

De la gestion hédonique, prolégomènes à une hédonologie

Eric Loonis

Loonis, E. (2002). De la gestion hédonique, prolégomènes à une hédonologie. *Psychologie Française*, 47(4), 83-93.

Résumé – Cet article théorique de fond argumente une conception élargie des addictions tout en présentant un modèle de gestion hédonique destiné à formaliser le « processus addictif de base sous-jacent » de Goodman (1990). L'article comprend trois parties. Dans la première nous montrons l'utilité clinique et formelle d'un concept élargi d'addiction, dont l'objet est détaché de la substance psychoactive, pour prendre en compte les différentes stimulations utilisées dans l'expérience addictive (Peele, 1985). A partir d'une synthèse de la littérature scientifique, nous proposons sept catégories de stimulations susceptibles d'entraîner une utilisation addictive. Bien que ce découpage soit encore imparfait, il permet d'organiser et de concevoir les associations d'addictions telles qu'elles sont observées et de fournir au chercheur un vivier d'observables. La vision métaphorique des addictions apparaît aujourd'hui dépassée, le concept élargi renvoyant à un ensemble infini de sources de stimulations psychiques, cérébrales et physiologiques. Dans la seconde partie de l'article, nous présentons le modèle de gestion hédonique, d'abord selon les dimensions phénoménologique et fonctionnelle de son créateur (Brown, 1988, 1997). Puis, Loonis (2001b) complète le modèle par sa dimension structurale. Pour le modèle de gestion hédonique, le contrôle des états psychologiques au moyen de différentes activités est une fonction de base et naturelle de tous les êtres humains. Les addictions sont alors considérées comme des moyens extrêmes de cette fonction, devenus par apprentissage des besoins acquis. Les solutions hédoniques sont décrites selon deux axes orthogonaux qui permettent de toutes les intégrer dans un champ descriptif unifié. Le principe de la double fonction des activités est posé et expliqué, comme base à un modèle de gestion hédonique qui prend en compte l'organisation des activités humaines dans un système d'actions de gestion hédonique. Dans la troisième partie de l'article, nous proposons un programme de recherches en hédonologie humaine en onze points. Enfin, nous discutons la pertinence du modèle, les liens qui le relie à d'autres champs scientifiques comme la psychanalyse (mécanismes de défense et narcissisme), la théorie du renversement d'Apter (1982, 1989, 1992) et le coping, les théories de l'apprentissage et les sciences du collectif (psychologie sociale, sociologie, ethnologie, éthologie, économie...), sans oublier le terrain des addictions qui pourra trouver dans un modèle de gestion hédonique de sérieuses avancées.

Mots-clés. Addiction, Modèle de gestion hédonique, Système d'actions.

On hedonic management, prolegomena to a hedonology

Abstract – This background theoretical article argues for a broadened conception of addictions, while presenting a hedonic management model intended to formalize Goodman's "basic underlying addictive process" (1990). The article is made of three parts. In the first part we show the clinical and formal utility of a broadened concept of

addiction, which refers to the different types of stimulations which enter into the addictive experience, rather than to psychoactive substances. (Peele, 1985). Based on a synthesis of the relevant scientific literature, we propose seven categories of stimulations that are able to lead to addictive use. Although this categorization is still imperfect, it does allow us to organize and to conceive of the relationships between addictions as they are observed and to provide for the researcher a breeding ground for observation. The metaphoric vision of addictions seems today out of date, the broadened concept referring to an infinite set of psychic, cerebral and physiological sources of stimulations. In the second part of the article, we present the hedonic management model, describing first the phenomenological and functional dimensions of its creator (Brown, 1988, 1997). Then, Loonis (2001b) completes the model with his structural dimension. For the hedonic management model, the control of psychological states by means of different activities is a basic and natural function of the whole human being. Addictions are then considered as extreme versions of this function, being learned as acquired drives. Hedonic solutions are described on two orthogonal axes that allow them to be integrated into a unified descriptive field. The principle of the double function of activities is postulated and explicated as a basis of the hedonic management model which takes in account the organisation of human activities in a hedonic management action system. In the third part of the article, we propose a programme of research in human hedonology in terms of eleven points. Finally, we discuss the relevance of the model, the links that relate it to other scientific fields like psychoanalysis (mechanisms of defence and narcissism), Apter's reversal theory (1982, 1989, 1992) and coping, theories of learning and the sciences that deal with groups of people (social psychology, sociology, ethnology, ethology, economics), without forgetting the field of addictions which can expect serious advancement through a hedonic management model.

Keywords. Addiction, Hedonic management model, Action system.

De la métaphore au modèle

Le statut théorique et scientifique du concept d'addiction a été longtemps discuté : s'agit-il d'une simple métaphore (abusive !) ou d'un concept scientifiquement opérationnel ? L'affirmation qu'il existe un champ unifié des addictions est inscrite dans la controverse avec, d'une part, les tenants d'une acception plus ou moins étroite du concept (Pédinielli, 1990 ; Baylé, Chignon, Adès, 1994 ; Pédinielli, Rouan, Bertagne, 1997 ; Leshner, 1997) et ceux qui acceptent d'élargir le concept aux addictions sans substances ou addictions comportementales (Orford, 1985 ; Peele, 1985 ; Goodman, 1990 ; Marks, 1990 ; Heyman, 1996 ; Fernandez, Sztulman, 1997 ; Loonis, 2001b).

Le monde médical et de la psychiatrie tend à rendre le terme obsolète (cf. son absence du DSM-IV – APA, 1996), notamment en mettant en avant le concept de « dépendance », uniquement basé sur les phénomènes de manque et de tolérance par rapport à une substance psychoactive. Les aspects « addictifs » de troubles comme ceux des conduites alimentaires, des impulsions ou des paraphilies, ne sont pas reconnus explicitement comme tels, bien que leur description (effets de manque, tolérance, perte de contrôle, répétitions, souffrance secondaire, rechute) renvoient bien à une « addictivité ».

Ainsi, la clinique ne cesse de nous montrer ces étranges caractéristiques communes que partagent de nombreux troubles humains. Au-delà des consommations de substances psychoactives (tabac, alcool, drogues, médicaments psychotropes), d'autres consommations d'aliments, de boissons sucrées ou non, sous la forme d'ingestions critiques (boulimie) ou continues (grignotages, potomanie), présentent aussi un tableau de type addictif (Sanchez-Cardenas, 1990 ; Orford, 1985). En regardant tour à tour ces deux groupes de comportements addictifs à la lumière des travaux menés du côté de la neurobiologie, des conditionnements et des apprentissages, de nombreuses liaisons peuvent déjà être opérées.

La consommation de substances psychoactives ne peut simplement être réduite à l'effet psychoactif de la substance, le tableau étant bien plus complexe, avec des phénomènes de conditionnements, d'apprentissages, de « mémoire » de déclenchement à long terme basé sur les stimuli associés aux consommations initiales, de sensibilisation ou encore des effets placebo (O'Brien, Childress, Mc Lellan, Ehrman, 1990, 1992 ; Robinson, Berridge, 1993 ; Lamb, Preston, Schindler et al., 1991 ; Kirsch, 1985 ; Wikler, 1973 ; Ehrman, Ternes, O'Brien, McLellan, 1992 ; Meyer, 1988).

Du côté des consommations de substances *apparemment* non psychoactives, il est à présent bien établi que les effets hédoniques induits, qu'ils soient d'activation ou au contraire de sédation, dépendent directement des substances psychoactives endogènes (neurotransmissions dopaminergique, sérotoninergique, neuropeptides opioïdes...) produites naturellement par le cerveau lui-même, via l'expérience sensorielle et cognitive de la consommation (Drewnowski, 1992 ; Hetherington Altemus, Nelson et al., 1994 ; Michener, Rozin, 1994 ; Rogers, 1994 ; Smit, 1998 ; Wurtman, Wurtman, 1992). De fait, tout un éventail d'addictions dites « comportementales » (ou procédurales) ont pu être repérées (pour une revue, Loonis, 2001b).

Dans la mesure où il existe une continuité de principe entre les addictions avec substances psychoactives, les addictions avec substances non psychoactives (les aliments) et les addictions plus proprement comportementales (le jeu, la télévision, le travail, la sexualité, le sport, ...), il devient nécessaire de rendre compte d'une façon unitaire de « l'objet » même des addictions. Tant que l'on ne considérait que les addictions aux substances psychoactives, il était facile d'identifier cet objet avec la substance même et ses effets psychotropes ; mais à présent, nous savons que ces effets psychotropes eux-mêmes ne sont qu'une partie du problème, toute addiction comportant des co-facteurs environnementaux, d'apprentissage et de conditionnement.

La vision métaphorique des addictions apparaît aujourd'hui dépassée. Non seulement les addictions sont multiples en ce qui concerne leurs sources de stimulation, mais de plus, l'association addiction-pathologie perd de sa pertinence. L'addictivité (pour rappel : effets de manque, tolérance, perte de contrôle, répétitions, souffrance secondaire, rechute) apparaît déjà dans de multiples activités normales de notre vie quotidienne (Loonis, 1997) et nombre d'addictions présentent un caractère positif, au point de vue de la régulation psychique et émotionnelle ou des possibilités d'acquisitions et de performances de l'individu et, en conséquence, nombre d'addictions peuvent être « positives » pour la société elle-même (Glasser, 1976). Les grands artistes, qu'ils soient peintres, pianistes, pratiquent leur art de nombreuses heures, chaque jour, durant des années, assurant en même temps leur régulation psychique (souvent vitale chez certains artistes souffrant d'une psychopathologie) et le développement de leurs

capacités artistiques, parfois jusqu'à l'excellence. Loin de la vision simpliste de la « substance fautive », le concept élargi, général, d'addiction, renvoie à un ensemble infini de sources de stimulations psychiques, cérébrales et physiologiques, à partir desquelles entre en jeu un « processus addictif de base sous-jacent » (Goodman, 1990), qui serait explicatif de l'addictivité en tant qu'ensemble de processus. Cette addictivité ne se réduit pas seulement à l'effet passif de la stimulation sur l'organisme. De nombreux mécanismes décisionnels et de choix, des stratégies, entrent en jeu pour permettre à l'individu de créer et d'entretenir son addiction selon un modèle d'économie comportementale : considérer l'addicté comme un consommateur rationnel (Janis, Mann, 1977 ; Peele, 1985 ; Winston, 1980 ; Frank, 1996 ; Rachlin, Battalio, Kagel, Green, 1981 ; Becker, Murphy, 1988 ; Herrnstein, Prelec, 1992).

La multiplicité même des addictions, leur très grande variété, tend à réduire l'importance de la question du « type » d'addiction, pour accorder une attention plus pertinente à ce « processus de base addictif sous-jacent » invoqué par Goodman (1990), qui trouverait à s'appliquer sur différentes sources de « stimulation ». Ainsi, il serait possible de considérer que, quelle que soit l'addiction, le référent ultime est la stimulation, en tant que facteur d'activation ou de sédation aux niveaux cérébral, physiologique et psychique ; l'ensemble, processus addictif et stimulation, constituant phénoménologiquement, l'expérience addictive (Peele, 1985). Les nombreux travaux sur la recherche de sensation (*sensation seeking*) attestent de cet impératif hédonique, à la base de toutes nos addictions, qui s'inscrit dans la neurophysiologie de l'individu et sa personnalité (Zuckerman, 1994 ; Carton, 1995). A partir de là, une synthèse des différents types d'addictions répertoriées dans la littérature scientifique, nous conduit à proposer, dans un premier temps, sept catégories de stimulations susceptibles d'entraîner une utilisation addictive :

1. Les **stimulations psychopharmacologiques** (stupéfiants, enivrants, excitants mineurs et majeurs, sédatifs et hallucinogènes), dont l'addictivité réside dans l'attaque directe des systèmes cérébraux ;
2. Les **stimulations psychiques endogènes** (rêveries, fantasmes, fantasmes érotiques, réflexions intellectuelles, lutttes contra-phobiques, obsessions psychiques, ressassements dépressifs), dont l'addictivité apparaît au travers des répercussions physiologiques de l'activité psychique, par exemple, le ressassement d'un fantasme érotique pour avoir une excitation sexuelle ; rêver que l'on gagne au loto pour le plaisir et la détente que cela procure ;
3. Les **stimulations psychiques exogènes** (distractions, activités de labeur, activités de communication), dont l'addictivité provient des répercussions physiologiques et psychiques de l'activité cognitive et émotionnelle rattachée à ce type de stimulations, par exemple travailler, étudier, téléphoner, regarder un film, lire un roman ;
4. Les **stimulations somatiques** (sexualité, troubles du comportement alimentaire, comportements auto-offensifs), dont l'addictivité est rattachée aux répercussions psychiques des stimulations physiologiques, par exemple, l'extase post-orgasmique, l'obnubilation mentale produite par l'accès boulimique, les morsures que s'inflige le débile profond socialement carencé ;
5. Les **stimulations comportementales** (exercice physique intense, sports à sensation, troubles des impulsions), dont l'addictivité provient à la fois des répercussions

psychiques des stimulations physiologiques et d'autres éléments touchant aux cognitions et au stress, par exemple, l'euphorie du coureur de fond, celle du saut à l'élastique, du parachutisme ;

6. Les **stimulations sociales** (expérience amoureuse du couple, famille fusionnelle, groupe et secte), dont l'addictivité est rattachée aux différentes stimulations psychiques, cognitives, émotionnelles et physiologiques que procurent les relations humaines, par exemple, le couple anaclitique, la famille incestueuse, le mode de vie sectaire, la soirée entre amis ;
7. Les **stimulations contextuelles** (activités désinhibées, prises de risque, transgressions), dont l'addictivité est liée aux répercussions physiologiques et psychiques que procurent certains contextes extrêmes, par leur caractère inhabituel, risqué, hors normes, par exemple, un carnaval, le vol à l'étalage, le viol collectif et autres transgressions sexuelles utilisant un contexte.

Ce découpage en sept catégories concerne les sources hédoniques de stimulation et non les addictions elles-mêmes. Les addictions font appel à une, mais plus généralement, à plusieurs sources de stimulation (par exemple, dans le cadre des poly-addictions). Si l'on considère ainsi l'addiction sexuelle, à sa base somatique évidente, doivent être associés les fantasmes érotiques (stimulation psychique endogène), la vidéo pornographique (stimulation psychique exogène), une relation de couple (stimulation sociale), voire un contexte de prise de risque (stimulation contextuelle). Cette sorte de « nébuleuse addictive », fait référence au caractère complexe, à présent bien reconnu, des addictions et pose la question de la frontière entre les addictions du quotidien, non pathologiques, et les addictions pathologiques.

Ces sept catégories devraient pouvoir servir de vivier, dans lequel chaque chercheur pourra puiser et construire l'observable qu'il souhaite étudier, l'ensemble étant normalement étayé sur la littérature scientifique. Par exemple, l'addictivité du ressassement des fantasmes érotiques, pornographiques, est bien documentée par tous les travaux portant sur la sexualité addictive et perverse (McDougall, 1996 ; Zagury, 1996 ; Loonis, 1999a, 2001a, 2001c ; Carnes, 1983 ; Gresswell, Hollin, 1997 ; Brittain, 1967 ; MacCulloch, Snowden, Wood, Mills, 1983 ; Prentky, Burgess, Rokous et al., 1989) ; l'addictivité des troubles obsessionnels compulsifs (Mangold, Peyrot, Giggey, Wand, 2000 ; Hantouche, 1997) ; l'addictivité des agressions meurtrières (Hodge, McMurrin, Hollin, 1997), pour ne donner que ces trois exemples, avec seulement quelques références illustratives.

La sorte de saut épistémologique qui consiste à renoncer au concept même d'addiction, pour concevoir un processus addictif commun, appliqué sur une infinité de sources hédoniques, conduit naturellement à la nécessité de développer une « théorie générale de l'addiction », non plus comme un simple regroupement raisonné des multiples addictions, mais comme un modèle qui décrirait les processus psychiques, cognitifs, comportementaux, voire sociaux, présidant à une gestion de l'hédonie.

Le modèle de gestion hédonique

C'est Brown (1988, 1997), qui a le premier regroupé un faisceau d'idées et de concepts aboutissant à une première ébauche d'un modèle de gestion hédonique, dont nous avons rendu compte pour les lecteurs francophones (Loonis, 1999b). Suivant une approche phénoménologique, Brown prend appui sur les nombreux travaux qui montrent que

l'addiction se caractérise moins par son objet (drogue, aliments absorbés, stimulations produites par une activité) que par son expérience vécue. Ainsi, de nombreux auteurs ont insisté sur les différentes caractéristiques des états modifiés de conscience tels qu'ils sont poursuivis dans les addictions (Greaves, 1974 ; Weil, 1972 ; Peele, 1978, 1980, 1985 ; Loonis, Peele, 2000) et il a pu être démontré qu'au cœur de toute addiction réside l'expérience hédonique et que c'est sur elle que porte l'addictivité. Pour Bejerot (1972, 1975), dans sa théorie de l'addiction au plaisir, l'addiction représente une « fixation émotionnelle acquise » par apprentissage, qui s'exprime de façon intermittente ou continue, par des comportements intentionnels et stéréotypés, qui possèdent les caractéristiques et la force des pulsions naturelles, tout en visant un plaisir ou un évitement du malaise spécifiques. L'expérience du plaisir, qui est au départ un épiphénomène, devient par apprentissage une motivation artificielle contraignante à réaliser (cette « contrainte » renvoyant au paradoxe de base de toute addiction : m'adonner à, consommer de, est une pulsion douloureusement incontrôlable, mais en même temps, une source hédonique terriblement appétitive – voir Heyman, 1996 et ses *Commentary*).

Brown (1988) relève avec Apter (1982), que pour l'individu normal, le travail qui consiste à maintenir une tonalité hédonique positive, n'est ni évident, ni facile. La caractéristique centrale de toute addiction est de représenter la découverte que fait l'individu, d'un moyen, d'une méthode effective et efficace, qui le rend capable de manipuler sa tonalité hédonique, au moins à court terme. Ce succès hédonique est à la base de l'addictivité, ce que l'on retrouve dès le règne animal, comme dans les expériences d'auto-stimulation électrique cérébrale chez le rat (Olds, Milner, 1954), ou encore, les observations constantes d'animaux d'espèces très variées (rats, hamsters, écureuils, renards, poules...) courant dans une roue pour une récompense ¹ (Sherwin, 1999 ; Werme, Thorén, Olson, Brené, 2000).

Pour Brown (1997) : « *Tout le monde utilise, chaque jour, un large éventail de procédés personnels pour abaisser ou élever ses niveaux d'activation et, par ce moyen, gérer sa tonalité hédonique.* » Son modèle de gestion hédonique est phénoménologique (importance de l'expérience subjective) et fonctionnaliste, au sens où le comportement et l'activité addictifs remplissent une fonction de régulation de l'état psychologique, via les effets d'activation-sédation physiologique et psychique induits. Pour le modèle de gestion hédonique, l'accent n'est plus porté sur les moyens (les addictions dans toute leur variété), mais sur une fonctionnalité centrale et fondamentale : la gestion hédonique. Il s'agit d'un modèle psychologique qui considère les addictions comme des phénomènes motivationnels, basés sur un apprentissage social, qui met en jeu des attentes et des valeurs (le modèle prenant en compte les déterminants sociaux dans le choix des sources hédoniques et les modes d'utilisation de ces sources).

Etrangement, on pourrait dire que pour le modèle de gestion hédonique ce sont les facteurs physiologiques qui deviennent des sortes d'épiphénomènes, au profit des facteurs psychologiques. En tout cas, la physiologie entre simplement dans l'ordre des moyens et des variables secondaires, au sens où les besoins psychiques sont satisfaits

¹ A l'instar des humains qui courent sur le tapis roulant d'une salle de sport et dont on doit considérer, en plus des objectifs narcissiques à long terme, le plaisir immédiat, d'origine cérébrale endogène, lié au stress de l'effort.

via l'activation (ou la relaxation) physiologique, nerveuse et cérébrale (en prenant en compte l'ensemble des processus neurobiologiques). En tant que variables secondaires, les processus physiologiques et neurobiologiques, se mêlent aux conditionnements et apprentissages, ainsi qu'aux stratégies volontaires, pour réaliser le tableau complexe de la gestion hédonique individuelle. Les addictions sont considérées ici comme des comportements remarquables, inscrits dans le courant général de la gestion hédonique, comme des formes extrêmes de phénomènes d'autogestion motivationnelle autrement ordinaire de la vie de tous les jours (Brown, 1997). Le cœur du modèle est la variable « tonalité hédonique », qui est manipulée par l'individu dans le réglage de ses niveaux d'activation et de ses états psychologiques.

Brown (1997) développe son modèle de gestion hédonique selon douze propositions (pour une présentation en français, Loonis, 1999b). La première est que : « *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 secondaires [les addictions].* » Pour Brown, la transformation d'un moyen de gestion hédonique en addiction pathologique est basée sur un ensemble de « vulnérabilités » qui entraînent un « décalage hédonique » chez l'individu, défini comme la différence entre les niveaux de dysphorie qu'il peut tolérer et ceux qu'il vit habituellement. Les vulnérabilités comprennent :

3. l'acquisition (familiale et micro ou sub-culturelle) de certaines dominances métamotivationnelles (Apter, 1982, 1989) concernant les comportements de gestion hédonique (par exemple, les dominances paratélique, opposant et sympathie, qui peuvent entraîner le manque de planification, l'attachement aux résultats hédoniques à court terme, essentiellement liés à l'action et aux sensations produites, généralement dans l'ignorance des conséquences immédiates ou à long terme, la propension à transgresser les règles et à s'affilier aux autres) ;
4. les différences individuelles dans la labilité de l'activation, sa perception et son interprétation et de fait dans l'expérience de la tonalité hédonique ;
5. la pauvreté des compétences dans la manipulation de la tonalité hédonique ;
6. les bas niveaux de tolérance à la frustration ;
7. les carences émotionnelles de l'enfance ;
8. les différences individuelles en termes de personnalité et de tempérament, comme la recherche de sensation ;
9. enfin, les facteurs actuels, sociaux, économiques et culturels, qui peuvent donner un caractère urgent et crucial à la gestion hédonique.

Brown (1997) décrit ensuite le méta-processus qui concoure à tracer la trajectoire addictive depuis sa naissance, jusqu'à son extinction et le cycle des rechutes. Dès nos premiers travaux (Loonis, 1998, 1997), nous avons eu l'intuition que la variable explicative centrale des addictions résidait dans l'organisation même des activités. Si l'on considère globalement toutes les activités humaines, sans exception, qu'elles soient d'ordre abstrait (activités perceptives, cognitives, imaginaires, intellectuelles) ou concret (activités physiques, tâches, applications), nous verrons plus loin que toutes

possèdent une dimension hédonique, liée à la stimulation cérébrale qu'elles génèrent, ce qui nous conduira à ne plus relier d'une façon univoque activité-stimulation avec hédonie, mais à fonder la régulation de l'hédonie sur le système que forment les activités dans leur globalité (Merleau-Ponty, 1942).

Chez Brown ce concept de changements dans l'organisation des activités apparaît de façon constante sans que cette organisation ne soit, ni reconnue, ni formalisée en propre. Par exemple, Brown (1997) parle de « la réduction de l'éventail des activités hédoniques facilement accessibles » ; de « la transformation dans la hiérarchie préférentielle du répertoire des activités facilement accessibles » ; du « surinvestissement d'une unique activité comme source hédonique » ; de « la réduction des activités hédoniques alternatives facilement accessibles » ; de la « saillance » que Brown définit en disant que « 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 - *craving*) et ses comportements (détérioration des comportements socialisés) » ; dans le processus de sortie de l'addiction, Brown parle de « la reprise et la reconstitution d'un large répertoire d'activités hédoniques facilement accessibles, permettant une meilleure planification pour une manipulation de la tonalité hédonique à moyen et long termes. Ceci produit une plus large dispersion des sources hédoniques et une amélioration du niveau général d'hédonie et de la qualité de la vie ». Ainsi, notre contribution à un modèle de gestion hédonique (Loonis, 1999, 2001b) a consisté à adjoindre aux dimensions phénoménologique et fonctionnaliste de Brown, une dimension structurale, à la fois dans la structure même des activités addictives et dans leur organisation systémique.

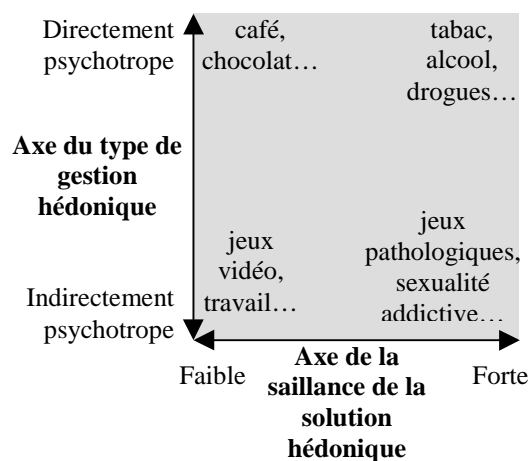
Nous avons vu que la littérature scientifique donne un grand nombre d'addictions de différentes natures, toutes destinées à répondre aux nécessités de la gestion hédonique, qu'il s'agisse d'une recherche de sensation ou de plaisir, d'une fuite de l'ennui ou d'une solution à des souffrances psychiques plus profondes. A ce point de présentation du modèle de gestion hédonique, il est important de préciser la hiérarchie des concepts. Ce serait une erreur de concevoir la gestion hédonique comme ce qui appartient au « non pathologique » et de réserver le concept d'addiction aux seules addictions pathologiques. En fait, ces deux concepts sont inscrits à deux niveaux logiques différents : la gestion hédonique est un concept général, dont le but est justement de modéliser les liens et la continuité qui existent entre ce que l'on pourrait appeler les « addictions de la vie quotidienne » (Loonis, 1997) et les addictions pathologiques ; tandis que le concept d'addiction sert désormais à désigner des solutions hédoniques remarquables au sein de la gestion hédonique générale, par le choix de la source et par des modalités systémiques dont nous allons parler.

Un moyen que nous proposons pour pouvoir situer les addictions dans leur ensemble et de façon générale, est de concevoir deux axes orthogonaux : (1) l'axe du type de gestion hédonique (entre addictions directement psychotropes, comme les consommations de substances psychoactives – alcool, tabac, drogues... – et addictions indirectement psychotropes, c'est-à-dire les consommations de substances non psychoactives en soi et les activités sources de stimulations – manger, jouer, regarder la télévision, avoir une activité sexuelle... –, ces addictions comportementales étant indirectement psychotropes par le fait qu'elles entraînent, en dernier ressort, la production cérébrale de substances endogènes et qu'elles mobilisent les systèmes hormonaux ; (2) l'axe de la saillance de la solution hédonique, qui renvoie au continuum entre ce que nous avons proposé

d'appeler les « addictions de la vie quotidienne » (Loonis, 1997) et à l'autre extrême les addictions dites « pathologiques ». Toutes les addictions peuvent ainsi prendre place sur la surface délimitée par ces deux axes (Fig. 1).

Ayant ainsi posé un canevas qui permet de prendre en compte la totalité des solutions de gestion hédonique (des addictions) étudiées, ainsi que celles que l'on pourrait découvrir et étudier à l'avenir, nous nous sommes demandé si un tel canevas avait quelques limites. En d'autres termes, existe-t-il des activités qui ne soient pas de la gestion hédonique ? Prenons, par exemple, l'activité de travail. Au départ le travail n'est pas particulièrement hédonique. En tout cas, il n'a pas cette réputation auprès des millions de travailleurs qui attendent avec impatience le week-end ou leurs semaines de congés payés. Cependant, on connaît aussi les souffrances (du chômeur, du retraité) liées à l'inactivité et, à l'inverse, les travaux bien référencés (Castro, 1997 ; Charlot, 1994) sur le workaholisme (l'addiction au travail) montrent toutes ses dimensions de réparation et de colmatage narcissique et de lutte contre la dépression.

Figure 1 : Les deux axes orthogonaux de définition de toute action de gestion hédonique (ou addiction) (d'après Loonis, 2001b).



Toutes les actions de gestion hédonique peuvent être placées et définies à la croisée de deux axes : l'axe vertical du type de gestion hédonique et l'axe horizontal de la saillance de la gestion hédonique (quelques exemples de solutions hédoniques sont donnés).

Si l'on considère à présent un besoin primaire comme celui de l'absorption d'aliments destinée à la survie physiologique, la dimension hédonique est à l'évidence surajoutée à sa dimension essentiellement physiologique et nul ne résisterait bien longtemps, sans tomber dans l'anorexie et la dépression, à une alimentation non apprêtée (de type pilules et pâte en tube) ; le besoin de manger des petits plats, des choses appétissantes, voire esthétiquement présentées, l'art culinaire et les recettes de cuisine ne s'expliquent que par la dimension hédonique de l'absorption d'aliments. De la même façon, les problématiques du comportement alimentaire, comme l'anorexie, la boulimie, la potomanie, le grignotage, s'expliquent par la dimension hédonique de ces activités, qui

servent plus que la sustentation physiologique, mais en même temps, la sustentation de l'esprit, de l'état d'esprit, tentant de réparer blessures narcissiques, anxiété et dépression. Si l'on regarde du côté de la sexualité, autre besoin primaire, les choses sont identiques : d'un côté nous avons la fonction biologique de reproduction (ce à quoi les chefs religieux voudraient réduire la sexualité)¹ et de l'autre côté nous avons tout le champ de la sexualité humaine en tant qu'amour, masturbation, relation sexuelle, érotisme, pornographie, fantasmes, jusqu'aux perversions qui servent, là encore, de « solutions » narcissiques (McDougall, 1996). *A contrario*, si l'on regarde une activité apparemment totalement dédiée à l'hédonique, comme la consommation de drogues, on s'aperçoit qu'il persiste malgré tout un fond d'adaptation, une nécessité et fonction non hédoniques, celles de l'adaptation au petit monde et à la sous-culture du « drogué » (Peele, 1985 ; Becker, 1953). Cette situation nous a conduit à poser un principe sans doute aussi fondamental que celui de la double articulation du langage en linguistique, il s'agit du **principe de la double fonction des activités humaines** :

Toutes les activités humaines possèdent deux fonctions : une fonction pragmatique d'adaptation au monde et une fonction hédonique de nature addictive d'adaptation à soi.

Ce principe ne doit pas être vu comme réducteur, mais intégratif : il pose d'abord un découpage fondamental entre pragmatique et hédonique et, secondairement, il intègre dans ces deux fonctions tout ce que l'on connaît par ailleurs des diverses fonctions des activités humaines. Ainsi, la valeur hédonique d'une même activité peut-elle varier, selon l'individu, selon le contexte ou dans le temps pour un même individu. Ce qui permet de poser une première variable de fond à ces activités placées au croisement des deux axes orthogonaux décrits plus haut : il existerait un rapport inverse entre pragmatisme et hédonie, comme des vases communicants, la montée de l'un abaisse l'autre et vice versa. Au point de vue de la formulation, on conviendra désormais d'appeler « activité » la face pragmatique d'une activité humaine et « action » la face hédonique de cette activité. Par exemple, regarder la télévision peut être informatif, instructif et procurer une certaine adaptation au monde (face activité), mais cette activité procure en même temps distraction, détente ou excitation, plaisir, fuite de l'ennui, la télévision étant un moyen de gestion hédonique (face action) et c'est sur ce second versant que l'activité-action de regarder la télévision peut devenir « addictive » au sens où l'individu pourrait faire le choix d'utiliser de façon privilégiée et peut-être abusive, ce moyen de gestion hédonique.

Le différentiel de variation du niveau de fonction hédonique d'une activité-action explique ainsi ce qui est observé et ce dont rend compte la littérature scientifique, à savoir, l'infinité des addictions, avec ou sans substance. Les moyens que les êtres humains emploient pour gérer leur hédonie sont innombrables, qu'il s'agisse de consommer des substances psychoactives, ou de pratiquer d'autres activités stimulantes, comme l'activité sexuelle, la recherche de sensations fortes, les distractions, et ainsi de suite. Face à cette universalité de l'addictivité, cette dernière ne peut plus être reliée à telle ou telle action hédonique spécifique et nous devons passer à un niveau logique

¹ La volonté religieuse de réduction de la sexualité à la pragmatique de la procréation, vient de la sorte de concurrence déloyale que la sexualité hédonique de l'individu (masturbation, relations sexuelles), fait aux idéaux hédoniques religieux qui assoient le pouvoir éponyme.

supérieur et, au-delà des actions considérées de façon unitaire, considérer l'ensemble des actions de gestion hédonique d'un individu, en tant qu'elles s'organisent les unes par rapport aux autres et forment un système.

Le concept de système d'actions de gestion hédonique a, pour nous, été suggéré par plusieurs sources : l'étude des systèmes, notamment familiaux (Bertalanffy, 1968 ; Clarke, Crossland, 1985 ; Selvini-Palazzoli, Cirillo, Selvini, Sorrentino, 1988), celle de la structure du comportement (Merleau-Ponty, 1942) et celle des systèmes d'activités en psychologie sociale (Curie, Hajjar, Marquié, Roques, 1990), ainsi que les intuitions de Brown (1988, 1997) quant aux réorganisations des activités dans le cadre des addictions. Ainsi, en parallèle à son système des activités, il existe pour tout être humain, un **système d'actions de gestion hédonique** qui rend compte, selon son organisation, des différents niveaux d'addictivité de la gestion hédonique humaine.

La gestion hédonique est définie comme : « *tout ce que font les êtres humains, chaque jour et à chaque instant, pour gérer leur hédonie et plus généralement contrôler leurs états psychologiques* » (Loonis, 2001b). Selon le modèle de la gestion hédonique, cette dernière est basée sur différents « moyens (ou procédés) de gestion hédonique » que l'individu utilise. Ces moyens comportent chacun trois éléments : (1) une activité pragmatique ; (2) une action de gestion hédonique en parallèle ; et (3) une source hédonique mise en œuvre par le moyen (Loonis, 2001c). Par exemple, le moyen de la consommation de substances psychoactives comporte : (1) l'activité pragmatique d'adaptation au monde social particulier du toxicomane et à la physiologie perturbée de celui-ci ; (2) l'action de gestion hédonique de soulagement de la souffrance psychique par les effets de la drogue ; et (3) une source hédonique qui est la drogue elle-même. De même, pour une addiction comportementale, par exemple, le jeu dit « pathologique », le moyen de gestion hédonique choisi comporte : (1) l'activité pragmatique d'adaptation au monde du jeu (gestion des gains et pertes, utilité pour gagner ou « perdre » sa vie) ; (2) l'action de gestion hédonique de soulager sa souffrance psychique et d'expérimenter des états euphoriques de haute excitation par l'alternance des gains et pertes au jeu ; et (3) une source hédonique qui est le jeu lui-même et son contexte (le casino).

Dans une étude empirique préliminaire (Loonis, Apter, Sztulman, 2000 ; Loonis, Apter, 2000), nous avons montré qu'un système d'actions de gestion hédonique peut être appréhendé selon trois variables de base : la saillance, la variété et la vicariance. La **saillance** peut être définie comme la force du surinvestissement d'une action particulière (celle qui correspond à l'activité addictive) par rapport aux autres actions. La **variété** correspond à la largeur de l'éventail des actions disponibles dans le système. Enfin, la **vicariance** correspond à la possibilité pour l'individu de substituer telles actions importantes par d'autres actions, si les premières sont rendues impossibles. Le niveau d'addictivité d'un système d'actions de gestion hédonique, c'est-à-dire la visibilité d'une action de gestion hédonique comme addiction plus ou moins pathologique dans la vie de l'individu, dépendra de la valeur relative de ces trois variables (Tableau I).

Nos résultats montrent que des addicts pathologiques (drogues) se différencient de façon particulièrement significative sur ces trois variables du système d'actions, des liaisons statistiques remarquables ont été dégagées avec les variables de la dysphorie (colonne de droite du tableau, avec l'anxiété et la dépression).

Tableau I : Les valeurs extrêmes des trois variables opérationnelles d'un système d'actions de gestion hédonique (d'après Loonis, 2002).

Variables	Niveau d'addictivité du système	
	Faible	Forte
Saillance	Faible saillance, aucune action de gestion hédonique n'est privilégiée par rapport aux autres.	Forte saillance, une action de gestion hédonique est surinvestie et envahie la vie quotidienne.
Variété	Forte variété, un large éventail d'actions de gestion hédonique est disponible dans la vie de l'individu.	Faible variété, il y a réduction de l'éventail des actions de gestion hédonique facilement accessibles.
Vicariance	Haute vicariance, l'individu peut facilement substituer une action de gestion hédonique par une autre.	Basse vicariance, il est très difficile, voire impossible, pour l'individu de remplacer une action de gestion hédonique surinvestie défailante par une autre.

L'addictivité d'un système d'actions de gestion hédonique est conçue sur un continuum entre une addictivité faible (par exemple les addictions de la vie quotidienne) et forte (par exemple, les addictions pathologiques), cette addictivité pouvant être opérationnalisée, à partir de divers instruments d'évaluation, en niveaux de saillance, de variété et de vicariance du système d'actions.

Un programme de recherches en hédonologie

Si l'on convient de désigner par « hédonologie » la science de la gestion hédonique (Loonis, 2001b), on peut envisager un système formalisé de connaissances, tirées de l'observation et de l'expérimentation, à propos des multiples moyens de gestion hédonique de leurs états psychologiques, que se donnent les êtres humains, à chaque instant et tous les jours de leur vie. Pour l'hédonologie, toutes les activités humaines sont en effet prises en compte, activités considérées selon leur organisation, ce qui laisse augurer de l'immensité des travaux envisageables à partir du modèle de gestion hédonique. Aussi, nous proposons ci-après l'esquisse de quelques pistes, qui pourraient fonder un premier programme de recherches en hédonologie. L'objectif d'un tel programme est de valider le modèle de gestion hédonique, c'est-à-dire de développer le concept et le modèle de la gestion hédonique dans le cadre d'une théorie unifiée et générale et de nourrir de possibles travaux de recherche en psychologie et psychopathologie. Si l'on s'en tient au cadre étroit de l'hédonologie humaine et dans une perspective purement expérimentale, onze étapes peuvent être proposées :

1. **Démonstration de la dysphorie** : les situations de désœuvrement (salle d'attente, voyage), entraînent une dysphorie (l'ennui), qui est rapidement jugulée par la mise en route d'activités diverses (motrices, cognitives, imaginaires), génératrices de stimulations hédoniques. La recherche sur la gestion hédonique a besoin de produire une « ligne de base » pour la dysphorie. Il serait intéressant d'évaluer cette ligne de base dans diverses situations expérimentales ou naturelles, en relation avec des variables modifiant les sources hédoniques de stimulation et d'autres variables indépendantes internes, comme la personnalité, la psychopathologie.
2. **Hiérarchie d'activation des sources de gestion hédonique** : à cette seconde étape, il est intéressant de déterminer, selon les sujets et parmi toutes les sources de gestion

hédonique accessibles, le classement de la valeur hédonique de chaque source par rapport aux autres. A partir de ces classements individuels, il serait possible d'établir une classification hiérarchique de la valeur hédonique des sources suivant une population donnée. Cette hiérarchie pourrait être utilisée dans les manipulations ultérieures des sources de gestion hédonique durant d'autres protocoles expérimentaux ou quasi expérimentaux.

3. **Variété du système d'actions :** dans les expérimentations de gestion hédonique, la variété possède un double statut, à la fois comme variable manipulée (la variété offerte) et comme variable dépendante (la variété choisie), la première est déterminée par l'opérateur ou l'environnement, la seconde par le comportement du sujet. Au cours des expériences, comme dans sa vie quotidienne, le sujet a tendance à utiliser les sources de gestion hédonique accessibles afin de contrôler sa dysphorie. Ainsi, le nombre de ces sources de gestion hédonique différentes est la mesure de la variété offerte susceptible d'être utilisée par le sujet. Cependant, le sujet peut utiliser seulement certaines sources de gestion hédonique, dont le nombre correspond à la variété choisie. Ce choix pourrait être dépendant d'autres variables comme la hiérarchie d'activation des sources de gestion hédonique ou de variables indépendantes, comme les compétences hédoniques acquises. Ainsi, plusieurs hypothèses peuvent être proposées pour expliquer la variété choisie (la variété offerte, la hiérarchie des actions de gestion hédonique, la nature de la stimulation de gestion hédonique...).
4. **Saillance dans le système d'actions :** dans le cadre du concept de système d'actions, la saillance signifie qu'une action de gestion hédonique domine toutes les autres actions dans le système (durée et répétition de cette action durant la journée) et que les actions de gestion hédonique peuvent être investies de façon différentielle. Une saillance élevée peut ainsi apparaître dans un système d'actions quand l'individu est susceptible de choisir peu de stimulations de gestion hédonique ou une seule (cas de l'addiction pathologique). Des hypothèses pourraient explorer les différentes origines de cette saillance parmi les différentes sources de gestion hédonique. Des variables manipulées, comme la variété offerte, le niveau d'activation produit par la source de gestion hédonique ou d'autres variables indépendantes comme le fait d'être addicté, jeune, dépressif ou un chercheur de sensations fortes, pourraient expliquer certains hauts niveaux de saillance.
5. **Vicariance dans le système d'actions :** dans le cadre d'un concept de système d'actions, la vicariance signifie la capacité de l'individu à substituer une action de gestion hédonique par une autre, quand la première est devenue impossible. Durant les expérimentations ou la vie quotidienne, le niveau de vicariance pourrait être mesuré lorsque l'individu est confronté à la transformation de son système d'actions (le remplacement d'une source saillante de gestion hédonique par une autre de saillance plus ou moins inférieure, comme le passage en cure de sevrage). La capacité de substituer une stimulation de gestion hédonique par une autre pourrait être influencée par plusieurs variables manipulées ou dépendantes (les variétés offerte ou choisie, le niveau de saillance, la nature de la source de gestion hédonique) et par des variables indépendantes.
6. **Les systèmes de gestion hédonique :** L'objectif des études des systèmes de gestion hédonique est d'explorer et d'expliquer l'organisation générale et la structure du

système d'actions de gestion hédonique. A partir d'expérimentations répétées ou d'observations longitudinales, les différentes configurations dans l'utilisation des sources de gestion hédonique disponibles pourraient être déterminées par plusieurs variables manipulées ou indépendantes. Des hypothèses peuvent être proposées à propos de ces variables et des prédictions faites en ce qui concerne la structure du système de gestion hédonique (par exemple, une structure centralisée ou éclatée) et son évolution selon les modifications opérées sur les variables.

7. **Les stratégies de gestion hédonique :** La maîtrise efficace de son système d'actions implique l'individu dans différentes stratégies pour servir sa gestion hédonique. Ces stratégies sont liées avec plusieurs variables indépendantes (par exemple, l'âge, le sexe, la personnalité, la psychopathologie) et la possibilité de choix dans le type de sources de gestion hédonique peut révéler les stratégies préférentielles du sujet. Les stratégies de gestion hédonique elles-mêmes peuvent être étudiées suivant la théorie du renversement d'Apter (1982, 1989, 1992), dans le cadre de différents mécanismes cognitifs et comportementaux (renversements dans une paire d'états psychologiques métamotivationnels opposés, cadres psychologiques protecteurs, zones cognitives...) qui contrôlent la gestion hédonique.
8. **Ecologie de la gestion hédonique :** Au départ, la gestion hédonique est une activité individuelle, mais les sources de gestion hédonique sont nécessairement partagées entre les individus. Ainsi, nous observons habituellement plusieurs phénomènes dans le cadre du « combat pour la gestion hédonique » (compétition, association, coopération, contrat...). Cette écologie des actions de gestion hédonique entre les individus est dans la continuité avec l'écologie du système d'actions dans l'individu. Le partage conflictuel d'un jouet unique entre plusieurs enfants est une situation très commune d'action de gestion hédonique partagée. La même situation pourrait être étudiée entre plusieurs sujets ou groupes qui partagent des sources de gestion hédonique communes. Plusieurs variables dépendantes et indépendantes (précédemment mentionnées) pourraient soutenir d'intéressantes hypothèses à propos de l'écologie de la gestion hédonique (les problématiques de l'écologie de la gestion hédonique mettent en jeu de nombreux groupes humains : la famille, la salle de classe, la prison, les classes sociales, jusqu'aux rapports internationaux).
9. **Economie comportementale de la gestion hédonique :** Les études d'économie comportementale (Herrnstein, Loewenstein, Prelec, Vaughan, 1993) et d'autres études dans la même veine, montrent que les individus obéissent à des stratégies dans leurs choix et prises de décision. Ces stratégies impliquent un traitement cognitif de la situation et conduisent à certaines orientations fondamentales de la réponse comportementale comme la mélioration ou la maximisation. Les études hédonologiques peuvent trouver des avantages à reprendre ces travaux dans le cadre des actions et stratégies de gestion hédonique. En plus des variables manipulées dans les études d'économie comportementale, quelques variables indépendantes qui sont ignorées par ces études, pourraient être introduites et faire l'objet de tests.
10. **Genèse et développement de la gestion hédonique :** La genèse et le développement de la gestion hédonique peuvent être étudiées sur deux plans : (1) au plan synchronique, pour comprendre comment l'individu a besoin d'une action de gestion hédonique et comment cette action est générée et développée d'instant en

instant ; (2) au plan diachronique, pour comprendre comment les actions de gestion hédonique apparaissent chez l'être humain et sont développées, transformées, abandonnées, suivant les âges (nourrisson, enfant, adolescent, adulte, personne âgée).

11. **Gestion hédonique, cognitions et structures mentales :** Qu'il s'agisse des travaux sur les mécanismes de défense (Ionescu, Jacquet, Lhote, 1997), sur le coping (Lazarus et Folkman, 1984), les travaux issus du courant de la théorie du renversement (Apter, 1982, 1989, 1992), ou encore les études sur l'impact des représentations dans les addictions aux substances ou comportementales (Marlat, Gordon, 1985 ; Gresswell, Hollin, 1997), on sait que la gestion hédonique met en jeu de nombreux éléments et structures mentaux (cognitions, représentations, fantasmes, croyances...). Ces mécanismes psychiques et psychologiques, servent à la fois de support hédonique et de système auto-justificatif des autres actions de gestion hédonique à caractère compulsif et parfois transgressif. Consommer de la drogue, mener des attentats sexuels répétés, jouer de l'argent de façon pathologique, requiert l'utilisation de moyens psychiques et cognitifs adéquats (par exemple, la mise en place de cadres psychologiques protecteurs, des systèmes de pensée auto-exonérateurs, des croyances facilitatrices, des contenus imaginaires activateur...). De nombreuses études sont envisageables pour relier et comprendre la place et le rôle des cognitions et des structures mentales dans la gestion hédonique.

Le cadre de cet article ne nous permet pas de développer davantage nos propositions, vers des exemples concrets de recherche, ni d'indiquer les modes d'opérationnalisation. L'hédonologie ne se borne pas non plus à l'humain, ni à la psychologie. Au-delà, les dimensions animales, sociales, culturelles, économiques, politiques, ... de la gestion hédonique, pourront aussi faire l'objet de nombreuses études (Loonis, 2002).

Discussion, liaisons et perspectives

A l'instar de tout modèle en science, le modèle de gestion hédonique n'est qu'une « vision intellectuelle », dont toute l'utilité est d'organiser notre compréhension du monde sous un certain angle, afin de tester des hypothèses explicatives de façon rationnelle et contrôlée. Cependant, les modèles s'inscrivent dans une hiérarchie, dont deux niveaux au moins peuvent être dégagés : les modèles généraux et les sous-modèles particuliers qui s'inscrivent dans tel ou tel modèle général. Les modèles généraux, à la différence des seconds, posent et définissent des cadres et des processus fondamentaux de nature paradigmatique, c'est-à-dire une orientation générale de la pensée scientifique, entraînant une transformation radicale dans la vision des phénomènes et récupérant au passage, en tout ou partie, de nombreux autres modèles, dans une visée synthétique. Mais, malgré cette tendance « hégémonique », un modèle général comme celui de la gestion hédonique, doit être testé et sans cesse remis en question. Le programme de recherches esquissé ci-dessus est une proposition pour une telle remise en question.

Le modèle de gestion hédonique peut être relié à de nombreux autres courants des sciences humaines. Des liens peuvent être faits avec la théorie du renversement d'Apter (1982, 1989, 1992), car les processus fondamentaux de gestion des états métamotivationnels, tels qu'ils ont été découverts et définis par Apter, sont essentiellement au service de la gestion hédonique, à l'instar des mécanismes de *coping* (Lazarus, Folkman, 1984). Dans la même veine, le modèle de gestion hédonique rejoint les nombreux travaux psychanalytiques sur les mécanismes de défense (Ionescu,

Jacquet, Lhote, 1997), dont nombre d'entre eux sont marqués par une évidente addictivité (Loonis, 2001b) et tout le champ des études sur le narcissisme et le destin des pulsions. L'ensemble des mécanismes psychiques de lutte contre la souffrance éponyme, doivent être considérés comme les précurseurs d'un système d'actions de gestion hédonique chez le nourrisson (Loonis, 2001b), ce système étant la manifestation « en actions » du narcissisme dans ses besoins d'étayage. La dimension narcissique des addictions est, en effet, bien établie (McDougall, 1996 ; Fernandez, 1998 ; Grosch, 1994 ; Van-Schoor, 1992) ; elle est ainsi celle de la gestion hédonique dans son ensemble : la gestion hédonique est une solution à la souffrance psychique, mais encore, une solution aux besoins d'étayage narcissique, les stimulations que nous nous donnons à chaque instant de notre vie étant destinées, en dernier ressort, à produire cette continuité d'existence psychique, cette survie du moi, sans laquelle une angoisse mortelle nous submergerait ; les travaux expérimentaux et empiriques sur les désafférentations nous en apportant depuis longtemps les preuves (Bexton, Heron, Scott, 1954 ; Scott, Bexton, Heron, Doan, 1959 ; Burlingham et Freud, 1948 ; Loutre du Pasquier, 1981 ; Spitz, 1968). Complémentairement aux travaux sur le narcissisme, on peut aussi considérer que la gestion hédonique a aussi à voir avec les travaux sur la recherche de sensation (Carton, 1995 ; Zuckerman, 1994 ; Zuckerman, Persky, Link, Basu, 1968). La gestion hédonique s'inscrit en effet dans une lignée phylogénétique évolutive : pulsions exploratoires, recherche de sensation, gestion hédonique, addictions. Plus les organismes développent leurs capacités cérébrales à traiter les signaux de l'environnement et plus apparaît et se renforce, comme effet secondaire de la complexité du système cérébral, la nécessité, pour ce système, de traiter en permanence ses états psychologiques internes. Nous sommes là aux prémisses d'une « psychologie des états » (Loonis, 2001b).

Sans que nous puissions nous attarder ici sur ces thèmes de recherche, nous pouvons signaler, que l'approche en termes de gestion hédonique pourra encore trouver un intérêt, par exemple, dans les études sur l'apprentissage (qui doit nécessairement composer entre pragmatique et hédonique, tout en mettant en jeu des aspects addictifs, comme la répétition et la passion) ; autre exemple, avec les sciences du collectif, des groupes, des sociétés et des cultures (psychologie sociale, sociologie, ethnologie, éthologie, économie...), qui pourraient trouver des avancées intéressantes en formalisant davantage l'enjeu hédonique de leurs objets d'études (immigration, transculturalité, acculturation, mettent en jeu les aspects culturels des systèmes d'actions de gestion hédonique des individus et les problèmes de transformation de ses systèmes d'actions lorsque les individus changent de milieu culturel).

Conclusion

C'est aussi, bien entendu, dans le champ des addictions, que le modèle de gestion hédonique apportera un renouvellement des problématiques. Les mécanismes généraux de la gestion hédonique, comme la saillance, la variété et la vicariance du système d'actions, la définition des stratégies, des jeux d'économie comportementale, d'écologie hédonique et des trajectoires, permettront sans doute des avancées intéressantes en matière de prévention et de soin face aux addictions les plus pathologiques.

Le but d'un programme de recherches en hédonologie est de développer le concept et le modèle de la gestion hédonique. Ces concept et modèle représentent une base fondamentale dans le fonctionnement de l'être humain, parce que tous les individus sont

concernés, sans exception, par la gestion hédonique. Cette action est intimement reliée à toutes nos autres activités et représente un défi permanent pour notre confort psychologique. Ce sont, et cette universalité et cette permanence, qui donnent à la gestion hédonique sa dimension d'enjeu scientifique majeur.

Références

1. APA – American Psychiatrists 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. Apter M.J. (1982), *The Experience of Motivation: The Theory of Psychological Reversals*. Academic Press, London, UK and New York, NY.
5. Baylé F.J., Chignon J.M., Adès J. (1994), Le concept d'addiction. *Neuro-Psy*, 9, 9-18.
6. Becker G.S., Murphy K.M. (1988), A theory of rational addiction. *Journal of Political Economy*, 96, 675-700.
7. Becker H.S. (1953), Becoming a Marijuana User. *American Journal of Sociology*, 59, 235-242.
8. Bejerot N. (1975), The biological and social character of drug dependence. In K.P. Kisker, J.E. Meyer, C. Muller, E. Stromgren (eds), *Psychiatrie der Gegenwart, Forschung und Praxis*. Vol. III, 2nd edit., Springer Verlag, Berlin.
9. Bejerot N. (1972), *Addiction: An artificially induced drive*. Charles C. Thomas, Springfield, IL.
10. Bertalanffy L. Von (1968), *Théorie générale des systèmes*. Dunod, Paris, 1973.
11. Bexton W.H., Héron W., Scott T.H. (1954), Effects of Decreased Variation in the Sensory Environment. *Canadian Journal of Psychology*, 8, 70-76.
12. Brittain R.P. (1967), The sadistic murderer. *Medicine, Science and the Law*, 10, 198-207.
13. Brown, R.I.F. (1988). Reversal theory and subjective experience in the explanation of addiction and relapse. In M.J. Apter, J.H. Kerr & M. Cowles (Eds.), *Progress in Reversal Theory* (pp. 191-212), Amsterdam: Elsevier.
14. 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 ?* (pp. 13-65), Glasgow, UK: John Wiley & Sons Ltd.
15. Burlingham D., Freud A. (1948), *Enfants sans famille*. PUF, Paris.
16. Carnes P. (1983), *Understanding Sexual Addiction*. Minneapolis Campeare Publications, Minneapolis, MN.
17. Carton S. (1995), La recherche de sensation : quel hédonisme ? *Revue Internationale de Psychopathologie*, 17, 71-93.

18. Castro B. (1997), Le « workaholisme » : une vraie dépendance ? *Pratiques Psychologiques*, 4, 79-87.
19. Charlot V. (1994), L'addiction au travail. *Neuropsy*, 1/2, 48-50.
20. Clarke D.D., Crossland J. (1985), *Action systems, an introduction to the analysis of complex behaviour*. Methuen & Co, London, UK.
21. Curie J., Hajjar V., Marquié H., Roques M. (1990), Proposition méthodologique pour la description du système des activités. *Le Travail Humain*, 53(2), 103-118.
22. Drewnowski A. (1992), Food preferences and the opioid peptide system. *Trends Food Sci. Technol.*, 3, 97-99.
23. Ehrman R.N., Ternes J.T., O'Brien C.P., McLellan A.T. (1992), Conditioned tolerance in human opiate addicts. *Psychopharmacology*, 108, 218-224.
24. Fernandez L. (1998), Étude de la variabilité du tabagisme et de la variabilité de la disposition narcissique chez des fumeurs consultant pour sevrage tabagique. *Alcoologie*, 20(2), 190.
25. Fernandez L., Sztulman H. (1997), Approche du concept d'addiction en psychopathologie. *Annales Médico-Psychologiques*, 155(4), 255-265.
26. Frank B. (1996), The use of internal games: The case of addiction. *Journal of Economic Psychology*, Nov., 17(5), 651-660.
27. Glasser W. (1976), *Positive Addictions*. Harper & Row, New York, NY.
28. Goodman A. (1990), Addiction: Definition and Implications. *British Journal of Addiction*, 85, 1403-1408.
29. Greaves G. (1974), Towards an existential theory of drug dependence. *Journal of Nervous and Mental Diseases*, 155, 363-365.
30. Gresswell D.M., Hollin C.R. (1997), Addictions and multiple murder: A behavioural perspective. In J.E. Hodge, M. McMurrin, C.R. Hollin (eds), *Addictive to crime ?* John Wiley & Sons Ltd, Glasgow, UK, 139-164.
31. Grosch W.N. (1994), Narcissism : Shame, Rage and Addiction. Special Issue : Narcissism and Self Psychology. *Psychiatric Quarterly*, 65(1), 49-63.
32. Hantouche E.G. (1997), Addictions et compulsions : similitudes conceptuelles. *Pratiques Psychologiques*, 4, 25-36.
33. Herrnstein R.J., Prelec D. (1992), A theory of addiction. In G. Løwenstein, J. Elster (eds), *Choice over time*, Russell Sage Foundation, New York, NY, 331-360.
34. Herrnstein R.J., Løwenstein G.F., Prelec D., Vaughan W. (1993), Utility maximization and melioration : Internalities in individual choice. *Journal of Behavioral Decision Making*, Sep., 6(3), 149-185.
35. Hetherington M.M., Altemus M., Nelson M.L., Bernay A.S., Gold P.W. (1994), Eating behavior in bulimia nervosa: Multiple meal analysis. *Am. J. Clin. Nutr.*, 60, 864-873.
36. Heyman G.M. (1996), Resolving the contradictions of addiction. *Behavioral and Brain Sciences*, Dec., 19(4), 561-610.

37. Hodge J.E., McMurrin M., Hollin C.R. (1997), *Addicted to crime ?* John Wiley & Sons Ltd, Glasgow, UK.
38. Ionescu S., Jacquet M.-M., Lhote C. (1997), *Les mécanismes de défense, théorie et clinique*. Nathan, Université, Paris.
39. Janis I.L., Mann L. (1977), *Decision making: A psychological analysis of conflict, choice and commitment*. Free Press, New York, NY.
40. Kirsch I. (1985), Response expectancy as a determinant of experience and behavior. *American Psychologist*, 40, 1189-1202.
41. Lamb R.J., Preston K.L., Schindler C., Meisch R.A., Davis F., Katz J.L., Henningfield J.E., Goldberg S.R. (1991), The reinforcing and subjective effects of morphine in post-addicts : a dose-response study. *J. Pharmacol. Exp. Ther.*, 259, 1165-1173.
42. Lazarus R.S., Folkman S. (1984), *Stress, appraisal and coping*. Springer, New York, NY.
43. Leshner A.I. (1997), Addiction is a Brain Disease, and it Matters. *Science*, vol. 278, 3 oct., 45-47.
44. Loonis E. (2002), *La gestion hédonique, prolégomènes à une hédonologie*. Publibook, Paris.
45. Loonis E. (2001a), *La structure des fantasmes érotiques, mise en scène de nos égosexualités*. Préface de J. McDougall. Publibook, Paris.
46. Loonis E. (2001b), *Théorie générale de l'addiction, introduction à l'hédonologie*. Préface du professeur M.J. Apter. Publibook, Paris.
47. Loonis E. (2001c), *Orcus, la délinquance sexuelle*. Publibook, Paris.
48. Loonis E. (1999a), Approche structurale des fantasmes érotiques. *L'Évolution Psychiatrique*, 64(1), 43-60.
49. Loonis E. (1999b), Iain Brown : un modèle de gestion hédonique des addictions. *Psychotropes*, 5(3), 59-73.
50. Loonis E. (1999c), *Théorie générale de l'addiction, du système d'actions à l'écologie de l'action*. Thèse de psychopathologie, Université Toulouse II Le Mirail, Toulouse.
51. Loonis E. (1998), Vers une écologie de l'action. *Psychotropes*, 4(1), 33-48.
52. Loonis E. (1997), *Notre cerveau est un drogué, vers une théorie générale des addictions*. Presses Universitaires du Mirail, Toulouse.
53. Loonis E., Apter M.J., Sztulman H. (2000), Addiction as a Function of Action System Properties. *Addictive Behaviors*, 25(3), 477-481.
54. Loonis E., Apter M.J. (2000), Addictions et système d'actions. *L'Encéphale*, XXVI (2), 63-69.
55. Loonis E., Peele S. (2000), Une approche psychosociale des addictions toujours d'actualité. *Bulletin de Psychologie*, 53(2), n°446, 215-224.

56. Loutre du Pasquier N. (1981), *Le devenir d'enfants abandonnés. Le tissage du lien*. PUF, Paris.
57. MacCulloch M.J., Snowden P.R., Wood P.J.W., Mills H.E. (1983), Sadistic fantasy, sadistic behaviour and offending. *British Journal of Psychiatry*, 4, 20-29.
58. Mangold D.L., Peyrot M., Giggey P., Wand G.S. (2000), Endogenous opioid activity is associated with obsessive-compulsive symptomatology in individuals with a family history of alcoholism. *Neuropsychopharmacology*, 22(6), 595-607.
59. Marks I. (1990), Behavioural (Non-Chemical) Addictions. *Br. J. Addict.*, 85, 1389-1394.
60. Marlatt G.A., Gordon J. (1985), *Relapse Prevention*. Guildford Press, New York, NY.
61. McDougall J. (1996), *Éros aux mille et un visages*, Gallimard, NRF, Paris.
62. Merleau-Ponty M. (1942), *La structure du comportement*. Presses Universitaires de France, Quadrige, Paris, 1990.
63. Meyer R.E. (1988), Conditioning phenomena and the problem of relapse in opioid addicts and alcoholics. *NIDA Res. Monogr.*, 84, 161-179.
64. Michener W., Rozin P. (1994), Pharmacological versus sensory factors in the satiation of chocolate craving. *Physiol. Behav.*, 56, 419-422.
65. O'Brien C.P., Childress A.R., Mc Lellan A.T., Ehrman R. (1990), Integrating systematic cue exposure with standard treatment in recovering drug dependent patients. *Addictive Behaviors*, 15(4), 335-365.
66. O'Brien C.P., Childress A.R., Mc Lellan A.T., Ehrman R. (1992), A learning model of addiction. In C.P. O'Brien, J.H. Jaffe (eds), *Addictive States*, Raven Press, New York, NY, 157-177.
67. Olds J., Milner P. (1954), Positive reinforcement produced by electrical stimulation of septal areas and other regions of rat brain. *Journal of Comparative and Physiological Psychology*, 47, 419-427.
68. Orford J. (1985), *Excessive appetites: A psychological view of addictions*. John Wiley & Sons Ltd, New York, NY.
69. Pardinielli J.L. (1990), Statut clinique et épistémologique du concept d'addiction, intérêts et limites. In J.L. Venisse (ed.), *Les nouvelles addictions*, Masson, Paris.
70. Pardinielli J.L., Rouan G., Bertagne P. (1997), *Psychopathologie des addictions*. PUF, Nodules, Paris.
71. Peele S. (1985), *The Meaning of Addiction: Compulsive experience and its interpretation*. Lexington Books, Lexington, MA.
72. Peele S. (1980), Addiction to an experience: A social-psychological-pharmacological theory of addiction. In D.J. Lettieri, M. Sayers, H.W. Pearson (eds), *Theories on drug abuse: selected contemporary perspectives*. National Institute on Drug Abuse Monograph, n° 30, DHHS Publication Number (ADM), 84-967.

73. Peele S. (1978), Addiction : The Analgesic Experience. *Human Nature*, september, 61-67.
74. Prentky R.A., Burgess A.W., Rokous F., Lee A., Hartman C., Ressler R., Douglas J. (1989), The presumptive role of fantasy in serial sexual homicide. *American Journal of Psychiatry*, 146, 887-891.
75. Rachlin H., Battalio R., Kagel J., Green L. (1981), Maximization in behavioral psychology. *Behavioral & Brain Sciences*, 4, 371-419.
76. Robinson T.E., Berridge K.C. (1993), The Neural Basis of Drug Craving : An Incentive-Sensitization Theory of Addiction. *Brain Res. Rev.*, 18, 247-291.
77. Rogers P.J. (1994), Mechanisms of moreishness and food craving. In D.M. Warburton (ed), *Pleasure: The politics and the reality*. Wiley, Chichester, UK, 38-49.
78. Sanchez-Cardenas M. (1990), *Le comportement boulimique*. Masson, Paris.
79. Scott T.H., Bexton W.H., Héron W., Doan B.K. (1959), Cognitive Effects of Perceptual Isolation. *Canadian Journal of Psychology*, 13, 200-209.
80. Selvini-Palazzoli M., Cirillo S., Selvini M., Sorrentino A.M. (1988), *Les jeux psychotiques dans la famille*. ESF, Paris.
81. Sherwin C.M. (1999), Le curieux manège du Hamster. *La Recherche*, 321, 74-77.
82. Smit H. (1998), *The liking for chocolate: Attitudes, mood and psychopharmacological effects*. PhD. Thesis, University of Reading, UK.
83. Spitz R.A. (1968), *De la naissance à la parole, la première année de la vie de l'enfant*. PUF, Paris.
84. Van-Schoor E. (1992), Pathological Narcissism and Addiction : A Self-Psychology Perspective. *Psychoanalytic Psychotherapy*, 6(3), 205-212.
85. Weil A. (1972), *The natural mind*. Houghton Mifflin, New York, NY.
86. Werme, M., Thorén, P., Olson, L. and Brené, S. (2000). Running and cocaine both regulate dynorphin mRNA in medial caudate putamen. *European Journal of Neuroscience*, 12, 2967-2974.
87. Wikler A. (1973), Dynamics of drug dependence: Implications of a conditioning theory for research and treatment. *Arch. Gen. Psychiatry*, 28, 611-616.
88. Winston G.C. (1980), Addiction and backsliding. *Journal of Economic Behavior and Organization*, 1, 295-324.
89. Wurtman R.J., Wurtman J.J. (1992), The use of carbohydrate-rich snacks to modify mood states: A factor in the production of obesity. In J.H. Anderson, S.H. Kennedy (es), *The biology of feast and famine: Relevance to eating disorders*. Academic Press, San Diego, CA, 151-156.
90. Zagury D. (1996), Entre psychose et perversion narcissique. Une clinique de l'horreur : les tueurs en série. *L'Évolution Psychiatrique*, Janvier-mars, 61(1), 87-112.

91. Zuckerman M. (1994), *Behavioral Expressions and Biosocial Bases of Sensation Seeking*. Cambridge, Cambridge University Press.
92. Zuckerman M., Persky H., Link K.E., Basu G.K. (1968), Experimental and subject factors determining responses to sensory deprivation, social isolation and confinement. *Journal of Abnormal Psychology*, 73, 183-194.