

La gestion hédonique de l'enfant et de l'adolescent

Eric Loonis

Loonis, E. (2002). La gestion hédonique de l'enfant et de l'adolescent. *Journal des Professionnels de l'Enfance*, 20, 50-53.

Résumé – Les consommations de substances psychoactives (tabac, alcool, drogues, médicaments psychotropes) chez les adolescents, voire chez des enfants plus jeunes, interpellent les parents, les professionnels et les pouvoirs publics. Les problèmes sanitaires (tant aux plans physique que psychique) et de comportements associés, apparaissent préoccupants. Par ailleurs, de nombreuses conduites de l'adolescent inquiètent et dérangent, comme les prises de risque, les recherches de sensations fortes, les comportements transgressifs de la loi et de l'intégrité de la personne. Les professionnels de l'adolescent sont encore confrontés à d'autres comportements plus « symptomatiques » d'un trouble intérieur, comme l'anorexie, la boulimie, les tentatives de suicide répétées, des comportements d'opposition, de transgression, d'agression, graves en eux-mêmes et, de plus, qui interrogent par leurs récurrences. Tous ces comportements peuvent être mieux compris en référence au concept de gestion hédonique.

Mots-clés. Enfant, Adolescent, Addiction, Gestion hédonique, Santé.

Hedonic management in child and adolescent

Abstract – Psychoactive substances consumptions (tobacco, alcohol, illegal and prescribed drugs) in adolescents, even in younger children, is a matter for parents, professionals and authorities. The sanitary issues (on somatic and psychological plans) and associated behaviors, seem worrying. Else where, several behaviors of the adolescents worry and disturb, like risk taking, high sensation seeking, law and personal integrity transgression behaviors. The professional of adolescence are yet in front of behaviors which are more “symptomatic” of an inner trouble, like anorexia, bulimia, repeated suicide attempts, negativistic, transgression, aggression behaviors, which are severe, and which raise questions by their recurrence. All those behaviors can be best understood in reference to the concept of hedonic management.

Keywords. Child, Adolescent, Addiction, Hedonic management, Health.

Introduction

Les consommations de substances psychoactives (tabac, alcool, drogues, médicaments psychotropes) chez les adolescents, voire chez des enfants plus jeunes, interpellent les parents, les professionnels et les pouvoirs publics. Les problèmes sanitaires (tant aux plans physique que psychique) et de comportements associés, apparaissent préoccupants. Par ailleurs, de nombreuses conduites de l'adolescent inquiètent et dérangent, comme les prises de risque, les recherches de sensations fortes, les comportements transgressifs de la loi et de l'intégrité de la personne. Les professionnels de l'adolescent sont encore confrontés à d'autres comportements plus

« symptomatiques » d'un trouble intérieur, comme l'anorexie, la boulimie, les tentatives de suicide répétées, des comportements d'opposition, de transgression, d'agression, graves en eux-mêmes et, de plus, qui interrogent par leurs récurrences.

Pendant longtemps on a considéré ces difficultés comportementales de l'enfant et de l'adolescent (il en était de même pour l'adulte) d'une façon cloisonnée. On distinguait entre substances psychoactives légales et illégales en ne voyant le danger que dans ce qui est « illégal » ; on ne considérait les problèmes qu'un à un, comme des entités isolées, selon une démarche qui part d'un bon sens bien cartésien. Or, ces dix dernières années, cette approche par le cloisonnement a commencé à être remise en question par de plus en plus de professionnels de terrain et de chercheurs. On a commencé à se poser la question des liens qu'il pouvait y avoir entre tous ces comportements excessifs (Orford, 1985). Il ne s'agit pas de tout mélanger pour essayer de trouver une sorte de « pensée unique », un « poumon de Molière » aux comportements difficiles des jeunes, qui expliquerait tout, simplement et magiquement. Mais il s'agit de tisser un modèle complexe, de dégager des variables plus fondamentales et plus pertinentes, afin de comprendre d'une façon plus globale ces problèmes.

Addiction, au sens large

Par exemple, dès 1998, le Rapport Roques (1998) dénonçait clairement, sur la base d'une revue d'études internationales, l'illusion d'une dangerosité conférée aux seuls produits illégaux. Depuis, la Mission Interministérielle de Lutte contre la Drogue et la Toxicomanie (MILDT) fait des efforts pour mettre au même niveau de préoccupations sanitaire et sociale les produits légaux (tabac, alcool, médicaments prescrits) et illégaux (cannabis et autres drogues). Ceci est un premier pas, qui a abouti à considérer une nuance importante entre « usage », « usage nocif » et « dépendance ». Des modèles, pour la plupart anglo-saxons, se profilent pour nous encourager à aller un peu plus loin et regarder les choses d'encore plus haut. Les modèles de l'addiction au sens large et de la gestion hédonique, peuvent éclairer d'un jour nouveau ces comportements « à risque » et répétitifs des jeunes.

Le concept de gestion hédonique, que nous allons brièvement présenter, prend appui sur celui d'addiction, considéré « au sens large », selon la définition qu'en a proposé Goodman (1990) : *l'addiction est un processus par lequel un comportement, qui peut fonctionner à la fois pour produire du plaisir et pour soulager un malaise intérieur, est utilisé sous un mode caractérisé par 1) l'échec répété dans le contrôle de ce comportement et 2) la persistance de ce comportement en dépit de conséquences négatives significatives*. Ce « sens large » signifie que l'on ne considèrera pas, dans le champ des addictions, seulement les consommations abusives et dépendantes de substances psychoactives. Entrent désormais, parmi les addictions, certaines consommations abusives de substances non directement psychoactives et qui concernent la boulimie, le grignotage, la consommation excessive de boissons non alcoolisées (sucrées, gazeuses). De plus, on considère désormais comme valide le concept d'addiction « comportementale », dans lequel on regroupe de très nombreuses activités de recherche de sensation plus ou moins fortes et de prises de risque, des passions plus ou moins prenantes et envahissantes (jeux, compétitions, sexualité, transgressions, etc.).

Nous avons développé le modèle de gestion hédonique (Loonis, 2002) à partir des premiers travaux de Brown (1997) et ses collaborateurs. Au départ, la gestion hédonique se définit comme : *tout ce que fait l'être humain, chaque jour et à chaque instant, pour*

réguler son humeur et plus généralement pour contrôler ses états psychologiques. Cela signifie que toutes les activités humaines sont susceptibles d'être utilisées pour « gérer », contrôler ses états mentaux, se sentir bien.

Etant donné que, par ailleurs, la plupart des activités humaines servent autre chose que l'hédonie, la course au bonheur, mais des buts très pratiques, pragmatiques, d'adaptation, le modèle a été amené à poser le principe de la double fonction des activités humaines : *toutes les activités humaines, en plus de leur fonction pragmatique d'adaptation au monde, possèdent une fonction hédonique d'adaptation à soi.*

Double face des activités

Cela signifie que chacune de nos activités d'adultes, aussi bien que celles des enfants et des adolescents, comporte cette double face, pragmatique et hédonique. Par exemple, une adolescente mange normalement pour se sustenter physiologiquement (face pragmatique de la fonction alimentaire), mais en même temps, la fonction alimentaire possède une fonction hédonique, au travers des différentes sensations et effets neurobiologiques de l'alimentation. Ainsi, un malaise psychique, une dépression, le simple ennui, peuvent-ils trouver une « solution » dans le grignotage, la crise boulimique ou l'anorexie. La sexualité est pragmatiquement destinée à la reproduction de l'espèce humaine ; mais la masturbation intensive de l'adolescent et, au-delà, l'érotisme, la pornographie, la sexualité ludique et amoureuse du couple, montrent que le plaisir sexuel remplit aussi une fonction hédonique, c'est un moyen pour se sentir bien. Le travail, le jeu, le sport, la télévision, les relations sociales... toutes les activités humaines possèdent leur part hédonique et, à l'inverse, des activités qui nous paraissent essentiellement hédoniques, comme la consommation de drogues, possèdent un reliquat de pragmatique, comme l'adaptation au petit monde du toxicomane. Par convention, nous continuons à appeler « activité » la face pragmatique de l'activité et « action » (de gestion hédonique) sa face hédonique.

L'approche en terme de gestion hédonique va mettre désormais l'accent sur l'organisation des actions et plus seulement sur leur nature. En effet, nos premiers travaux (Loonis, 2001) ont mis en évidence, qu'en parallèle du système d'activités dégagé par les psychosociologues, il existe un « système d'actions » de gestion hédonique : les actions d'un individu sont organisées entre elles ; elles forment un système. Ce qui nous a permis de dégager certains paramètres très intéressants de ce système hédonique, comme la « saillance » (*la force du surinvestissement d'une action particulière par rapport aux autres actions*), la « variété » (*la largeur de l'éventail des actions disponibles dans le système*) et la « vicariance » (*la possibilité pour l'individu de substituer telles actions importantes par d'autres actions, si les premières sont rendues impossibles*). Examinons comment un tel modèle peut utilement trouver à s'appliquer aux comportements addictifs des jeunes.

Les sources du plaisir

Toute gestion hédonique prend racine dans une dialectique hédonique de base : la souffrance psychique et la solution à cette souffrance. La souffrance psychique se décline selon ses modalités (ennui, anxiété, angoisse, dépression), selon ses degrés (sa force) et selon son origine (souffrance contingente, explicable et souffrance intrinsèque, « absolue », liée au fonctionnement même de notre encéphale (Loonis, 1997)). La solution à la souffrance fait appel à des sources hédoniques dont les actions vont

pouvoir s'emparer. Ces sources sont très nombreuses et variées, aussi il est utile de les présenter rapidement suivant un découpage simplement descriptif en sept catégories.

- 1) **Les stimulations psycho-pharmacologiques** : c'est la source hédonique la plus évidente. Rare chez le jeune enfant (sauf si une culture et une modélisation familiales ont entraîné une acquisition précoce), les consommations apparaissent aujourd'hui dès la pré-adolescence et iront en s'amplifiant avec l'âge. Fumer tabac et cannabis, boire de l'alcool, consommer des drogues, voire s'approvisionner dans la table de nuit parentale en spécialités psycho-pharmacologiques, tout cela va permettre au jeune de réguler ses états psychologiques, de trouver une sédation à ses souffrances, mais aussi d'obtenir d'intéressantes expériences de modification de ses états de conscience (relaxation, excitation, hallucinations).
- 2) **Les stimulations psychiques endogènes** : chez le jeune enfant il s'agit surtout des rêveries, qui débordent dans le monologue et le jeu (jeu de rôle avec figurines ou mises en scène entre ses camarades et lui-même). Plus tard, dès la pré-adolescence, s'ajoutent aux rêveries les réflexions intellectuelles et, avec la puberté, les fantasmes érotiques (entendant par « érotique » aussi bien des rêveries de tendresse que des scénarios proprement sexuels).
- 3) **Les stimulations psychiques exogènes** : prennent leur source dans tout ce qui nourrit la pensée, comme les livres, les histoires racontées, la télévision (films, dessins animés, spectacles), les jeux vidéo, l'ordinateur, la scolarité. L'adolescent recherche activement un grand nombre de sources de stimulation psychique dans les romans, sur l'internet, avec des distractions de toutes sortes, des activités scolaires, des passions thématiques. Il peut aussi stimuler son imaginaire érotique dans les médias (chaînes télévisées érotiques, sites internet pornographiques, cassettes empruntées aux parents...). Qu'elles soient endogènes ou exogènes, toutes les stimulations psychiques remplissent de grandes fonctions hédoniques pour passer le temps, fuir l'ennui, voire sa déprime, trouver à s'exciter et se distraire.
- 4) **Les stimulations somatiques** : ici l'enfant et l'adolescent font appel au corps propre et à ses sensations pour gérer leurs états psychologiques. La sexualité est, bien entendu, la source majeure d'hédonie chez tous les humains. Sporadique et pas précisément génitale chez le jeune enfant, dès la puberté, la sexualité génitale, avec la masturbation, initiera un mode de gestion hédonique intime, quotidien, solitaire ou partagé, qui durera jusque tard dans la vie de l'individu. Les sensations corporelles excitantes ou sédatives, distrayantes, sont aussi apportées par l'ingestion de divers aliments plus ou moins utiles au métabolisme (sucreries, gâteaux, snack, boissons gazeuses) ; par l'exercice physique (danse, sports de compétition, d'endurance).
- 5) **Les stimulations comportementales** : ici le terme d'action s'applique en plein, puisqu'il s'agit d'activités marquées par l'intensité, la durée, le risque qui entraîne les si plaisantes réactions de stress (« montée d'adrénaline »). La répétition de l'activité est utilisée pour sa vertu hédonique : faire des achats ou voler à l'étalage, jouer des heures durant sur sa console vidéo, s'entraîner quotidiennement au roller, au skateboard, la danse artistique, les arts martiaux. Là encore, stimulations somatiques et comportementales s'associent pour permettre, au jeune, un contrôle quotidien, permanent, de son atmosphère mentale.

- 6) **Les stimulations sociales :** comme a pu l'écrire le philosophe Schopenhauer « l'ennui est le principe de la sociabilité ». Dès le stade du nourrisson, la présence de l'autre et les stimulations qu'il apporte (langagières, somatiques, cognitives, affectives), dépassent la simple intendance physiologique. Tous les bébés ont besoin, en plus du biberon et du change, de paroles (un bain !), de sourires, de contacts physiques, de regards, de démonstrations sur les choses et le monde, d'observer les autres, d'amour et de conflits, pour pouvoir se construire harmonieusement. Plus l'enfant grandit et plus il devient à la fois acteur, comme source potentielle de stimulations pour autrui et chercheur de cet autrui auprès duquel il se nourrit. Les camarades, l'amitié, l'amour, sont des sources importantes d'hédonie et, des relations scolaires, de quartier, aux sorties en boîtes de nuit ou au stade de football, le jeune trouve là de formidables systèmes de régulation de son humeur.
- 7) **Enfin, les stimulations contextuelles :** elles sont surtout le fait de l'adolescent. Il s'agit de se placer dans des contextes particuliers, marqués d'une ambiance et qui vont, en eux-mêmes, provoquer une transformation de la « météo » intérieure du sujet. L'ambiance d'une boîte de nuit, d'une soirée « techno », d'une *rave party*, sont propices à ces transformations de l'état psychologique des jeunes participants. Le fait de se retrouver ensemble, dans un lieu assombri, enfumé, avec des éclairages particuliers, la musique très forte, la danse et certaines drogues ou l'alcool pour se désinhiber. D'autres contextes, le plus souvent en groupe, ont des effets « psychotropes », comme les situations de transgression (voler une voiture, rouler sans permis, faire des excès de vitesse, mettre le feu au véhicule, attaquer les pompiers et la police), violer une fille en groupe, engager des batailles rangées avec une bande adverse.

Pathologique ou pas ?

Comme nous l'avons précisé plus haut, ce découpage en sept catégories des sources hédoniques est essentiellement descriptif, car la réalité nous confronte plutôt à une « nébuleuse addictive » dans laquelle les sources s'associent et font synergie. Par exemple, la sexualité, à la base somatique, fait appel aussi bien à des sources psychiques endogènes et exogènes, que sociales et contextuelles.

Le modèle de la gestion hédonique peut utilement enrichir notre approche de la problématique des addictions chez les jeunes. Le concept de gestion hédonique nous propose de ne plus considérer les addictions aux substances, et même les autres comportements à risque, répétitifs, compulsifs, seulement comme des conduites spéciales, mais de les resituer en continuité avec l'ensemble des solutions hédoniques auxquelles les jeunes font appel. Les modalités et les niveaux de la souffrance psychique auxquels un jeune est confronté sont aussi une variable importante qu'il faut soigneusement analyser et comprendre avant de prendre position par rapport à sa solution hédonique. Enfin, toutes les addictions ne sont pas « pathologiques », car la gestion hédonique est indispensable à tous, jeunes et adultes, et nombre de passions, d'activités prenantes, assurent notre équilibre psychologique, tout en permettant des apprentissages et un accroissement des compétences.

Le concept de système d'actions de gestion hédonique, qui est au cœur du modèle, ouvre sur des perspectives d'évaluation et d'action intéressantes. Longtemps, le jeune

enfant a besoin que son système d'actions de gestion hédonique soit « étayé » sur celui des adultes et des enfants plus âgés qui l'entourent. Cela s'appelle « s'occuper de lui », ce qui revient aussi à l'occuper. Plus tard, ce système d'actions prend de plus en plus d'autonomie, ce qui signifie que l'adolescent et le jeune adulte parviennent à gérer leur hédonie, leurs états psychologiques, d'une façon équilibrée et adaptée. Les trois paramètres du système d'actions, présentés plus haut, permettent de préciser ce qu'est le déséquilibre, lorsqu'un jeune est confronté à une addiction dite « pathologique ». Un tel système présente une forte saillance (l'activité addictive envahit le quotidien au détriment des autres actions de gestion hédonique) ; la variété est faible (le jeune ne possède que peu d'actions hédoniques dans son répertoire) ; enfin, la vicariance est difficile (au-delà de son action hédonique surinvestie, le jeune a de grandes difficultés pour lui en substituer d'autres).

Un tel système d'actions déséquilibré, finit par ne plus pouvoir répondre à sa fonction hédonique (soulager la souffrance psychique de fond) et entraîne lui-même une souffrance psychique secondaire (manque, effets de tolérance, perte de contrôle, conséquences négatives de l'addiction). Le piège addictif se referme sur le jeune.

Comprendre la poursuite du bonheur

Aborder la prévention des addictions sous l'angle de la gestion hédonique permettrait d'aller au-delà des tendances « diabolisantes » qui persistent encore. En plus du discours sur la dangerosité (qui est nécessaire), le débat devrait s'enrichir de considérations concernant la souffrance psychique (la grande oubliée !), la variété des sources et des solutions hédoniques (qui ne passent pas que par les substances psycho-actives et ne se réduisent pas non plus au ringard « faites du sport ! »), considérations concernant aussi les signes qui annoncent le déséquilibre du système de gestion hédonique.

Ces nouvelles idées pourraient aussi enrichir les préventions secondaire et tertiaire, lorsqu'on se retrouve confronté aux rechutes et à la souffrance secondaire de l'addiction. Le soin aux grands addicts pourrait dépasser le stade de l'exigence d'abstinence, pour s'intéresser au système d'actions de gestion hédonique du jeune et à ses sources hédoniques. Les professionnels de l'enfance et de l'adolescence, chacun à son niveau, pourraient sans doute complexifier leurs approches en prenant en compte cette idée d'une gestion hédonique : une organisation des comportements vouée à la poursuite du bonheur.

Références

1. 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.
2. Goodman, A. (1990). Addiction: Definition and implications. *British Journal of Addiction*, **85**, 1403-1408.
3. Loonis, E. (2002). *La gestion hédonique, prolégomènes à une hédonologie humaine*. Publibook, Paris.
4. Loonis, E. (2001). *Théorie Générale de l'Addiction, introduction à l'hédonologie*. Préface du professeur M. J. Apter, Publibook, Paris.

5. Loonis, E. (1997). *Notre cerveau est un drogué, vers une théorie générale des addictions*. Presses Universitaires du Mirail, Toulouse.
6. Orford, J. (1985). *Excessive appetites: A psychological view of addictions*. John Wiley & Sons Ltd, New York.
7. Roques, B. (1998). *La dangerosité des drogues*. Odile Jacob, La Documentation Française, Paris.