

**LES RELATIONS
INTERPERSONNELLES:
DÉFINITIONS,
CARACTÉRISTIQUES ET
SIGNIFICATION**

Psy 3071
(2005/06)

**LES RELATIONS INTERPERSONNELLES: DÉFINITIONS,
CARACTÉRISTIQUES ET SIGNIFICATION**

Plan de la présentation

1. Peut-on bâtir une science des relations interpersonnelles?
2. Une taxonomie simple des relations interpersonnelles
3. La nature et l'essence d'une relation:
 - Les interactions
 - Trois caractéristiques de base de toutes relations interpersonnelles
 - > Proximité
 - > Réciprocité
 - > Intimité (Rôle de la révélation de soi)
4. Proximité et distance dans les relations interpersonnelles
5. Signification et fonctions des relations interpersonnelles
6. Les relations interpersonnelles et émotions

**Relations interpersonnelles: de quoi
est-il question?**

- Ce terme désigne la nature du lien qui unit deux personnes : un couple, des amies, un père et sa fille, un frère et sa sœur
- Il est question d'interactions, d'échanges et de liens entre deux personnes
 - Il s'agit donc de relations dyadiques
 - même si ces échanges et ces rapports prennent le plus souvent place dans un univers social plus large

Relations interpersonnelles: de quoi est-il question?

- Nous entretenons une multitude de relations avec nos semblables mais toutes ces relations ne peuvent être qualifiées d' »interpersonnelles »
- Toute relation interpersonnelle se caractérise par (Srouffe & Fleeson, 1986)
 - La durée: toute relation interpersonnelle s'inscrit nécessairement dans une certaine continuité
 - La cohérence: chaque relation a une structure qui lui est propre
 - Fonctions, évolution
 - Une représentation mentale: j'ai un modèle intériorisé de chaque relation
 - Cognitions, « schémas relationnels »
- Cela exclut
 - les relations superficielles (mon concierge)
 - occasionnelles (ma coiffeuse)
 - imposées par les circonstances (voisinage, collègues de travail, compagnons de voyage)
dans ce type de relations, les propos sont souvent anodins et sont le plus souvent dictés par des conventions sociale

PEUT-ON BÂTIR UNE SCIENCES DE RELATIONS INTERPERSONNELLES?

Réponse 1: oui

La psychologie des relations interpersonnelle est une partie de la psychologie sociale qui construit des modèles de compréhension et des théories des relations humaines à partir d'observations et d'études systématiques

Elle se donne pour tâche de saisir la complexité et les conséquences de certains phénomène

par exemple: la solitude, la satisfaction dans le couple ..

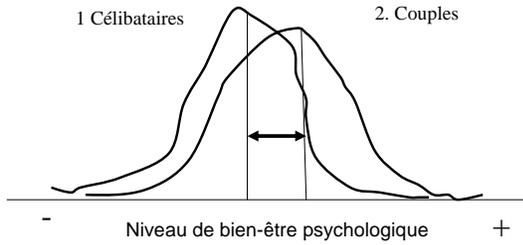
mais surtout d'identifier les causes qui sont à l'origine du phénomène (démarche de prévision)

- Elle adopte les techniques et les méthodes de recherche propres aux sciences humaines

Étude des relations interpersonnelles: méthodes de recherche (Article de Ickes, 2000)*

- Études expérimentales en laboratoire : manipulation d'une variable X et mesure de l'effet sur la variable y
- Études « sur le terrain »
 - Observation
 - Enquêtes à partir de données auto-rapportées
 - entretiens,
 - questionnaires...
 - Journaux personnels
 - Études d'archives..
- Elle adopte les techniques d'analyse propre à la psychologie scientifique
 - Études comparatives
 - Études corrélatives

Les études comparatives: conception probabiliste de la notion de différences significatives

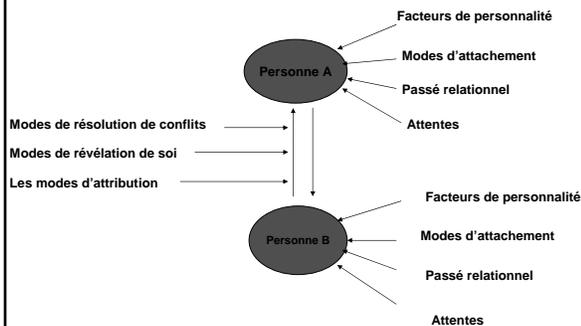


Peut-on bâtir une sciences de relations interpersonnelles?

- 2. Réponse: oui mais
 - Trois Obstacles
 - Obstacle 1: difficultés de construire un discours scientifique solide à partir d'une science « molle » (soft science)
 - Difficulté de bâtir des théories qui répondent aux exigences de la phénoménologie scientifique
 - » (principe de la réfutation de K. Popper)
 - Absence de connaissances « cumulatives » qui fondent un savoir commun
 - Difficultés intrinsèques à la complexité des phénomènes étudiés

Facteurs relationnels

Facteurs personnels



Peut-on bâtir une sciences de relations interpersonnelles: les obstacles

Obstacle 2: établir la frontière entre le discours scientifique et le discours populaire

- Thèmes abordés « vieux comme le monde »: amour, amitié
- Tout le monde est concerné
- Tout le monde est théoricien des relations interpersonnelles

Il faut distinguer le discours de conviction personnelle: (moi je crois que ..) qui s'appuie sur l'expérience individuelle, les convictions, les valeurs ...) du discours scientifique qui s'appuie sur des travaux de recherche

Peut-on scientifiquement mesurer l'amour, la force de l'amitié?
Peut-on percevoir le mystère de l'amour?

Peut-on bâtir une sciences de relations interpersonnelles: les obstacles

• Obstacle 3. Le langage

- L'approche des concepts est souvent »multiforme », parfois « allusive »
 - Exemple: le concept d'intimité (Perlman & Ferh, 1992)
- Malgré diverses tentatives d'objectivation (Kelley, 1955) l'étude des relation interpersonnelles ne peut faire l'épargne des approches intrapsychiques
 - Les réalités subjectives: accessibles par introspection
 - Intersubjectives: attentes,les attributions
 - Phénoménologiques: centrée sur le phénomène en moi

Intérêt de l'étude des relations interpersonnelles

- 1. Les relations interpersonnelles constituent un élément fondamental et incontournable de l'existence humaine
- 2. Nous sommes essentiellement des êtres de relation
- 3. La plupart des troubles psychologiques sont des échecs des relation interpersonnelles
 - Les problèmes relationnels sont une des principales motivations des consultations psychologiques
 - deux thèmes principaux et constants émergent constamment au début d'une démarche thérapeutique
 - Présence de symptômes (dépression, anxiété)
 - Présence de problèmes relationnels importants
 - le travail thérapeutique se centre principalement sur les problèmes relationnels (conflits, attentes, déception, reconstruction)

LES DIFFÉRENTES CATÉGORIES DE RELATIONS INTERPERSONNELLES: UNE TAXONOMIE SIMPLE

- Les différentes catégories de relations interpersonnelles sont relativement limitées
- 1. Les relations parent/enfant
- 2. Les relations avec la fratrie
- 3. Les relations avec la famille élargie (grands-parents, tantes, oncles, cousins, cousines)
- 4. Les relations amoureuses
- 5. Les relations d'amitiés
- 6. Relations avec des personnes significatives non-apparentées (voisin, connaissance, enfant, adulte, professeur ..)

Trois propriétés de base des différentes catégories de relations interpersonnelles

1. Les relations peuvent être permanentes ou variables

Certaines relations sont permanentes : elles durent toute la vie (les liens de « sang »)
 d'autres sont passagères : elles durent un temps plus ou moins long, mais se terminent un jour (les affinité électives)

2. Les relations peuvent être imposées ou volontaires

3. Les relations peuvent être

symétriques (horizontales)
 ou asymétriques (verticales)

la symétrie ou l'asymétrie se définissent par le partage égal ou non des devoirs, des obligations et des droits

Relations interpersonnelles: propriétés

Type de dyade	Permanentes/ variables	Imposées/ choisies	Symétriques/ asymétriques
Parent / enfant	permanentes	imposée	asymétriques
Fratrie	permanentes	imposées (→ choix)	symétriques
Amitiés	variables	choisies	symétriques
Relations amoureuses	variables	choisies	symétriques
Famille élargie	permanentes	imposées	asymétriques
Autres pers. significatives	variables	choisies	asym. / symétriques

La nature des relations interpersonnelles: une démarche descriptive

- 1. Les interactions : fondement de toute relation interpersonnelle
 - Interaction: séquence d'échanges verbaux (et non verbaux) entre deux personnes
 - Substance qui permet de construire et d'entretenir une relation
- Condition nécessaire pour bâtir une relation (durée, continuité):
 - Répétition de séquences d'interaction durant un certain temps
- Mais pas suffisante:
 - Quel est le point de départ d'une relation? (Bescheid, 2005)
 - Quand un ou les deux devient conscient de l'autre. L'autre a « capté mon attention » (la personne est perçue à l'intérieur de la foule)
 - Attention sélective
 - La nouveauté: quelque chose de différent apparaît dans ma vie
 - Dépasse les cadres conventionnels (fondé sur les rôles sociaux)
 - Les interactions successives influencent les protagonistes (activités, idées, intérêts ...)

L'ESSENCE D'UNE RELATION INTERPERSONNELLE: TROIS CARACTÉRISTIQUES DE BASE

Toute relation interpersonnelle se caractérise
- à des degrés divers - par les dimensions suivantes

- 1. La proximité
- 2. L'interdépendance
- 3. L'intimité

LE CONCEPT DE PROXIMITÉ

- Le concept de proximité est abordé de deux façons dans la littérature psychologique
 - 1. Objectivement : perspective behaviorale interactionniste (Kelley et al., 1983)
 - en s'attachant aux aspects observables des relations interpersonnelles
 - définissables par un témoin extérieur
 - Dans ce sens, la proximité interpersonnelle fait référence à:
 - > un lien durable entre 2 personnes
 - > impliquant des interactions
 - fréquentes
 - et interdépendantes
 - > dans des situations et des activités
 - multiples
 - et diversifiées.

Le RCI: inventaire de proximité interpersonnelle (Kelley et al., 1983)

- Questionnaire qui mesure trois facteurs:
 - Fréquence des rencontres et le temps passé ensemble: plus on passe de temps ensemble plus la proximité et la familiarité augmentent
 - Diversité des activités réalisées ensemble
 - Force de l'impact de la relation sur diverses réalités comme les loisirs, les activités quotidiennes, les plan de carrière ...

La proximité

- **2. Subjectivement : perspectives cognitivistes** (Moscovici, 1981; Heider, 1958; Aron, 1991; Baldwin, 1992) : le concept de proximité ne peut faire l'épargne des aspects qualitatifs qui ne peuvent être rapportés que par les personnes concernées
 - Ce que les gens ressentent: l'univers des émotions
 - Comment ils décrivent leur propres expériences de proximité interpersonnelle
 - Les représentations cognitives : les schémas relationnels (Baldwin, 1992)
- Dans ce sens la proximité est caractérisées par
 - > la familiarité (absence de distance et d'obstacles sociaux)
 - > la connivence au niveau des idées, des intérêts et des émotions
 - > Une certaine forme d'imbrication des personnalité

Mesure du sentiment subjectif de proximité

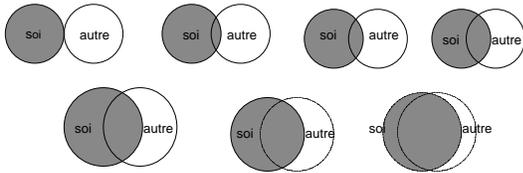
1. Subjective closeness Index: Bescheid, Sneider et Amoto (1989):

- Caractériser les relations que vous entretenez avec toutes les personnes de votre entourage:
- extrêmement proche (5) → pas proche du tout (1)

2. IOS (Inclusion of the Other in the Self Scale) de Aron (1992)

- Un seul item sous forme picturale qui mesure le sentiment subjectif de l'interconnexion (imbrication) de deux individualités
- Le sentiment d'unité constitue l'élément central de ce modèle
- Le sentiment d'unité entraîne une « expansion » de soi en intégrant les attributs de l'autre en soi
- Ce modèle est trouvé différentes formes de validation: stabilité d'une relation amoureuse, durée des amitiés

Conceptualisation subjective de la proximité: le IOS (Other in the Self Scale) de Aron (1992)



Essence d'une relations interpersonnelles
2. L'INTERDÉPENDANCE

- Fait référence au fait que la relation est le fruit de l'action de chacun sur l'autre
 - Relation = construction commune
 - Chacun est l'architecte et le produit de cette construction
- Fait référence à la notion de réciprocité
 - Principe: je donne et je reçois
 - Toute relation interpersonnelles s'appuie sur un principe d'équité dans les droits et les devoirs: chacun donne et chacun reçoit

relations interpersonnelles: caractéristiques de base

Interdépendance

- Fait référence au haut degré d'impact des actions de chacun sur l'autre
 - dans quelle mesure mon partenaire, mon amie .. agit sur mes activités, mes projets, mes loisirs, mes idées, mes croyances, mes valeurs
 - et dans quelle mesure j'agis sur mon partenaire, mon amie ..
 - ce degré d'action peut-être approché en terme de « force » mais également en terme de « diversité » des influences
- Fait référence au haut niveau d'interférence émotionnelle mutuelle
 - présence d'un contrat (tacite) qui lie les deux partenaires:
 - droit mutuel au contrôle
 - jeu des interaction émotionnelle « en boucle »

l'essence d'une relations interpersonnelles

3. L'INTIMITÉ

- La notion d'intimité fait référence à l'accès et au partage d'informations privées sur soi (univers personnel des émotions positives et négatives, histoire passée, les secrets ..)
- Qui permet l'accès à l'intériorité de l'autre
- L'expérience de l'intimité s'exprime par:
 - Absence de barrières et de conventions
 - Partage mutuel de confiance
 - Une certaine transparence des rapports (s'oppose à l'opacité des intentions, des projets de l'autre)
 - Empathie: connaissance de l'autre au plus profond de sa personnalité

Intimité

- Les relations intimes se caractérisent par:
 - Accès à l'univers privé de l'autre
 - Degré élevé de partage des idées, des intérêts, des émotions
 - Quantité et qualité d'information
 - Que je donne sur moi
 - Que je possède de l'autre
- Une relation intime se construit principalement à partir de la révélation de soi (self disclosure)

La construction de l'intimité

LA RÉVÉLATION DE SOI

- Définition: action de dévoiler des aspects privés de soi, afin que l'autre puisse me percevoir et me connaître
- Se révéler consiste à:
 - Divulguer des aspects privés de soi (l'univers des émotions, les relations antérieures, le passé personnel, la sexualité ...)
 - Exposer des aspects négatifs de soi (échecs, honte, culpabilité)
- Révéler des informations privées sur soi est un mécanisme central dans la construction d'une relation intime
 - ce phénomène a donné lieu à plusieurs travaux en psychologie sociale et à la formulation de la théorie de la « pénétration sociale »

La révélation de soi et la théorie de la pénétration sociale (Altman & Taylor, 1978)

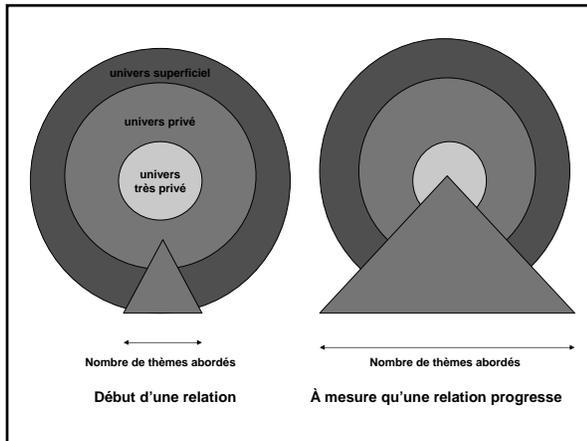
Pour que la révélation de soi bénéficie et favorise l'intimité et la compréhension mutuelle il faut qu'elle soit progressive: que chacun se laisse progressivement pénétrer par l'autre

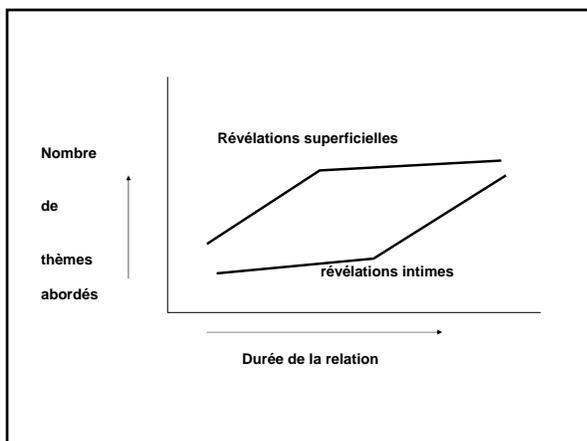
Normalement, la révélation de soi est graduelle:

révélation de soi faible → moyenne → forte

Altman et Taylor(1973): théorie de la pénétration sociale: le développement d'une relation intime est fortement relié à une évolution systématique des échanges

superficiel → personnel privé → très privé





La théorie de la pénétration sociale

Principes

- 1. Si les premiers contacts sont gratifiants pour les deux partenaires
- 2. La théorie prédit que la révélation de soi va augmenter
 - en profondeur (vers le monde plus privé)
 - et en extension: de plus en plus de thèmes seront abordés
- 3. La théorie prédit que la révélation de soi intensive et extensive sera associée à une relation plus satisfaisante
- 4. Des travaux plus récents (Reis et Shaver, 1988): l'accueil (responsiveness) du partenaire est un élément central dans ce mouvement
 - L'accueil traduit le fait que le partenaire est intéressé, sympathise, accepte, comprend (valide la démarche)

La théorie de la pénétration sociale

- La théorie a trouvé de nombreuses occasions de confirmation
 - Altman et Taylor (1978): groupes ou dyades avec complices qui s'engagent rapidement dans un niveau très intime de révélation de soi: entraîne gêne et le repli
 - Collins et Miller (1994): les partenaires qui s'engagent plus dans la révélation de soi progressive et réciproque font preuve de plus d'engagement émotionnel dans une relation amoureuse et sont plus satisfaits sur le plan conjugal
 - Berg (1984): phénomène de révélation de soi « en dents de scie » étude auprès de colocos. Démontre que ceux qui se révèlent très intimement au cours des 2 premières semaines ont tendance à se replier après et se montrent moins satisfaits de leur relation après 6 mois que ceux qui adoptent des modes plus progressifs

La théorie de la pénétration sociale

- La révélation est-elle toujours graduelle?
 - Phénomène de la révélation rapide auprès d'inconnu: étrangers dans le train ou l'avion
 - Altman et Taylor: ce type de révélation « intime » auprès d'inconnus n'est possible que parce qu'on sait qu'on ne se reverra jamais
 - Il n'y a pas de conséquences
 - Il y a des bénéfices sans coûts

La révélation de soi

Quels sont les effets de la révélation de soi?
(Collins et Miller (1994))

- **Chez celui qui se révèle:**
 - Favorise l'expression de soi (on se révèle à soi-même)
 - Libère des sentiments refoulés (*je n'ai jamais parlé de ceci à personne et cela me fait du bien*)
- **Chez celui qui reçoit la révélation de l'autre**
 - Réduit l'incertitude
 - Favorise la compréhension en profondeur
- **Chez les deux**
 - Mettre les choses en perspective
 - Aide à résoudre des problèmes

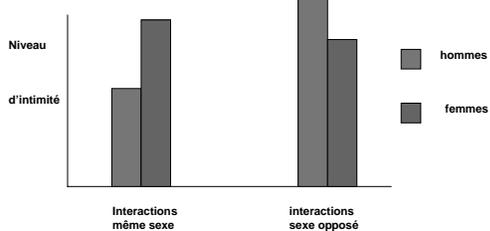
La révélation de soi: rôle du sexe

- Qui se révèle le plus?

Effet du genre: les femmes > les hommes

- Les hommes se révèlent moins car ils anticipent plus les effets négatifs de la révélation de soi que les femmes (Petronio & Martin, 1986)
- (Rubin et al.1980): les femmes se révèlent plus au niveau des sentiments et des émotions, les hommes au niveau plus factuel
 - Femmes > hommes
 - » Les sentiments: parents, amis intimes, les compagnons de classe ou de travail
 - » Les choses qui me font peur (surtout dans les accomplissements)
 - Hommes > femmes: plus factuel
 - » Convictions politiques
 - » Mes réalisations, les choses dont je suis fier
 - » Les qualités chez ma « blonde »

La révélation de soi: rôle du sexe



Révélation de soi: différences entre les hommes et les femmes avec des interlocuteurs du même sexe et de sexe opposé (Dellega et al., 1985)

Qui se révèle le plus: autres facteurs

- L'âge: personnes plus âgées > plus jeunes
 - (réduction de l'inhibition sociale)
- Facteurs ethniques et culturels: les italiens > les japonais
- Facteurs de personnalité:
 - extraversion / introversion
 - impulsivité

LES RELATIONS INTERPERSONNELLES: PROXIMITÉ ET DISTANCE

- Principe: la recherche de proximité et l'expression de distance sont fondamentalement imbriquées au sein des relations interpersonnelles (Argyle & Henderson, 1985)
 - la proximité s'appuie sur la présence d'accords et la compréhension mutuelle
 - La proximité éveille des émotions positives: le plaisir de la proximité, l'harmonie et la connivence
 - La distance surgit lors d'expression (inévitable) de divergences et de désaccords
 - L'expression de distance éveille des émotions pénibles: incompréhension, division, humiliation, sentiment de rejet

Les relations interpersonnelles: proximité et distance

- L'expérience humaine s'appuie sur un curieux paradoxe
 - Nous sommes fondamentalement des êtres sociaux reliés aux autres de multiples façons
 - En même temps nous sommes des individualités singulières et, ultimement, chacun se retrouve seul
- La vie humaine (et le développement humain) impose un double impératif
 - Engager et entretenir des relations avec autrui,
 - Participer à la vie collective
 - Affirmer son individualité et son autonomie
 - Se différencier des autres

La distance

- Qu'est ce qui motive l'expression de distance?
 - Affirmation de l'individualité et de l'autonomie
 - Expression inévitable de divergences ou de désaccords
 - Les jeux de pouvoir
 - Distorsions dans la lecture des intentions de l'autre: dépendance affective, sensibilité au rejet
- Loi (Argyle, 1981) : les personnes dont nous sommes les plus proches (partenaire, meilleur(e) ami(e) versus les voisins, les collègues de bureau...)
 1. sont les principales sources de satisfaction
 2. les conflits avec ces personnes sont les plus pénibles et les plus douloureux

Les relations interpersonnelles: signification et fonctions

- Les relations que nous entretenons avec nos semblables sont un élément essentiel de l'existence:
 - organisent et structurent la vie quotidienne
 - donne un sens à la vie
 - source des émotions les plus profondes
- positives
exaltation de la passion amoureuse
plaisirs de l'amitié
- négatives
souffrance lors des pertes et des séparations
les relations interpersonnelles sont la principale source de stress quotidien

QUESTION: POURQUOI RECHERCHONS-NOUS LA PROXIMITÉ AVEC LES AUTRES?

- Nous sommes essentiellement des animaux sociaux
 - nous recherchons la compagnie d'autrui
 - nous recherchons les plaisirs attachés à l'expérience de proximité
 - nous sommes convaincus que notre bonheur dépend largement de nos capacités à entretenir des relations de proximité avec les autres (amour, amitié, liens familiaux ...)
- Le besoin d'affiliation (entretenir un certain nombre de relations durables, positives et significatives avec d'autres) est une réalité humaine évidente et universelle
 - Présence universelle d'unités sociales primaires impliquant des relations de proximité
 - Partout l'engagement dans une relation interpersonnelle -couple, amitié nouvelle, naissance de l'enfant- est associé à des plaisirs, des joies et des bonheurs
 - En revanche partout la perte d'un être cher ou la séparation est source de tristesse et de malheur

**Classement des principaux événements de vie positifs
(%age d'accord)
(Argyle et Henderson, 1985)**

Événements	Masc. -21 ans	Masc +21 ans	Fémin. -21 ans	Fémin. +21 ans
Tomber en amour	78	74	87	79
Vivre en couple (se marier)	67	73	71	75
Se faire un(e) nouvel(le) ami(e)	63	59	76	74
Naissance d'un enfant	21	58	31	71
Se retrouver avec des amis	52	55	69	66
Se retrouver entre frères et soeurs	53	48	66	68
Obtenir un diplôme	62	59	80	73
Partir en vacances	64	72	74	71

Événements de vie négatifs

Évaluation du caractère pénible des divers événements de vie
(sur 20)
(Paykel et al., 1976)

Mort d'un enfant	19.7
Mort du conjoint	19.1
Connaître de sérieuses difficultés financières	17.6
Infidélité du (de la) conjoint(e)	17.3
Vivre un divorce ou une séparation	16.3
Perdre son emploi	15.9
Echec à un examen important	14.4
Quitter son pays (immigrer)	11.1
Prendre sa retraite	10.1

Question: quelle est la fonction des relations interpersonnelle?

- Réponse: perspectives évolutionnistes
 - Renvoie aux principes de l'évolution des espèces de Darwin fondé sur la compétition des espèce et la sélection naturelle des espèces et des individus au sein d'une même espèce.
 - La nature sociale de l'être humain a été programmée dès l'apparition de l'Homo sapiens sur terre
 - Les êtres humains qui possédaient les dispositions pour interagir avec d'autres et former des petits groupes ont survécu
 - La formation en petits groupes coopératifs est la principale stratégie de survie caractéristique de l'espèce humaine (Brewer & Caporael, 1990)

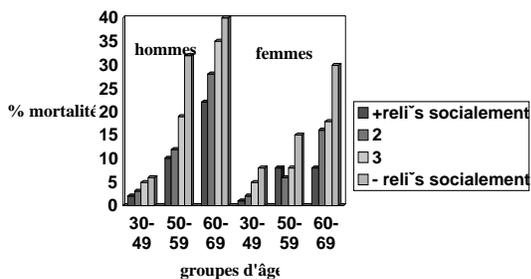
La fonction des relations interpersonnelle:
perspectives évolutionnistes

- Pour les psychologue évolutionnistes (Buss & Kenrick, 1998): les relations interpersonnelles se révèlent particulièrement critiques dans le jeu de la sélection naturelle car elles ont des conséquences majeures sur la survie de l'espèce
 - Relations de couple:
 - lien sexuel conduit à le reproduction
 - support mutuel, protection
 - Relations parents enfants: fonction des liens d'attachement
 - Liens fraternels: prise en charge, alliances
 - Amitiés: coopération, support, coalitions, entraide, réciprocité
 - Liens avec la famille éloignée (grands-parents, tantes, oncles) fonctions de support

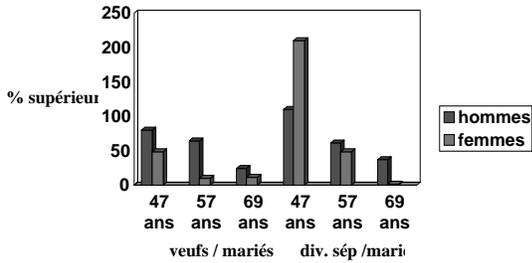
**LES BÉNÉFICES ATTACHÉS AUX
RELATIONS INTERPERSONNELLES**

- Les relations interpersonnelles apportent de nombreux bénéfices pour la santé physique et la santé mentale (Berkman & Syme, 1979)
 - santé physique
 - les personnes qui possèdent un réseau de relations interpersonnelles possèdent une espérance de vie supérieure
 - santé mentale
 - les personnes qui possèdent des relations interpersonnelles sont en meilleure santé mentale
 - le suicide
 - les personnes qui possèdent des relations interpersonnelles se suicident moins

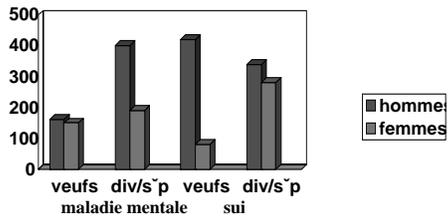
Effets des relations sociales sur l'espérance de vie



TAUX DE MORTALITÉ DES PERSONNES VEUVES ET SÉPARÉES OU DIVORCÉES PAR RAPPORT AUX PERSONNES MARIÉES



Taux de maladie mentale et de suicide chez les personnes veuves ou séparées et divorcées par rapport aux personnes mariées



Bénéfices reliés aux relations interpersonnelles: conclusion

- 1. Le fait d'être relié à d'autres (social connectedness) a un effet positif évident sur la santé physique et mentale des individus
 - Les liens interpersonnels agissent comme une protection contre le stress et la détresse psychologique
- 2. Le veuvage et la séparation menace plus la santé physique et mentale des hommes (sauf le divorce auprès de femmes jeunes)
- 3. Ce phénomène a tendance à se résorber avec l'âge (effet de conformité sociale?)

Bénéfices reliés aux relations interpersonnelles: théories explicatives

- 1. Support « instrumental »
 - Habitudes de vie: nourriture, hygiène, santé
 - Guide, information ...
- 2. « Compagnonage social »
 - Le fait d'être relié à d'autres a des effets positifs sur l'humeur et le bien-être psychologique
 - Participation à des activités de loisirs, voyages
- 3. Statut social (conformité versus marginalité sociale)
 - Le mariage (a vie en couple) accorde un rôle et un statut social et agit comme facteur de protection
- 4. Estime de soi
 - Effet indirect: être accepté et approuvé (par les amis) favorise l'estime de soi particulièrement en cas de stress

LES RELATIONS INTERPERSONNELLES ET LES ÉMOTIONS

- La plupart des émotions surviennent dans un contexte de relations interpersonnelles
(pas toutes: émotions esthétiques, création, réussite, échec..)
- la fréquence et l'intensité des émotions positives et négatives sont fortement reliées au niveau de proximité entretenus avec les proches

Barrett et al (1998) : enquête par journal sur les émotions vécues au cours d'une semaine

constat: plus les personnes à l'origine des émotions (positives et négatives) sont proches (famille ou partenaire) plus les émotions sont fortes et durables
- Toutes les personnes ayant vécu des événements chargés d'émotions (accident, agression, naissance d'un enfant, échec à un examen, dissection d'un corps humain) partagent ces émotions avec d'autres et pendant plusieurs jours (Rimé, 1998)

Les relations interpersonnelles et les émotions

1. Les émotions positives: plaisirs de la proximité physique et psychologique
 - la passion amoureuse
 - joies de l'amitié partagée
 - plaisirs de la proximité
 - » au sein de la famille
 - » retrouvailles
2. Les émotions négatives
 - Les émotions négatives centrées sur soi
 - Honte, gêne, embarras
 - Les émotions mélancoliques
 - Tristesse: pertes et deuils
 - Détresse
 - Solitude
 - Les émotions hostiles
 - Colère
 - Aggressivité, haine
 - Jalousie
