virtuelle. De manière générale, ils estimaient que la réalité virtuelle rendait l'expérience plus réaliste, immersive, amusante et intéressante.

Cependant, il n'y aurait pas vraiment de lien avec le sentiment d'auto-efficacité. En effet, il n'y a pas beaucoup d'augmentation du score à l'échelle d'auto-efficacité avant et après l'immersion et ce n'est pas le cas pour tous les participants.

3. Forces et limites méthodologiques

3.1. Forces

Une première force que nous pouvons relever serait l'utilisation de la méthode IPA. En effet, celle-ci offre une grande liberté d'expression aux participants. En plus des questions préalablement établies, les couples ont abordé spontanément certains sujets qui se sont souvent retrouvés dans les récits des autres couples. Cela a amené une plus grande diversité de thèmes et un enrichissement de la recherche en dépit du petit échantillon de sujets rencontrés.

Nous pouvons relever aussi que chaque couple s'est porté volontaire et a montré son intérêt dès le départ pour la recherche. Cela s'est fait ressentir dans leur discours car ils expriment spontanément à plusieurs reprises leur plaisir et leur satisfaction à avoir participé à cette étude sans que le chercheur n'ait à poser la question. Nous pouvons également le remarquer dans les résultats aux questionnaires.

Une deuxième force à souligner serait l'utilisation de l'échelle d'ajustement dyadique qui constitue une base sur laquelle la recherche a pu s'appuyer puisqu'elle a été utilisée et adaptée depuis plus de 30 ans. Ce questionnaire représente un pilier pour cette recherche.

Une troisième force qui pourrait également être une faiblesse porte sur le peu de littérature concernant les jeux en réalité virtuelle au sein du couple. En effet, peu d'articles s'y sont intéressés et dès lors qu'ils sont abordés, l'analyse n'utilise pas la méthode IPA. Cependant, nous pouvons remarquer que ce sujet intéresse de plus en plus de chercheurs, d'autant plus que la réalité virtuelle est un outil de plus en plus répandu. Nous pouvons constater que les études sur le sujet sont tout de même récentes. Cette force permet une liberté de fonctionnement mais elle pourrait également constituer une limite de l'étude. Cet aspect sera discuté par après.

Une quatrième force serait le cadre des entretiens et des mises en situation de jeux. Les couples se sont déplacés au Sart-Tilman, dans une salle prévue à cet effet, lieu neutre par ailleurs n'offrant pas de source de distraction. Cela ne se serait pas déroulé de cette manière si l'expérience avait eu

lieu à leur domicile par exemple, un endroit qui aurait une certaine valeur pour eux et qui aurait pu les influencer.

Une cinquième force serait la confrontation et la différence des données qui ne s'est pas faite uniquement à travers l'entretien mais aussi par la mesure de la satisfaction conjugale avant et après les mises en situation de jeux. Cette récolte des données donne matière à réflexion et n'est pas tant pauvre que cela.

3.2. Limites

Une première limite évoquée plus haut aborde les biais et effets qui pourraient intervenir et fausser les résultats obtenus. En effet, de par le fait que les participants ne pensent pas que le jeu ait impacté leur couple, il est encore plus important de chercher ce qui aurait pu autant influencer leurs résultats. Bien sûr, cela pourrait être dû aux moments qu'ils ont vécus ensemble mais il est important d'envisager les variables qui ne tiennent pas à notre intervention.

Je ferais référence premièrement à l'effet test-retest ou plus précisément l'effet d'apprentissage d'un questionnaire (Weschler, 2005). Lors de la deuxième passation, dans un intervalle court après la première, le sujet aurait pu apprendre du test et obtenir de meilleurs résultats. Ils auraient pu également mieux comprendre les questions et par conséquent mieux y répondre. Il pourrait être lié à l'effet insight : le chercheur confond l'amélioration d'une variable avec l'amélioration de la description ou de la compréhension de ce symptôme par le participant. Le participant devient plus compétent dans l'expression de lui-même et de son ressenti mais ce n'est pas pour autant qu'il y a une amélioration.

Un deuxième biais serait le biais de désirabilité sociale. Ce biais est défini par la tendance des patients à vouloir se montrer sous leur meilleur jour et à ne pas vouloir se faire mal voir (Hays et al., 1989 ; Fisher, 1993). Les participants auraient pu avoir tendance à rapporter les améliorations qu'ils pensent être les hypothèses ou attentes du thérapeute.

Un troisième élément qui aurait pu influencer l'augmentation des scores serait une discussion entre les partenaires pour échanger leurs avis et leurs réponses aux questionnaires. Ils auraient pu s'influencer de cette manière.

Une deuxième limite pourrait être que les participants soient des amis/connaissances du chercheur et rejoint l'effet de désirabilité sociale.

Une troisième limite serait le peu de sujets étudiés lors de cette recherche. En effet, celle-ci étant exploratoire et limitée par les conditions liées au Covid-19, l'échantillon a dû être réduit et n'a pas pu mener à une généralisation des résultats. Il pourrait permettre de sensibiliser mais pas d'affirmer quelques résultats que ce soit.

Si l'échantillon avait été plus grand, nous aurions pu étudier les résultats via des analyses statistiques et donc du quantitatif. Dans ce cas, la consolidation des résultats aurait été beaucoup plus probante et représentative de la population.

4. Implications pratiques/cliniques et perspectives futures

Les résultats du présent mémoire ont permis d'envisager de nouvelles hypothèses concernant l'impact du jeu sur la satisfaction conjugale. Ainsi, plusieurs études futures pourraient être menées pour mieux saisir la complexité des mécanismes que font intervenir les jeux. Premièrement, il pourrait être intéressant d'explorer quel type de jeu serait le plus efficace au point d'impacter la satisfaction conjugale. Ceci pourrait être particulièrement pertinent dans le cadre des thérapies de couple. Ensuite, il pourrait être intéressant de mener une étude avec un plus grand échantillon et visant une autre population de couple qui aurait une moindre satisfaction conjugale de base.

4.1. Implications théoriques/ pratiques et/ou cliniques

En comparaison aux études similaires portant sur le même sujet (Gilbert, Murphy et Ávalos, 2011 ; Ahlstrom et al., 2012) cette étude apporte en plus une comparaison entre les jeux en réalité virtuelle et les jeux hors réalité virtuelle ainsi qu'une autre méthodologie pour mesurer l'impact du jeu sur la satisfaction conjugale. En effet, ici, il était question de faire passer le questionnaire avant et après les mises en situation de jeux.

Il en ressort que les résultats allaient dans le sens de la théorie déjà existante. En effet, le jeu aurait un impact positif sur la satisfaction conjugale des partenaires. De plus, les jeux en réalité virtuelle étaient jugés plus réalistes, immersifs, intéressants et amusants que le jeu hors réalité virtuelle. Cette étude compléterait d'une certaine manière les précédentes en obtenant des résultats similaires ou en tout cas qui ne contredisent pas les précédents résultats.

4.2. Perspectives futures

Pour aller plus loin lors des recherches futures, les chercheurs s'intéressant à ce sujet pourraient créer un plus grand échantillon et ne proposer que des jeux en réalité virtuelle. Ils pourraient également étendre cet outil à bien plus de séances dans leur thérapie. En effet, il manquait également de répétition des mesures. Il aurait été plus pertinent de répéter les mises en situation de jeux sur du long terme pour augmenter les chances d'observer un résultat.

Il pourrait être également intéressant de se pencher sur les types de jeux les plus efficaces. En effet, les jeux proposés ici étaient des jeux vidéo qui faisaient intervenir de la coopération, la communication ainsi que des stratégies de coping. Peut-être des jeux autres que jeux vidéo faisant intervenir d'autres composantes du couple (confiance, intimité, ...) seraient tout autant voir plus efficaces que les jeux proposés dans cette étude.

Une étude reprenant les mêmes conditions de passation mais composée d'un nombre de participants et de séances plus important serait plus aboutie. Il semblerait également intéressant d'appliquer cet outil à des couples ayant une moins bonne satisfaction conjugale.

Ainsi, il pourrait y avoir un intervalle de scores à l'échelle d'ajustement dyadique où l'effet du jeu pourrait être optimal. En dessous de cet intervalle, il y aurait probablement un trop gros risque de conflits pour le couple car leur fonctionnement de base serait trop précaire ; au-dessus de cet intervalle, les participants n'y verraient pas vraiment de bénéfices car ceux-ci fonctionnent déjà très bien. Tout ce que cela pourrait leur apporter est une confirmation du bon fonctionnement de leur couple et sûrement un effet sur leur satisfaction conjugale par ce biais, comme il en est ressorti de mon échantillon. À ce sujet, Lavee et Olson (1993), dans une de leurs études, ont créé une typologie des mariages selon l'évaluation de leur satisfaction et de leur fonctionnement dans plusieurs domaines tels que la communication, la résolution des conflits, la gestion des finances, les loisirs, la personnalité du partenaire, les relations sexuelles, le parentage, l'orientation religieuse et les relations entretenues avec les amis et la famille. Il serait intéressant de convenir de la bonne combinaison qui bénéficierait pleinement de la thérapie.

La combinaison des domaines en fonction de la satisfaction ressentie aboutit à la combinatoire suivante : dévitalisé : dans tous les domaines, l'insatisfaction est ce qui est le plus rapporté. Pour ces couples malheureux, il y a un risque accru de songer au divorce ; vitalisé : dans presque tous les domaines, la satisfaction est élevée. Le couple possède de plusieurs ressources émotionnelles et en

résolution de problèmes ; conflictuel : on observe une insatisfaction dans les domaines concernant la relation maritale bien que la satisfaction soit plus élevée dans les relations avec les pairs ; harmonieux : à l'exception des domaines de la sexualité, de l'affection et parfois du parentage, ces couples sont satisfaits dans les domaines relationnels ; traditionnel : ce sont des couples ayant des déficits en terme de communication, de satisfaction sexuelle et en résolution de conflits, mais ils possèdent malgré tout un échange de croyances et un réseau familial important.

Malgré nos efforts lors de la conception de cette étude pour obtenir un échantillon bien plus grand, en raison des règles Covid en vigueur, nous n'avons pas pu concevoir de rencontrer plus de 3 couples. Ce qui manque à cette étude serait la généralisation à la population et la consolidation des résultats, leur validité étant fortement remise en question.

Ce qu'apporterait ma recherche serait des idées nouvelles pour les thérapies de couple. Elle constituerait une bonne base pour développer d'autres idées d'outils.

VII. Conclusion

L'objectif de ce travail était de rechercher d'autres pistes de thérapie pour les couples. C'est à partir de là qu'est née l'idée d'aborder autrement la satisfaction conjugale à travers des jeux et plus précisément des jeux vidéo. L'objectif était également d'inclure la réalité virtuelle, un outil en psychologie de la santé de plus en plus souvent utilisé et ayant des effets bénéfiques prouvés dans bien d'autres domaines et de mesurer sa plus value face aux jeux vidéo basiques.

Dès lors, l'hypothèse principale de ce mémoire était que le jeu avait un impact positif sur la satisfaction conjugale. La deuxième hypothèse à tester consistait à observer la plus-value apportée par les jeux en réalité virtuelle.

Les résultats principaux que nous avons pu recueillir des mises en situation de jeux étaient que la satisfaction conjugale des deux partenaires augmentait après avoir joué ensemble. Cette première observation confirme la première hypothèse tout en émettant des réserves sur les biais qui auraient pu influencer ce résultat.

Concernant la deuxième hypothèse, les participants déclarent tous que la réalité virtuelle apportait quelque chose en plus ce qui la confirme mais ne la met pas particulièrement en lien avec le sentiment d'auto-efficacité.

Pour conclure, cette étude pourrait constituer une bonne base pour d'autres recherches s'intéressant à la même problématique. En effet, il pourrait s'agir d'une première piste pour exploiter d'autres outils en thérapie systémique. Cependant, les résultats de cette étude ne pouvant être généralisés à la population, il serait intéressant de constituer un plus grand échantillon avec un plus grand nombre de séances et de l'envisager sur du plus long terme avec des couples ayant une moins bonne satisfaction conjugale. Les thérapeutes pourraient s'en inspirer dans leurs thérapies conjugales et tester d'autres types de jeux.

VIII. Bibliographie

A. (2022). Signification de la coopération (qu'est-ce que c'est, conception et définition) - expression. Encyclopedia Titanica. <https://fr.encyclopedia-titanica.com/significado-de-cooperaci-n>

Ahlstrom, M., Lundberg, N. R., Zabriskie, R., Eggett, D., & Lindsay, G. B. (2012). Me, my spouse, and my avatar: The relationship between marital satisfaction and playing massively multiplayer online role-playing games (MMORPGS). *Journal of Leisure Research*, 44(1), 1-22.

Anderson, C. A., & Ford, C. M. (1986). Affect of the game player: Short-term effects of highly and mildly aggressive video games. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 12(4), 390–402. <https://doi.org/10.1177/0146167286124002>

Anderson, C. A. (2004). An Update on the Effects of Playing Violent Video Games. *Journal of Adolescence*, 27, 113-122.

Anderson, C. A., & Dill, K. E. (2000). Video games and aggressive thoughts, feelings, and behavior in the laboratory and in life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(4), 772–790. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.78.4.772>

Anderson, S. A., Russell, C. S., & Schumm, W A. (1983). Perceived marital quality and family life-cycle categories : A further analysis. *Journal of Marriage and the Family*, 45, 127-139.

Antoine, P., Christophe, V., Nandrino, J-L., (2006). « *Echelle d'ajustement dyadique : intérêts cliniques d'une révision et validation d'une version abrégée* »

Baillargeon, J., Dubois, G., & Marineau, R. (1986). Traduction française de l'Échelle d'ajustement dyadique. [French translation of the Dyadic Adjustment Scale]. *Canadian Journal of Behavioural Science / Revue canadienne des sciences du comportement*, 18(1), 25–34. <https://doi.org/10.1037/h0079949>

Balbo, G., Bergès, J. (1998). *Jeu des places de la mère et de l'enfant, essai sur le transitivityme*, Toulouse, érès

Baños RM, Espinoza M, Garcia-Palacios A, et al (2013). A positive psychological intervention using virtual reality for patients with advanced cancer in a hospital setting: a pilot study to assess feasibility. *Support Care Cancer* 21:263–70

Barlatier, P-J., (2018). *les méthodes de recherche de DBA*.

Barlett, C. P., Harris, R. J., & Baldassaro, R. (2007). Longer You Play, the More Hostile You Feel: Examination of First Person Shooter Video Games and Aggression During Video Game Play. *Aggressive Behavior*, 33, 486–497.

Baus, O., & Bouchard, S. (2014). Moving from virtual reality exposure-based therapy to augmented reality exposure-based therapy: A review. *Frontiers in Human Neuroscience*, 8, Article 112. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2014.00112>

Beaujean J., (2009). *Coopération et approches systémiques : individus, couples, institutions, formation*. Toulouse : Eres, p113.

Belsky J., Isabella R.A., (1985). Marital and parent-child relationships in family of origin and marital change following the birth of a baby : A retrospective analysis. *Child Development*, 56 : 342-349.

Berg, E. C., Trost, M., Schneider, I. E., & Allison, M. T. (2001). Dyadic exploration of the relationship of leisure satisfaction, leisure time, and gender to relationship satisfaction. *Leisure Sciences*, 23, 35-46.

Bickmore, T. W., Utami, D., Matsuyama, R., & Paasche-Orlow, M. K. (2016). Improving Access to Online Health Information With Conversational Agents: A Randomized Controlled Experiment. *Journal of Medical Internet Research*, 18(1), e1. <https://doi.org/10.2196/jmir.5239>

Blood, R., Wolfe, D., (1960). *Husbands and Wives*. New-York : Free Press.

Botella, C., Riva, G., Gaggioli, A., Wiederhold, B. K., Alcaniz, M., & Baños, R. M. (2012). The present and future of positive technologies. *Cyberpsychology, behavior and social networking*, 15(2), 78–84. <https://doi.org/10.1089/cyber.2011.0140>

Bouchard, S., Robillard, & Renaud, P. (2007). Revising the factor structure of the Simulator Sickness Questionnaire. *Acte de colloque du Annual Review of CyberTherapy and Telemedicine*, 5, 117-122.

Bouchard, S., St-Jacques, J., Renaud, P., & Wiederhold, B.K., (2009). Side effects of immersions in virtual reality for people suffering from anxiety disorders. *Journal of Cybertherapy and Rehabilitation*, 2(2), 127-137.

Bouchard, S. Robillard, G., Renaud, P., & Bernier, F. (2011). Exploring new dimensions in the assessment of virtual reality induced side-effects. *Journal of Computer and Information Technology*, 1(3), 20-32.

Bouchard, S., Dumoulin, S., Robillard, G., Guitard, T., Klinger, E., Forget, H., ... Roucaut, F.X. (2017). Virtual reality compared with in vivo exposure in the treatment of social anxiety

disorder: A three-arm randomised controlled trial. *British Journal of Psychiatry*, 210(4), 276–283. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.116.184234>

Bouchard, S., Robillard, G., Larouche, S., & Loranger, C. (2012). Description of a Treatment Manual for in virtuo Exposure with Specific Phobia. *Virtual Reality in Psychological, Medical and Pedagogical Applications*, (September). <https://doi.org/10.5772/46417>

Bowlby J. (1969). *Attachment and Loss*, Vol. 1 : Attachment. New York : Basic Books.

Bradbury, T. N. & Karney, B. R. (2013). *Intimate relationships* (2nd ed.). New York: Norton.

Brassard, A. & Lussier, Y. (2008). Pratique d'activités physiques et de loisirs en couple : facteurs de protection de la satisfaction conjugale. *Revue internationale de psychologie sociale*, 21, 41-65. <https://doi.org/>

Brougère, G. (2005). *Jouer/Apprendre*. Paris, France: Economica.

Brougère, G. (2008). Jeux vidéo et mise en scène du jeu. *MédiaMorphoses*, (22)

Brown, E., & Cairns, P. (2004). A grounded investigation of game immersion. *Conference on Human Factors in Computing Systems - Proceedings*, 1297–1300. <https://doi.org/10.1145/985921.986048>

Burger, A. L., Jacobson, N. S. (1979). The relationship between sex role characteristics, couple satisfaction, and couple problem solving. *American Journal of Family Therapy*, 7, 52-60.

Burr, W., Leigh, G., Day, R., Constantine, J. (1979). *Symbolic Interaction and the Family*, New-York : Free Press

Caillé, P., Rey, Y., (2017). *Les Objets flottants - Méthodes d'entretiens systémiques*, Psychothérapies Creatives, Faber Eds.

Caillois, R. (1958). *Les jeux et les hommes*. Paris, France: Gallimard.

Calvert, S. L., & Tan, S.-L. (1994). Impact of virtual reality on young adults' physiological arousal and aggressive thoughts: Interaction versus observation. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 15(1), 125–139. [https://doi.org/10.1016/0193-3973\(94\)90009-4](https://doi.org/10.1016/0193-3973(94)90009-4)

Canary, D. J., Stafford, L., Hause, K. S., & Wallace, L. A. (1993). An inductive analysis of relational maintenance strategies: Comparisons among lovers, relatives, friends and others. *Communication Research Reports*, 10, 5-14.

Centre National de Ressources Textuelles et Lexicales. (2012). *Lexicographie : Conjugal, ale, aux, adj.* Retrieved from <http://www.cnrtl.fr/definition/conjugal>

Chièze, P. J. (2016, 3 mai). *eSport, réalité virtuelle, jeu vidéo en France : Axelle Lemaire nous répond.* gameblog. <https://www.gameblog.fr/jeu-vidéo/ed/interviews/esport-realite-virtuelle-jeu-vidéo-en-france-axelle-lemaire-nous-repond-96114>

Chirico A, Lucidi F, De Laurentiis M, et al (2016). Virtual reality in health system: beyond entertainment. A mini-review on the efficacy of VR during cancer treatment. *J Cell Physiol* 231:275–87

Clark, C. D., PhD. (2013, 1 juin). *Thérapie par le jeu.* Encyclopédie sur le développement des jeunes enfants. <https://www.enfant-encyclopedie.com/jeu/selon-experts/therapie-par-le-jeu>

Claude, G. (2021, 24 mars). *L'entretien de recherche : définition, utilisation, types et exemples.* Scribbr. <https://www.scribbr.fr/methodologie/entretien-recherche/>

Cohen, C. (2011). La capacité d'auto-soin et le sentiment d'auto-efficacité des patients effectuant des auto-sondages intermittents à domicile (Masterès Sciences en sciences infirmières). Université de Lausanne.

Cohen, S. (2004). Social relationships and health. *American Psychologist*, 59, 676-684

Côté, S., & Bouchard, S. (2008). Virtual Reality exposure for phobias : A critical review. *Journal of Cybertherapy & Rehabilitation*, 1(1), 75–91.

Coyne, S.M., Busby, D., Bushman, B.J, Gentile, D.A, Ridge, R., & Stockdale, L. (2012). Gaming in the game of love: Effects of video games on conflict in couples. *Family Relations*, 61, 388-396.

Crawford, D. W., Houts, R. M., Huston, T. L., & George, L. J. (2002). Compatibility, leisure, and satisfaction in marital relationships. *Journal of Marriage and the Family*, 64, 433-449.

Creswell, J., Klassen, A., C., Clark, V., Smith, K., (2014). Best Practices for Mixed Methods Research in the Health Sciences, Office of Behavioral and Social Sciences Research

De Francesco, P. (2012). *Etude de la satisfaction conjugale chez les couples hétérosexuels* (Mémoire de master en psychologie). Université de Liège, Liège, Belgique. Retrieved from <https://matheo.uliege.be/>

Dell Clark, C. P. D. (2013). *Thérapie par le jeu - Rutgers University, ÉTATS-UNIS*. Readkong. <https://fr.readkong.com/page/therapie-par-le-jeu-8772688>

Descheneaux, N. C. D. P. (2015, 21 avril). *Les grands ont aussi besoin de jouer! Coup de Pouce*. <https://www.coupdepouce.com/vie-perso/psychologie/article/les-grands-ont-aussi-besoin-de-jouer>

Dictionnaire Larousse. (n.d.). Retrieved March 2, 2022, from <https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/immersion/41699>

Douville, L., Lacroix, J-L., (2016). Revisiter sa famille à travers l'utilisation de la sculpture familiale, 143 : 121-133

Dumont, M., Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (2000). French Adaptation of the General Self-Efficacy Scale. Retrieved July 18, 2013, from <http://userpage.fu-berlin.de/~health/french.htm>

Fade S. (2004). Using interpretative phenomenological analysis for public health nutrition and dietetic research: a practical guide. *Proc Nutr Soc.*;63(4):647-53. doi: 10.1079/pns2004398. PMID: 15831138.

Falconier, M.K., Jackson, J.B., Hilpert, P. & Bodenmann, G., (2015). Dyadic Coping and Relationship Satisfaction: A Meta-Analysis, *Clinical Psychology Review*, p3.

Fanget, F., (2010). *Oser la vie à deux*. Odiel Jacob poches : paris.

Farrar, K. M., Krcmar, M., & Nowak, K. L. (2006). Contextual Features of Violent Video Games, Mental Models, and Aggression. *Journal of Communication*, 56, 387–405.

Favez N., (2013). *L'examen clinique du couple : théories et instruments d'évaluation*, Mardaga, p151-154, p157-159, p163-165.

Fisher, R. J. (1993). Social desirability bias and the validity of indirect questioning. *Journal of consumer research*, 20(2), 303-315.

Flora, J., & Segrin, C. (1998). Joint leisure time in friend and romantic relationships : The role of activity type, social skills and positivity. *Journal of Social and Personal Relationships*, 15, 711-718.

Fuchs, P. (2006). *Le traité de la réalité virtuelle* (Vol. 2). Presses des MINES.

Fuchs, P., & Moreau, G. (2003). *Le traité de la réalité virtuelle. Volume 1, Fondements et interfaces comportementales* (2nd ed.). les Presses de l'Ecole des mines.

Fuchs, P., Moreau, G., & Guitton, P. (2011). *Virtual Reality: Concepts and Technologies*, CRC Press.

Funk, J. B., Flores, G., Buchman, D. D., & Germann, J. N. (1999). Rating electronic games: Violence is in the eye of the beholder. *Youth & Society*, 30(3), 283–312. <https://doi.org/10.1177/0044118X99030003002>

García-Rodríguez, O., Pericot-Valverde, I., Gutiérrez-Maldonado, J., Ferrer-García, M., & Secades-Villa, R. (2012). Validation of smoking-related virtual environments for cue exposure therapy. *Addictive behaviors*, 37(6), 703-708.

Garrigues, P., (2001). *Est-ce que les animaux jouent ?*, *Enfances & Psy*, /3(n 15), p11-17.

Giguère, J. (2002). *Déterminants de satisfaction et de persistance conjugale chez des personnes vivant une première union ou une union ultérieure*. Thèse de doctorat inédite, Université Laval, Québec.

Gonçalves, R., Pedrozo, A. L., Coutinho, E. S. F., Figueira, I., & Ventura, P. (2012). Efficacy of virtual reality exposure therapy in the treatment of PTSD: a systematic review. *PloS one*, 7(12), e48469.

Gorini, A., & Riva, G. (2008). Virtual reality in anxiety disorders: the past and the future. *Expert Review of Neurotherapeutics*, 8(2), 215-233.

Gottman, J.M. (1979). *Marital interaction : Empirical investigations*. Academic Press, New York.

Gottman, J. M. (1993). A theory of marital dissolution and stability. *Journal of family psychology*, 7(1), 57-75.

Gottman, J. M., & Silver, N. (1999). *Les couples heureux ont leurs secrets*. Paris, France: Pocket

Gottman, J. M., & Silver, N. (2006). *Les couples heureux ont leurs secrets*. Paris, France: Pocket

Gottman, J., & Gottman, J. (2017). *The natural principles of love*. *Journal of family theory & review*, 9, 7-26. doi: 10.1111/jftr.12182

Guével, M. & Pommier, J. (2012). Recherche par les méthodes mixtes en santé publique : enjeux et illustration. *Santé Publique*, vol. 24(1), 23-38. DOI:10.3917/spub.121.0023

Guitard, P., (2002). *L'attitude ludique l'âge adulte: Définition conceptuelle et utilisation en ergothérapie*.

Guitard, T., Bouchard, S., Bélanger, C. (2011). Exposure to standardized catastrophic scenarios with patients suffering from GAD. Presented at the 45th Annual Convention of the Association for Behavioral and Cognitive Therapy (ABCT), Toronto, ON, Canada

Gutierrez-Maldonado J, Ferrer-Garcia M (2005). Assessment of virtual reality effectiveness to produce emotional reactivity in patients with eating disorder. In: VRIC - Laval Virtual (Richir S, Taravel B, eds), pp 131-138. Laval.

Hahlweg, K., Kaiser, A., Christensen, A., Fehm-Wolfsdorf, G., & Groth, T. (2000). Self-report and observational assessment of couples' conflict: The concordance between the Communication Patterns Questionnaire and the KPI observation system. *Journal of Marriage and the Family*, 62(1), 61–67. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2000.00061.x>

Hays, R. D., Hayashi, T., & Stewart, A. L. (1989). Brief Social Desirability Scale. *Educational and Psychological Measurement*, 49, 629-636.

Heeren, A., Maurage, P., Rossignol, M., Vanhaelen, M., Peschard, V., Eeckhout, C., & Philippot, P. (2012). Self-report version of the Liebowitz Social Anxiety Scale: Psychometric properties of the French version. *Canadian Journal of Behavioural Science / Revue canadienne des sciences du comportement*, 44(2), 99–107. <https://doi.org/10.1037/a0026249>

Heimberg, RG., Horner, KJ. (1999). Psychometric properties of the Liebowitz Social Anxiety Scale, *Psychological Medicine* 29(1):199-212 DOI:10.1017/S0033291798007879

Holman, T. B., & Epperson, A. (1984). Family and leisure: A review of the literature with research recommendations. *Journal of Leisure Research*, 16(4), 277-294.

Holman, T. B., & Jacquart, M. (1988). Leisure-activity patterns and marital satisfaction : A further test. *Journal of Marriage and the Family*, 50, 69-77.

Holmes JohnG, Rempel JK. (1989). *La confiance dans les relations étroites*. In : Hendrick C, éditeur. Review of personality and social psychology, Vol 10 Close relationships. Thousand Oaks, CA, US Sage Publications, Inc; pp. 187-220.

Hurlbert, D.F., & Apt, C. (1994). Female sexual desire, response, and behavior. *Behavior Modification*, 18, 488-504.

Irwin, A. R., & Gross, A. M. (1995). Cognitive tempo, violent video games, and aggressive behavior in young boys. *Journal of Family Violence*, 10(3), 337–350. <https://doi.org/10.1007/BF02110997>

Johnson, H. A., Zabriskie, R. B., & Hill, B. (2006). The contribution of couple leisure involvement, leisure time, and leisure satisfaction to marital satisfaction. *Marriage and Family Review*, 40(1), 69-91.

Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (1997). Neuroticism, marital interaction, and the trajectory of marital satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72, 1075–1092. doi:10.1037/0022-3514.72.5.1075

Kennedy, R.S., Lane, N.E., Berbaum, K.S., & Lilienthal, M.G. (1993). Simulator Sickness Questionnaire: An enhanced method for quantifying simulator sickness. *International Journal of Aviation Psychology*, 3(3), 203-220

Kirsh, S. J., Olczak, P. V., & Mounts, J. R. W. (2005). Violent Video Games Induce an Affect Processing Bias. *Media Psychology*, 7(3), 239–250. https://doi.org/10.1207/S1532785XMEP0703_1

Knoeller, R., Staub, S., Stubbs, C., West, B. (2009). psychology of video games.

Koerner, K., & Jacobson, N. J. (1994). Emotion and behavior in couple therapy. In S. M. Johnson & L. S. Greenberg (Eds.), *The heart of the matter: Perspectives on emotion in marital therapy* (pp. 207–226). New York: Brunner/Mazel.

Krahé B, Möller I. (2004). Playing violent electronic games, hostile attributional style, and aggression-related norms in German adolescents. *J Adolesc.* (1):53-69. doi: 10.1016/j.adolescence.2003.10.006. PMID: 15013260.

Kurdek, L. A. (1999). The nature and predictors of the trajectory of change in marital quality for husbands and wives over the first 10 years of marriage. *Developmental Psychology*, 35, 1283-1296.

Labbé Thibault, P., Côté, G., Gosselin, P. (2017). Effet de l'exposition en réalité virtuelle sur les symptômes du trouble d'anxiété généralisée. Ph.D. Thesis, Université de Sherbrooke, Sherbrooke, QC, Canada

Laforest M, Bouchard S. (2013). Validation and efficacy of a “contaminated” virtual environment in inducing anxiety and treating OCD. Oral Presentation at the 47th Annual Convention of the Association for Behavioral and Cognitive Therapy. Nashville, TN

Laforest, M., Bouchard, S., Crétu, A. M., & Mesly, O. (2016). Inducing an anxiety response using a contaminated virtual environment: validation of a therapeutic tool for obsessive-compulsive disorder. *Frontiers in ICT*, 3, 18.

Lallart, É., Voisin, C., & Jouvent, R. (2014). La réalité virtuelle : un outil de réalisme. *Psychologie Clinique*, 37(1), 82–90. <https://doi.org/10.1051/psyc/201437082>

Lavner, J. A., Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (2016). *Does couples communication predict marital satisfaction, or does marital satisfaction predict communication?* *Journal of Marriage and Family*, 78(3), 680- 694.

Leroux, Y. (2008). Le jeu vidéo, un ludopaysage. *Enfances & Psy*, 38, 129-136. <https://doi.org/10.3917/ep.038.0129>

Lewis, R. A. & Spanier, G. B. (1979). Theorizing about the quality and stability of marriage. In W. R. Burr, R. Hill, F. I. Nye & I. L. Reiss (Eds.), *Contemporary theories about the family*. Vol. I (pp. 268-294). New York : Free Press.

Liebowitz MR. (1987). Liebowitz Social Anxiety Scale Social Phobia. *Mod Probl Pharmacopsychiatry* ; 22:141-173 S-N Yao, I. Note, F. Fange, E. Albuissou, M. Bouvard et al. L'anxiété sociale chez les phobique sociaux : validation de l'échelle d'anxiété sociale de Liebowitz (version française).

Lisitsa, E., (2012). *The sound Relationship House : the positive perspective* consulté sur <https://www.gottman.com/blog/the-sound-relationship-house-the-positive-perspective/>

Loranger, C., & Bouchard, S. (2017). Validating a virtual environment for sexual assault victims. *Journal of Traumatic Stress*, 30(2), 157-165.

Magni-Speck, C., Roman, P., Frascarolo-Moutinot, F. & Antonietti, J. (2012). L'évolution de l'identité conjugale lors de la transition à la parentalité : Une recherche en cours auprès de jeunes parents. *Cahiers critiques de thérapie familiale et de pratiques de réseaux*, 49(2), 219-240. [doi:10.3917/ctf.049.0219](https://doi.org/10.3917/ctf.049.0219).

Mailloux C., Boisvert L. (2005). *Le couple, lieu de croissance*, 70.

Malbos, E., Oppenheimer, R., Lançon, C. (2017). *Se libérer des troubles anxieux par la réalité virtuelle : psychothérapie pour traiter les phobies, l'inquiétude chronique, les TOC et la phobie sociale*, Edition Eyrolles

Mandeville, L., (2009). *Apprendre autrement : pourquoi et comment ?*, Presses de l'Université du Québec.

Markman, H. J., Rhoades, G. K., Stanley, S. M., Ragan, E. P., & Whitton, S. W. (2010). *The premarital communication roots of marital distress and divorce: The first five years of marriage*. *Journal of Family Psychology*, 24, 289–298. doi:10.1037/a0019481

Marks, I.M. & Mathews, A.M. (1979). Brief standard self-rating for phobic patients *Behaviour Research & Therapy*, 17, 263-267.

Marks, S. R., Huston, T. L., Johnson, E. M., & MacDermid, S. M. (2001). *Role balance among white married couples*. *Journal of Marriage and the Family*, 63, 1083-1098.

Masia-Warner C, Storch EA, Pincus DB, Klein RG, Heimberg RG, Liebowitz MR (2003). The Liebowitz Social Anxiety Scale for Children and Adolescents: an initial psychometric investigation. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry* 42(9):1076–1084

McClellan Smith J., (2013). "The Relationship Between Video Game Use and Couple Attachment Behaviors in Committed Romantic Relationships". *Theses and Dissertations*. 3606. <https://scholarsarchive.byu.edu/etd/3606>

Mennin DS, Fresco DM, Heimberg RG., (2002). Screening for social anxiety disorder in the clinical setting: using the Liebowitz Social Anxiety Scale. *J Anxiety Disord* 16(6):661–673

Meyerbröker K., Emmelkamp P.M.G. (2010). Virtual reality exposure therapy in anxiety disorders: a systematic review of process-and-outcome studies. *Depression and Anxiety*, 27, 933-944

Myers A., Hansen C., (2007). *Psychologie expérimentale*, Louvain-La-Neuve, De Boeck, p43.

Neuburger, R., (2019). *Thérapie de couple : manuel pratique*, Payot et Rivages, Paris, p27-49.

Nugeron, M. (2019, 15 mars). *Jeux vidéo et couple, un tue-l'amour ?* Santé Magazine. <https://www.santemagazine.fr/psycho-sexo/le-blog-sexo-de-daisy-et-marine/jeux-video-et-couple-un-tue-lamour-337455>

Oakman J, Van Ameringen M, Mancini C, Farvolden P (2003). A confirmatory factor analysis of a self-report version of the Liebowitz Social Anxiety Scale. *J Clin Psychol* 59(1):149–161

O’Neal, H. A., Dunn, A. L., & Martinsen, E. W. (2000). Depression and exercise. *International Journal of Sport Psychology*, 31, 110-135.

Orthner, D. K. (1975). Leisure activity patterns and marital satisfaction over the marital career. *Journal of Marriage and the Family*, 37, 91-103.

Orthner, D. K., & Mancini, J. A. (1991). Leisure impacts on family interaction and cohesion. *Journal of Leisure Research*, 22, 125-137.

Oyama H, Ohsuga M, Tatsuno Y, et al. (1999). Evaluation of the psycho-oncological effectiveness of the bedside wellness system. *Cyberpsychol Behav* 2:81–4

Paul, M., (1993). “*Renouez avec votre enfant intérieur*”, Le Souffle d’or.

Pédinielli, JL., Rouan, G. (1998). « L’entretien de recherche », in C. Cyssau (dir.), *L’entretien en clinique*, Paris: Impress Éditions.

Pigani, E., (2010). *Pourquoi les adultes ont besoin de jouer*.

Pigani, E., (2021, 4 octobre). *Pourquoi les adultes ont besoin de jouer*. Psychologies.com. <https://www.psychologies.com/Moi/Se-connaître/Personnalité/Articles-et-Dossiers/Avons-nous-peur-d-etre-adulte/Pourquoi-les-adultes-ont-besoin-de-jouer>

Real del Sarte, O. (2004). Les conditions d'un travail sur les ressources et les compétences coopératives dans les situations de conflit de couple. *Thérapie Familiale*, 25, 349-356. <https://doi.org/10.3917/tf.043.0349>

Reid, K., Flowers, P., & Larkin, M. (2005). Exploring lived experience. *The Psychologist*, 18(1), 20–23.

Richard L. Gilbert, Nora A. Murphy, Alice B. Krueger, Ann R. Ludwig & Torri Y. Efron (2013). Psychological Benefits of Participation in Three-dimensional Virtual Worlds for Individuals with Real-world Disabilities, *International Journal of Disability, Development and Education*, 60:3, 208-224, DOI: [10.1080/1034912X.2013.812189](https://doi.org/10.1080/1034912X.2013.812189)

Rivera, A. (2021, 29 septembre). *32-Bit Love : Does Gaming Affect Romantic Relationships?* Find CenturyLink Internet, TV, Phone Services Information. <https://www.getcenturylink.com/blog/does-gaming-affect-romantic-relationships/>

Rizzo, A., John, B., Newman, B., Williams, J., Hartholt, A., Lethin, C., & Buckwalter, J. G. (2013). Virtual Reality as a Tool for Delivering PTSD Exposure Therapy and Stress Resilience Training. *Military Behavioral Health, 1*(1), 52–58. <https://doi.org/10.1080/21635781.2012.721064>

Rizzo, A., Shilling, R., Forbell, E., Scherer, S., Gratch, J., & Morency, L. P. (2016). Autonomous Virtual Human Agents for Healthcare Information Support and Clinical Interviewing. In *Artificial Intelligence in Behavioral and Mental Health Care* (pp. 53– 79). Elsevier Inc. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-420248-1.00003-9>

Rizzo, A. S., & Shilling, R. (2017). Clinical Virtual Reality tools to advance the prevention, assessment, and treatment of PTSD. *European Journal of Psychotraumatology, 8*. <https://doi.org/10.1080/20008198.2017.1414560>

Rogers, S. J. (1999). The nexus of job satisfaction, marital satisfaction and individual well-being : Does marriage order matter? *Research in the Sociology of Work, 7*, 141-167.

Rothbaum BO, Hodges LF, Anderson PL, Price L, Smith S (2002). Twelve-month follow-up of virtual reality and standard exposure therapies for the fear of flying. *J Consult Clin Psychol 70*(2):428-432.

Rusbult, C. E., Martz, J. M., & Agnew, C. R. (1998). The Investment Model Scale: Measuring commitment level, satisfaction level, quality of alternatives, and investment size. *Personal Relationships, 5*(4), 357–391. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.1998.tb00177.x>

Ryan, R. M., Rigby, C. S. & Przybylski, A. (2006). The motivational pull of video games: A self-determination theory approach. *Motivation and Emotion, 30*, 347-363.

Rytwinski NK, Fresco DM, Heimberg, RG., Coles ME, Liebowitz MR, Cissell S, et al. (2009). Screening for social anxiety disorder with the self-report version of the Liebowitz Social Anxiety Scale. *Depression and Anxiety. 26*(1):34–8.

Sabourin, S. Valois, P, & Lussier, Y. (2005). Development and validation of a brief version of the DAS using a nonparametric item analysis model. *Psychological Assessment, 17*, 15-27.

Satir, V. (1972). *People Making*, Palo Alto, CA : Science and Behaviour Books.

Schlimme, M. (2002). Video Games: A source of Benefits or Addiction? Retrieved November 29, 2009 from <http://serendip.brynmawr.edu/bb/neuro/neuro02/web3/mschlimme.html>

Schmits, E. et al. (2014). The self-report Version of the LSAS-CA: Psychometric Properties of the French Version in a non-clinical adolescent sample. *Psychologica Belgica*, 54(2), 181-198, DOI: <http://dx.doi.org/10.5334/pb.al>

Schon, M. (2010). L'histoire du bouton n'est pas cousue de fil blanc: L'utilisation des boutons de couture dans les sculptures familiales constructivistes. *Thérapie Familiale*, 31, 417-438. <https://doi.org/10.3917/tf.104.0417>

Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995). Generalized Self-Efficacy scale. In J. Weinman, S. Wright, & M. Johnston, Measures in health psychology: A user's portfolio. Causal and control beliefs (pp. 35-37). Windsor, UK: NFER-NELSON.

Sheridan, M.D. (2013). Jeu et développement chez le jeune enfant : De la naissance à 6 ans (S. Colson, Trans.). Bruxelles, Belgique: De Boeck Supérieur. (Original work published 2011)

Smith, G. T., Snyder, D. K., Trull, T. J., & Monsma, B. R. (1988). *Predicting relationship satisfaction from couples' use of leisure time*. The American Journal of Family Therapy, 16, 3-13.

Smith, J.A. (2004). Reflecting on the Development of Interpretative Phenomenological Analysis and Its Contribution to Qualitative Research in Psychology, *Qualitative Research in Psychology* 1(1):39-54 DOI:10.1191/1478088704qp004oa

Smith, J.A. (2008). *Qualitative psychology: A practical guide to Research Methods*. London: Sage.

Smith, J., Flowers, P., & Larkin, M. (2009). *Interpretative phenomenological analysis : Theory, Method and Research*. London : Sage.

Smythe J. M., (2007). Beyond Self-Selection in Video Game Play: An Experimental Examination of the Consequences of Massively Multiplayer Online Role-Playing Game Play. *CyberPsychology & Behavior*, 10, 717-721.

Schneider SM, Prince-Paul M, Allen MJ, et al (2004). Virtual reality as a distraction intervention for women receiving chemotherapy. *Oncol Nurs Forum* 31:81-8

Schneider SM, Workman ML (1999). Effects of virtual reality on symptom distress in children receiving chemotherapy. *Cyberpsychol Behav* 2:125-34

Sherry, J. L. (2001). The Effects of Violent Video Games on Aggression: A meta-analysis. *Human Communication Resource*, 27, 409-431.

Spanier, G. B. (1976). Measuring dyadic adjustment: New scales for assessing the quality of marriage and similar dyads. *Journal of Marriage and the Family*, 38, 15–28.

Spanier, G. B. & Lewis, R. A. (1980). Marital quality : A review of the seventies. *Journal of Marriage and the Family*, 42, 825-839.

Steiner, C., (2010). *Des scénarios et des hommes : analyse transactionnelle des scénarios de vie*, Desclée de Brouwer.

Tarquinio, C. (2018). 28. Adaptations, coping et couple. Dans : , J. Mignot, P. Blachère, A. Gorin & C. Tarquinio (Dir), *Psychosexologie: en 40 notions* (pp. 288-296). Paris: Dunod. <https://doi.org/10.3917/dunod.migno.2018.01.0288>"

Vézina, J-F., (2015). *Tout se joue avant 100ans*, Les Editions de l'Homme.

Villeneuve. V., (2006). *Evaluation de l'ajustement dyadique, de la communication et de la résolution de conflits chez des couples retraités ayant participé à un programme d'enrichissement de la vie conjugale et sexuelle* (Doctorat's thesis) Université du Québec à Montréal, Montréal.

Virole, B. (2005). Du bon usage des jeux vidéo. *Enfances & Psy*, no<(sup>26), 67-72. <https://doi.org/10.3917/ep.026.0067>

Wechsler D. (2005). Manuel d'administration et de cotation du WISC-IV. Paris: Editions du Centre de Psychologie Appliquée.

Whang, L., & Chang, G. (2004). Lifestyles of virtual world residents: Living in the- online game lineage. *Cyberpsychology and Behavior*, 7(5) 592–600.

Widmer, E. D., & Ammar, N. (2013). *Désir sexuel et styles d'interactions conjugales*. *Sexologies*, 22, 150-158.

Wiederhold, B. K., & Wiederhold, M. D. (2014). Virtual Reality for Posttraumatic Stress Disorder. In B. K. Wiederhold & S. Bouchard (Eds.), *Advances in virtual reality and anxiety disorders* (pp. 211–233). Springer Science + Business Media. https://doi.org/10.1007/978-1-4899-8023-6_10

Witmer, B.G. & Singer, M.J. (1998). *Measuring presence in virtual environments: A presence questionnaire*. *Presence : Teleoperators and Virtual Environments*, 7(3), 225-240.
Structure factorielle révisée: Witmer, B.J., Jerome, C.J., & Singer, M.J. (2005). The factor structure of the Presence Questionnaire. *Presence*, 14(3) 298-312.

Wikipedia contributors. (2022, 12 avril). *Jeu*. Wikipédia. <https://fr.wikipedia.org/wiki/Jeu>

Winnicott, D.W. (1975). *Jeu et réalité : L'espace potentiel*. Paris, France: Gallimard.

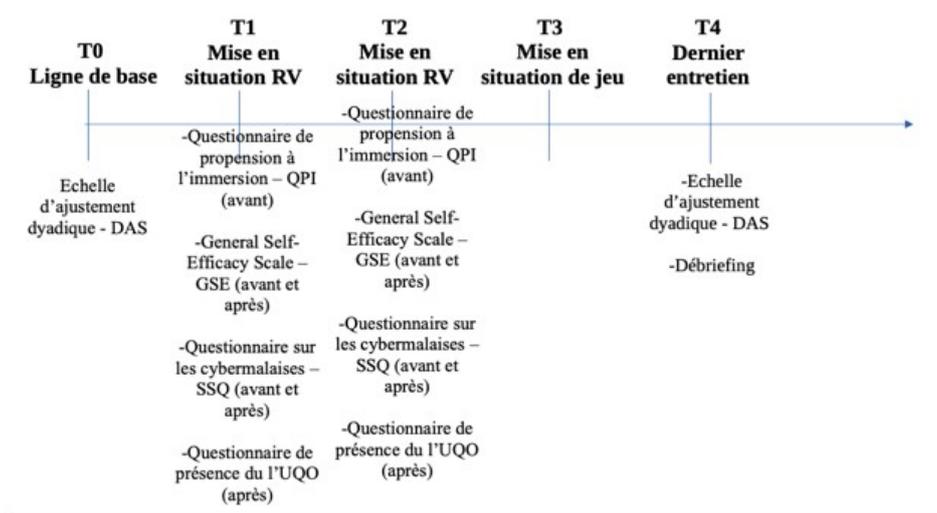
Winnicott, D.W. (1942). « Pourquoi les enfants jouent-ils ? », dans *L'enfant et le monde extérieur*, Paris, Payot, Science de l'homme, 1997.

Wolf, M. J. (2001). *The medium of the video game*. University of Texas Press.

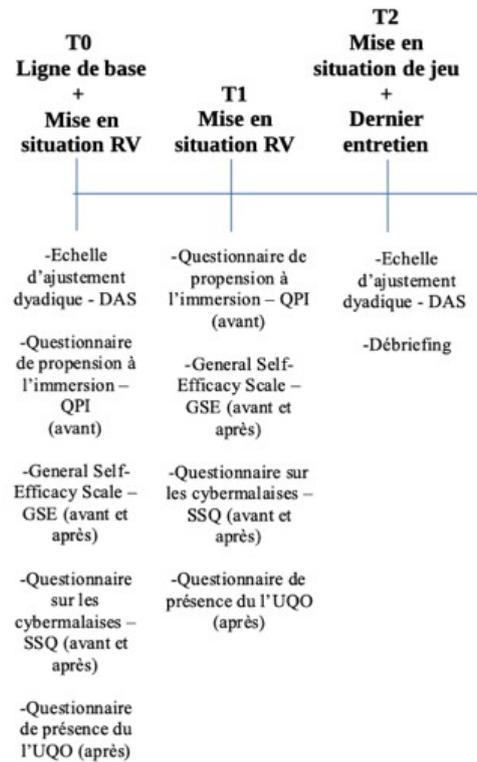
Yao, S.-N., Note, I., Fanget, F., Albuissou, E., Bouvard, M., Jalenques, I., & Cottraux, J. (1999). L'anxiété sociale chez les phobiques sociaux: Valiation de l'échelle d'anxiété sociale de Liebowitz (version Française) [Social anxiety in social phobics: Validation of Liebowitz's social anxiety scale--French version]. *L'Encéphale: Revue de psychiatrie clinique biologique et thérapeutique*, 25(5), 429–435.

IX. Annexes

Annexe 1 : design expérimental initial



Annexe 2 : design expérimental final



Annexe 3 : affiche de recrutement



Dans le cadre de mon mémoire en Psychologie, je m'intéresse à l'impact du jeu sur la satisfaction conjugale.

Quoi ?

Plusieurs rencontres au cours desquelles un questionnaire vous sera proposé afin d'évaluer la qualité de votre satisfaction conjugale, ainsi que trois mises en situation sous forme de jeux dont deux en réalité virtuelle.

Qui ?

Tout type de couple qui serait intéressé par une expérience à partager à deux.
Les participants doivent être âgés de minimum 18 ans.

Où ?

A l'Université de Liège, Sart-Tilman, B38.

Quand ?

En février 2022.



Si vous êtes intéressés par cette étude, n'hésitez pas à me contacter par message privé, par mail : charlotte.baillon@student.uliege.be, ou par téléphone : 0493/600 560

Annexe 4 : questionnaire ajustement dyadique

ÉCHELLE D'AJUSTEMENT DYADIQUE

(Spanier, 1976 ; Traduite et adaptée par Baillargeon et coll., 1986)

La plupart des gens rencontrent des problèmes dans leurs relations. Indiquez dans quelle mesure vous et votre partenaire êtes en accord ou en désaccord sur chacun des points suivants.

Toujours en accord	Presque toujours en accord	Parfois en désaccord	Souvent en désaccord	Presque toujours en désaccord	Toujours en désaccord
1	2	3	4	5	6
				1 2 3 4 5 6	
				1 2 3 4 5 6	
				1 2 3 4 5 6	
				1 2 3 4 5 6	
				1 2 3 4 5 6	
				1 2 3 4 5 6	
				1 2 3 4 5 6	
				1 2 3 4 5 6	
				1 2 3 4 5 6	
				1 2 3 4 5 6	
				1 2 3 4 5 6	
				1 2 3 4 5 6	
				1 2 3 4 5 6	
				1 2 3 4 5 6	
				1 2 3 4 5 6	
				1 2 3 4 5 6	
				1 2 3 4 5 6	

Toujours	La plupart du temps	Plus souvent qu'autrement	Occasionnellement	Rarement	Jamais
1	2	3	4	5	6
				1 2 3 4 5 6	
				1 2 3 4 5 6	

Annexe 5 : échelle d'anxiété sociale de Liebowitz

Échelle d'anxiété sociale de Liebowitz

Date:/...../.....

Nom: Prénom: Sexe: Âge:

	ANXIÉTÉ 0 = Aucune 1 = Légère 2 = Moyenne 3 = Sévère	ÉVITEMENT 0 = Jamais 1 = Occasionnel (0-33 %) 2 = Fréquent (33-66 %) 3 = Habituel (67-100 %)
1. Téléphoner en public (P)		
2. Participer au sein d'un petit groupe (P)		
3. Manger dans un lieu public (P)		
4. Boire en compagnie dans un lieu public (P)		
5. Parler à des gens qui détiennent une autorité (S)		
6. Jouer, donner une représentation ou une conférence (P)		
7. Aller à une soirée (S)		
8. Travailler en étant observé (P)		
9. Écrire en étant observé (P)		
10. Contacter par téléphone quelqu'un que vous ne connaissez pas très bien (S)		
11. Parler à des gens que vous ne connaissez pas très bien (S)		
12. Rencontrer des inconnus (S)		
13. Uriner dans les toilettes publiques (P)		
14. Entrer dans une pièce alors que tout le monde est déjà assis (P)		
15. Être le centre d'attention (S)		
16. Prendre la parole à une réunion (P)		
17. Passer un examen (P)		
18. Exprimer son désaccord ou sa désapprobation à des gens que vous ne connaissez pas très bien (S)		
19. Regarder dans les yeux des gens que vous ne connaissez pas très bien (S)		
20. Faire un compte-rendu à un groupe (P)		
21. Essayer de « draguer » quelqu'un (S)		
22. Rapporter des marchandises dans un magasin (S)		
23. Donner une soirée (S)		
24. Résister aux pressions d'un vendeur insistant (S)		
TOTAL	A =	E =
Deux scores : S = Interaction sociale	A.S =	E.S =
P = Performance	A.P =	E.P =

Annexe 6 : échelle sentiment auto-efficacité

French Adaptation of the General Self-Efficacy Scale

Auto-efficacité Généralisée

Michelle Dumont, Ralf Schwarzer & Matthias Jerusalem, Berlin, Germany, 2000

Lisez attentivement chaque phrase et encerclez le chiffre qui vous décrit le mieux.

	pas du tout vrai	à peine vrai	moyenne- ment vrai	Totale- ment vrai	
1.					1 2 3 4
2.					1 2 3 4
3.					1 2 3 4
4.					1 2 3 4
5.					1 2 3 4
6.					1 2 3 4
7.					1 2 3 4
8.					1 2 3 4
9.					1 2 3 4
10.					1 2 3 4

Annexe 7 : questionnaire sur la propension à l'immersion

No dossier _____

Date _____



QUESTIONNAIRE SUR LA PROPENSION À L'IMMERSION Laboratoire de Cyberpsychologie de l'UQO* (2002)

Indiquer votre réponse en inscrivant un "X" dans la case appropriée de l'échelle en 7 points. Veuillez prendre en compte l'échelle en entier lorsque vous inscrivez vos réponses, surtout lorsque des niveaux intermédiaires sont en jeu. Par exemple, si votre réponse est "une fois ou deux", la deuxième case à partir de la gauche devrait être utilisée. Si votre réponse est "plusieurs fois mais pas extrêmement souvent", alors la sixième case (ou la deuxième à partir de la droite) devrait être utilisée.

1. Devenez-vous facilement et profondément absorbé(e) lorsque vous visionnez des films ou des téléromans?

| | | | | | |
JAMAIS À L'OCCASION SOUVENT

2. Vous arrive-t-il d'être tellement absorbé(e) dans une émission de télévision ou un livre que les gens autour de vous ont de la difficulté à vous en tirer?

| | | | | | |
JAMAIS À L'OCCASION SOUVENT

3. Jusqu'à quel point vous sentez-vous mentalement éveillé(e) ou vif(ve) d'esprit en ce moment même?

| | | | | | |
PAS ÉVEILLÉ(E) MODÉRÉMENT COMPLÈTEMENT
ÉVEILLÉ(E)

4. Vous arrive-t-il d'être tellement absorbé(e) dans un film que vous n'êtes pas conscient(e) des choses qui se passent autour de vous?

| | | | | | |
JAMAIS À L'OCCASION SOUVENT

5. À quelle fréquence vous arrive-t-il de vous identifier intimement avec les personnages d'une histoire?

| | | | | | |
JAMAIS À L'OCCASION SOUVENT

Annexe 8 : questionnaire sur les cybermalaises



Questionnaire sur les cybermalaises*

Laboratoire de Cyberpsychologie de l'UQO

(Traduit de Kennedy, R.S. et al., 1993)

Numéro _____

Date _____

Consignes : Encercliez à quel point chaque symptôme ci-dessous vous affecte présentement.

1. Inconfort général	<u>Pas du tout</u>	<u>Un peu</u>	<u>Modérément</u>	<u>Sévèrement</u>
2. Fatigue	<u>Pas du tout</u>	<u>Un peu</u>	<u>Modérément</u>	<u>Sévèrement</u>
3. Mal de tête	<u>Pas du tout</u>	<u>Un peu</u>	<u>Modérément</u>	<u>Sévèrement</u>
4. Fatigue des yeux	<u>Pas du tout</u>	<u>Un peu</u>	<u>Modérément</u>	<u>Sévèrement</u>
5. Difficulté à faire le focus	<u>Pas du tout</u>	<u>Un peu</u>	<u>Modérément</u>	<u>Sévèrement</u>
6. Augmentation de la salivation	<u>Pas du tout</u>	<u>Un peu</u>	<u>Modérément</u>	<u>Sévèrement</u>
7. Transpiration	<u>Pas du tout</u>	<u>Un peu</u>	<u>Modérément</u>	<u>Sévèrement</u>
8. Nausées	<u>Pas du tout</u>	<u>Un peu</u>	<u>Modérément</u>	<u>Sévèrement</u>
9. Difficulté à se concentrer	<u>Pas du tout</u>	<u>Un peu</u>	<u>Modérément</u>	<u>Sévèrement</u>
10. Impression de lourdeur dans la tête	<u>Pas du tout</u>	<u>Un peu</u>	<u>Modérément</u>	<u>Sévèrement</u>
11. Vision embrouillée	<u>Pas du tout</u>	<u>Un peu</u>	<u>Modérément</u>	<u>Sévèrement</u>
12. Étourdissement les yeux ouverts	<u>Pas du tout</u>	<u>Un peu</u>	<u>Modérément</u>	<u>Sévèrement</u>
13. Étourdissement les yeux fermés	<u>Pas du tout</u>	<u>Un peu</u>	<u>Modérément</u>	<u>Sévèrement</u>
14. *Vertiges	<u>Pas du tout</u>	<u>Un peu</u>	<u>Modérément</u>	<u>Sévèrement</u>
15. **Conscience de l'estomac	<u>Pas du tout</u>	<u>Un peu</u>	<u>Modérément</u>	<u>Sévèrement</u>
16. Rots	<u>Pas du tout</u>	<u>Un peu</u>	<u>Modérément</u>	<u>Sévèrement</u>

* Les vertiges sont vécus comme une perte de l'orientation par rapport à la position verticale.

** L'expression « conscience de l'estomac » est habituellement utilisée pour désigner un sentiment d'inconfort sans nausée.

Annexe 10 : formulaire d'information au volontaire



LIÈGE
université

Faculté de Psychologie, Logopédie et des Sciences de l'Éducation

Comité d'éthique

PRESIDENTE : Fabienne COLLETTE

SECRETARE : Annick COMBLAIN

Formulaire d'information au volontaire

TITRE DE LA RECHERCHE

L'impact du jeu sur la satisfaction conjugale.

CHERCHEUR / ETUDIANT RESPONSABLE

Charlotte Baillon, étudiante ; 0493/600 560 ; charlotte.baillon@student.uliege.be

PROMOTEUR

Anne-Marie Etienne

Université de Liège

Psychologie de la Santé

Quartier Village 2

Rue de l'Aunaie 30-32 (Ancien Bât B38b)

4000 Liège (Sart Tilman) Belgique

Annexe 11 : Consentement éclairé pour des recherches impliquant des participants humains



Faculté de Psychologie, Logopédie et des Sciences de l'Éducation

Comité d'éthique
PRESIDENTE : Fabienne COLLETTE
SECRETAIRE : Annick COMBLAIN

CONSENTEMENT ECLAIRE POUR DES RECHERCHES IMPLIQUANT DES PARTICIPANTS HUMAINS

Titre de la recherche	L'impact du jeu sur la satisfaction conjugale
Chercheur responsable	Charlotte Baillon
Promoteur	Anne-Marie Etienne
Service et numéro de téléphone de contact	Unité de psychologie de la santé +32 4 366 46 53

- Je, _____ *soussigné(e)*
déclare :
- avoir reçu, lu et compris une présentation écrite de la recherche dont le titre et le chercheur responsable figurent ci-dessus ;
 - avoir pu poser des questions sur cette recherche et reçu toutes les informations que je souhaitais.
 - avoir reçu une copie de l'information au participant et du consentement éclairé.

J'ai compris que :

- je peux à tout moment mettre un terme à ma participation à cette recherche sans devoir motiver ma décision ni subir aucun préjudice que ce soit. Les données codées acquises resteront disponibles pour traitements statistiques.
- je peux demander à recevoir les résultats globaux de la recherche mais je n'aurai aucun retour concernant mes performances personnelles.
- la présente étude ne constitue pas un bilan psychologique ou logopédique à caractère diagnostique.

Annexe 12 : Accord concernant un enregistrement vidéo



Faculté de Psychologie, Logopédie et des Sciences de l'Éducation

Comité d'éthique

PRESIDENTE : Fabienne COLLETTE

SECRETAIRE : Annick COMBLAIN

ACCORD CONCERNANT UN ENREGISTREMENT VIDEO

Titre de la recherche	L'impact du jeu sur la satisfaction conjugale
Chercheur responsable	Charlotte Baillon
Promoteur	Anne-Marie Etienne
Service et numéro de téléphone de contact	Unité de psychologie de la santé +32 4 366 46 53

Je soussigné(e) donne mon accord concernant la réalisation d'enregistrements vidéos dans le cadre de l'étude mentionnée ci-dessus. Bien que n'étant pas participant direct à l'étude et n'étant pas la cible de l'enregistrement, je sais que je risque d'apparaître fortuitement dans ces vidéos.

Les enregistrements seront stockés dans un endroit sécurisé et stocké pour une durée de 8 mois. Outre la partie recherche, ces enregistrements pourront être utilisés à des fins d'enseignement, de formation et de communication scientifique aux professionnels (par exemple, dans le cadre de conférences).

J'autorise le chercheur responsable à m'enregistrer à des fins de recherche : OUI – NON

Je consens à ce que cet enregistrement soit également utilisé à des fins :

- d'enseignement (par exemple, de cours) : OUI-NON
- de formation (y compris sur le site intranet de l'Unité de psychologie de la santé, uniquement accessible par un identifiant et un mot de passe) : OUI-NON
- cliniques : OUI-NON
- de communication scientifique aux professionnels (par exemple, de conférences) : OUI-NON

Je sais que je dispose d'une série de droits concernant mes données personnelles (accès, rectification, suppression, opposition) que je peux exercer en prenant contact avec le Délégué à la protection des données de l'institution dont les coordonnées se trouvent sur la feuille d'information qui m'a été remise. Je peux également lui adresser toute doléance concernant le traitement de mes données à caractère personnel. Je dispose également du droit d'introduire une réclamation auprès de l'Autorité de protection des données (<https://www.autoriteprotectiondonnees.be>, contact@apd-gba.be).

Annexe 13 : notes d'observation des mises en situation de jeux

1. *Couple 1*

1.1. It takes Two

Début du jeu : 14h40 ; fin du jeu : 15h00 → Prolongation jusque 15h20 sur demande de leur part.

A. Communication

Lors de ce jeu, j'ai pu observer que le partenaire 2 (homme) était plus directif que sa partenaire. Il lui donnait plus d'ordres et elle les suivait à la lettre : « *Écoute et fais ce que je dis* », « *Vas par là* »,...

Parfois, ils ne répondaient pas toujours aux questions de l'autre mais uniquement lorsque la situation était vite résolue.

J'ai relevé beaucoup de commentaires sur l'univers dans lequel ils étaient, ils avaient également l'air bien immergés car la partenaire 1 criait réellement lorsque son personnage tombait, criait « *Youhou !* » quand ils réussissaient une épreuve, ...

B. Communication non-verbale

La partenaire 1 (femme) regardait de temps en temps vers son partenaire quand elle rigolait mais ce n'était pas le cas de ce dernier qui lui restait concentré sur l'écran sans jamais un regard vers sa partenaire.

C. Coping dyadique

Ils n'ont pas eu l'air d'avoir eu à gérer une situation stressante, au contraire ils rigolaient beaucoup de leurs échecs et aussi dans les moments plus stressants, par exemple les moments plus rapides ou quand les personnages tombaient : « *Oh nooooo c'est pas vrai ! Regarde je suis tombée !* »

D. Coopération

La partenaire 1 (femme) testait spontanément des touches sur le clavier de son partenaire pour tenter de l'aider.

Le partenaire 2 a proposé de changer de place (clavier → manette) afin de faciliter le jeu de sa partenaire qui n'était pas vraiment à l'aise avec le clavier.

Comme expliqué plus haut, ils s'entraidaient uniquement lorsque la situation ne se débloquent pas facilement. Autrement, chacun essayait de son côté avant d'aider l'autre. Cependant, ils s'attendaient à chaque niveau et avançaient dans l'univers ensemble.

E. Dynamique générale

Tout au cours de ce jeu, j'ai observé énormément d'entraide et de rires. Ils ont quitté la séance en étant très satisfaits et ayant trouvé le jeu très amusant.

1.2. Keep Talking and Nobody Explodes

Début du jeu : 15h13 ; fin du jeu : 15h48 → Échange des rôles des partenaires à 15h28 car le partenaire 1 (femme) ne comprenait pas le manuel et trouve que son partenaire s'en sortirait mieux à sa place. Le partenaire 2 dit qu'il voit comment l'environnement est et trouve cela plus facile à partir de là.

VR : partenaire 2 (homme) en désamorçage de bombes.

Ordi : partenaire 1 (femme) en lecture du manuel, instructrice.

Nombre de désamorçages de bombes : 2

A. Communication

La communication n'était pas assez claire au départ mais une fois que les rôles ont été échangés, cela s'est mieux passé.

B. Coopération

La partenaire 1 (femme) est moins coopérative que lors des autres jeux, elle ne répond pas toujours aux questions de son partenaire ou alors très brièvement. Elle trouve que son partenaire aurait dû faire l'instructeur car elle le dit plus intelligent qu'elle, c'est pourquoi ils ont changé de rôle. A partir de là, elle s'est montrée bien plus enjouée et coopérative.

C. Coping dyadique

Je n'ai pas relevé de stress particulièrement mais plutôt de l'irritation. La partenaire 1 laissait vite tomber, cependant elle trouvait le jeu plus amusant une fois en réalité virtuelle.

D. Dynamique générale

Le jeu étant plus logique, je n'ai pas relevé de rires ni d'amusement comme dans les autres jeux. Les partenaires étaient bien plus dans une démarche de compréhension et donc de concentration. Toutefois, ils rapportent à la fin de la séance que c'est ce jeu qu'ils ont préféré.

1.3. The Diner Duo

Début du jeu : 18h55 ; fin du jeu : 19h15 → Prolongation jusqu'à 19h20 car le partenaire 2 souhaitait essayer l'autre rôle en réalité virtuelle.

VR : partenaire 1 (femme) en cuisinier car préférence pour la cuisine.

Ordi : partenaire 2 (homme) en serveur car préférence pour Keep Talking and Nobody Explodes.

A. Communication

Le partenaire 1 (femme) communique sur ce qu'elle entend dans le casque. *Exemple : bruits de rots (qui la dégoutent)*

Les partenaires répétaient leurs questions lorsque l'autre n'y répondait pas.

B. Coopération

Le partenaire 2 (homme) dicte les commandes au cuistot, lui dit même quand elle laisse trop cuire les viandes, lui indique son environnement qu'elle ne voit pas car elle est de dos (Exemple : tu sais que tu as les types de burger qui sont derrière toi) pour lui faciliter la tâche.

Ils se félicitent quand l'autre fait bien son travail « nickel », « Bien joué ! »

Il y a tout de même une différence d'opinions sur le niveau à prendre, le partenaire 2 voudrait avancer plus vite mais sa partenaire contrôle.

C. Coping dyadique

La partenaire 1 (femme) était plus stressée que son partenaire car elle devait se dépêcher de préparer les commandes et surtout de les comprendre.

D. Dynamique générale

J'ai relevé beaucoup d'amusement mais moins que dans le jeu It Takes Two.

2. COUPLE 2

2.1. It takes Two

Début du jeu : 15h50 ; fin : 16h50.

A. Communication

Au début du jeu, les partenaires ne communiquaient pas beaucoup, ils apprivoisaient plutôt le jeu en solitaire chacun de leur côté. Par la suite, ils analysaient beaucoup leur environnement ensemble, ils plaisantaient lorsqu'ils échouaient et se félicitaient l'un l'autre quand ils arrivaient à quelque chose.

B. Coopération

Les partenaires réfléchissaient beaucoup ensemble. Le partenaire 2 (homme) proposait des solutions et c'était souvent sa partenaire qui décidait quoi faire. Ils s'attribuaient des tâches mutuellement.

Ils s'arrêtaient souvent pour que l'autre puisse le rejoindre et n'avançaient pas l'un sans l'autre. Lorsqu'un partenaire ne parvenait pas à avancer, l'autre prenait sa place pour le faire.

Vers la fin du jeu, ils cherchaient les solutions ensemble.

C. Coping dyadique

Comme expliqué précédemment, les partenaires riaient de leurs échecs. (chute,...) J'ai tout de même relevé quelques moments d'irritation chez la partenaire 1 lorsqu'elle ne parvenait pas à faire ce que son partenaire lui indiquait et lorsqu'elle chutait à répétition.

D. Communication non verbale

Les partenaires ne se sont jamais regardés durant le jeu, ils montraient l'écran du doigt pour se faire comprendre.

E. Dynamique générale

Durant ce jeu, j'ai pu relever qu'ils étaient énormément dans la coopération et qu'ils ont rigolé quelques fois, surtout pour rire de la manière de se déplacer des personnages dans l'environnement.

2.2. The Diner Duo

Début du jeu : 10h17 ; fin : 10h37.

→ Niveau 4

RV : Partenaire 1 (femme) en cuisinier

Ordinateur : Partenaire 2 (homme) en serveur car préférence pour faire la bombe et la partenaire 1 (femme) aurait plus facile en cuisine.

A. Communication

C'était essentiellement le partenaire 2 (homme) qui communiquait beaucoup. Il décrivait la réaction des clients, s'ils étaient plutôt contents ou fâchés, ... La partenaire 1 a cherché pendant un bon moment comment fonctionnaient les taques de cuissons et décrivait à voix haute toutes les étapes qu'elle devait faire.

Le partenaire 2 (homme) dictait aussi les commandes à voix haute et demandait confirmation à sa partenaire.

B. Coopération

Ils se félicitaient lorsque les tâches étaient bien faites. Dans le cas de la partenaire 1 (femme), son partenaire la félicitait lorsqu'elle réussissait bien les hamburgers, et dans le cas du partenaire 2 (homme), sa partenaire le félicitait lorsqu'il servait bien les clients.

C. Coping dyadique

C'était surtout la partenaire 1 (femme) qui avait l'air de ressentir du stress lorsqu'elle ne parvenait pas à cuire les hamburgers correctement et que les commandes s'enchaînaient. Elle avait l'air d'avoir des difficultés à s'adapter à l'environnement VR mais une fois qu'elle a compris, elle a adoré et avait l'air de vraiment s'amuser.

D. Dynamique générale

Il y a eu un moment d'adaptation à la VR pour la partenaire 1 (femme) mais après ce moment, les deux partenaires se sont bien amusés et j'ai pu souligner la bonne communication qu'il y avait entre eux.

2.3. Keep Talking and Nobody Explodes

Début du jeu : 16h48 ; fin : 17h13 → Changement de partenaire à 17h13 ; fin : 17h33.

VR : partenaire 2 (homme)

Ordi : partenaire 1 (femme)

Désamorçage de bombe : 1

A. Communication

La communication était plutôt moyenne lors de ce jeu, en effet le partenaire 2 (homme) qui portait le casque ne décrivait pas vraiment ce qu'il voyait à sa partenaire, c'était uniquement elle qui posait les questions. Au bout d'un certain temps, la partenaire 1 (femme) demanda à son partenaire de lui décrire plus souvent ce qu'il voyait afin de lui faciliter la tâche. A partir de là, j'ai pu observer que le partenaire 2 communiquait beaucoup plus sur ce qu'il voyait dans son environnement.

B. Coopération

La partenaire 1 (femme) posait beaucoup de questions à son partenaire mais essayait de comprendre le manuel en même temps. Elle finissait par réfléchir seule en laissant son partenaire seul sans indication le temps qu'elle réfléchisse. Elle m'a posé des questions plusieurs fois mais j'essayais d'intervenir le moins possible en ne répondant qu'aux questions techniques.

C. Coping dyadique

La partenaire 1 (femme) a eu des difficultés avec ce jeu en particulier à cause de l'incompréhension du manuel de désamorçage. Elle avait tendance à perdre patience après quelques échecs et à attribuer des reproches à son partenaire comme « *Tu ne me dis rien, je ne peux pas le savoir !* ». Cependant, ces petites tensions n'ont pas eu l'air d'affecter le couple car elles passaient très rapidement. Le partenaire 2 (homme), quant à lui, adorait l'environnement en réalité virtuelle et en profitait pour explorer.

D. Dynamique générale

Je n'ai pas relevé de rire ni d'amusement en particulier, les participants étaient très concentrés et plus dans la compréhension du jeu.

COUPLE 3

3.1. It takes Two

Début : 19h05 ; fin : 19h30.

A. Communication

Les partenaires ont énormément rigolé ensemble et se taquinaient entre eux au sujet de leurs personnages qu'ils trouvaient amusants : « *Tu ne peux pas passer par là hein, t'es trop gros patate !* ». Ils communiquaient bien sur leur environnement.

B. Coopération

Les partenaires se disaient mutuellement ce que l'autre devait faire et lorsque l'un n'y arrivait pas, l'autre le faisait à sa place pour l'aider. Ils essayaient de trouver les solutions en y réfléchissant ensemble. Ils n'avançaient pas spécialement ensemble mais s'attendaient systématiquement à l'étape suivante car ils avaient besoin de l'autre pour avancer.

Le partenaire 2 (homme) avait les manettes de jeu et sa partenaire le clavier. Elle finissait toujours par lui demander de faire avancer son personnage à sa place mais son partenaire ne prenait jamais l'initiative de le faire, il prenait le temps de lui expliquer les consignes et de la laisser faire : « Appuie sur cette touche-ci... Voilà... Avance maintenant, un peu plus à droite... Nickel ! »

C. Coping dyadique

Aucune situation stressante n'est à relever pour ce couple. Au contraire, ils prenaient leurs échecs avec beaucoup d'humour : « Punaiiiiise je suis encore tombée c'est pas possible (rires). On va y arriver ! ». Je n'ai noté aucune tension entre les deux partenaires.

D. Communication non verbale

La partenaire 1 (femme) avait tendance à regarder ce que son partenaire faisait avec ses mains et le regardait lorsqu'elle riait, elle lui touchait également l'épaule. Son partenaire, quant à lui, avait plus tendance à rester concentré sur l'écran.

E. Dynamique générale

De manière générale, lors de ce jeu, le couple rigolait énormément et s'entraidait également. Le partenaire 2 (homme) avait tendance à être plus directif tandis que sa partenaire prenait le jeu plus « à la légère ».

3.2. The Diner Duo

Début du jeu : 11h05 ; fin : 11h30.

Les partenaires trouvaient les premiers niveaux du jeu trop faciles, ils ont alors pris la décision de faire un saut jusqu'au niveau 8 et 11 mais cela devenait trop difficile alors ils sont retournés aux niveaux précédents.

VR : partenaire 1 (femme) en cuisinier

Ordi : partenaire 2 (homme) en serveur car il avait une préférence pour désamorcer la bombe, sa partenaire n'avait aucune préférence et l'a laissé choisir.

A. Communication

Le partenaire 2 (homme) énonça tout de suite les commandes et les dicta à sa partenaire qui en prenait bonne note. Elle confirmait à chaque fois qu'elle avait bien entendu et que c'était en route et criait « *Voilà !* » une fois que le hamburger était prêt. S'ils ne se comprenaient pas, ils n'hésitaient pas à demander de répéter et à s'arrêter pour prendre le temps de mieux comprendre.

B. Coping dyadique

Les partenaires étaient tous les deux très réactifs. De cette manière, ils ont très bien géré le stress.

C. Coopération

Ils s'assuraient tous les deux du suivi des commandes. « *Ça en est où pour la 15 ? Tu veux de l'aide ?* », « *Non j'y suis merci ! Et toi tu as encore d'autres commandes que je peux lancer ? C'est à toi de faire les boissons non ?* ».

D. Dynamique générale

Les deux partenaires se prêtaient tous les deux bien au jeu et entraient dans la peau des personnages. Ils étaient concentrés mais s'amusaient tout de même, ils avaient l'air d'aimer le challenge des niveaux à passer.

3.3. Keep Talking and Nobody Explodes

Début du jeu : 13h10 ; fin : 13h42 ; Ils souhaitaient continuer car ils avançaient bien et le partenaire 2 (homme) ne ressentait aucun symptôme de cybermalaise.

RV : partenaire 2 (homme)

Ordi : partenaire 1 (femme)

Désamorçage de bombe : 3

A. Communication

La partenaire 1 semblait avoir besoin de silence pour comprendre le manuel, elle n'hésitait pas à le faire savoir à son partenaire ce que celui-ci respectait.

En général ils avaient une bonne communication, le partenaire 2 (homme) décrivait bien ce qu'il avait devant lui et ils arrivaient à se faire comprendre facilement : « *Ok donc ici on est aux*

symboles, tu as quoi ? », « J'ai un U inversé, un hiéroglyphe, un C avec deux points ,... », « Dans quel ordre ? », ...

B. Coopération

Grâce à leur communication bien au point, ils ont réussi à bien coopéré et le nombre de bombes désamorçées témoignent de leur aisance dans ce jeu.

C. Coping dyadique

Malgré le compte à rebours qui pourrait être stressant, aucune situation de stress n'est à relever dans ce jeu. Le partenaire 2 (homme) faisait savoir à sa partenaire le temps qu'il restait lorsque chaque minute s'écoulait mais cela n'avait pas l'air de les stresser pour autant, ils prenaient le temps qu'il fallait : *« Juste pour info il reste 2 minutes mais t'inquiète », « Il reste 1 minute »,...*

D. Dynamique générale

Lors de ce jeu, je n'ai pas relevé de rire ni d'amusement en particulier bien que ce soit le jeu qu'ils aient préféré. Ils étaient plus dans la concentration et dans la compréhension.

Annexe 14 : Verbatim entretien couple 1

Partenaire 1 : femme

Partenaire 2 : homme

Chercheuse : Comment avez-vous vécu cette expérience ?

Partenaire 1 : C'était chouette, c'était marrant !

Partenaire 2 : C'était ludique ! C'était vraiment chouette.

Chercheuse : Oui ? Vous vous êtes amusés ?

Partenaire 2 : Oui oui !

Partenaire 1 : Oui franchement c'était chouette, c'était une belle euh... C'était une chouette expérience ! C'est original quoi.

Silence...

Chercheuse : D'accord. Rien comme commentaire... ?

Silence...

Chercheuse : Est-ce qu'il y a un jeu qui vous a plus plu que d'autre ?

Partenaire 2 : Euh...

Partenaire 1 : Le temps était peut-être parfois un petit peu trop court. Parfois on... Moi j'avais plus envie d'expérimenter et...

Partenaire 2 : Ben c'est comme quand t'es pris dans un jeu quoi, je veux dire le but c'est pas de...

Partenaire 1 : Oui c'est ça.

Partenaire 2 : Mais... Puis après le but c'est de voir les relations entre nous mais bon on s'entend bien donc je veux dire, c'est pas des... Ça n'a jamais posé soucis quoi.

Partenaire 1 : Oui.

Partenaire 2 : Puis c'est gai de jouer en vrai (*rires*). Et c'est hyper varié donc t'as vraiment des jeux ludiques où tu t'amuses à... A faire des petites tâches puis t'as la réflexion de ce jeu-là... Moi j'ai bien aimé le jeu avec la bombe (*cf. Keep Talking and Nobody Explodes*) mais euh...

Chercheuse : Qui était plus logique ?

Partenaire 2 : Oui, j'aimais bien les autres aussi parce que les jeux de manettes c'est le jeu auquel j'y joue plus souvent on va dire mais le jeu de logique je trouve ça vraiment chouette.

Partenaire 1 : Oui moi j'aimais bien aussi.

Partenaire 2 : C'est...

Partenaire 1 : Fallait le temps mais...

Partenaire 2 : Oui c'est ça.

Partenaire 1 : C'était sympa.

Partenaire 2 : Résoudre des énigmes c'est toujours chouette.

Chercheuse (*au partenaire 1*) : C'est ce que tu as préféré aussi ?

Partenaire 1 : Euh... Ben en fait c'était le jeu le moins... Le plus vrai je trouvais. Fin c'est le plus logique le plus intelligent et le moins bête entre guillemets parce que faire les hamburgers (*cf. The Diner Duo*) c'était fort euh, faux quand même, ça restait quand même faux, vous voyez ce que je veux dire ? (*En s'adressant à son partenaire et à la chercheuse*)

Chercheuse et partenaire 2 : Oui oui.

Partenaire 2 : Et dans le deuxième jeu (*cf. It Takes Two*) c'était un petit jeu de... Allez, comment est-ce qu'on dit ça, c'est un jeu de rôle de personnage quoi euh...

Chercheuse : Mh mh.

Partenaire 2 : Oui allez, ça pour moi c'est un jeu auquel j'ai déjà joué dans plein de petits jeux donc c'était pas nouveau mais le dernier c'était assez... Allez... Différent de ce que j'avais déjà fait donc euh c'est cool.

Chercheuse : Tant mieux, je suis contente que ça vous ai plu. Est-ce que le fait que ce soit en réalité virtuelle a apporté quelque chose en plus par rapport au jeu sans réalité virtuelle ?

Partenaire 1 : Oui bien sur, surtout pour le dernier où c'était vraiment très réaliste, enfin beaucoup plus vrai quoi. Ça nous a vraiment plongés dans un autre monde et ça a rendu le jeu encore plus intéressant et plus amusant j'ai adoré perso.

Partenaire 2 : Exactement, je suis d'accord avec toi c'est vraiment ça. Jouer ensemble sur l'ordi c'était chouette mais on a pu expérimenter encore plus avec la réalité virtuelle qui te plonge vraiment dans le jeu comme ce n'est pas possible via un ordi par exemple. Non vraiment... Ça apportait quelque chose en plus.

Chercheuse : Très bien... *Silence*... Est-ce que durant les mises en situation il y a des facteurs qui ont bien marché ou mieux marcher que d'autre ?

Partenaire 1 : Des facteurs comme quoi ?

Chercheuse : Des facteurs comme par exemple la communication ou votre façon de gérer la situation, le stress,... Euh, votre coopération...

Partenaire 1 (*au partenaire 2*) : Ben ça fonctionnait mieux quand moi j'étais en réalité virtuelle et toi en instructeur. (*Cf. Keep Talking and Nobody Explodes*)

Partenaire 2 : Oui c'est vrai.

Partenaire 1 : Même pour faire les hamburgers (*cf. The Diner Duo*) ça fonctionnait mieux comme ça.

Partenaire 2 : Quand je donne les ordres et que...

Partenaire 1 : Quand tu donnes les ordres et que j'exécute (*rires*).

Partenaire 2 : *Rires*.

Chercheuse : Donc, « *nom du partenaire 2* » serait plus clair dans ses indications ? Il les communiquerait mieux ? Ou vous deux ensemble...

Partenaire 1 : Ah ça oui. Enfin, je sais pas...

Partenaire 2 : Pour ce genre de truc, peut-être. Je sais plus...

Partenaire 1 : Tu trouves plus facilement la logique et...

Partenaire 2 : Je suis plus logique et...

Partenaire 1 : ...Et les solutions.

Silence...

Partenaire 2 : C'est une bonne question ça. Ben de nouveau ça dépend pour quoi mais je crois que pour le jeu, je suis un peu plus... Je joue plus souvent qu'elle donc je suis plus à l'aise donc, allez, j'ai plus vite mes repères que elle, il lui faut plus de temps pour s'adapter.

Partenaire 1 : Mh mh.

Partenaire 2 : Donc...

Partenaire 1 : Oui moi je joue pas.

Partenaire 2 : Si tu fais l'inverse en cuisine, c'est elle qui va donner les ordres quoi, c'est elle qui s'y connaît donc t'écoute toujours la personne qui s'y connaît donc,...

Partenaire 1 : Ça dépend du contexte.

Partenaire 2 : C'est juste pour ça que dans le contexte du jeu ben euh j'ai un peu plus d'expérience.

Partenaire 1 : Mh mh. Un peu plus oui.

Chercheuse (*au partenaire 2*) : Tu serais plus à l'aise...

Partenaire 2 : Oui.

Chercheuse : Mh mh. Et vous trouvez que vous avez bien coopérer tous les deux sinon ? Que vous avez trouvé votre place ?

Partenaire 1 et 2 : Oh oui.

Partenaire 2 : Non ? On avait pas l'air ? (*Rires*)

Chercheuse : Ah si bien sûr ! (*Rires*)

Partenaire 2 : Si, moi je pense que si.

Partenaire 1 : Si moi ça m'a même donné envie d'acheter un jeu et de...

Partenaire 2 : Oui de jouer à deux ! Oui !

Partenaire 1 : Oui de jouer à deux !

Partenaire 2 : Oui c'est vrai ça.

Partenaire 1 : Voilà...

Chercheuse : D'accord. Est-ce qu'il y a des facteurs qui ont posé question ?

Partenaire 1 : Des facteurs comme quoi ?

Chercheuse : De nouveau votre façon de gérer le stress, la situation,...

Partenaire 2 (*au partenaire 1*) : Ce qui a posé problème quoi. Est-ce que le fait de communiquer entre nous ça a... Ben non pas vraiment, non.

Partenaire 1 : Euh ou alors au tout début des jeux quand je devais moi chercher les informations mais que je les trouvais pas. Enfin je savais pas quoi.

Partenaire 2 (*au partenaire 1*) : Oui mais ça t'a stressé ? Je veux dire ça t'a... ?

Partenaire 1 : Oui ça m'a un peu tendue. Ça me stressait avec le temps de ne pas savoir quoi te dire.

Partenaire 2 : Oui peut-être c'est vrai... Un peu d'impatience de mon côté et donc euh... Je te l'ai fais ressentir.

Partenaire 1 : Voilà.

Chercheuse : Mais sinon globalement vous diriez que... ?

Partenaire 1 : Ça a bien fonctionné !

Partenaire 2 : Oui très bien oui, nickel.

Chercheuse : D'accord, super. Est-ce qu'il y a certaines stratégies que vous avez utilisées dans les jeux que vous auriez réutilisées chez vous ?

Partenaire 1 : Au niveau de la communication ?

Chercheuse : Euh au niveau de la communication ou de la coopération, ou oui de votre manière de communiquer par exemple. Est-ce que vous avez retiré quelque chose de cette expérience à réutiliser chez vous ?

Partenaire 1 : Ben communiquer posé et aisément, de façon plus claire.

Chercheuse : Vous avez vu une différence entre avant les jeux et après, ou pendant ?

Partenaire 1 : Dans notre couple ?

Chercheuse : Oui.

Partenaire 1 : Ben on a acheté une maison entre temps. (*Rires*)

Partenaire 2 : *Rires*.

Chercheuse : Donc du coup c'est plutôt positif ! (*Rires*)

Partenaire 2 : *Rires*. Non on n'a pas... (*soupire*) Allez, on a plutôt fait l'inverse, on a utilisé ce qu'on utilisait d'habitude au quotidien pour passer ce truc-là quoi donc... Je dis pas que le jeu nous a amené quelque chose parce qu'on avait déjà des outils en main.

Partenaire 1 : On avait pas trop de problème.

Chercheuse : Vous étiez déjà au point.

Partenaire 2 : Oui. Enfin je pense.

Partenaire 1 : Si. (*Rires*)

Chercheuse : Ok. Vous auriez d'autres commentaires ou autre ?

Partenaire 2 : Non à part un grand merci, c'était vraiment chouette !

Partenaire 1 : Oui franchement euh...

Chercheuse : Un grand merci à vous surtout !

Partenaire 1 : Franchement c'était chouette.

Chercheuse : Vous l'avez bien vécu ?

Partenaire 1 : Oui.

Partenaire 2 : Oui ben comme elle dit ça donne envie d'acheter un jeu comme ça et de jouer à deux.

Chercheuse : Ok... Est-ce que vous auriez besoin d'une aide psychologique pour parler de votre expérience ?

Partenaire 1 : Peut-être... (*rires*) Non, je crois pas, pas moi.

Partenaire 2 : Une aide psychologique... ?

Chercheuse : Qu'on pourrait vous mettre à disposition.

Partenaire 2 : Non, tout s'est bien passé.

Chercheuse : Ok, super ! Merci beaucoup.

Annexe 15 : verbatim entretien couple 2

Partenaire 1 : femme.

Partenaire 2 : homme.

Chercheuse : Comment est-ce que vous avez vécu cette expérience ?

Partenaire 2 : Amusant, ludique, chouette.

Partenaire 1 : Oui.

Partenaire 2 : C'était chouette d'être à deux même et de jouer à deux.

Partenaire 1 : Oui.

Partenaire 2 : J'ai bien aimé.

Partenaire 1 : Oui c'était nouveau, c'est une découverte,...

Partenaire 2 : On a pas tellement souvent l'habitude de jouer non plus donc euh...

Partenaire 1 : C'est vrai qu'on ne joue pas beaucoup. (*Rires*)

Partenaire 2 : *Rires*.

Partenaire 1 : Non c'étaient des nouvelles technologies et puis c'était chouette de découvrir avec des activités euh... Moi j'ai bien aimé les hamburgers (*cf. The Diner Duo*) parce que c'était plus simple que la bombe (*cf. Keep Talking and Nobody Explodes*) (*Rires*).

Partenaire 2 : *Rires*. C'est vrai qu'en plus l'immersion comme ça avec le 3D là, enfin avec le casque c'était franchement génial.

Chercheuse : Vous avez vu une différence entre le jeu où il n'y avait pas de casque et le jeu avec casque ?

Partenaire 1 : Une différence de quoi ? De perception, de... ?

Chercheuse : Une différence d'amusement, de...

Partenaire 1 : Oh oui c'est plus gai quand tu as le casque !

Partenaire 2 : Oui. Oui !

Chercheuse : Vous avez préféré avec le casque ?

Partenaire 1 : Oui.

Partenaire 2 : Moi aussi. Tout à fait.

Partenaire 1 : Mais c'est vrai que c'est... Enfin, j'aimais mieux avec le casque quand c'étaient les hamburgers (*cf. The diner Duo*) parce que là tu étais dans l'action, par contre j'ai mieux aimé le descriptif à faire comprendre sur le pc que la manipulation pour la bombe (*cf. Keep Talking and Nobody Explodes*)

Chercheuse : Ok...

Partenaire 1 : Alors est-ce que c'est parce que moi je suis une femme et que ça me parle plus entre guillemets...

Partenaire 2 : Sûrement.

Partenaire 1 : Enfin j'étais plus à l'aise avec le casque pour l'action que euh... Pour la bombe. Je préférais lire les instructions pour la bombe (*cf. Keep Talking and Nobody Explodes*).

Partenaire 2 : Mh mh... Moi c'est l'inverse, je préférais avoir le casque pour la bombe quoi (*cf. Keep Talking and Nobody Explodes*). Franchement.

Partenaire 1 : C'est peut-être parce que c'est le genre...

Partenaire 2 : Je trouvais que le manuel était quand même pas si évident à comprendre quoi, à lire entre guillemets, et sinon euh... Euh... L'hamburger c'est toi qui l'as fait hein, c'est ça hein ? (Cf. *The Diner Duo*) (En s'adressant à sa partenaire)

Partenaire 1 : Oui.

Partenaire 2 : Oui, oui...

Partenaire 1 : Oui c'était chouette.

Partenaire 2 : Ça c'était très chouette hein ?

Partenaire 1 : Oui, oui. C'était une question de rapidité en fait l'hamburger, il fallait pas réfléchir que là fallait plus réfléchir. Puis moi j'ai un problème avec les manettes, j'avais l'impression d'appuyer sur le bon bouton mais en fait il n'y avait rien qui se passait. Donc j'étais un peu perturbée parce que j'aurais bien voulu, et avec les hamburgers une fois que j'avais compris ben ça allait, je savais les boutons tandis que là euh, je galérais, j'appuyais pour moi sur le bon bouton et il n'y avait rien qui se passait.

Chercheuse : Mh mh. Ok, donc vous auriez une préférence pour quel jeu des trois ?

Partenaire 1 : Ah j'aimais bien aussi le boulon ! (Cf. *It Takes Two*) C'était sympa aussi avec les manettes.

Partenaire 2 : Duquel tu parles ?

Partenaire 1 : Le premier jeu. Moi le premier et le deuxième (cf. *The Diner Duo*) je me suis moins amusée ici avec la bombe.

Chercheuse : Ok...

Partenaire 2 : Le boulon je m'en souviens même pas moi...

Partenaire 1 : Le tout premier jeu chou. Quand je devais aller...

Chercheuse : Sur ordinateur.

Partenaire 1 : Sur ordinateur, c'était la petite fille qu'on devait euh... Que les parents voulaient se séparer et nous on courrait après un boulon fou.

Partenaire 2 : Ah oui pardon !

Partenaire 1 : Tu vois ?

Partenaire 2 : Oui oui ça me revient, oui oui tout à fait. Oui c'était sympa le boulon, le jeu... Moi j'ai bien... Je pense que j'aurais aimé être avec le casque avec les hamburgers quoi (*cf. The Diner Duo*), j'ai trouvé ça super chouette en fait. Pour moi c'était le plus amusant en fait des trois jeux, c'était le plus sympa.

Partenaire 1 : Oui.

Partenaire 2 : Oui, franchement.

Partenaire 1 : Parce qu'il n'était pas compliqué.

Partenaire 2 : Oui...

Partenaire 1 : Parce que c'était répétitif et que c'était juste une question d'empiler les hamburgers et trouver le bon menu, maintenant ici...

Partenaire 2 : L'immersion était chouette aussi.

Partenaire 1 : Ben je pense que ça aurait été plus intéressant le troisième jeu si moi j'avais déjà su bien faire fonctionner les manettes et surtout peut-être si on avait eu plus de temps pour pouvoir lire les consignes, et là, ça aurait pu être plus intéressant parce que les hamburgers c'était chouette mais c'était une question de rapidité, tandis que là ce que j'aimais bien c'était que vraiment, t'avais la réflexion mais pas assez de temps pour... Parce que moi avec les cadres et les symboles, il m'a fallu le temps de comprendre, moi je croyais que je devais regarder dans toutes les colonnes et à un

moment donné ça a fait « tilt » je me suis dis « ah, quand j'ai trouvé la bonne colonne ben finalement c'était très simple. » Il fallait que je me repère juste dans une colonne, nettement moins compliqué donc une fois que t'avais trouvé les deux signes tu savais que c'était cette colonne-là, et tu les mettais dans l'ordre quoi.

Partenaire 2 : C'est ça le jeu hein, c'est que en fait tu te trompes et puis tu recommences, tu recommences, tu relis le texte et à mon avis tu commences à intégrer le texte...

Partenaire 1 : Oui. Moi j'ai pas eu assez de temps pour le troisième jeu (*cf. Keep Talking and Nobody Explodes*)...

Partenaire 2 : ...Et à ce moment-là tu commences à avancer dans l'histoire hein, il est normal que tu ne saches pas à mon avis tout de suite désamorcer la bombe, passer au stade 2, c'est ça hein le jeu sinon c'est trop facile quoi hein.

Partenaire 1 : Oui, mais je pense que moi j'aurais eu besoin de temps pour me familiariser avec les étapes.

Partenaire 2 : Mh mh.

Partenaire 1 : Pour comprendre... Ou alors il fallait que je lise le manuel, tu vois, donc moi j'ai pas eu assez de temps avec la pratique et comprendre... Tandis que l'hamburger (*cf. The Diner Duo*) t'avais pas de réflexion à faire quoi.

Partenaire 2 : Mh mh.

Partenaire 1 : C'est juste trouver la taque de cuisson... (*rires*)

Chercheuse : Ok, mais de manière générale votre ressenti il est... ?

Partenaire 2 : Oui bien.

Partenaire 1 : Oh je me suis bien amusée.

Partenaire 2 : Oui, très bien.

Partenaire 1 : Moi j'ai pris ça comme un jeu. Tu vois ?

Chercheuse : Mh mh, ok.

Partenaire 1 : En même temps on n'a pas de soucis de couple non plus, donc la thérapie par le jeu pour nous... C'était chouette de jouer parce que c'est vrai que nous on ne connaît pas les jeux euh...

Chercheuse : Mh mh, mais ici c'est sur ce que ce n'est pas dans le cadre d'une thérapie...

Partenaire 1 : Oui.

Chercheuse : ... C'était plus euh, si vous étiez curieux de voir comment vous fonctionniez en jouant. Mais c'est vrai que le but pour après c'est peut-être d'intégrer ça dans nos thérapies, où le niveau de satisfaction conjugale des deux partenaires ne serait pas aussi bon que le vôtre de base.

Partenaire 1 : Oui, oui !

Chercheuse : Et donc voir si ça peut amener quelque chose ou non.

Partenaire 2 : Tout à fait, tout à fait...

Chercheuse : Ok... Durant les mises en situation, quels sont les facteurs qui ont le mieux marché selon vous ? Par exemple, est-ce que c'était votre communication, votre façon de coopérer ensemble, de gérer le stress,... ?

Partenaire 2 : Moi je trouve qu'on était quand même relativement calmes, qu'on n'est pas... Qu'on ne s'est pas excités, qu'on ne s'est pas euh...

Partenaire 1 : Moi un peu plus.

Partenaire 2 : Quoi ? Euh oui... (*hésitant*)

Partenaire 1 : En fait mon problème c'est quand je pense la suite logique, comme par exemple avec les cases et les symboles, ben, je n'arrive pas à l'expliquer mais pour moi c'était logique donc je

me dis en fait que tu me faisais appuyer sur des boutons mais que moi je n'avais pas, je ne comprenais pas pourquoi tu me donnais ces boutons-là parce que pour moi ça avait l'air simple mais quand je l'ai compris... Donc moi je suis plus impatiente que toi.

Partenaire 2 : Mais toi tu avais déjà lu le manuel avant.

Partenaire 1 : Oui.

Partenaire 2 : Donc après quand t'as vu l'élément, tu savais ce que tu me demandais, moi pas encore.

Partenaire 1 : Oui, oui.

Partenaire 2 : Moi j'avais pas encore compris ce que toi tu as mis du temps à comprendre. Les colonnes....

Partenaire 1 : Ben c'est ce que je dis, toi tu... Moi je suis plus impatiente, donc je te ferais plus... Je serais plus facile à faire des reproches en disant « ben attends, c'est simple, c'est comme ça,... »

Partenaire 2 : Mh mh.

Partenaire 1 : Que toi t'es plus euh...

Partenaire 2 : Oui... Oui, mais non, je trouve que... Allez, tu parles peut-être de ce jeu-ci (*cf. Keep Talking and Nobody Explodes*) à priori...

Partenaire 1 : Oui.

Partenaire 2 : ... Mais je veux dire sur les autres jeux, je pense qu'on s'est même entraînés là le premier jeu (*cf. It Takes Two*) dont on parlait là...

Partenaire 1 : Oui, les boulons oui !

Partenaire 2 : ... On essayait de s'entraider et tout ça, c'était amusant donc euh...

Partenaire 1 : Les hamburgers (*cf. The Diner Duo*) c'était chouette aussi hein. (*rires*)

Partenaire 2 : Les hamburgers c'était chouette aussi, on...

Partenaire 1 : Oui peut-être ici un peu plus euh... Peut-être la fatigue aussi...

Partenaire 2 : Non je pense pas.

Chercheuse : Et ce qui aurait moins bien fonctionné entre vous, pendant les jeux, ce serait quoi ?

Silence...

Chercheuse : Si il y a quelque chose qui a moins bien fonctionné hein, parce que vous pouvez être en raccord sur vraiment tous les points.

Partenaire 2 (*à sa partenaire*) : La communication ?

Partenaire 1 : Ben, non !

Partenaire 2 : Mieux communiquer ?

Partenaire 1 : Non, ah non, on communique bien, on communique justement. On essaie de décrire vraiment ce qu'on voit.

Partenaire 2 : Mh mh...

Partenaire 1 : Euh... Et on cherche, donc c'est pas la communication, c'est peut-être la compréhension mais... Je ne sais pas si c'est la difficulté du jeu moi, qui m'a plus euh... qui ne nous a pas fait avancer ici, le dernier jeu.

Partenaire 2 : Mh mh...

Partenaire 1 : C'est plus la difficulté parce que la communication non !

Partenaire 2 : Mh mh...

Partenaire 1 : On l'a ! On dit « vas voir ci, fais ça,... » Euh... Donc c'est pas une question de communication...

Partenaire 2 : Je pense qu'il n'y a rien de spécial qu'on puisse mettre en avant qui aurait été un obstacle dans le truc quoi.

Partenaire 1 : Non.

Chercheuse : Ok. Est-ce qu'il y a certaines stratégies que vous auriez utilisées ici pendant les jeux que vous auriez réutilisées chez vous ?

Partenaire 1 : Dans quel cadre chez nous ?

Chercheuse : Ben par exemple, est-ce que vous avez senti que votre communication s'était améliorée grâce aux jeux, euh... Ou votre manière de gérer certaines situations ?

Partenaire 2 : Non, pas spécialement non.

Chercheuse : Vous n'avez pas vu de différence entre avant, après ?

Partenaire 1 : Non. Non, parce qu'on communique toujours comme ça je crois.

Partenaire 2 : C'est toujours toi qui fais la cuisine donc euh... (*rires*)

Partenaire 1 : *Rires*.

Partenaire 2 : Les hamburgers c'est toi qui les faisais, tu les fais toujours. (*Rires*)

Partenaire 1 : Non je n'ai pas eu besoin du jeu pour me dire « Ah c'était chouette avec le jeu, on a pu communiquer » Parce que c'était dans le cadre d'un jeu et qu'il fallait jouer ensemble, comme on communique déjà comme ça à la maison. Donc je n'ai pas trouvé ça plus difficile de communiquer ici, ou que ça m'a donné des outils pour communiquer à la maison puisque...

Partenaire 2 : Mh mh.

Chercheuse : C'est ça, c'est si ça vous a donné effectivement des outils à reproduire chez vous.

Partenaire 1 : Non, non.

Chercheuse : Ok. Est-ce que vous auriez besoin d'une aide psychologique qu'on peut vous proposer après cette expérience, pour parler de ce que vous avez vécu ?

Partenaire 2 : Non... « *nom du partenaire 1* » peut-être? (*Rires*)

Partenaire 1 : *Rires*. Non honnêtement non.

Partenaire 2 : Non hein.

Chercheuse : Ok, un tout grand merci !

Annexe 16 : verbatim entretien couple 3

Partenaire 1 : femme

Partenaire 2 : homme

Chercheuse : De manière générale, comment est-ce que vous avez vécu cette expérience ?

Partenaire 2 : Tu veux y aller ?

Partenaire 1 : Vas-y !

Partenaire 2 : Ben moi j'ai trouvé ça cool parce que, ben, ça a confirmé ce que moi je pensais de notre entente en manière générale et euh... Oui, ça n'a fait que confirmer. Je suis très content d'avoir fait ça.

Partenaire 1 : Oui c'était une expérience très positive et euh... Je le savais déjà qu'on avait une bonne communication, parce que c'est vrai qu'on parle énormément, mais euh, c'est vrai que ça ne fait que renforcer ce sentiment et euh, puis c'est super ludique comme jeu donc c'était euh... C'était super agréable.

Chercheuse : Vous ressortez d'ici avec une bonne impression et...

Partenaire 1 et 2 : Oui !

Partenaire 1 : Oui, je pense.

Chercheuse : Vous trouvez que ça s'est bien passé.

Partenaire 1 : Oui, mais j'avais pas de doute sur euh...

Partenaire 2 : Non maintenant on sait que la science le prouve ! (*Rires*)

Partenaire 1 : *Rires*. J'attends ma bague ! (*En montrant son annulaire et en faisant référence au mariage*)

Chercheuse : *Rires*. Super !

Partenaire 2 : *Rires*. Et le casque ça a vraiment permis de se sentir encore plus dans le jeu quoi, c'est plus en direct.

Chercheuse : Oui ? Vous avez vu une différence entre le jeu hors réalité virtuelle et les jeux en réalité virtuelle ? C'était plus amusant ou ça amenait quelque chose de plus autre qu'amusant ?

Partenaire 1 : Mh... On va dire que si t'avais pas utilisé ça t'aurais fait comment ? (*En s'adressant à la chercheuse*)

Chercheuse : Ah j'aurais laissé les jeux vidéo sur l'ordinateur comme vous avez fait pour le ici. (*Cf. It Takes Two*)

Partenaire 1 : Oui bien ça tu vois, je trouve que ça manque un peu de réalité tu vois ? (*En s'adressant à la chercheuse*)

Chercheuse : Ok ? Mh mh ?

Partenaire 1 : Parce que t'es toi-même face à ton écran et moi qui déteste ça... Que là (*en réalité virtuelle*) ben t'étais mis dedans, tu bougeais, tu vois ? T'expérimentais vraiment le truc. Que toi face à un écran (*en s'adressant à son partenaire*)... Moi j'aurais pas...

Partenaire 2 : T'avais une petite forme de stress tu vois, de... Dedans, de te dire « oufti je dois faire, je dois faire, je dois faire... »

Partenaire 1 : Oui puis ça rend vraiment réel quoi, mes viandes (*cf. The Diner Duo*) elles cuisaient quoi tu vois ? (*En s'adressant à son partenaire*)

Partenaire 2 : Oui oui !

Partenaire 1 : Que sur un ordi c'est pas pareil.

Partenaire 2 : Ben oui c'est ce que je te dis, faudra cuire des viandes aussi hein !

Partenaire 1 : *Rires*.

Partenaire 2 : Et pas les ramener cramées.

Partenaire 1 : Et toi dire tes commandes ! (*Rires*) Non non franchement ça amenait quelque chose.

Partenaire 2 : Oui (*rites*). Une bière, dans le fauteuil... *Rires*.

Partenaire 1 : C'est ça oui ! *Rires*.

Chercheuse : *Rires*. Durant les mises en situation, quels sont les facteurs comme par exemple la communication ou la coopération, votre manière de gérer le stress ensemble qui ont le mieux marché et ceux qui ont le moins bien marché ?

Partenaire 2 : Ben je crois que c'est... On parle beaucoup déjà de base normalement et là ben euh... On a facile à se dire ce qu'on voit, ce qu'on ressent, ce qu'on... Comment on doit le faire, on n'a pas peur de se dire « merde », que l'autre réagisse quoi donc euh...

Partenaire 1 : Oui donc la communication, euh la coopération aussi parce qu'on travaillait beaucoup ensemble quand même... Ici je veux dire, dans les jeux.

Partenaire 2 : Oui oui !

Partenaire 1 : Euh... Qu'est-ce qui aurait moins bien marché... Euh... Quand je pense aux jeux...

Partenaire 2 : Non je sais pas, rien de... Même pas le calme, enfin tu vois on est restés très calmes... On s'est pas...

Partenaire 1 : Oui ! On s'estentraîdés, surtout toi avec le jeu là, en vidéo (*cf. It takes Two*). Mh...

Chercheuse : Ok...

Partenaire 1 : Oui non, je vois pas quelque chose qui nous a vraiment freiné dans ça.

Chercheuse : Ok ! D'accord, donc ça s'est vraiment bien passé ?

Partenaire 1 et 2 : Oui oui !

Partenaire 1 : Moi je suis contente de ça oui ! Oui.

Chercheuse : Mh... Est-ce que vous auriez utilisé des stratégies, que ce soit de communication ou de coopération justement, ou pour mieux gérer le stress, dans les jeux que vous auriez reproduites à la maison ?

Partenaire 2 : Euh... Non moi je vois pas... Après, pour les euh... C'est vrai que quand on s'organise pour des vacances, ben c'est vrai qu'on parle beaucoup de ce que l'autre veut faire, de ce que l'autre a envie de faire, euh... De ce que il a envie, enfin voilà c'est...

Partenaire 1 : Non mais le stress en général, c'est vrai qu'on a pas vraiment de situation nous deux où on est stressés. Euh...

Partenaire 2 : Pour l'instant non en tout cas !

Partenaire 1 : Oui oui... Oui c'est ça en fait, c'est qu'il y a pas vraiment de situation où on est dans un stress commun entre guillemets tu vois ? (*En s'adressant à la chercheuse*)

Chercheuse : Mh mh.

Partenaire 1 : Par exemple, lui pour le moment il est stressé avec le foot et tout ça, moi je suis stressée avec l'école et le boulot...

Chercheuse : C'est autre chose. Mh mh.

Partenaire 1 : Oui, on en parle entre nous mais c'est pas quelque chose qui nous...

Partenaire 2 : Qui nous lie directement...

Partenaire 1 : Qui nous touche tous les deux. Donc c'est difficile de...

Chercheuse : Mh mh... Oui !

Partenaire 1 : Mais après euh... Pareil c'est la communication qui nous aidera là- dedans pour plus tard je pense.

Silence...

Partenaire 2 : Oui.

Partenaire 1 : Non ?

Partenaire 2 : Oui je pense ! Non c'est vrai.

Partenaire 1 : C'est quand même la base euh...

Chercheuse : Vous pensez avoir retiré quelque chose des jeux ? Euh... Pour votre vie privée à tous les deux ?

Partenaire 2 : Euh... Je dirais... Oui et non, parce que d'un côté ben... Ça confirme vraiment voilà notre... Notre relation, qu'on s'entend bien, qu'on est bien ensemble etc et de l'autre côté non parce que je le savais et tous les jours on se parle normalement, on s'entend bien, on essaie de savoir ce que l'autre veut, ce que l'autre ne veut pas, donc je pense qu'on était déjà bien à ce niveau-là.

Partenaire 1 : Mh mh, oui ! Mais on a pu le ressentir quoi, par exemple avec les burgers (*cf. The Diner Duo*) ou même dans le jeu avec la bombe (*cf. Keep Talking and Nobody Explodes*), on s'écoute fort je pense et euh, et ça prouve que ça marche quoi ! De communiquer, de s'écouter,...Au final c'est comme ça que... Si on devait gérer, je sais pas moi, un ménage, c'est comme ça qu'il faudrait faire aussi. Je pense mais...

Chercheuse : Mm mh.. Ça vous renseigne sur le fait que vous en seriez capables ou non ?

Partenaire 1 : Oui !

Partenaire 2 : Oui ! Ça c'est sur.

Partenaire 1 : Oui c'est vrai... Oui c'est sur. Parce que pour le moment au final on n'a que les bons côtés ensemble mais on n'a pas de... Tu vois de pression, d'argent, ni rien euh... Donc euh...

Chercheuse : Mh mh...

Partenaire 2 : C'est exactement ça.

Partenaire 1 : Non c'était super gaie en tout cas.

Partenaire 2 : Oui ! Moi j'ai bien aimé.

Partenaire 1 : Moi aussi j'ai adoré ! Au final si tu avais fait plus longtemps ça aurait été super cool aussi ! (*En s'adressant à la chercheuse et en faisant référence à plus de séances comme prévu initialement*)

Chercheuse : Mh mh ?

Partenaire 1 : Parce que c'est vraiment hyper euh... Hyper ludique quoi, tu sais le but du jeu au final.

Chercheuse : Mh mh...

Partenaire 1 : Enfin moi je percevais ça !

Chercheuse : Mh mh.

Partenaire 1 : Euh... On devait travailler ensemble et euh... La seule manière d'y arriver c'était de travailler ensemble plutôt que séparément parce que sinon ben pour les burgers (*cf. The Diner Duo*) je savais pas ses commandes, lui il savait pas les faire...

Chercheuse : Oui, ça faisait bien intervenir la coopération.

Partenaire 2 : Oui !

Partenaire 1 : C'est ça oui ! Même ici quoi...

Partenaire 2 : A chaque fois c'était...

Partenaire 1 : On devait compter l'un sur l'autre quoi. Lui il devait me décrire son environnement (*cf. Keep Talking and Nobody Explodes*), moi je devais lui dire ce qu'il devait faire donc l'un sans l'autre c'était pas possible.

Partenaire 2 : Ben je pense que pour ça, sur les trois jeux, je pense que le mieux c'étaient les bombes. (*cf. Keep Talking and Nobody Explodes*)

Chercheuse : C'est ce que tu as préféré ? (*En s'adressant au partenaire 2*)

Partenaire 2 : Je pense vraiment... Pas ce que j'ai préféré mais je trouve que c'est le truc où il faut le plus discuter, euh... Les deux chaque fois, on avait besoin vraiment des deux plus que dans l'ordi (*cf. It Takes Two*) où par exemple je pouvais pas avancer tout seul que là ben sans elle je pouvais pas avancer et vice versa quoi, sans moi elle savait pas ce que je devais faire.

Partenaire 1 : Oui !

Chercheuse : Mh mh, c'était le jeu le plus coopératif des trois.

Partenaire 2 : Oui, oui.

Partenaire 1 : Oui et surtout que on... C'est pas un jeu où on voyait ce que l'autre voyait tu vois ?
(*En s'adressant à la chercheuse*)

Chercheuse : Mh mh.

Partenaire 1 : Moi j'étais dans mon côté, lui de son côté, que le jeu avec le restaurant (*cf. The Diner Duo*) on était quand même dans le même environnement... Même si on voyait pas le même aspect.

Partenaire 2 : Oui non.

Partenaire 1 : Et ici dans le jeu avec les parents (*cf. It takes Two*) euh, où on devait avancer, sauter, aller chercher les trucs, les fusibles, là on était vraiment dans la même pièce.

Partenaire 2 : Oui, mais, je crois plus que si j'avais voulu avancer je pense que j'aurais...

Partenaire 1 : Non t'avais besoin de moi pour avancer en tout cas.

Partenaire 2 : Oui c'est vrai, c'est vrai.

Partenaire 1 : Donc c'était chaque fois la coopération.

Partenaire 2 : Si je voulais j'aurais pu t'attendre à l'endroit et te laisser faire tes trucs. C'est ça que je voulais dire.

Partenaire 1 : *Rires*. Oui oui oui mais t'avais quand même besoin de moi pour actionner les trucs.

Partenaire 2 : Oui.

Partenaire 1 : Non mais c'est sur...

Chercheuse : Et vous avez eu une préférence pour un jeu en particulier ou... ?

Partenaire 2 : Moi les bombes (*cf. Keep Talking and Nobody Explodes*) j'ai bien aimé.

Partenaire 1 : Oui moi aussi franchement j'ai vraiment bien aimé. Et je pense que c'était bien que toi tu sois euh... Plongé dans la réalité virtuelle et moi euh, derrière le manuel. (*En s'adressant à son partenaire*)

Partenaire 2 : Parce que ça nous représente aussi !

Partenaire 1 : Oui !

Partenaire 2 : Comme on est tous les jours...

Partenaire 1 : Moi je suis plus là-dedans....

Partenaire 2 : T'es plus carré avec tes trucs voilà...

Partenaire 1 : ... Et toi t'es plus dans le terrain.

Partenaire 2 : ... Et moi je suis plus...

Partenaire 1 : Moi je suis plus dans les marches à suivre euh...

Partenaire 2 : Oui non...

Partenaire 1 : Oui c'est vrai ça !

Partenaire 2 : J'aurais préféré vraiment... Enfin, j'ai préféré être à ma place que d'être devant le manuel.

Partenaire 1 : Oui. Oui oui, moi j'aimais bien dans le manuel... Oui... Ca représentait bien.

Partenaire 2 : Oui.

Chercheuse : Ok. Ben dernière question, est-ce que vous auriez besoin d'une aide psychologique qu'on pourrait vous proposer pour parler de votre vécu ou... Vous n'en ressentez pas le besoin ?

Partenaire 1 : Par rapport à notre couple ou de manière individuelle ?

Chercheuse : Euh, ben, par rapport à l'expérience que vous venez de vivre, si vous avez besoin d'en parler, ou même par rapport à votre couple ou même de manière individuelle...

Partenaire 1 : Ben ça n'a pas mis en évidence nos... Nos... (*cherche ses mots*)

Partenaire 2 : Nos différences ou... ?

Partenaire 1 : Oui ! Je pense que ça nous a justement...

Partenaire 2 : Confirmé...

Partenaire 1 : Et renforcés... Euh non c'est pas renforcé que je dois dire... C'est...

Partenaire 2 : Rapprochés ?

Partenaire 1 : Non ça a renforcé l'idée que ça allait bien quoi, oui on a des hauts et des bas comme tout le monde mais euh... Mais non ça nous a conforté dans notre idée je pense.

Partenaire 2 : Oui.

Partenaire 1 : Oui !

Partenaire 2 : C'est ça.

Partenaire 1 : Oui je pense que...

Chercheuse : Vous repartez avec un sentiment positif ?

Partenaire 1 : Oui ! Très positif ! Oui, surtout que je sais qu'il a mis qu'il était très heureux... (*rires*)

Chercheuse : Et bien un tout grand merci en tout cas !

Partenaire 1 : Merci à toi !

