

La gestion hédonique

Eric Loonis

Loonis E. (2000). La gestion hédonique. *E-Journal of Hedonology*, 003, 26-40.

Résumé – Le concept et le modèle de gestion hédonique sont présentés dans cet article théorique. Il s’agit de dépasser les modèles partiels, de rejoindre la perspective de Goodman d’un processus addictif de base sous-jacent et d’étudier l’addictivité dans son principe. Au plan phylogénétique, la gestion hédonique prend son origine dans les pulsions exploratoires et la recherche de sensation (Zuckerman) qui en dérive. La recherche de sensation apparaît, au travers des études sur la désafférentation, comme un besoin fondamental qui donne lieu à de nombreuses stratégies cognitivo-comportementales pour sa satisfaction (Apter). La gestion hédonique (Brown) représente un ensemble d’activités auxquelles les êtres humains se livrent afin de maintenir l’équilibre de leur tonalité hédonique. Il apparaît donc une continuité entre la recherche de sensation, la gestion hédonique et les addictions qui représentent des formes extrêmes de gestion hédonique. Le concept d’addiction de la vie quotidienne est d’abord illustré dans une brève revue de la littérature concernant l’addiction aux jeux vidéo, puis il est présenté dans le cadre d’un modèle de gestion hédonique, comme l’ensemble des activités destinées à contrôler les effets psychologiques des micro-désafférentations du quotidien. Les sentiments dysphoriques sont empiriquement rattachés à sept sources de stimulations et une classification en cinq catégories est proposée. Le concept d’addictivité est ensuite abordé et explicité comme une réorganisation des activités. Un programme de recherches sur la gestion hédonique est enfin proposé selon trois volets : genèse et développement (1) synchronique et (2) diachronique et (3) écologie, de la gestion hédonique. Le concept et le modèle de gestion hédonique offrent ainsi l’opportunité de dynamiser un programme de recherches sur les addictions plus consensuel, car érigé sur des bases plus fondamentales.

Mots clés. Addiction, Addictivité, Gestion hédonique, Dysphorie, Recherche de sensation.

The hedonic management

Abstract – In this theoretical article, a hedonic management model is presented which has particular application to addiction. The purpose, however, is to go beyond partial models, adopting Goodman’s view that there is a basic underlying process for all addictions. In phylogenetic terms, hedonic management is related to Zuckerman’s conception of sensation-seeking which takes its origin from exploratory drives. Studies of sensory deprivation show that the need for sensation is fundamental, although it can be expressed cognitively and behaviorally in a number of ways (Apter). Hedonic management (Brown) represents a set of activities which people carry out to maintain an acceptable level of hedonic tonality. So there is a continuity from sensation seeking to hedonic management to addictions – which represent an extreme kind of hedonic management. The concept of everyday life addiction is illustrated in a brief review of the literature on the addiction of video-games, and is then presented as a model of

activities intended to control the effects of minor sensory deprivation in the course of everyday life. Dysphoric feelings are empirically related to seven sources of stimulation, and a five category classification is proposed. The concept of addictivity is then explained as a re-organisation of activities. Finally, a three-part programme of research is proposed: (1) the synchronic and (2) diachronic genesis and development, and (3) the ecology of, hedonic management. This model offers the opportunity for pursuing an integrated programme of research on addictions based on some general and fundamental ideas.

Key words. Addiction, Addictivity, Hedonic management, Dysphoria, Sensation seeking.

Introduction

Il arrive toujours fatalement, en science comme ailleurs, qu'un débat persistant tourne à la stérilité. Il ne s'agit pas, bien entendu, de rejeter le débat, mais de savoir, à un moment donné trancher (provisoirement) pour se donner les moyens d'un véritable programme de recherches. Pour ce qui concerne les addictions, nous en sommes bien là : qu'il s'agisse du débat scientifique ou politique, les forces de la recherche s'épuisent en vaines confrontations et accumulations de modèles partiels, des modèles d'école (Pédinielli, Rouan, Bertagne, 1997 ; Fernandez, Sztulman, 1997, 1998). Plusieurs de nos publications, depuis 1997, annoncent, puis introduisent et développent une théorie générale de l'addiction (Loonis, 1997a, b, c ; 1998a, b ; 1999a, b, c, d, e, f ; Loonis, Sztulman, 1998a, b ; Loonis, Bernoussi, Fernandez, 1999 ; Loonis, Bernoussi, Fernandez, Sztulman, 1998). Aussi, est-il sans doute temps aujourd'hui, dix ans après la proposition de Goodman (1990) d'une définition consensuelle de l'addiction et son évocation d'un *processus addictif de base sous-jacent*, d'établir enfin un modèle général de l'addiction, non pas comme un socle immuable et définitif, mais comme une pause dans le débat et l'occasion, sur des bases communes, de développer des travaux de recherche présentant une cohérence les uns par rapport aux autres. Un modèle général pourrait aussi permettre de reprendre les choses à leur base et d'étudier, en amont de la phénoménologie des addictions, l'addiction et ce que pourrait être l'*addictivité*, c'est-à-dire une sorte de principe de fonctionnement directeur, une motivation centrale chez l'être humain.

Etrangement, après tant de réflexions à propos d'une théorie générale des addictions, puis de l'addiction (le passage du pluriel au singulier marquant la volonté d'explicitier un principe général), nous parvenons aujourd'hui, avec Apter (1992, 1989) et Brown (1997), à un dépassement même du concept d'addiction et à son intégration dans un *modèle de gestion hédonique* pour lequel l'addiction ne représente qu'un processus (parmi d'autres) et les addictions des modalités extrêmes de ce processus. Le concept de « gestion hédonique » paraît encore étrange, étonnant, voire exotique. L'idée que nous gérons, réglons, maintenons un équilibre de nos états psychologiques (y compris les sensations au plan physiologique) à l'aide de tout un ensemble de stratégies cognitivo-comportementales, reste encore une de ces évidences dont la portée est superbement ignorée. Pourtant, nous tenons là l'un de ces concepts clés qui, à l'instar du concept freudien d'inconscient, peuvent nous permettre des avancées considérables dans la compréhension du fonctionnement de l'être humain. Non seulement nous nous livrons à un nombre considérable d'activités entièrement dédiées à la gestion hédonique, mais de

plus, toutes nos activités qui ont au premier chef une visée éminemment pragmatique (travail, études, vie sociale, ...), remplissent aussi, en sous cape, une seconde fonction de nature hédonique, qui n'apparaît pratiquement qu'au moment de la perte de cette activité (chômage, mise à la retraite, divorce, voyage, franchissement des étapes majeures de la vie). La gestion hédonique est donc l'eau dans laquelle nous baignons tous et en permanence ; transcendant les sexes, les âges, les cultures, les époques, elle représente une donnée humaine de base, une sorte de force gravitationnelle des motivations, qui s'exerce sur toutes nos motivations, les traversant de part en part ; les addictions n'en étant finalement que les phénomènes révélateurs.

La recherche de sensation

Le *sensation seeking* (Zuckerman, 1969, 1994) est l'héritier des pulsions exploratoires qui apparaissent dès le monde animal. Pour sa survie, l'animal a besoin d'explorer son environnement afin d'en connaître une carte mentale qui lui permet de trouver des sources d'approvisionnement, de repos, de sécurité et de repérer les sources de danger. Les besoins exploratoires s'inscrivent donc dans une stratégie de survie, nécessitant des fonctions cognitives de plus en plus complexes, justifiant au plan de l'évolution darwinienne le développement de cerveaux de plus en plus gros. Comme pour toutes les motivations, les besoins exploratoires se présentent dans le vécu de l'individu (animal ou humain) comme une tendance appétitive, plus ou moins sous-tendue par un malaise intérieur (parfois une angoisse, une peur), qui sera satisfaite par l'exploration de l'environnement. Plus l'encéphale est développé et plus les besoins exploratoires prendront de l'ampleur et généreront des activités adaptatives.

Chez l'homme, dont les besoins cérébraux sont imposants, les besoins exploratoires se sont radicalisés et étendus en des besoins très généraux de recherche de sensation (les animaux, au moins chez les mammifères, ne sont toutefois pas exempts de recherche de sensation dans une lutte contre ce qu'il faut bien appeler une forme d'*ennui* – Cf. les travaux de Harlow, 1953, 1958, 1972). Ces besoins représentent à la fois une vulnérabilité (les humains sont plus ou moins susceptibles de rechercher des sensations, mais tous sont tributaires d'un flot incessant de sensations et d'informations pour leur survie psychique) et une motivation fondamentale, impérieuse, qui tend à se superposer à toutes les autres motivations, les expériences de désafférentation en faisant la démonstration (Bexton et al., 1954 ; Scott et al., 1959 ; Azima et al., 1962). Le caractère impérieux de la recherche de sensation, de stimulations, est généralement mal appréhendé par le commun. Et, bien que nous sachions tous ce qu'est l'ennui, la frustration et l'anxiété liés au désœuvrement, à l'isolation sociale, au silence chez soi et même à la peur de l'obscurité que de nombreuses personnes gardent toute leur vie, nous négligeons habituellement cet aiguillon à nos motivations pour nous distraire, fréquenter nos semblables, nous activer de toutes sortes de façons et maintenir coûte que coûte des ambiances rassurantes autour de soi. C'est que nos chaînes sensorielles et perceptives sont si bien ajustées et nous les portons depuis si longtemps, que nous ne sentons plus leur poids. Il faut des bouleversements considérables (un téléviseur en panne, perdre un emploi, une salle d'attente vide, la perte des repères culturels, ...) pour nous permettre de prendre conscience de l'importance des stimulations pour nos vies.

Si la recherche de sensation s'exprime à bruit plus ou moins élevé dans le quotidien de nos vies et à l'évidence dans les désafférentations expérimentales (privation sensorielle), on la rencontre encore dans maintes expériences involontaires auxquelles

des êtres humains peuvent être soumis (carences relationnelles au cours des hospitalisations de nourrissons (Soulé, 1958 ; Spitz, 1968), de personnes âgées (Léger et al., 1989 ; Maisondieu, 1996), de handicapés mentaux (Carraz, Ehrhardt, 1973 ; Chiland, 1976) ; isolations dans des situations de guerre, d'emprisonnement, d'exploration scientifique). D'autre part, si la recherche de sensation représente une motivation variable selon les individus (paramètres physiologiques, niveau d'activation cérébrale, âge, sexe, milieu), elle n'est pas, pour l'individu lui-même, une donnée fixe à laquelle il serait passivement soumis. Apter (1992) a pu montrer comment les individus, appuyés des moyens offerts par leur environnement physique et culturel, adoptent de nombreuses stratégies destinées à assurer le besoin de sensation. Les principaux mécanismes découverts empiriquement par Apter sont : des systèmes cognitifs d'interprétation de la réalité en termes de zone de sécurité, limite dangereuse, zone de danger et zone de trauma et le développement de cadres psychologiques protecteurs rattachés à ces zones cognitives. De plus, selon la théorie du renversement (Apter, 1989), les individus font l'expérience de la réalité au travers de paires d'états psychologiques opposés (télique/paratélique ; conformiste/opposant ; sympathie/maîtrise et autique/alloïque) entre lesquelles se produisent des renversements binaires. Suivant ce modèle, toutes les activités de recherche de sensation relevées par Zuckerman (1972, 1979a, b, 1983), comme les prises de risques, les activités procurant des sensations fortes, les activités physiques intenses, les spectacles impressionnants, les situations périlleuses, etc., consistent, selon Apter, à générer certains états psychologiques par une mise en situation et une activité et leur interprétation selon certaines stratégies cognitives. Ces stratégies peuvent aussi bien se jouer au plan de l'imaginaire, par procuration, avec des personnes et des situations réels ou fictifs (les journaux à sensation, la télévision, le roman, le théâtre, le cinéma, la rêverie intime, les fantasmes érotiques – Loonis, 1999 –, le souvenir et la rétro-spection). D'autres mécanismes cognitivo-comportementaux peuvent être employés, comme les émotions parapatiques (vécues par procuration), les synergies cognitives (l'association de plusieurs procédés de stimulation), toujours dans le but de contrôler ses niveaux d'activation physiologique et psychique et sa tonalité hédonique (Apter, 1992). Nous avons là un *corpus* de procédés et de mécanismes actifs qui démontrent que la gestion hédonique entre dans le cadre de stratégies, volontaires ou involontaires, en tout cas effectives et efficaces, que les êtres humains mettent en œuvre tout au long de leur vie afin de contrôler au mieux leurs états psychologiques.

La gestion hédonique

Le modèle de gestion hédonique développé par Brown a fait l'objet d'une récente publication en français (Loonis, 2000) présentant ses propositions de base. Il n'est sans doute pas inutile de rappeler ici rapidement ses fondements. A partir de ses travaux sur l'addiction aux jeux d'argent et les meurtres en série, Brown (1986, 1988, 1993, 1997) place au centre de son modèle psychologique le rôle de l'expérience subjective et des interprétations de cette expérience, dans le développement, l'emprise et le déclin d'une addiction. Pour Brown, les activités addictives (avec ou sans substance) représentent une forme extrême de phénomènes d'autogestion motivationnelle, par ailleurs ordinaire dans la vie de tous les jours. C'est la variable « tonalité hédonique », qui est manipulée par l'individu dans le réglage de ses niveaux d'activation (physiologique et psychique) et de ses états psychologiques. Tous les individus apprennent à manipuler leur niveau d'activation, leur humeur et leur vécu de bien-être subjectif afin de soutenir une tonalité

hédonique positive (des états de plaisir ou d'euphorie), aussi longtemps qu'ils le peuvent, dans le cadre d'une poursuite normale du bonheur. Certains de ces états émotionnels, lorsqu'ils sont régulièrement reproduits, deviennent des besoins acquis et c'est parmi ces besoins acquis que se recrutent les addictions pathologiques sur la base de certaines vulnérabilités (comme l'excès de souffrance psychique durant l'enfance ou les niveaux de souffrance actuels). Brown considère l'addiction comme une activité qui procure des moyens puissants et effectifs de manipuler la tonalité hédonique, afin de soutenir de longues périodes d'euphorie, ou de soulager une dysphorie. Cette activité qui devient centrale, *saillante* (le monopole motivationnel), implique une transformation de la hiérarchie préférentielle du répertoire des activités facilement accessibles. Par la suite, la trajectoire addictive va dépendre, à la fois de l'évolution de paramètres cognitifs (conscience de soi, vigilance, prises de décision, système de croyances, etc.) et de l'organisation des activités de gestion hédonique entre saillance (une activité centrale est surinvestie) ou dispersion (l'investissement se répartit de façon plus équilibrée entre plusieurs activités).

Le modèle de gestion hédonique de Brown ouvre trois nouvelles perspectives : 1) l'addiction est considérée dans son principe, la gestion hédonique, intégrant dans un modèle unique l'ensemble des activités addictives, qu'il s'agisse des consommations de substances psychotropes ou des activités compulsives ; 2) la gestion hédonique, comme activité addictive, définit une forme de principe d'addictivité qui s'inscrit dans une compétence commune, triviale et normale dans la vie quotidienne des êtres humains, pour gérer et manipuler leur tonalité hédonique ; 3) l'organisation des activités (saillance, dispersion, réaménagements hiérarchiques) représente un ensemble de processus opérationnels dans le modèle, qui renvoient à ce que nous avons proposé comme un « système d'actions de gestion hédonique » (toutes nos activités sont organisées suivant des lois systémiques – Loonis, 2001). Ces perspectives s'inscrivent dans le projet goodmanien d'un *processus addictif de base sous-jacent* (Goodman, 1990), qui représente à la fois une théorie générale de l'addiction (Loonis, 1999a, c, e ; 1997a, c ; Loonis, Sztulman, 1998a) et un modèle de gestion hédonique.

La gestion hédonique correspond à un système de compétences dans la régulation des états psychologiques, d'où vont découler aussi bien les addictions pathologiques que ce que l'on peut appeler les addictions de la vie quotidienne (Loonis, 1997a), comme une forme d'addictivité générale, traversant l'ensemble de nos petites habitudes, nos programmes d'activités, nos modes préférentiels de recherche de sensation et de stimulations.

Pré-requis pour un concept d'addiction de la vie quotidienne

Le concept d'addiction de la vie quotidienne part d'une démarche scientifique sensiblement équivalente à celle de S. Freud et son concept de « psychopathologie de la vie quotidienne » (1901), à savoir le repérage dans le fonctionnement naturel, normal et trivial de l'être humain dans sa vie de chaque jour, de mécanismes remarquables qui préfigurent les fonctionnements plus aberrants de la psychopathologie. Ce repérage présente un certain nombre de difficultés, de conséquences et d'intérêts qu'il est sans doute bon de rappeler. Première difficulté, au lieu de nous pencher directement sur l'aberrant, la psychopathologie, c'est-à-dire ce qui est saillant de lui-même et qui nous apparaît sans effort particulier, il nous est demandé de repérer des invariants dans des champs phénoménologiques complexes. L'étude de la psychopathologie nécessite, elle

aussi, la discrimination d'invariants (pour dégager et classer les symptômes, les syndromes, repérer les processus, les mécanismes et autres dysfonctionnements) ; cependant, cette discrimination se fait à partir d'un champ d'observation déjà dégrossi par son aberrance, son anormalité même, alors que l'approche dite « de la vie quotidienne » nous engage dans une observation plus naturaliste, pour distinguer des signes ténus, souvent difficiles à percevoir et qui posent d'emblée de nombreuses questions de caractérisation et de définition. Car c'est là la seconde difficulté de cette approche : nous sommes nécessairement aux frontières du savoir.

L'avènement d'un nouveau savoir a deux conséquences majeures : une résistance et la démonstration d'un continuum dans un modèle plus complexe que les modèles précédents, marqués par des découpages souvent artificiels en classes, catégories. Cette résistance qui apparaît dès la conception d'un nouveau modèle, se poursuit tout au long de son développement et se présente sous deux aspects souvent intriqués. La résistance est d'abord « naturelle » au sens où les êtres humains n'aiment généralement pas que l'on pointe du doigt ce qui les gêne, ou que l'on appuie du doigt « là où ça fait mal ». Il est vrai qu'il est plus confortable pour tout le monde que l'on ne s'intéresse qu'à l'aberrant, au psychopathologique, ce qui évite bien des remises en question et évite d'ébranler aucun *statu quo*, qu'il soit individuel ou social. La résistance est aussi « scientifique » au sens où l'homme de science est avant tout individu, tout chargé de son arrière plan paradigmatique, éducatif, culturel, religieux, familial, politique, philosophique. L'esprit scientifique possède cet idéal de détachement de tout arrière plan, mais l'on sait aujourd'hui qu'il s'agit bien d'un idéal vers lequel on ne fait que tendre. A la différence de l'homme de la rue, l'homme de science est sensé posséder les moyens intellectuels d'une pensée rationnelle et détachée des préjugés, la question reste donc celle des possibilités de mise en œuvre de ces moyens. Or, la confrontation aux frontières du savoir va énormément solliciter les préjugés et les éléments irrationnels du chercheur, entraînant la mise en avant des émotions, des cécités intellectuelles ou des scotomisations dans les observations. Il n'est pas nécessaire de rappeler ici les réactions du monde scientifique du début du siècle, face aux déterminants sexuels de la pensée et du comportement, ou face à la sexualité infantile. C'est à ce genre de conséquences que conduit généralement la mise en lumière d'invariants dans le fonctionnement au quotidien des êtres humains. Plus particulièrement, en ce qui concerne les addictions de la vie quotidienne, nous nous sommes aperçu que la mise au jour et la prise de conscience d'une activité addictive ou de l'addictivité d'une activité, pouvait être aussi douloureuse, blessante et déstabilisante que la remise en question d'un mécanisme de défense majeur ou d'un délire. Le déni massif de l'alcoolique que la clinique connaît bien, peut tout aussi bien se jouer à échelle réduite avec nos dépendances du quotidien.

La seconde conséquence d'une étude aux frontières du savoir est le développement de l'idée d'un continuum entre les phénomènes triviaux (mais remarquables) observés et les phénomènes pathologiques plus francs. Ce continuum s'oppose bien entendu à toute pensée dichotomique fonctionnant sur le mode du bouton marche/arrêt et qui pose des frontières étanches entre le normal et le pathologique. Le continuum représente un modèle toujours complexe, destiné à répondre à la complexité du réel et c'est en cela que réside son intérêt scientifique et pratique.

Malgré ces difficultés, le développement de la science aux frontières du savoir possède aussi un certain nombre d'intérêts qui le justifient. En discriminant dans le flot de la vie quotidienne ce qui préfigure les phénomènes plus aberrants de la psychopathologie nous

pouvons mieux comprendre la genèse, l'évolution et les trajectoires de la pathologie en prenant les choses à leur source. Nous pouvons ainsi mieux comprendre les mécanismes et les processus qui président à la pathologie en voyant leur raison première et les liens que ces mécanismes et processus possèdent avec d'autres données, émanant de champs d'observation connexes. Ces nouvelles compréhensions vont alors permettre un affinement des modèles, ou l'émergence de nouveaux modèles. Second intérêt, l'étude de la vie quotidienne nous donne aussi des lumières sur les processus de résolution : la guérison, la rémission, l'aménagement, la compensation, en quatre mots le « retour à la normale ». Enfin, troisième intérêt, la prévention du pathologique peut trouver davantage de moyens dans le repérage des amorces de ce pathologique qui vont permettre l'action avant même son plein établissement. Ainsi, dans nos études, nous nous sommes attachés à repérer dans le fonctionnement naturel, normal et ordinaire de l'être humain dans sa vie de chaque jour, des mécanismes addictifs remarquables qui préfigurent les fonctionnements plus aberrants des addictions pathologiques. Avant d'aborder en détail les addictions de la vie quotidienne, illustrons ce concept par un exemple, au travers d'une brève revue de la littérature sur les jeux vidéo.

L'addiction aux jeux vidéo

Les premières études sur les jeux vidéo sont contemporaines de l'avènement de ce type de distractions aux Etats-Unis. Elles remontent au début des années 80 et venaient en réponse à une série d'inquiétudes du milieu médical et du public quant aux effets adverses de ces jeux sur les enfants et les jeunes. Ainsi, les jeux vidéo entraîneraient une isolation sociale, renforceraient les sentiments d'agressivité, l'anxiété et les comportements anti-sociaux, induiraient une compulsivité et une addiction pour le jeu (Zimbardo, 1982 ; Koop, 1982 ; Anderson, Ford, 1986). Parmi les dangers attribués aux jeux vidéo, leur addictivité revient le plus souvent et entraînerait des dépenses excessives en temps et en argent, une baisse des résultats scolaires, une moindre implication dans d'autres activités, en particulier au plan social (Soper, Miller, 1983 ; Anderson, Ford, 1986). Peu d'études font référence à l'innocuité ou aux effets positifs des jeux vidéo, comme le sens de la maîtrise, l'amélioration des compétences visuo-motrices et de la concentration, le renforcement des compétences sociales dans les rencontres autour du jeu (Needham, 1982), ainsi que le potentiel éducatif (Loftus, Loftus, 1983 ; Silvern, 1986). Les études négatives montrent toutefois de nombreuses faiblesses méthodologiques et semblent servir à justifier les inquiétudes des parents et du public en général. Ces inquiétudes ont été depuis largement infirmées par de nombreuses recherches de bonne facture scientifique (Gibb, Bailey, Lambirth, Wilson, 1983 ; Egli, Meyers, 1984 ; Kestembaum, Weinstein, 1985 ; Creasy, Myers, 1986). Plus particulièrement, les jeux vidéo n'augmentent pas le taux d'agressivité (Scott, 1995) et leur usage est essentiellement social (Egli, Meyers, 1984 ; Fisher, 1994).

L'addiction aux jeux vidéo est toutefois attestée pour un faible, mais significatif, pourcentage d'individus, entre 6 et 13% selon les études (Egli, Meyers, 1984 ; Bentall, Fisher, Kelly et al., 1989 ; Funk, 1992 ; Fisher, 1994 ; Griffiths, Hunt, 1995 ; Phillips, Rolls, Rouse, Griffiths, 1995). Typiquement, ces addictions au jeu vidéo sont en comorbidité avec d'autres addictions (Fisher, 1993), elles ont donné lieu à la présentation de cas cliniques exemplaires (Kuczmierczyk, Walley, Calhoun, 1987 ; Keepers, 1990) qui montrent toutefois qu'une telle addiction (à l'instar de toutes les addictions pathologiques) entre dans un tableau clinique plus consistant où les

problèmes psychologiques et familiaux sont au premier plan. Elles sont sensibles à la psychothérapie.

En conclusion, nous pouvons affirmer ici que les jeux vidéo possèdent une valeur et un potentiel addictifs suffisants pour justifier une étude scientifique du phénomène (pour une revue actuelle voir Emes, 1997). Les jeux vidéo représentent une source hédonique potentielle, souvent supérieure aux renforçateurs traditionnels (Buckalew, Buckalew, 1983), qui induit une élévation de l'activation (Griffiths, Dancaster, 1995), ce qui leur donne leur valeur addictive (Kestembaum, Weinstein, 1985). A titre général, l'influence, même réduite à certains individus, que peuvent avoir les jeux vidéo sur l'humeur et l'agressivité, montre qu'ils sont des sources potentielles de stimulation, ce qui justifie leur statut de sources addictives. Ils donnent lieu à une transformation, le plus souvent transitoire, du système des activités, avec un temps d'implication élevée dans le jeu durant la phase de découverte, entraînant une baisse des autres activités de loisir, sans impact significatif sur les relations sociales, familiales et les activités scolaires. Le retour à l'état antérieur des activités de loisir se fait en quelques semaines (Creasey, Myers, 1986).

Ce que nous pouvons retenir des études à propos des jeux vidéo, c'est qu'ils ne sont pas, pour la majorité des jeunes qui s'y adonnent, une addiction de type pathologique. Par contre, en tant que puissantes sources d'activation cérébrale, les jeux vidéo sont capables de modifier transitoirement l'organisation des activités, ils représentent un potentiel addictif considérable qui peut trouver à s'actualiser chez un faible pourcentage d'individus qui doivent par ailleurs affronter des niveaux élevés de souffrance psychique et qui trouvent dans cette addiction une « solution » à cette souffrance. A ce titre et en général, les jeux vidéo peuvent donc être considérés comme des addictions de la vie quotidienne.

Le développement du modèle de gestion hédonique

A partir des modèles d'Apter (théorie du renversement – 1989), de Brown (modèle de gestion hédonique – 1997) et de Loonis (théorie générale de l'addiction – 2001), nous pouvons proposer un modèle de gestion hédonique plus étendu, qui prendrait en compte la double fonction des activités humaines, ainsi que les diverses sources de stimulations auxquelles les êtres humains font appel pour contrôler leurs sentiments dysphoriques.

La vie quotidienne de tout un chacun offre de multiples occasions de vivre des **micro-désafférentations** portant sur tel ou tel champ des stimulations. Ces désafférentations du quotidien, partielles, entraînent divers sentiments pénibles, comme une dysphorie flottante, non rattachée à quelque chose de bien précis, mais que l'on s'ingénie pourtant à occulter à l'aide de diverses sources de stimulations. La lutte contre la dysphorie passe par des activités plus ou moins spécifiques à la gestion hédonique. Si les consommations psychotropes, les distractions, le jeu, représentent des activités dédiées à la gestion des états psychologiques, d'autres activités comme le travail, la vie sociale, la sexualité, la consommation d'aliments, remplissent aussi une fonction pragmatique d'adaptation au monde. D'où ce principe que nous avons proposé (Loonis, 2001), celui de la double fonction de nos activités du quotidien : 1) fonction pragmatique d'adaptation au monde et 2) fonction de gestion hédonique, cette seconde fonction étant susceptible d'être soumise à des lois d'addictivité (saillance, contrainte, variété, vicariance). Par exemple, la consommation d'aliment sert au plan pragmatique la sustentation physiologique ; mais dans le cadre de la fonction hédonique, elle sert aussi

la régulation des états psychologiques par les sentiments positifs que procurent un bon repas, un repas partagé entre amis, ou encore la sédation d'une souffrance psychique que procurent le grignotage ou la crise boulimique. Il en est de même de la sexualité : 1) fonction naturelle de reproduction et 2) fonction de gestion hédonique par l'activité masturbatoire (seul ou à plusieurs), jusqu'à la compulsion de l'addiction sexuelle et des actes de perversion destinés à lutter contre une souffrance psychique profonde. Suivant nos observations encore exploratoires, les sentiments dysphoriques qui habitent l'expérience du quotidien semblent pouvoir être rattachés à sept sources de stimulations qui tentent de les compenser :

1. **stimulations psychopharmacologiques** : en deçà de la souffrance secondaire générée par le produit, les besoins de consommations de drogues, d'alcool, de fumer, de médicaments psychotropes, etc., répondent à des sentiments de vide intérieur, de dépression, de perte de l'estime de soi, d'ennui et de platitude du quotidien, de tension anxieuse et d'angoisse ;
2. **stimulations psychiques endogènes** : les besoins de rêverie, de fantasmer ou d'exercer un contrôle psychique, répondent à des sentiments de vide psychique, anxieux et d'angoisse, de frustration et d'insatisfaction, d'irritation, d'énervement et de colère ;
3. **stimulations psychiques exogènes** : les besoins de distractions, d'activité (travail, études) ou de communication, répondent à des sentiments d'ennui, de perte de soi et d'appauvrissement de l'expérience ou de soi, de perte d'excitation, de platitude, sentiments pénibles de l'ordinaire, du banal des choses, du poids de la quotidienneté, du train-train ;
4. **stimulations somatiques** : les besoins sexuels, d'ingérer des aliments, d'auto-agression, répondent à des sentiments d'ennui, de perte de sa propre valeur, de tension, de frustration et d'insatisfaction, d'angoisse, de solitude, de dépression et de tristesse, de mort et du caractère vain de la vie ;
5. **stimulations comportementales** : les besoins d'actions et de sensations intenses, de décharges impulsives et répétées, répondent à des sentiments de tension, de frustration et d'insatisfaction, de mort et d'immobilité, de perte d'excitation et de platitude ;
6. **stimulations sociales** : les besoins d'amour, de contact social, de fusion avec autrui, d'embrigadement, répondent à des sentiments de solitude, de tension relationnelle, d'insuffisance de soi, de manque d'amour, d'incomplétude de soi et de dévalorisation ;
7. **stimulations contextuelles** : les besoins de libération, de désinhibition, de prendre des risques, de transgresser les règles ou de s'attaquer à autrui, répondent à des sentiments de frustration et de révolte, de colère et d'agressivité, de pauvreté intérieure, de perte de soi et de dévalorisation, de spoliation et d'injustice.

Ce découpage reste imparfait, car des redondances apparaissent entre les diverses catégories de stimulations. Aussi une classification autonome des différents sentiments dysphoriques est-elle nécessaire. Les sentiments dysphoriques rattachés aux besoins portants sur les diverses sources de stimulations se présentent comme des expériences à la fois psychiques (le sentiment en propre) et souvent physiques (tension nerveuse, douleurs, symptômes physiques du manque). De plus, ces divers aspects de la dysphorie

sont le plus souvent mélangés entre eux, par exemple, angoisse, sentiments de solitude et de frustration peuvent se superposer dans le besoin d'agresser autrui de façon répétée. Ainsi, on comprendra davantage la dysphorie du quotidien en lui donnant un ordre propre, cet ordre pouvant s'articuler sur l'orientation de la dysphorie par rapport au moi de l'individu, ce qui donne une classification des sentiments en cinq catégories :

1. **dysphorie endotrope** : c'est une souffrance intérieure et intrinsèque, sans raison apparente et propre à l'individu, c'est une douleur souvent muette : ennui, anxiété, angoisse, tristesse, dépression.
2. **dysphorie exotrope** : c'est une irritation du moi orientée vers l'extérieur dans son expression, mais qui ne possède pas de valable raison interne, c'est une douleur expressive : insatisfaction, frustration, irritation, énervement, colère, tension, révolte, agressivité.
3. **dysphorie autotrope** : elle concerne l'existence et les qualités du moi pour lui-même, en termes de défaillance et de faiblesse, voire de blessure : vide psychique, perte de soi, perte de l'estime de soi, perte de sa propre valeur, appauvrissement de soi, immobilité, mort, pauvreté intérieure, spoliation.
4. **dysphorie extérotrope** : elle concerne l'appréhension des choses, des situations, de la vie et du monde en général, sous un jour affadi et sans relief : appauvrissement de l'expérience, perte d'excitation, platitude, banalité des choses, poids de la quotidienneté, caractère ordinaire et vain de la vie.
5. **dysphorie allotrope** : elle concerne les souffrances morales dans le rapport aux autres : tension relationnelle, solitude, manque d'amour, abandon, incomplétude.

Cette classification laisse ainsi émerger les différents rapports que l'individu peut établir avec lui-même, le monde, les autres. La dysphorie représente donc une expérience complexe, malgré sa banalité et sa quotidienneté. A cette expérience s'associent les activités de gestion hédonique comme autant de « solutions » de régulation, de compensation, de contrôle de la dysphorie ; et ce sont certaines nécessités de la gestion hédonique qui donnent lieu à l'apparition de l'addictivité.

Pour Brown (1997), l'addictivité émerge naturellement de la gestion hédonique et ce de deux façons : 1) la production des besoins secondaires : certains des états émotionnels positifs générés dans le cadre de la gestion hédonique, lorsqu'ils sont régulièrement reproduits, deviennent des besoins secondaires, c'est-à-dire des motivations en propre, qui peuvent faire concurrence aux motivations adaptatives ; 2) l'accroissement du décalage hédonique : des vulnérabilités personnelles tendent à fragiliser l'individu qui se trouve de moins en moins capable de vivre des niveaux habituels de dysphorie. Au-delà de ces conditions initiales, l'addictivité se manifeste, toujours selon Brown (1997), lorsque deux éléments se mettent en conjonction au niveau de certaines activités de gestion hédonique : 1) la puissance et l'efficacité hédonique de certaines sources de stimulation ; et 2) la réduction de l'éventail des activités hédoniques facilement accessibles et le changement opéré dans la hiérarchie préférentielle du répertoire de ces activités.

Nous voyons ainsi qu'il n'y a pas de solution de continuité entre la gestion hédonique du quotidien face aux micro-désafférentations et l'émergence, progressive ou soudaine, d'une addiction plus franche. La dérive de la gestion hédonique vers l'addiction apparaît comme un mode particulier d'organisation des activités. L'accent n'est plus porté sur

une supposée valeur addictivogène de certaines stimulations, mais sur les caractéristiques et les rapports des activités qui les mettent en jeu. Certes, la « puissance et l'efficacité hédonique » des sources de stimulation est un élément à prendre en compte, mais ce n'est pas le seul élément, ni l'élément essentiel.

Dans certaines conditions (fortes désafférences, jointes à des vulnérabilités liées à l'élévation du niveau de souffrance psychique et des facilitations environnementales pour telle ou telle « solution » hédonique addictive), plusieurs processus se mettent en route dans le cadre de l'organisation des activités et, en interprétant ce que modélise Brown (1997), en termes de système d'activités nous obtenons :

1. **la baisse de la variété des activités** : la variété représente l'une des variables majeures envisagées dans le cadre d'un système d'activités dans lequel prendraient place les différentes activités addictives. Ce sont les renforçateurs (ou récompenses) alternatifs qui déterminent la variété des réponses addictives. Cette variété signifie que l'individu a la possibilité d'un large choix d'activités addictives accessibles (grande variété) ou au contraire que ses possibilités de choix sont restreintes (faible variété) ;
2. **la baisse des possibilités de vicariance entre activités** : la vicariance se définit comme la possibilité pour un individu de remplacer une activité de gestion hédonique défaillante (empêchée) par une autre, tout en conservant un même niveau d'efficacité et de satisfaction hédoniques. Les besoins secondaires acquis s'imposent tant sur les autres motivations, que l'individu aura les plus grandes difficultés pour substituer les uns aux autres si nécessaire ;
3. **La saillance d'une activité de gestion hédonique particulière** : selon Brown (1988) la saillance se définit ainsi : l'activité addictive devient la chose la plus importante dans la vie de la personne, elle domine ses pensées (préoccupations et distorsions cognitives), ses sentiments (le désir excessif) et ses comportements (détérioration des comportements socialisés).

Le modèle de gestion hédonique tisse ainsi une trame épistémologiquement et heuristiquement stimulante entre toutes les catégories d'addiction et tous les niveaux de sévérité des solutions addictives que les êtres humains apportent à leurs souffrances psychiques. Il devrait amener à la fois un renouvellement et une extension des champs d'étude des addictions, en recentrant la dispersion des modèles et des concepts sur un modèle plus général et des concepts plus fondamentaux.

Un programme de recherches sur la gestion hédonique

La prise en compte des besoins permanents de gestion hédonique des êtres humains représente une proposition amenée à révolutionner maintes approches des grandes problématiques humaines. La gestion hédonique pourrait ainsi être étudiée selon divers plans qui représentent autant d'aspects d'un programme de recherches plus global :

1) la genèse et le développement synchroniques de la gestion hédonique : à chaque instant l'être humain gère son hédonie, ses états psychologiques et cette gestion interfère constamment avec les aspects pragmatiques de ses activités. Il serait ainsi utile de reprendre les études sur les désafférentations afin d'analyser les rapports pouvant exister entre les modalités de la dysphorie et les solutions de la gestion hédonique, en termes de compétences, de coût, de variations des états psychologiques, de stratégies,

..., qui définissent autant de variables opérationnalisables dans des protocoles expérimentaux.

2) genèse et développement diachroniques de la gestion hédonique : les compétences à la gestion hédonique représentent un bagage à la fois personnel, familial et culturel, très certainement basé sur des pré-requis naturels, qui sont ensuite développés à partir des stimulations et des modèles environnementaux. Les aléas de cette genèse et du développement des compétences à la gestion hédonique pourraient ainsi expliquer les compétences actuelles et leurs différentes modalités, comme le risque addictif intrinsèque, basé sur une élévation de la souffrance psychique, jointe à des compétences hédoniques défaillantes. L'étude de l'évolution de la gestion hédonique peut se poursuivre tout au long de la vie adulte et apporter des éclairages nouveaux sur les transformations opérées par les contextes situationnels et l'âge (la gestion hédonique en milieux défavorisés, chez la personne âgée).

3) l'écologie de la gestion hédonique : la gestion hédonique de soi-même s'inscrit nécessairement en concurrence ou en coopération avec la gestion hédonique des autres. Maintes problématiques interactionnelles (couple, famille, groupes, entreprises, écoles, nations) peuvent trouver un éclairage intéressant en terme de gestion hédonique partagée ou concurrente. Par exemple, en classe à l'école primaire, au collège ou au lycée, quel est l'impact réel des activités de gestion hédonique « sauvages » sur les activités pédagogiques ? De quelle façon pourrait-on « civiliser » scolairement ces activités de gestion hédonique, par la prise en compte de leur nécessité, par leur synchronisation et leur programmation ?

Le concept et le modèle de gestion hédonique semblent ainsi appelés à donner une nouvelle orientation, plus consensuelle car plus fondamentale, à la recherche sur les addictions.

Références

1. APA – American Psychiatric Association (1996), *Manuel Diagnostique et Statistique des Troubles Mentaux (DSM-IV)*. Traduction J. Guelfi, Masson, Paris.
2. Apter M.J. (1992), *The Dangerous Edge, the Psychology of Excitement*. The Free Press, Macmillan Inc., New York, NY.
3. Apter M.J. (1989), *Reversal Theory, Motivation, Emotion and Personality*. Routledge, New York, NY.
4. Azima H., Lemieux M., Fern J. (1962), Isolement sensoriel, étude psychopathologique et psychanalytique de la régression et du schéma corporel. *L'Evolution Psychiatrique*, avril-juin, 27, 259-282.
5. Bexton W.H., Heron W., Scott T.H. (1954), Effects of Decreased Variation in the Sensory Environment. *Canadian Journal of Psychology*, 8, 70-76.
6. Brown R.I.F. (1997), A Theoretical Model of the Behavioural Addictions – Applied to Offending. In J.E. Hodge, M. McMurrin, C.R. Hollin (eds), *Addicted to crime ?* John Wiley & Sons Ltd, Glasgow, UK, 13-65.
7. Brown R.I.F. (1993), Some contributions of the study of gambling to the study of other addictions. In W.R. Eadington, J.A. Cornelius (Eds.), *Gambling Behaviour and Problem Gambling*, Reno, Nevada, University of Nevada, 241-272.

8. Brown R.I.F. (1988), *Gambling Addictions : Commonalities and Peculiarities. Implications for a Value-Free and Psychologically Centred Concept of Addiction*. Paper presented to the Scottish Branch of the British Psychological Society, University of Strathclyde, Glasgow.
9. Brown R.I.F. (1986), Arousal and Sensation-Seeking Components in the General Explanation of Gambling and Gambling Addictions. *International Journal of the Addictions*, 21(9/10), 1001-1016.
10. Carraz Y., Ehrhardt R. (1973), L'automutilation chez des enfants en institution. *Revue de Neuropsychiatrie Infantile*, 21(4/5), 217-227.
11. Chiland C. (1976), Narcisse ou le meilleur des mondes possibles. *Nouvelle Revue de Psychanalyse* (Narcisses), printemps, 13, 223-235.
12. Fernandez L., Sztulman H. (1997), Approche du concept d'addiction en psychopathologie. *Annales Médico-Psychologiques*, 155(4), 255-265.
13. Fernandez L., Sztulman H. (1998), Les modèles psychologiques de l'addiction. *Psychotropes*, mars, 4(1), 47-67.
14. Freud S. (1901), *Psychopathologie de la vie quotidienne*. Traduction de S. Jankélévitch, Paris, Payot, 1969.
15. Goodman A. (1990), Addiction : Definition and Implications. *British Journal of Addiction*, 85, 1403-1408.
16. Harlow H.F. (1953), Mice, Monkeys, Men, and Motives. *Psychological Review*, 60, 23-32.
17. Harlow H.F. (1958), The nature of love. *American Psychologist*, 13, 673-685.
18. Harlow H.F. (1972), Love Created, Love Destroyed, Love Regained. In *Modèles animaux du comportement humain*, C.N.R.S., Colloques Internationaux, n° 198.
19. Léger J.-M., Tessier J.F., Mouty M.D. : *Psychopathologie du vieillissement*. Doin, Collection de Psychiatrie Pratique, Paris, 1989.
20. Maisondieu J. (1996), *Le crépuscule de la raison : comprendre, pour les soigner, les personnes âgées dépendantes*. Bayard, Paris.
21. Loonis E. (2001), *Théorie générale de l'addiction, introduction à l'hédonologie*. Préface du professeur M.J. Apter, Paris, Publibook.
22. Loonis E. (2000), Iain Brown : un modèle de gestion hédonique des addictions. *Psychotropes*, 5(3), 59-73.
23. Loonis E. (1999a), Les addictions : de la multiplicité au principe général. Conférence donnée à la *Journée d'Etudes sur le Concept d'Addictions*, SERT, Centre Médical Marmottan, Paris, 11 janvier.
24. Loonis E. (1999b), Les AVQ, addictions de la vie quotidienne et économie comportementale. Conférence donnée aux *XIIe Journées Départementales de Réflexion sur les Toxicomanies*, Centre Imagine et C.O.D.E.S.S., Cergy-Pontoise, 25-26 novembre.
25. Loonis E. (1999c), A propos de la Théorie Générale de l'Addiction. Interview accordée à la Revue de la *Psychologie de la Motivation*, Paris, janvier (« Sommes-

- nous tous des addicts ? », interview parue dans la *Revue de Psychologie de la Motivation*, n° 27(1), 49-63).
26. Loonis E. (1999d), Approche structurale des fantasmes érotiques. *L'Evolution Psychiatrique*, 64(1), 43-60.
 27. Loonis E. (1999e), Addiction(s) : de la multiplicité au principe général. Conférence donnée au séminaire « Les conduites addictives », Laboratoire de Psychologie de la Santé, Université de Bordeaux II, Bordeaux, 29 mars.
 28. Loonis E. (1998a), Vers une écologie de l'action. *Psychotropes*, 4(1), 33-48.
 29. Loonis E. (1998b), Dépendances et interdépendances à un système d'actions : les addictions et l'écologie de l'action, ou l'homme est-il vraiment inapte au bonheur ? Conférence à la *Conférence Internationale « Écologie Humaine et Environnement »*, Pré-Congrès lié au *VIIe Congrès Mondial d'Écologie* (Florence, Italie, 19-25 juillet), Toulouse, France, 15-18 juillet.
 30. Loonis E. (1997a), *Notre cerveau est un drogué, vers une théorie générale des addictions*. Toulouse, Presses Universitaires du Mirail.
 31. Loonis E. (1997b), Towards an Ecology of Action. Communication au *5th European Congress of Psychology*, Dublin, Ireland, 5-11 juillet.
 32. Loonis E. (1997c), Bad Being and Bad Quality of Life, Towards a Novel Model. Communication à la *11th Conference of the European Health Psychology Society*, Bordeaux, France, 3-5 septembre.
 33. Loonis E., Sztulman H. (1998a), Towards an Addiction General Model ? Communication au *9th Congress of Association of European Psychiatrists*, « *Standards of Psychiatry* », Copenhagen, 20-24 September.
 34. Loonis E., Sztulman H. (1998b), Le fonctionnement de notre cerveau serait-il de nature addictive ? *L'Encéphale*, XXIV, 26-32.
 35. Loonis E., Amal Bernoussi, Lydia Fernandez (1999), Les addictions comme système de gestion hédonique. *Congrès S.F.P. « Emotions et addictions »*, Atelier de conjoncture N°1, Aix-en-Provence, 25-26-27 mai.
 36. Loonis E., Bernoussi A., Fernandez L., Sztulman H. (1998), Vers un modèle général des addictions. Symposium au *IVe Congrès International sur les Addictions*, « *Addictions et Psychiatrie* », Lille, France, 26-27 mars.
 37. Pardinielli J.L., Rouan G., Bertagne P. (1997), *Psychopathologie des addictions*. PUF, Nodules, Paris.
 38. Peele S. (1987), Why Do Controlled-Drinking Outcomes Vary by Investigator, by Country and by Era ? Cultural Conceptions of Relapse and Remission in Alcoholism. *Drug and Alcohol Dependence*, 20, 173-201.
 39. Peele S. (1985), *The Meaning of Addiction*. Lexington, Lexington, MA.
 40. Peele S. (1983), Is Alcoholism Different From Other Substance Abuse ? *American Psychologist*, 38, 963-964.
 41. Peele S., Brodsky A. (1975), *Love and Addiction*. Taplinger, New York, NY.

42. Scott T.H., Bexton W.H., Héron W., Doan B.K. (1959), Cognitive Effects of Perceptual Isolation. *Canadian Journal of Psychology*, 13, 200-209.
43. Soulé M. (1958), La carence de soins maternels dans la petite enfance. La frustration précoce et ses effets cliniques. *Psychiatrie de l'Enfant*, 1(2), 523-540.
44. Spitz R.A. (1968), *De la naissance à la parole, la première année de la vie de l'enfant*. PUF, Paris.
45. Zuckerman M. (1994), *Behavioral Expressions and Biosocial Bases of Sensation Seeking*. Cambridge University Press, Cambridge, UK.
46. Zuckerman M. (1983), Sensation Seeking and Sports. *Personality and Individual Differences*, 4, 285-293.
47. Zuckerman M. (1979a), *Sensation Seeking : Beyond the Optimum Level of Arousal*. Lawrence Erlbaum Associates, Hillsdale, NJ.
48. Zuckerman M. (1979b), Sensation Seeking and Risk Taking. In C.E. Izard (ed.), *Emotions in Personality and Psychopathology*, Plenum, New York, NY.
49. Zuckerman M. et al. (1972), What is the Sensation Seeker ? Personality Trait and Experience Correlates of the Sensation-Seeking Scales. *J. Consult. Clin. Psychol.*, 39, 308-321.
50. Zuckerman M. (1969), Theoretical Formulations I. In J.P. Zubeck (ed.), *Sensory Deprivation : Fifteen Years of Research*, Appleton-Century-Crofts, New York, NY.