

Psychologie hédonique et addictions : émotions, cognitions et personnalité

Eric Loonis

Loonis, E. (2007). Psychologie hédonique et addictions : émotions, cognitions et personnalité. *E-Journal of Hedonology*, 007, 84-111.

Résumé. *Cet article théorique présente, à partir d'une revue de la littérature, les apports récents de la psychologie hédonique à la problématique de la gestion hédonique et des addictions. L'article comprend quatre parties : 1) le « tableau de bord hédonique » (dimensions, composantes et fonctions des émotions, l'humeur et la tonalité hédonique, la fonction de « tableau de bord », les états métamotivationnels) ; 2) le registre inconscient des émotions (les phénomènes de dissociation et leur importance dans les addictions) ; 3) les jugements hédoniques (leurs mécanismes et processus et leur impact sur les addictions) ; 4) la personnalité et l'expérience hédonique (les dimensions de la personnalité jouant un rôle dans les addictions). En conclusion, un modèle synthétique est présenté, ainsi qu'une série de propositions formant les bases d'un programme de recherche sur les addictions.*

Mots-clés : *Psychologie hédonique, Émotion, Addiction, Jugement, Personnalité.*

Abstract. *This theoretical article presents from a review the recent contributions of hedonic psychology to the issue of hedonic management and addictions. The article includes four parts: (1) the “hedonic instrument panel” (dimensions, components and functions of emotions, mood and hedonic tone, the functions of “instrument panel”, the metamotivational states); (2) the unconscious part of emotions (the phenomena of dissociation and their importance in addictions); (3) hedonic judgments (their mechanisms and processes, and their impact on addictions); (4) personality and hedonic experience (dimensions of personality playing a role in addictions). In conclusion, a synthetic model is presented, as well as a series of propositions forming the bases of a program of research on addictions.*

Keywords : *Hedonic psychology, Emotion, Addiction, Judgment, Personality.*

INTRODUCTION

Les addictions (terme ici considéré au sens large, incluant à la fois les consommations de substances psychoactives et les addictions comportementales) sont généralement considérées dans la perspective particulière de solutions hédoniques extrêmes, destinées à soulager une souffrance psychique plus ou moins prononcée, ayant en retour des conséquences négatives sur cette souffrance elle-même (souffrance secondaire à l'addiction, la détresse) et sur l'adaptation (y compris l'état de santé physiologique) (American Psychiatric Association, 1994)¹. Or, c'est là un point de vue réducteur qui

¹ Même si le DSM-IV ne parle pas encore d'addiction (il semble que le terme pourrait être introduit dans le DSM-V...), nous faisons ici référence à ce qui est considéré comme « addiction » par de nombreux

restreint d'autant les capacités à percevoir toutes les dimensions du phénomène addictif, ce regard étroit des scientifiques étant en partie responsable des prises de position sans nuance et idéologiques, souvent paradoxales, dans les politiques publiques.

Une addiction n'apparaît pas solitaire comme un volcan au milieu d'une plaine. Elle représente plutôt une chaîne de montagnes, avec ses reliefs nombreux et variés, des bas contreforts vallonnés, jusqu'aux pics de haute altitude. Pour le même individu, les solutions hédoniques sont multiples, successives ou associées, et répondent à différents besoins, différentes motivations, qui s'étagent de la fuite de l'ennui, de la lutte contre la mauvaise humeur, au soulagement de la souffrance psychique plus profonde, en passant par des recherches de sensations et d'expériences attractives.

La psychologie hédonique propose un regard plus ouvert sur les conduites addictives, amenant à considérer les aspects « quotidiens », ordinaires, des addictions, qui sont alors envisagées comme des modes de régulation permanente de l'état émotionnel, de la tonalité hédonique, d'instant en instant, dans la recherche et le maintien d'un certain bien-être dans la vie. Et c'est sur cette base, faite de l'ensemble de nos solutions hédoniques courantes, nos *addictions de la vie quotidienne* (Loonis, 1997), qu'émerge parfois, dans certaines conditions, les solutions hédoniques extrêmes, les addictions dites « pathologiques ». La psychologie hédonique nous invite donc à bien comprendre le normal, pour ensuite éclairer le pathologique de cette réflexion sur le normal.

La psychologie hédonique représente un vaste corpus de travaux, essentiellement anglo-saxons, marqués par des auteurs de renom (K. C. Berridge, E. Diener, N. H. Frijda, D. Kahneman, N. Schwarz, M. Zuckerman...) et un ouvrage de synthèse fondateur (Kahneman, Diener, Schwarz, 1999). Elle se définit comme l'étude de ce qui fait l'expérience et la vie en général, agréables ou désagréables. Cette étude concerne les émotions de plaisir, d'attraction, de joie, de satisfaction, aussi bien que leurs versions opposées de souffrance, d'évitement, de tristesse et d'insatisfaction. La psychologie hédonique prend en compte un large éventail de circonstances, de situations et de contextes, du biologique au sociétal, aussi bien chez l'humain que chez l'animal. Le terme « hédonique »² (qui renvoie étymologiquement au plaisir), concerne ici le spectre total des expériences, du plaisir au déplaisir. La psychologie hédonique s'intéresse au bien-être et à l'expérience de ce bien-être, aux jugements hédoniques et aux processus qui y participent, ainsi qu'aux implications méthodologiques de ces processus, à l'humeur et à la tonalité hédonique, ainsi qu'aux processus émotionnels inconscients, aux facteurs de personnalité qui influencent les orientations émotionnelles, ainsi qu'aux motivations et leurs mécanismes.

Ce premier article théorique vise le champ d'étude des émotions en psychologie hédonique et ses apports concernant les addictions. Il s'agit d'inspirer un renouveau des travaux sur les addictions en présentant de nouvelles problématiques de recherche. L'article est découpé en quatre parties : 1) le « *tableau de bord hédonique* » ; 2) le *registre inconscient des émotions* ; 3) les *jugements hédoniques* ; 4) les liens entre *personnalité et expérience hédonique*. Dans notre conclusion, nous esquisserons un

auteurs (par exemple, Goodman, 1990), à savoir : les troubles liés à une substance, les paraphilies, les troubles des conduites alimentaires et les troubles des impulsions.

² Le substantif « hédonique » (l'hédonique), que l'on ne trouve actuellement qu'en langue anglaise (*hedonics*), est défini comme « une branche de la psychologie qui étudie les états de conscience agréables et désagréables » (*Webster's New Universal Unabridged Dictionary*, 1989). Les travaux de la psychologie hédonique dépassant, bien entendu, l'étude des seuls états psychologiques.

premier modèle synthétique et une série de propositions formant les bases d'un programme de recherches sur les addictions.

1. LE « TABLEAU DE BORD HÉDONIQUE »

A. Les émotions

Les émotions, au sens général, se présentent selon deux registres : soit comme rupture, soit comme état émotionnel de fond. Dans le registre de la rupture, l'émotion s'actualise comme changement instantané et considérable dans le cours des pensées et/ou des comportements, à la suite d'un événement qui peut surgir dans l'environnement, dans la pensée ou d'une interférence avec le corps propre. Cette rupture émotionnelle est soudaine et impérative, elle dépasse la volonté du sujet et joue un rôle important dans le cadre des addictions.

Dans le registre de l'état, au contraire de l'émotion, qui se caractérise par son caractère transitoire, soudain, aigu, il y a l'humeur, qui renvoie davantage à un état permanent, une variable de fond, qui n'évolue qu'à moyen ou long terme. De plus, l'humeur se situe sous le seuil de conscience ou à fleur de conscience, se présentant alors, soit comme une prédisposition à l'action, soit comme un indice déclencheur de l'action (Nowlis, Nowlis, 1956).

Les émotions comportent, de plus, deux composantes de base : le plaisir-déplaisir et l'activation. Comme qualités fondamentales, le plaisir et le déplaisir rejoignent les positions théoriques de Wundt (1902) que des travaux empiriques ont pu confirmer (Russell, Mehrabian, 1977 ; Russell, 1980 ; Eysenck, 1982). Dans les procédures d'évaluation et de jugements hédoniques, nous verrons que cette composante plaisir-déplaisir est formalisée dans la dimension Bon/Mauvais, qui est généralement utilisée pour la recherche expérimentale.

La composante d'activation est issue de nombreux travaux analytiques qui ont permis de dégager, orthogonalement à l'axe du plaisir-déplaisir, l'axe de l'activation. Définie comme un ensemble de variables physiologiques dépendant du système nerveux autonome (rythmes cardiaque, respiratoire, taux de sudation, hormonaux...), elle représente une dimension entre bas et haut niveaux d'activation, entre relaxation et excitation. Ces deux axes orthogonaux forment un espace à deux dimensions (Russell, Ridgeway, 1983 ; Watson, Tellegen, 1985 ; Thayer, 1989), dont l'intérêt est de pouvoir modéliser simplement les rapports entre émotion et activation.

Selon Apter (1984), trois générations de modèles se sont succédées sur ces deux axes, chaque génération invalidant la précédente :

1. Les *modèles de la réduction de tension* : l'organisme cherche constamment à réduire la tension source d'anxiété (Freud, 1920 ; Dollard, 1939 ; Hull, 1952 ; Lorenz, 1950 ; Lewin, 1959).
2. Les *modèles du niveau optimal d'activation* : l'organisme cherche à atteindre un niveau optimal d'activation (Hebb, 1958 ; Hebb, Thompson, 1954 ; Zuckerman, 1969).
3. Le *modèle du double système motivationnel* : l'organisme est susceptible de rechercher des niveaux extrêmes, aussi bien de relaxation que d'excitation ; relaxation et excitation peuvent être toutes deux, soit plaisantes, soit déplaisantes, selon l'état « métamotivationnel » dans lequel se trouve l'organisme (la *théorie du renversement* — Apter, 1982, 1984, 1989).

Le passage d'une génération de modèles à l'autre a permis de surmonter les questions, parfois les paradoxes, liés aux troubles générés par la privation sensorielle et liés aux motivations et comportements actifs de recherches de stimulations (Zubek, 1969 ; Apter, 1992 ; Zuckerman, 1994). Quatre autres composantes de l'émotion sont importantes à repérer (Frijda, 1999) :

1. *L'évaluation* : celle de l'expérience hédonique, selon une dimension primaire Bon/Mauvais (Lazarus, 1991), intégrant différents types de cognitions (Frijda, 1986 ; Lazarus, 1991 ; Solomon, 1993).
2. *L'incitation à l'action* : ou préparation à l'action, montre que la motivation est intriquée avec l'émotion, afin de préparer l'organisme à assurer sa survie, des systèmes cérébraux spécifiques ayant pu être identifiés (Gray, 1987 ; Panksepp, 1982)
3. *L'activation autonome* : destinée à mobiliser l'énergie physiologique (Obrist, 1981), l'attention (MacLeod, Mathews, Tata, 1986) et les ressources cognitives (Keltner, Ellsworth et coll., 1993).
4. *Les changements dans l'activité cognitive* : qui portent sur le contrôle de l'attention (Williams, Watts et coll., 1988 ; Clore, Schwartz et coll., 1994), la transformation des croyances (Festinger, 1957), la signification et le rappel des souvenirs (Christianson, Loftus, 1991), le jugement (Morris, 1999).

De fait, les composantes des émotions laissent déjà entrevoir leurs différentes fonctions. Cinq fonctions principales ont été dégagés par les travaux en psychologie hédonique (Frijda, 1999) :

1. *La signalisation motivationnelle* : les émotions sont des dispositions qui protègent les intérêts vitaux de l'organisme. Elles signalent qu'un événement motivationnellement signifiant est survenu, que cet événement représente un bénéfice ou un risque pour l'organisme.
2. *L'activation-inhibition comportementale* : les émotions actives ou inhibent le comportement. Elles impliquent souvent ce que Priyam (1981) a appelé une « activation tonique pour l'action », une mobilisation pour l'effort. A l'inverse, l'anxiété ou les sentiments de satisfaction, d'avoir atteint un but, vont inhiber le comportement.
3. *L'ajustement entre buts et ressources* : les émotions motivent et activent des catégories spécifiques de comportements, visant à résoudre une situation problématique et permettant la gestion de la poursuite des buts (Hebb, 1949 ; Simon, 1967).
4. *La stabilisation des interactions sociales* : par l'émulation au partage des activités, l'encouragement à des actes oblatifs et altruistes, via la fonction secondaire de communication des émotions (par exemple, les expressions faciales).
5. *La régulation émotionnelle* : les émotions possèdent leur propre feedback destiné à l'autorégulation émotionnelle, elles sont ainsi un signal pour modifier le cours même de la vie émotionnelle. Les émotions représentent un « tableau de bord » interne, qui est consulté en permanence par l'organisme pour gérer son bien-être et plus généralement son hédonie.

B. L'humeur

L'humeur est actuellement considérée comme un concept émotionnel en propre (par exemple, Batson, Shaw et coll., 1992 ; Davidson, 1994). Cette conception a généré de nombreux travaux en psychologie hédonique, portant sur les différentes fonctions de l'humeur. Dans cette perspective, pour Nowlis et Nowlis (1956), l'humeur se définit

comme : *une variable capable de renseigner l'organisme sur les caractéristiques de son fonctionnement actuel*. L'humeur peut agir à la fois au-dessus et en dessous du seuil de la conscience. Consciente, l'humeur agit comme un indice, dont la perception déclenche des comportements autorégulés ; tandis que sous le seuil de la conscience, l'humeur se présente comme une prédisposition, qui change la probabilité d'engagement dans les actions. Cette caractéristique d'indice a été reprise par de nombreux auteurs, comme Jacobsen (1957) qui parle de « baromètre du moi » ou Pribam (1970) qui considère l'humeur comme un « écran de contrôle », destiné à évaluer les circonstances la vie (nous retrouvons là l'idée du « tableau de bord » déjà évoquée pour les émotions).

Trois types de travaux font référence (Morris, 1999), portant sur les différentes influence de l'humeur. Ces travaux sont importants, dans la mesure où ces diverses influences de l'humeur représentent des processus qui participent aux addictions :

1. *L'influence sur la mémoire* : de nombreux travaux ont pu montrer la congruence entre l'humeur et la mémoire (par exemple, Beck, 1967 ; Matt, Vazquez et coll., 1992 ; Mayer, McCormick et coll., 1995 ; Sedikides, 1992). Par exemple, la mémorisation d'un item dans un état d'humeur donné, entraîne une facilitation du rappel dans le même état d'humeur, plutôt que dans une humeur différente (Bower, 1981). Le phénomène de mémoire dépendante de l'état, a été démontré plus particulièrement dans les cas de consommation de drogues, d'alcool et de nicotine (Parker, Birnbaum et coll., 1976 ; Peters, McGee, 1982).

2. *L'influence sur le jugement* : l'humeur est considérée comme une source d'information capable de modifier la perception que les individus ont des situations et leurs jugements quant à ces situations et les actions qu'ils doivent entreprendre (Martin, Ward et coll., 1993). Sedikides (1992) montre que lors de protocoles expérimentaux dans lesquels l'humeur est manipulée et les jugements à propos de soi évalués, les résultats confirment un modèle de jugement congruent à l'humeur, que celle-ci soit joyeuse ou triste.

3. *L'influence sur l'attention portée à soi* : cette influence concerne surtout l'humeur négative qui tend à attirer l'attention sur les caractéristiques problématiques de la situation (Schwarz, Clore, 1996). Mais, alors que l'émotion tend à attirer l'attention sur le contexte externe (Easterbrook, 1959), l'humeur, à l'inverse, attire l'attention sur soi-même et son propre état, représentant alors une dimension du soi (Jacobsen, 1957 ; Nowlis, Nowlis, 1956 ; Morris, 1992).

C. La régulation hédonique

Etudier les addictions, c'est aussi étudier les émotions, qui sont les indicateurs utilisés par les conduites addictives et ce que ces conduites cherchent à manipuler. Les composants essentiels de l'expérience hédonique et des addictions, sont donc les émotions. Leur étude est ainsi nécessaire car, comme un baromètre interne à l'organisme, les émotions sont les éléments constitutifs du bien-être ou mal-être subjectif et de la qualité de la vie. Ce sont les différentes caractéristiques des émotions (nature, durée, intensité, nombre, qualité plaisante ou déplaisante) qui nourrissent le jugement actuel ou général du bien-être subjectif (Frijda, 1999). Pour ces motifs, comprendre les émotions est à la base de toute étude des addictions.

Emotion et humeur participent d'un système de régulation hédonique, à la fois comme indicateurs de l'état hédonique de l'organisme et comme variables manipulées en retour par les réponses hédoniques que sont les conduites addictives dans toute leur variété.

Dans son modèle précurseur de gestion hédonique, Brown (1997) introduit le concept de « tonalité hédonique », qui regroupe à la fois l'émotion et l'humeur.

La tonalité hédonique, sous ses deux aspects, phasique de l'émotion et tonique de l'humeur, correspond aux variables d'indice et d'état du « tableau de bord » hédonique, qui est pour l'individu, à la fois un guide et une source dynamique de motivation pour mettre en œuvre les solutions addictives nécessaires. Ainsi, l'objectif de toute addiction est-il double : 1) maintenir une humeur positive, en soulageant éventuellement une souffrance psychique de fond ; 2) procurer à l'individu des éclats émotionnels positifs, comme ruptures euphoriques venant animer le fond de la vie émotionnelle.

Selon le modèle du *double système motivationnel* (Apter, 1982), la manipulation de la composante plaisir-déplaisir de l'émotion, la tonalité hédonique, passe par celle du niveau d'activation, entre relaxation et excitation. Les deux axes orthogonaux, de la tonalité hédonique et de l'activation impliquent deux états « métamotivationnels » fondamentaux : la recherche d'activation et l'évitement de l'activation, formant les quatre pôles de l'affectivité : l'activation plaisante, l'activation déplaisante, la relaxation plaisante et la relaxation déplaisante (Figure 1).

Figure 1. Double relation bipolaire entre tonalité hédonique et activation selon l'état métamotivationnel (d'après Apter, 1982).

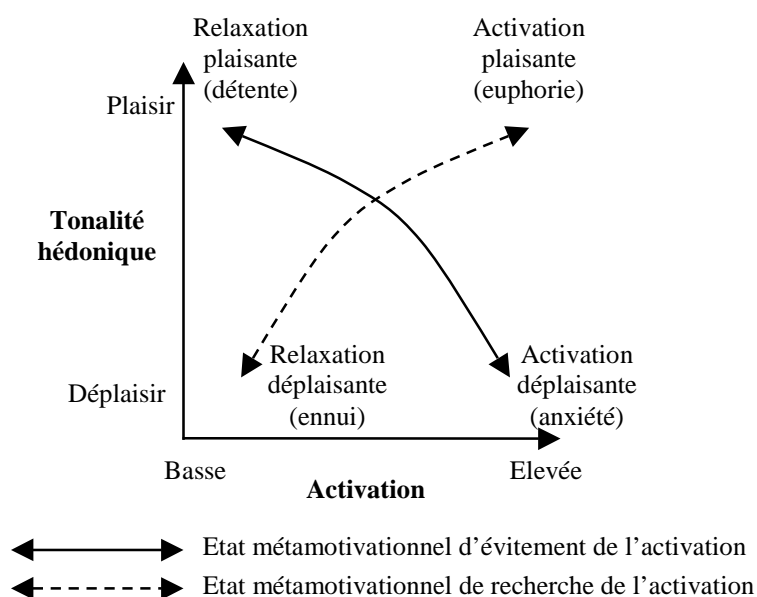


Figure 1. La théorie du renversement pose le modèle du double système motivationnel décrivant deux états « métamotivationnels », qui surdéterminent les motivations et expliquent les relations disjonctives entre tonalité hédonique et activation. Ainsi, une même motivation sera-t-elle expérimentée différemment selon l'état métamotivationnel dans lequel se trouve l'individu à un moment donné.

Pour Brown (1997), 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. Cette motivation hédonique générale définit

une activité permanente des organismes : la « gestion hédonique ». Certains de ces états émotionnels, lorsqu'ils sont régulièrement reproduits, deviennent des besoins acquis, c'est-à-dire des addictions (Brown, 1997 ; Loonis, 2001).

Les addictions sont un moyen privilégié de manipulation de la tonalité hédonique, qu'il s'agisse de produire des éclats émotionnels sous la forme d'orgasmes, de flashes, d'euphories, plus ou moins transitoires, ou qu'il s'agisse de provoquer et d'entretenir sur le long terme des états de bien-être, sous forme d'humeur positive, marquée par la détente, la confiance, la vigilance, l'entrain, des sentiments et pensées positifs. La *théorie du renversement* (Apter, 1982, 2001), qui formalise les relations entre tonalité hédonique et activation, définit deux mécanismes de bases de la gestion hédonique : les changements de niveaux d'activation (les glissements entre les deux extrémités des courbes — Figure 1) et les « renversements » d'états métamotivationnels, c'est-à-dire le passage saltatoire d'une courbe à l'autre. Ces deux mécanismes étant couramment utilisés par les addictions dans la poursuite de leurs buts hédoniques : la modification de la tonalité hédonique (Loonis, 2001 ; Brown, 2001).

La tonalité hédonique (humeur et émotion), comme tableau de bord des addictions, agit sur deux niveaux : 1) niveau conscient, dans les choix et stratégies addictifs ; 2) niveau inconscient dans le cadre des automatismes addictifs (comme la mécanique comportementale du fumeur ou les rechutes chez l'alcoolique). La tonalité hédonique s'articule avec les réponses addictives via des processus d'évaluation, d'incitation à l'action, d'activation autonome et de modification de l'activité cognitive. La tonalité hédonique peut ainsi agir sur la mémoire, le jugement et l'attention portée à soi-même.

2. LE REGISTRE INCONSCIENT DES ÉMOTIONS

Pour Berridge (1999), même les émotions les plus simples que nous puissions expérimenter, ne sont pas aussi élémentaires ou irréductibles qu'elles nous paraissent au premier abord ; elles sont marquées par un certain nombre de processus de base sous-jacents. La nature de ces processus ne paraît pas de façon évidente à la conscience et n'entre pas non plus dans les catégories psychologiques traditionnelles. C'est bien ce qu'ont pu démontrer les travaux de la psychologie cognitive ou sociale concernant la subjectivité des émotions (Fischman, Foltin, 1992 ; Hilgard, 1986 ; Kahneman, Fredrickson et coll., 1993 ; Murphy, Zajonc, 1993 ; Zajonc, 1980), ainsi que les travaux en neuroscience concernant l'affectivité et les processus émotionnels dans le cerveau (Berridge, 1996 ; Davidson, Sutton, 1995 ; LeDoux, 1996 ; Panksepp, 1991).

Les processus émotionnels inconscients sont directement impliqués dans les conduites addictives, ils reflètent la dimension neurobiologique de ces conduites, en lien avec les conditionnements, les apprentissages et de nombreux processus cognitifs. En premier lieu, ce sont les phénomènes de dissociation qui ont été relevés. Notamment, dans les expériences d'hypnose au cours desquelles on a pu observer des dissociations psychiques et émotionnelles en lien avec la perception de la douleur (Hilgard, 1986).

Un autre type de dissociations porte sur les divergences entre les différentes utilités (Kahneman, 1994 ; Tversky, Kahneman, 1986). Par exemple, l'utilité de décision, le désir envers un résultat hédonique donné, peut-être augmentée ou diminuée sans que ce résultat ne change lui-même (l'utilité expérimentée reste égale à elle-même). La simple possession d'un petit résultat, comme une chope de bière offerte, augmente l'utilité de décision assignée à ce résultat (le désir pour cette chope de bière). Les phénomènes paradoxaux de pertes de contrôle ou de rechutes, que l'on observe couramment dans les

addictions, peuvent largement s'expliquer à partir d'une telle divergence entre les utilités.

Berridge (1999) présente trois types de dissociations entre l'expérience consciente et les processus émotionnels sous-jacents : 1) les dissociations entre représentation et réalité de l'expérience hédonique (Kahneman, Snell, 1992 ; Thomas, Diener, 1990) ; 2) les dissociations entre plaisir et déplaisir (Kahneman, Fredrickson et coll., 1993 ; Redelmeier, Kahneman, 1996) ; 3) les dissociations entre *wanting* et *liking*, c'est-à-dire entre le désir et le plaisir, tous deux envisagés selon leur dimension de processus émotionnels inconscients (Robinson, Berridge, 1993 ; Berridge, Robinson, 1995).

Ces travaux suggèrent que toute expérience émotionnelle peut être dissociée en différentes composantes ; mais aussi que certaines de ces composantes sont essentiellement inconscientes, qu'elles représentent les processus de base de l'émotion, capables d'influencer le sentiment émotionnel subjectif, tout en restant inaccessibles à la conscience. Les composantes de l'émotion peuvent être dissociées sous certaines conditions, ce qui reste un phénomène d'importance pour comprendre la vie émotionnelle et les relations de l'humain au plaisir et au déplaisir, ainsi que les addictions.

De nombreux travaux expérimentaux ont permis de mettre en lumière des mécanismes singuliers qui peuvent apparaître chez les addicts aux substances psychoactives. Par exemple, à partir de l'auto-administration de doses très faibles (à leur insu) de cocaïne, une dissociation remarquable a pu être mise en évidence : pour ces doses très faibles de drogue, les sujets ont rapporté qu'ils avaient reçu de la saline, pour eux il n'y avait aucune cocaïne. De fait, aucune réponse cardio-vasculaire n'a pu être observée, cela en accord avec l'erreur des sujets croyant la solution libre de toute drogue. Cependant, dans la mesure où les sujets pouvaient passer de deux à quatre heures dans le laboratoire, tout en appuyant librement sur le bouton, on a pu constater que, même s'ils considéraient consciemment qu'il n'y avait aucune drogue dans les deux lignes intraveineuses, statistiquement ils pressaient davantage le bouton de la ligne contenant les 4 mg de cocaïne. L'interview des sujets a montré clairement qu'ils ne se rendaient pas du tout compte de la présence de la drogue, qu'ils étaient persuadés que les deux lignes contenaient un placebo et, de plus, ils estimaient presser à égalité l'un et l'autre boutons au hasard (Fishman, 1989 ; Fishman, Foltin, 1992). Des résultats semblables ont été obtenus avec la morphine, pour des patients en milieu hospitalier (Lamb, Preston et coll., 1991).

Désirer ce qui n'apporte plus aucun plaisir montre bien qu'il y a dissociation entre le désir et le plaisir. On observe un état émotionnel et motivationnel dénié par les sujets et dissocié de leur état de conscience. La présence de composantes émotionnelles inconscientes et de processus de dissociation tout aussi inconscients à l'œuvre parmi ces composantes, a une influence considérable sur les conduites addictives et la gestion de ces conduites au travers de phénomènes comportementaux et émotionnels typiques, comme le *craving* (désir irrépressible) ou la rechute à long terme. Par exemple, l'addicté au long cours parvient généralement dans un état paradoxal au cours duquel son *liking* (plaisir) pour les effets de la source hédonique a pratiquement disparu, tandis que son *wanting* (désir) pour les effets hédoniques a acquis une force extrême. De nombreux travaux en neurobiologie ont permis de dissocier complètement les deux composantes émotionnelles inconscientes, avec la possibilité de renforcer, ou bien de supprimer, d'une façon exclusive, soit le *liking*, soit le *wanting*.

3. LES JUGEMENTS HÉDONIQUES

Le jugement hédonique, qui porte sur l'émotion vécue, est une tâche cognitive qui se met en route lorsqu'un chercheur interroge un sujet quant à son niveau d'hédonie actuel ou sur une période de temps donnée. Cependant, il n'est pas déraisonnable d'étendre cette tâche de jugement hédonique à l'ensemble du fonctionnement de l'individu au quotidien. Certes, nous n'utilisons pas des questionnaires ou des échelles pour nous demander si nous sommes bien, si tel contexte, telle période de notre journée, de notre semaine, a été « bonne » ou « mauvaise », mais nous utilisons certainement des processus de jugements hédoniques, des heuristiques intimes, sous la forme de convictions internes, de discours intérieurs, reflétant des processus cognitifs plus ou moins inconscients. En ce sens, l'investigation scientifique de l'hédonie et le jugement intime se rejoignent et les résultats des travaux scientifiques concernant la première peuvent trouver à s'appliquer au second.

La connaissance des émotions nécessite de développer des méthodes d'investigation, sous la forme d'échelles, de questionnaires ou d'autres systèmes d'évaluation, capables de rendre compte avec un maximum d'objectivité de cette expérience. Cependant, entre cet idéal d'objectivité et ce que fournissent les instruments et les sujets qui y répondent, il y a un sérieux écart, qui s'explique par le fait que des processus cognitifs, sous la dépendance de mécanismes cérébraux, entrent en jeu, créant des distorsions, dont il est nécessaire de découvrir les lois (Kahneman, 1999). On peut ensuite faire l'hypothèse que ces mêmes processus et biais jouent un rôle dans les jugements hédoniques intimes, en ayant un impact sur les solutions hédoniques de l'individu, sur la trajectoire de ses addictions.

En premier, il est nécessaire de présenter un certain nombre de concepts, en particulier celui « d'utilité », qui est essentiel à la modélisation des jugements hédoniques. Le concept d'utilité, employé par Kahneman, Wakker et coll. (1997) est repris de Bentham (1789). L'utilité se définit comme une aptitude, qu'elle soit réelle ou supposée (l'utilité est soumise à des représentations, notamment sociales), d'une chose, d'un bien, à satisfaire un besoin et plus globalement, à apporter du plaisir. Quatre types d'utilités ont été définis :

1. *L'utilité expérimentée*, définie comme une attribution hédonique rattachée à l'expérience actuelle.
2. *L'utilité de décision*, la force de la motivation à poursuivre ou interrompre une expérience actuelle.
3. *L'utilité représentée de périodes*, qui se décline en *utilité rétrospective* (une attribution hédonique inscrite dans le souvenir, donc portée sur une expérience passée) et *utilité anticipatrice* (la prédiction d'une attribution hédonique sur une expérience à venir).
4. *L'utilité représentée de domaines*, qui se décline en *utilité locale* (la valeur hédonique portée sur un domaine particulier, comme le travail, la famille, les loisirs) et *utilité globale* (la valeur hédonique portée sur la vie en général, le bonheur ou le malheur globalement).

Nous avons vu que l'une des composantes fondamentales des émotions est celle du plaisir/déplaisir, qui correspond à un second concept important : la dimension Bon/Mauvais (BM). La puissance opérationnelle des dimensions Bon/Mauvais a été relevée depuis longtemps. Frijda (1986) a pu noter que, en accord avec Wundt (1902), Titchener (1908) et d'autres, la valeur hédonique d'une expérience possède à la fois une

propriété subjective comme réaction intime et une valeur évaluative, elle implique une réaction d'acceptation ou de non acceptation du stimulus ou de l'expérience elle-même. La dimension BM se présente ainsi sous deux aspects : elle implique une attribution positive/négative portée sur l'expérience subjective et une tendance à l'action, entre poursuivre ou arrêter. La dimension BM a une portée universelle, ce qu'un important programme de recherche portant sur la souffrance a démontré (Melzack, 1983). Elle peut s'appliquer sur tout type d'expérience, de domaines et de périodes, il est donc possible de mesurer différents types d'expérience BM à partir d'une échelle commune, sans qu'il y ait de distorsions ou de pertes d'information trop importantes.

Se pose aussi la question du point zéro (neutre) de l'échelle BM (« ni bon ni mauvais »), de ses différentes interprétations selon les contextes, les situations. Les travaux de Parducci (1995) ont montré que l'échelle hédonique BM est bipolaire, dans tous ses aspects et quel que soit le contexte, avec le point neutre au centre et que le point zéro de l'échelle BM n'est ni arbitraire, ni labile. Ainsi, la plupart des expériences peuvent être classées sans trop de difficultés sur une échelle en Bon, Neutre et Mauvais, avec une expérience hédonique neutre restant inchangée quels que soient les stimuli qui la produisent. De plus, on peut considérer que le point neutre de l'échelle est comparable d'un individu à l'autre, qu'il possède la même signification (Kahneman, Varey, 1991). La stabilité intra-personnelle et la comparabilité interpersonnelle de cette expérience affective neutre, permettent de garantir la faisabilité d'une évaluation, au moins brute, sur la dimension BM.

Toutefois, la dimension BM comme jugement hédonique simplifié présente le problème de la dissociation de ses valeurs Bon et Mauvais, donc de sa possible bivalence. On a découvert que des évaluations hédoniques peuvent être à la fois bonnes et mauvaises (Cacioppo, Bernston, 1994 ; Diener, Emmons, 1985). Certains problèmes ont effectivement été posés. Par exemple, celui du promeneur de Cabanac (1992) : perdu sous la pluie sans vêtements appropriés, dans le froid et la nuit, il trouve un recoin pour s'abriter et, tout en continuant à souffrir du froid et de l'humidité, le maigre confort de l'abri lui procure du plaisir. Autre exemple, celui du salarié de Kahneman (1992), qui s'attend à une augmentation de 1000 € et qui n'en reçoit que 500. A la fois, il est déçu, mais aussi satisfait, car 500 € ce n'est pas rien. Ainsi, un état affectif semble pouvoir être à la fois bon et mauvais, ce qui représente un gros problème.

Cette bivalence trouve tout d'abord une raison neurobiologique : les évaluations sont gérées par différents mécanismes (Cacioppo, Bernston, 1994) ; l'approche et l'évitement sont associés à différents neurotransmetteurs (Hoebel, Rada et coll., 1999) ; la récompense et la punition passent par des voies neuronales distinctes (Gray, 1994) et les affects positifs et négatifs sont médiatisés par une activité latérale différenciée dans le cortex antérieur (Davidson, 1992, 1994).

En fait, cette bivalence et sa simultanéité, ce « à la fois », représentent davantage une illusion rétrospective que le vécu affectif réel des individus. Kahneman (1999) rapproche cela des bivalences perceptives, comme le cube de Necker ou l'image de Leeper (charmante jeune femme/vieille sorcière). Apter (1989) explique l'illusion de bivalence émotionnelle comme une série de renversements entre états métamotivationnels opposés. Ces considérations nous ouvrent à une donnée importante à prendre en compte dans la formation des jugements hédoniques : l'état d'esprit dans lequel se trouve le sujet au moment où il construit son jugement et l'on sait bien que l'optimisme fait passer la bouteille de l'alcoolique de « moitié vide » à « moitié pleine ».

Autre question importante, celle des standards et des normes dans l'élaboration des jugements hédoniques. Un jugement affectif est toujours comparatif, relativement aux expériences et aux jugements passés. Cette relativité a un impact sur l'utilisation de l'échelle BM, de sorte que le même stimulus peut produire différentes expériences hédoniques et que différents stimuli peuvent produire des valeurs BM identiques. Kahneman et Miller (1986) ont développé une *théorie de la norme* dont l'idée centrale est que la réalité est continuellement expérimentée dans un contexte d'alternatives appropriées, de telle façon que chaque stimulus évoque des représentations de ce qui est et aurait pu arriver.

Une autre question concerne la durée de l'expérience hédonique. Kahneman (1999) rappelle que la durée est une dimension fondamentale, mais souvent négligée, dans l'évaluation de l'utilité d'un résultat et plus globalement du bien-être. Les travaux de Kahneman, Wakker et coll. (1997), ont permis de développer une hypothèse générale concernant l'évaluation hédonique dans la durée, hypothèse appelée « évaluation par moments ». Les individus évaluent l'utilité sur une période temporelle étendue par la construction d'un moment représentatif de cette période et par l'évaluation de ce moment. Ainsi, la dimension temporelle de l'expérience n'est pas directement intégrée dans les représentations qui sont évaluées.

Ce modèle général a permis de mettre en lumière l'importance des changements de situation dans l'évaluation hédonique, à partir d'un effet de contraste. Par exemple, l'étude de Brickman, Coates et coll. (1978) à propos des paraplégiques et des gagnants du loto, renverse une puissante intuition, celle qui nous fait penser qu'être paraplégique est une situation absolument misérable et que gagner au loto est une situation hautement délectable. De fait, ces deux utilités anticipatrices se sont révélées illusoire, paraplégiques et millionnaires, au-delà de la période de transition, se montrant ni plus ni moins heureux ou malheureux que quiconque. Cette illusion de jugement hédonique prédit reflète l'échec à faire la distinction entre être paraplégique et devenir paraplégique ; entre être millionnaire et devenir millionnaire. La centration sur la transition entre deux états amène ainsi à négliger les processus d'adaptation aux états et entraîne une illusion de focalisation et une théorie naïve du bien-être (Kahneman, Schkade, 1998).

L'étude des jugements hédoniques met aussi en jeu les rapports entre *wanting* (désir, utilité de décision) et *liking* (plaisir, utilité expérimentée) et leurs possibles dissociations. Dans sa théorie de l'utilité attendue, Bernouilli (1738) pose que l'état final conditionne l'utilité anticipée, ce qui s'est révélé erroné. A l'inverse, pour Kahneman et Tversky (1979, 1984), dans leur *théorie de l'espérance en situation de risque*, les facteurs conditionnant l'utilité de décision sont les gains et les pertes relatives à un niveau de référence. Dans cette théorie, un état donné peut correspondre à des utilités tout à fait différentes selon l'état qui l'a précédé ; et des états tout à fait différents peuvent correspondre approximativement à la même utilité s'ils représentent le même changement relativement à un niveau de référence donnée. Ainsi, un résultat hédonique s'inscrit davantage dans la transition entre deux états, plutôt que dans l'état final lui-même.

De plus, pour la théorie de l'espérance, il existe une asymétrie entre les gains et les pertes, qui se présente sous la forme d'une *aversion à la perte*. Une utilité donnée n'aura donc pas la même valeur selon qu'elle représente un gain ou une perte (Kahneman, Knetsch et coll., 1991). Ainsi, la condition psychologique de la perte tend à surévaluer l'expérience, tandis que la condition du gain tend à la sous-évaluer.

Les jugements hédoniques sont encore sous la coupe de mécanismes mettant en jeu la temporalité des épisodes et des moments dans le cadre d'une utilité rétrospective. Ici, deux phénomènes ont pu être observés : l'effet Pic-Fin et la négligence de la durée, qui en est le corollaire. Plusieurs études (Redelmeir, Kahneman, 1996 ; Frederickson, Kahneman, 1993 ; Kahneman, Fredrickson et coll., 1993 ; Schreiber, Kahneman, 1998) ont pu montrer que lorsque l'on compare la série des évaluations instantanée au cours d'une période, à l'évaluation globale réalisée à la fin de l'épisode et portant sur sa totalité, les sujets ne fournissent pas une moyenne ou une intégration temporelle des évaluations instantanées, mais la moyenne entre la réponse affective maximale (le Pic) enregistrée durant l'épisode (selon le type expérience il s'agira du moment le plus douloureux ou le plus agréable) et la valeur hédonique finale (la Fin), enregistrée juste avant la fin de l'épisode.

Pour nous résumer, un certain nombre de mécanismes de nature cognitive entrent en jeu dans la formation des jugements hédoniques :

1. Les *assimilations* : les processus d'assimilation consistent en un effet d'influence d'informations qui précèdent la procédure de jugement hédonique. Ces informations, selon leur récurrence et fréquence d'usage, seront donc utilisées pour former le jugement hédonique. Parmi ces informations, on trouve les questions précédentes dans un questionnaire ; les contextes internes dans lesquels se trouve le sujet ; les contextes externes, comme des événements importants de l'actualité. De nombreuses informations actives, de plus, une variable intermédiaire, l'humeur. Ainsi, un jugement hédonique ne dépend pas seulement de ce que nous pensons, mais aussi de ce que nous ressentons au moment où le jugement est élaboré (Schwarz, Clore, 1996).

2. Les *standards de comparaisons* : un jugement hédonique peut aussi construire un standard de comparaison, à partir d'un *effet de contraste*. Les comparaisons peuvent se faire à partir d'un certain nombre d'informations : des souvenirs positifs ou négatifs du passé, des anticipations positives ou négatives quant au futur, des comparaisons avec d'autres individus, d'autres situations (Strack, Martin et coll., 1988). En ce qui concerne les comparaisons sociales, elles sont de deux types : les comparaisons descendantes (l'individu se sent mieux en se comparant à d'autres personnes en plus mauvaise condition que lui-même) et ascendantes (l'individu se sent mal en se comparant à des personnes mieux loties que lui-même).

3. La *pensée contrefactuelle* : ici, la construction mentale de résultats hédoniques fictifs, imaginaires, peut produire des effets sur le jugement hédonique. Dans ce cas, « ce qui aurait pu arriver », une supposition, sera capable d'influencer l'évaluation hédonique rattaché à un événement actuel (Kahneman, Miller, 1986 ; Miller, Turnbull et coll., 1990 ; Roese, Olson, 1995 ; Wells, Gavanski, 1989). La pensée contrefactuelle peut influencer la tonalité hédonique par effet de contraste (Medvec, Madey et coll., 1995) ou en suggérant des implications causales spécifiques qui vont influencer les jugements hédoniques (Roese, 1997).

4. Le *sens des comparaisons* : selon que l'on compare le passé au présent ou le présent au passé, le jugement hédonique sera bien différent, il y a une asymétrie, ce que de nombreux travaux ont démontré (par exemple, Tversky, 1977 ; Wänke, Schwarz et coll., 1995). Cette asymétrie prend son origine dans la résolution différente des détails des informations prises en compte : les informations au présent sont plus détaillées que les informations passées (érosion de la mémoire), de sorte que la comparaison du présent au passé fournira davantage de caractéristiques originales, que la comparaison du passé au

présent, donnant l'impression que davantage de choses ont changé dans le premier cas, que dans le second (Dunning, Madey et coll., 1995).

5. *Le choix des sources d'information* : selon que le jugement porte sur le global (la vie en général) ou un domaine spécifique. La complexité du jugement global entraîne généralement les individus dans des *heuristiques simplificatrices* qui font appel au caractère informatif de la tonalité hédonique actuelle (l'humeur) ; alors que le jugement hédonique portant sur un domaine particulier de la vie fera davantage appel à des informations pertinentes touchant à ce domaine.

6. *Le jugement hédonique rapporté* : la restitution du jugement peut donner lieu à la prise en considération de certains aspects sociaux, comme la désidérabilité sociale, ce qui peut amener les sujets à faire une distinction entre un jugement « privé », maintenu dans le for intérieur, et un jugement « public » qui sera communiqué (Strack, Martin, 1987 ; Sudman, Bradburn et coll., 1996).

Dans le cadre de l'hypothèse des jugements hédoniques intimes, qui permet aux individus de faire des choix et de prendre des décisions quant à leurs solutions hédoniques, leurs addictions, nous pouvons nous demander dans quelle mesure les mécanismes que l'on vient de présenter jouent un rôle dans la motivation aux conduites addictives. Ces dernières servent à gérer la tonalité hédonique des individus dans leur vie quotidienne. Or, cette tonalité hédonique pourrait bien dépendre, non seulement des circonstances externes ou internes à l'individu, mais encore de l'ensemble de ces variables intermédiaires cruciales que représentent les jugements hédoniques et leurs processus.

Par exemple, être dans une situation de désœuvrement, de chômage, dans la solitude, est certainement source de souffrance psychique. Cependant, le jugement hédonique quant à la nature et au niveau de cette souffrance, en lien avec les circonstances, peut grandement modifier l'intensité de la souffrance elle-même, ainsi que le besoin de recourir à une addiction comme l'alcool ou le tabac. À tel moment, il peut se mettre à pleuvoir, ce qui aura un impact sur l'humeur du sujet (Schwarz, Clore, 1983), ce qui risque d'accentuer son état d'esprit négatif. Mais inversement, en regardant sa télévision, l'individu peut accéder à une information à propos de tel pays, dont le taux de chômage est particulièrement élevé et dont une grande partie de la population vit sous le seuil de pauvreté. À partir de cette information, notre chômeur français, vivant sur une allocation relativement confortable, peut créer pour lui-même un standard de comparaison sociale descendante capable de modifier son jugement hédonique (« Après tout, il y a bien pire que moi. »), ce qui pourra entraîner une modification de son humeur, de son attitude et de ses comportements.

Autre exemple. L'étude de Kahneman et Schkade (1998) a clairement fait la démonstration que les individus utilisent l'impact hédonique estimé lié à un changement, comme un représentant pour évaluer l'impact d'un nouvel état. En d'autres termes, dans la perspective d'un changement de situations, les individus restent focalisés sur l'effet de la transition entre les deux situations et négligent les phénomènes d'habituation, d'adaptation au cours du temps. Dans quelle mesure un tel mécanisme est-il opérant chez des fumeurs qui ne parviennent pas à se décider à arrêter ? L'arrêt tabagique serait sans doute facilité si un travail été réalisé pour permettre aux fumeurs de transformer leurs utilités anticipatrices illusives (« Si j'arrête ce sera insupportable. »).

La *théorie de l'espérance* de Kahneman et Tversky (1979) a mis en lumière le phénomène d'aversion à la perte : la condition psychologique de la perte tend à

surévaluer l'expérience, tandis que la condition du gain tend à la sous-évaluer. Le niveau de souffrance psychique et, en conséquence, le besoin de faire appel à une consommation de psychotropes, peuvent varier d'une façon considérable chez une femme qui se retrouve seule avec ses deux enfants, suite à une séparation. Cette variation de la souffrance pouvant être le résultat d'une perception différentielle de sa situation, soit comme perte, soit comme gain. Cette femme peut envisager sa situation comme un ensemble de pertes (perte d'un second salaire, de support social, d'un partenaire sexuel) ou bien comme un ensemble de gains (apaisement de l'atmosphère familiale, accès à une indépendance, projet de rencontres futures).

Prenons un dernier exemple, celui de la pensée contrefactuelle. Lorsque les individus pensent à des résultats hédoniques concrets, cela peut influencer leurs jugements de bien-être subjectif, surtout si de telles pensées font appel à des suppositions capables d'entraîner des standards de comparaison et des effets de contraste différenciés (Roese, Olson, 1995). Les individus qui utilisent la pensée contrefactuelle peuvent s'adonner à des ruminations concernant un événement anormal et essayer mentalement de défaire ce qui est arrivé. Des pensées continuelles du type : « Si seulement... » et « Pourquoi moi... » peuvent envahir l'activité cognitive de la personne et conduire à la pitié pour soi-même et à la dépression (Martin, Tesser, 1989), dépression qui peut à son tour avoir un impact sur une solution addictive.

4. PERSONNALITÉ ET EXPÉRIENCE HÉDONIQUE

Les liens entre personnalité et propension aux conduites addictives sont bien connus, qu'il s'agisse des traits de personnalité « borderline », « narcissique », « dépendant » ou « anti-social », de la « recherche de sensations » ou de « dominances métamotivationnelles ». Cependant, ces liens sont souvent controversés, car ils manquent généralement de consistance du fait de la présence d'autres facteurs, comme l'environnement social et familial, les facilitations et incitations addictives, la psychopathologie, voire une illusion méthodologique liée au choix des populations captives accessibles et étudiées (Fernandez, Bernoussi, 2000 ; Loonis, 2001 ; Fernandez, Catteeuw, 2002). De fait, si l'on étudie les liens entre personnalité et addiction essentiellement sous l'angle de la réponse comportementale (par exemple, en décrivant la personnalité limite — *borderline* — comme disposition à l'abus de substances, troubles du comportement alimentaire, jeux et achats pathologiques, sexualité excessive, prises de risque, automutilations... — American Psychiatric Association, 1994), on se retrouve confronté à des comportements qui sont loin d'être exclusifs d'une personnalité particulière et dont l'occurrence, la trajectoire et le destin, vont dépendre de nombreux facteurs qui dépassent le trouble de la personnalité lui-même.

Aussi, en psychologie hédonique on s'intéresse davantage aux aspects et aux processus émotionnels fondamentaux, caractéristiques de certains traits de personnalité, qui peuvent dans certaines conditions être des « facilitateurs » des conduites addictives. Il ne faut pas oublier que le problème du contrôle émotionnel, de la régulation des états psychologiques, tout au long de la vie quotidienne, n'est pas un problème propre à telle personnalité, voire à telle structure psychopathologique. Ce n'est même pas un « problème », c'est un impératif, qui apparaît dès le règne animal et dont nous avons hérité ; impératif hédonique qui prend une tournure particulière dans le cadre général de la condition humaine (Loonis, 2002).

Si l'on considère la variable émotionnelle de base du bien-être subjectif, de nombreux travaux ont montré sa stabilité et sa consistance, même sur des périodes de plusieurs années ou plusieurs dizaines d'années. Par exemple, Magnus et Diener (1991) ont trouvé que la satisfaction dans la vie été corrélée à .58 avec la même mesure prise quatre ans plus tard. Les échelles de trait affectif montrent une stabilité temporelle modérée lorsque l'évaluation est reproduite au bout d'un intervalle de six années (Watson, Walker, 1996). On a trouvé des coefficients de stabilité significatifs (autour de .50), en ce qui concerne les émotions sur six années (Costa, McCrae, 1988). De tels résultats sont particulièrement consistants, parce que les méthodologies utilisées ont adopté des sources d'évaluation différentes (par exemple, l'évaluation de la personne cible à partir de ce qu'en dit son entourage), afin d'éviter les problèmes classiques de la mémoire ou de la désidérabilité sociale.

La dimension du tempérament a pu être repérée dans les études portant sur les enfants inhibés et désinhibés. Kagan (1994) a pu décrire deux groupes de nourrissons : 1) les nourrissons de style évitant (inhibés) qui tendent à éviter les événements non familiers ; 2) les nourrissons de style approchant (désinhibés) qui sont au contraire attirés par la nouveauté. On fait l'hypothèse que ces styles émotionnels prennent racine dans la biologie de l'individu, à partir d'une excitabilité différentielle de l'amygdale et de ses projections vers le système moteur, les cortex cingulaire antérieur et frontal, l'hypothalamus et le système nerveux sympathique (Kagan, Snidman et coll., 1992). Une autre démonstration des bases biologiques du bien-être subjectif provient des travaux de Davidson et Fox (1982) sur l'asymétrie cérébrale frontale. De telles différences dans le tempérament ont pu être aussi repérées dans le monde animal (Pavlov, 1927), mettant en jeu une facilité à s'adonner aux psychotropes (Piazza, Deminière et coll., 1989).

Des preuves supplémentaires concernant les bases biologiques du bien-être subjectif sont apportées par les travaux sur l'héritabilité de la personnalité concernant cette caractéristique particulière qu'est le bien-être subjectif. Dans le cadre d'un protocole expérimental particulièrement complexe (Tellegen, Lykken et coll., 1988), des jumeaux monozygotes et dizygotes ont été étudiés, certains élevés ensemble, d'autres séparément. Les résultats ont montré que, même lorsque des jumeaux monozygotes sont élevés dans des milieux différents, ils sont extrêmement similaires au point de vue du bien-être subjectif. De leur côté, les dizygotes, même élevés ensemble, sont restés très différents au point de vue de cette variable de la personnalité. En ce qui concerne le facteur génétique, on a pu estimer son influence à 40 % de la variance pour ce qui concerne les émotions positives, à 55 % pour ce qui concerne les émotions négatives et à 48 % de la variabilité du bien-être (l'influence l'environnement ne jouant qu'à 22 % de la variance).

Les différentes approches de la personnalité se sont efforcées de se donner des bases neurobiologiques explicatives des traits, qu'elles soient théoriques (Eysenck, 1967, 1981) ou plus argumentées :

1. Gray (1981) pose deux systèmes neuronaux indépendants et séparés : 1) le *système d'activation comportementale*, qui est sensible aux indices de récompense et d'absence de punition, ce système correspondant à la dimension de l'impulsivité ; 2) le *système d'inhibition comportementale*, qui est sensible aux indices de punition et d'absence de récompense, ce système correspondant à la dimension de l'anxiété.
2. Zuckerman (1969, 1994), a dégagé une dimension de la personnalité, entre grands et petits chercheurs de sensations (*high/low sensation seekers*), dimension qu'il fonde

biologiquement sur la base d'un modèle du système d'activation du tronc cérébral, marqué par une capacité différentielle à l'activation (*arousability*).

3. Apter (1982, 2001) a proposé un modèle théorique (la *théorie du renversement*) qui définit au moins deux états métamotivationnels fondamentaux : l'évitement (état *télique*) ou la recherche (état *paratélique*) de l'activation (Figure 1). Bien que la perspective théorique soit très différente, les dominances métamotivationnelles télique et paratélique sont bien proches des pôles dimensionnels, respectivement, du *low* et du *high sensation seeker* de Zuckerman, renvoyant aussi à un substrat neuronal (Lewis, Svebak, 2001 ; Martin, Svebak, 2001).

Dans leur ensemble, nous voyons que les grands modèles de la personnalité ont identifié leurs dimensions en lien avec les émotions (bien-être, anxiété), la réactivité émotionnelle (impulsivité, inhibition) et les niveaux d'excitation physiologique (bas, élevés). À partir de là, de nombreuses études corrélationnelles ont permis de mettre en évidence les relations entre la personnalité et l'émotion. Mais corrélation n'étant pas causalité, d'autres travaux se sont intéressés aux processus sous-jacents aux liens entre trait de personnalité et émotion. Plusieurs modèles ont été développés :

1. Le *modèle du point d'ajustement* (Headey, Wearing, 1989, 1992) : la biologie, en particulier la biologie cérébrale, établit pour chaque individu son niveau de base de bonheur. Bien que des événements puissent, temporairement, éloigner l'individu de cette ligne de base, les processus internes ne tarderont pas à le ramener sur cette ligne de base. Il y a là un processus de régulation et d'équilibre hédoniques (Headey, Wearing, 1989 ; Suh, Diener et coll., 1996).

2. Le *modèle de la réactivité* (Gray, 1981) : les réactions elles-mêmes sont gouvernées par la personnalité, selon une sensibilité différentielle entre systèmes d'activation et d'inhibition comportementale.

3. Les *processus attentionnels* : les extravertis sont particulièrement lents pour déplacer leur attention des stimuli positifs ; chez les introvertis, le même phénomène porte sur les stimuli négatifs (Derryberry, Reed, 1994).

4. La *congruence personnalité/environnement* : les individus font l'expérience de hauts niveaux de bien-être subjectif lorsque leur personnalité s'accorde (congruence) avec leur environnement (Kette, 1991 ; Diener, Sandvik et coll., 1992).

5. Les *processus cognitifs* : une des premières théories a dégagé le *principe de Pollyanna*³ (Matlin, Gawron, 1979), selon lequel les individus traitent cognitivement les informations agréables avec plus de précision et d'efficacité, que les informations moins agréables ou désagréables. Théorie qui renvoie à une *disposition à l'optimisme* (Scheier, Carver, 1993), qui postule aussi que les processus cognitifs affectent le bien-être ; ou encore à un style cognitif, comme l'attribution d'une causalité interne, le locus de contrôle interne, qui peut entraîner des affects négatifs et une susceptibilité à la dépression (Abramson, Metalsky et coll., 1989 ; Abramson, Seligman et coll., 1978 ; Alloy, Lipman et coll., 1992 ; Rotter, 1966).

³ Pollyanna est un personnage de la littérature enfantine américaine, une petite fille orpheline à l'optimisme indéfectible et contagieux. Nous pourrions aussi faire référence au pharmacien français Emile Coué et sa méthode mondialement connue d'autosuggestion positive.

6. Les *modèles du but* : certains auteurs considèrent que la personnalité ne se réduit pas à de simples traits, il faut y ajouter les buts que les individus s'efforcent d'atteindre d'une façon typique (Emmons, 1986 ; Cantor, 1994 ; Diener, Fujita, 1995).

7. Les *modèles de la socialisation des émotions* : les émotions sont influencées par l'apprentissage social, l'enfant apprenant ainsi à moduler ses émotions et ses comportements expressifs, afin de se conformer aux normes culturelles (Malatesta, Grigoryev et coll., 1986).

Ainsi, en combinaison avec les facteurs environnementaux et contextuels, dont nous avons vu les effets sur la tonalité hédonique et les jugements éponymes, les facteurs de personnalité doivent-ils être pris en compte dans l'étude des addictions. Trois aspects de la personnalité sont ici à considérer :

1. Les *aspects émotionnels fondamentaux de la personnalité* comme déterminants de l'intensité de l'engagement dans les conduites addictives : le niveau de bien-être « de fond », les éléments stables de la personnalité au plan émotionnel, le tempérament et le style de réponse affective, la dimension héréditaire de ces aspects émotionnels.

2. Les *dimensions de la personnalité à valeur heuristique* pour modéliser les conduites addictives et la gestion hédonique : les processus émotionnels fondamentaux, comme la réactivité impulsivité-inhibition, les niveaux d'activation et de propension à l'activation (*arousability*), la recherche de sensations et les états métamotivationnels (théorie du renversement), sont les bases incontournables de tout modèle de l'addiction.

3. Les liens entre ces *dimensions de la personnalité et les données en neurobiologie* : les trois systèmes cérébraux (d'activation, de récompense et de motivation) généralement reconnus dans les modèles neurobiologiques de l'addiction, présentent des caractéristiques individuelles stables, qui sont explicatives de la nature et de l'intensité des conduites addictives.

CONCLUSION

Les travaux en psychologie hédonique concernant les émotions permettent ainsi d'esquisser un premier modèle général explicatif des processus ayant cours dans le cadre de la gestion hédonique courante et des addictions plus ou moins extrêmes et remarquables qui peuvent apparaître (Figure 2). Nous allons décrire ce modèle en proposant à chaque étape quelques thèmes d'études (succinctement et sans prétention à l'exhaustivité) que l'on peut envisager afin de développer nos connaissances concernant la gestion hédonique et les addictions.

A. La tonalité hédonique

Les addictions sont souvent considérées sous l'angle de la souffrance psychique, qui en est le substrat motivant, dans une perspective de régulation et de soulagement. Cette souffrance psychique est généralement évaluée à partir de mesures de l'anxiété, de la dépression, voire du désespoir ou de l'estime de soi. Ces mesures, le plus souvent globales et rétrospectives, ne prennent pas en compte la complexité des états émotionnels et conduisent ainsi à une vision monolithique de ces états, qui a un impact sur la modélisation même des conduites addictives.

Le concept de tonalité hédonique est beaucoup plus complexe et ouvert aux différents aspects émotionnels de l'individu. La distinction entre les aspects tonique d'humeur et phasique d'émotions transitoires et intenses, la prise en compte des émotions positives

aussi bien que négatives et des pics émotionnels procurés par l'addiction, la question des niveaux d'activation et de leur manipulation, celle des états métamotivationnels, tout cela pourrait être une manière d'enrichir nos connaissances et nos possibilités d'action face à certains états psychiques. Le facteur de personnalité, en tant que bien-être subjectif de base, est aussi une dimension à considérer, tant pour expliquer (partiellement) certains recours addictifs, que pour envisager certains aménagements environnementaux capables d'entraîner une meilleure adaptation de la personnalité.

Figure 2. Modèle complet de l'addiction en regard des travaux en psychologie hédonique concernant les émotions.

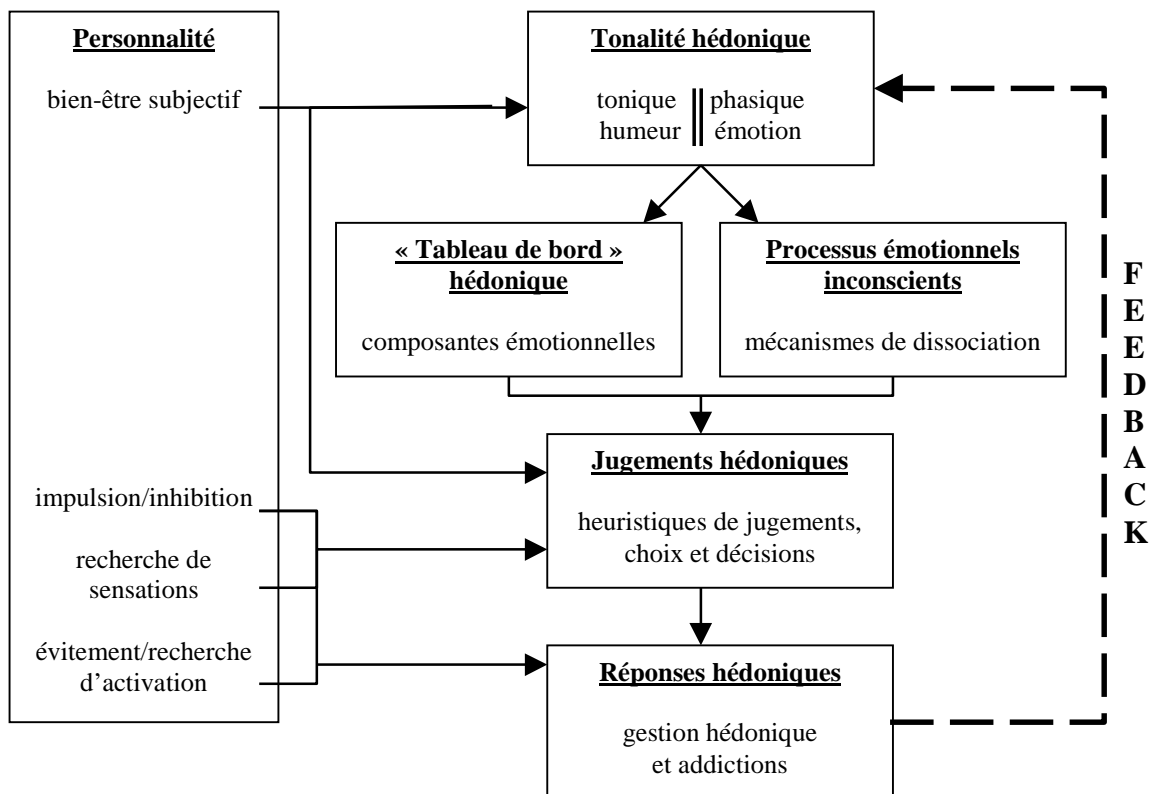


Figure 2. Le modèle représente un processus général qui part de la tonalité hédonique (humeur et émotions), qui informe l'individu de son état (tableau de bord) et qui peut agir à des niveaux conscients ou inconscients (dissociation). Ces informations et processus émotionnels participent à la formation des jugements hédoniques, qui vont à leur tour déterminer les motivations et les réponses de la gestion hédonique et des addictions. Celles-ci agissent en retour (feedback) sur la tonalité hédonique. Les diverses composantes de la personnalité entrent en jeu tout au long de ce processus général.

B. Le « tableau de bord » hédonique

La tonalité hédonique fournit un ensemble d'indications, un tableau de bord, quant à l'état de l'organisme. Ce baromètre interne présente un certain nombre de composantes (plaisir/déplaisir, évaluation, incitation à l'action, activation autonome, modification de l'activité cognitive) qui devraient être prises en considération, tant dans la recherche que dans l'action clinique. Dans le cadre des problématiques addictives, il serait important

d'étudier les influences du tableau de bord émotionnel sur les processus mémoriels, les processus cognitifs de jugement hédonique, de prise de décision et d'attention.

C. Les processus émotionnels inconscients

Pour reprendre la métaphore de la mare de Berridge (1999), les émotions ne se réduisent pas à la surface visible et scintillante d'une mare ; car sous les reflets de la surface, des objets et phénomènes sont bien présents et valent la peine d'être étudiés, dans la mesure où ces composantes inconscientes des émotions peuvent influencer les processus et l'expérience conscients (désir, plaisir, motivation...) et apporter un surcroît d'explication. Cette étude se présente sous deux angles : 1) l'étude des divers mécanismes de dissociation qui marquent le fonctionnement addictif (entre *wanting* (désir) et *liking* (plaisir), entre plaisir et déplaisir, entre représentation et réalité de l'expérience émotionnelle) ; 2) l'étude d'autres types de dissociations liées aux états métamotivationnels et à leur dynamique, par exemple, comment un renversement d'état entraînant le basculement de l'anxiété à l'euphorie est recherché au cours d'une activité addictive.

D. Les jugements hédoniques

C'est là sans doute l'apport le plus original de la psychologie hédonique, que d'avoir introduit cet ensemble de variables « intermédiaires » que représentent les jugements hédoniques intimes qui, entre émotion et réponse hédonique, jouent un rôle crucial en ce qui concerne la perception même de l'émotion par l'individu et la réponse qu'il décidera d'apporter à son état perçu. Les jugements hédoniques donnent lieu à un certain nombre d'heuristiques, des sortes d'algorithmes cognitifs, qu'il est indispensable de bien connaître pour comprendre le décours d'une addiction et les phénomènes souvent singuliers (au niveau de l'individu), qui peuvent apparaître (rémissions, rechutes...) sur sa trajectoire.

En ce sens, l'étude des jugements hédoniques intimes de la vie quotidienne que nous proposons, consiste à dépasser cette vision souvent simpliste qui se contente d'une causalité mécanique directe entre souffrance psychique et addiction. Il s'agit plutôt de repérer la dynamique de l'addiction : la construction du mal-être sur la dimension BM, l'élaboration du désir et des anticipations hédoniques, les ambivalences. En d'autres termes, une addiction n'est pas une fatalité, ni une maladie, mais une véritable construction de l'individu, pratiquement, comme le soulignait McDougall (1996), l'expression d'une créativité, qui sert des choix et des prises de décision. Ici, la personnalité joue aussi un rôle, la plupart de ses dimensions ayant un impact sur les jugements hédoniques.

L'étude des jugements hédoniques pourrait aussi s'enrichir de travaux plus expérimentaux, portant sur les divers processus liés aux jugements dans le cadre de la gestion hédonique et des addictions. Les manipulations expérimentales portant sur les effets d'assimilation, de contraste (standards et comparaisons) et Pic-Fin, les pensées contrefactuelles, les processus de sélection des sources d'information... permettraient de préciser et de mieux comprendre les mécanismes cognitifs qui accompagnent une addiction (un exemple, comment se déroule, aux plans cognitif et du vécu émotionnel, le passage d'une cigarette à une autre chez le fumeur, en prenant en compte l'heuristique d'intégration temporelle du vécu).

E. Les réponses hédoniques

Les réponses hédoniques sont considérées par la psychologie hédonique dans une perspective large des solutions hédoniques, incluant à la fois le « fond commun » des petites addictions du quotidien (la gestion hédonique commune) et les addictions plus remarquables, par leur caractère extrême, pathologique, aux conséquences graves. De plus, cette ouverture permet de ne plus confiner le champ de vision théorique aux aspects « négatifs » des addictions, mais de considérer, à partir de l'impératif hédonique, la nécessité pour tout être humain de s'adonner tout au long de son existence, à un certain nombre d'activités à visée hédonique, qu'il ne saurait s'agir de réprimer, mais d'aménager et d'équilibrer.

Comme leur épithète l'indique, la fonction principale des réponses hédoniques est la régulation émotionnelle (la ligne de *feedback* sur la Figure 2). Cette régulation est déterminée au départ par la tonalité hédonique et médiatisée par l'ensemble des processus, émotionnels et cognitifs, dont on vient de parler. Ici, trois composantes de la personnalité sont intéressantes à étudier : l'impulsion/inhibition, la recherche de sensations et l'évitement/recherche d'activation en tant que dominance métamotivationnelle. Cependant, il serait important de substituer aux modes habituels d'étude des traits de personnalité (le protocole quasi expérimental « classique », comparant deux échantillons de population à partir de questionnaires globaux rétrospectifs), des dispositifs expérimentaux plus sophistiqués, capables d'explorer plus en détail les composantes de ces caractéristiques personnelles et surtout d'en déterminer les aspects dynamiques et processuels.

Finalement, la psychologie hédonique nous propose de prendre en compte les émotions, tant aux plans affectifs que cognitifs et comportemental, afin d'introduire de la complexité dans nos modèles de l'addiction, complexité qui doit venir en réponse à celle des comportements et des motivations qui les sous-tendent. Les thérapies cognitivo-comportementales appliquées aux addictions devraient y trouver aussi du grain à moudre.

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

1. Abramson, L. Y., Metalsky, G. I., Alloy, L. B. (1989). Hopelessness depression: A theory-based sub-type of depression. *Psychological Review*, 96, 358-372.
2. Abramson, L. Y., Seligman, M. E., Teasdale, J. D. (1978). Learned helplessness in humans: Critique and reformulation. *Journal of Abnormal Psychology*, 87, 49-74.
3. Alloy, L. B., Abramson, L. Y. (1988). Depressive realism: Four theoretical perspectives. In L. B. Alloy (Ed.), *Cognitive process in depression* (pp. 223-265). New York: Guilford Press.
4. Alloy, L. B., Lipman, A. J., Abramson, L. Y. (1992). Attributional style as a vulnerability factor for depression: Validation by past history of mood disorders. *Cognitive Therapy & Research* (special issue: Cognitive vulnerability to psychological dysfunction), 16, 391-407.
5. American Psychiatric Association. (1994). *Diagnostic statistical manual of mental disorders*. 4th ed. Washington: American Psychiatric Association. Traduction française J. Guelfi, Manuel Diagnostique et Statistique des Troubles Mentaux (DSM-IV). Paris: Masson (1996).
6. Apter, M. J. (1982). *The experience of motivation: The theory of psychological reversals*. London, New York: Academic Press.

7. Apter, M. J. (1984). Reversal theory and personality: A review. *Journal of Research in Personality*, 18, 265-288.
8. Apter, M. J. (1989). *Reversal theory, motivation, emotion and personality*. New York: Routledge.
9. Apter M. J. (1992). *The dangerous edge, the psychology of excitement*. New York: The Free Press, Macmillan Inc.
10. Apter, M. J. (Ed.) (2001). *Motivational styles un everyday life, a guide to reversal theory*. Washington: American Psychological Association.
11. Batson, C. D., Shaw, L. L., Oleson, K. C. (1992). Differentiating affect, mood, and emotion: Toward functionally based conceptual distinctions. *Review of Personality & Social Psychology*, 13, 294-326.
12. Beck, A. T. (1967). *Depression: Clinical, experimental, and theoretical aspects*. New York: Hoeber.
13. Bentham, J. (1789). *An introduction to the principles of morals and legislation*. Oxford: Blackwell (1948).
14. Bernoulli, D. (1738). Specimen Theoriae Novae de Mensura Sortis (Exposé d'une nouvelle théorie de la mesure du risque). St-Petersbourg : *Bulletin de l'Académie Impériale*, 175-192. Traduit en anglais dans *Econometrica*, 22, 23-36 (1954).
15. Berridge, K. C. (1996). Food reward: Brain substrates of wanting and liking. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 20(1), 1-25.
16. Berridge, K. C. (1999). Pleasure, pain, desire, and dread: Hidden core processes of emotion. In D. Kahneman, E. Diener, N. Schwarz (Eds.), *Well-Being: The foundation of hedonic psychology* (pp. 525-557). New York: Russell Sage Foundation.
17. Berridge, K. C., Robinson, T. E. (1995). The mind of an addicted brain: Sensitization of wanting versus liking. *Current Directions in Psychological Science*, 4, 71-76.
18. Bower, G. H. (1981). Mood and memory. *American Psychologist*, 36, 129-148.
19. Cantor, N. (1994). Life task problem solving: Situational affordances and personal needs. *Personality & Social Psychology Bulletin*, 20, 235-243.
20. Christianson, S.-Å., Loftus, E. (1991). Remembering emotional events: The fate of detailed information. *Cognition & Emotion*, 5, 81-108.
21. Brickman, P., Coates, D., Janoff-Bulman, R. (1978). Lottery winners and accident victims: Is happiness relative? *Journal of Personality & Social Psychology*, 37, 917-927.
22. 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: John Wiley & Sons Ltd.
23. Brown, R. I. F. (2001). Addictions. In Apter, M. J. (Ed.), *Motivational styles un everyday life, a guide to reversal theory* (pp. 155-165). Washington: American Psychological Association.
24. Cabanac, M. (1992). Pleasure: The common currency. *Journal of Theoretical Biology*, 155, 173-200.
25. Cacioppo, J. T., Bernston, G. G. (1994). Relationships between attitudes and evaluation space: A critical review with emphasis on the separability of positive and negative substrates. *Psychological Bulletin*, 115, 401-423.
26. Clore, G. L., Schwartz, N., Conway, M. (1994). Cognitive causes and consequences of emotions. In R. Wyer, T. K. Srull (Eds.), *Handbook of social cognition* (2nd ed.; vol. 1, pp. 323-417). Hillsdale: Erlbaum.

27. Costa, P. T., McCrae, R. R. (1988). Personality in adulthood: A six-year longitudinal study of self-reports and spouse ratings on the NEO Personality Inventory. *Journal of Personality & Social Psychology*, 54, 853-863.
28. Davidson, R. J. (1992). Anterior cerebral asymmetry and the nature of emotion. *Brain & Cognition*, 6, 245-268.
29. Davidson, R. J. (1994). On emotion, mood, and related affective constructs. In P. Ekman, R. J. Davidson (Eds.), *The nature of emotion: Fundamental questions* (pp. 51-55). New York: Oxford.
30. Davidson, R. J., Fox, N. A. (1982). Asymmetrical brain activity discriminates between positive versus negative affective stimuli in human infants. *Science*, 218, 1235-1237.
31. Davidson, R. J., Sutton, S. K. (1995). Affective neuroscience: The emergence of a discipline. *Current Opinions in Neurobiology*, 5(2), 217-224.
32. Derryberry, D., Reed, M. A. (1994). Temperament and attention: Orienting toward and away from positive and negative signals. *Journal of Personality & Social Psychology*, 66, 1128-1139.
33. Diener, E., Emmons, R. A. (1985). The independence of positive and negative affect. *Journal of Personality & Social Psychology*, 50, 1031-1038.
34. Diener, E., Fujita, F. (1995). Resources, personal strivings, and subjective well-being: A nomothetic and idiographic approach. *Journal of Personality & Social Psychology*, 68, 926-935.
35. Diener, E., Sandvik, E., Pavot, W., Fujita, F. (1992). Extraversion and subjective well-being in a U. S. national probability sample. *Journal of Research in Personality*, 26, 205-215.
36. Dollard, J. (1939). Culture, society, impulse, and socialization. *American Journal of Sociology*, 45, 50-63.
37. Dunning, D., Madey, S. F., Parpal, M. (1995). Frames and counterfactual thought: On comparing the "road taken" to hypothetical alternatives and the past. In N. J. Roese, J. M. Olson (Eds.), *What might have been: The social psychology of counterfactual thinking* (pp. 103-131). Mahwah: Erlbaum.
38. Easterbrook, J. A. (1959). The effects of emotion on cue utilization and the organization of behavior. *Psychological Review*, 66, 183-200.
39. Emmons, R. A. (1986). Personal strivings: An approach to personality and subjective well-being. *Journal of Personality & Social Psychology*, 51, 1058-1068.
40. Eysenck, H. J. (1967). *The biological basis of personality*. Springfield: Thomas.
41. Eysenck, H. J. (1981). *A model for personality*. New York: Springer-Verlag.
42. Eysenck, M. W. (1982). *Attention and arousal: Cognition and performance*. Berlin: Springer.
43. Fernandez, L., Bernoussi, A. (2000). La question des liens entre les états-limites et les addictions. *Psychotropes*, 6(3), 65-80.
44. Fernandez, L., Catteuw, M. (2002). *Cliniques des addictions*. Paris : Nathan. Collection Fac Psychologie.
45. Festinger, L. (1957). *A theory of cognitive dissonance*. Evanston: Row, Peterson & Co.
46. Fishman, M. W. (1989). Relationship between self-reported drug effects and their reinforcing effects: Studies with stimulant drugs. *NIDA Research Monographs*, 92, 211-230.

47. Fischman, M. W., Foltin, R. W. (1992). Self-administration of cocaine by humans: A laboratory perspective. In G. R. Bock, J. Whelan (Eds.), *Cocaine: Scientific and social dimensions* (vol. 166, pp. 165-180). Chichester: Wiley.
48. Frederickson, B. L., Kahneman, D. (1993). Duration neglect in retrospective evaluations of affective episodes. *Journal of Personality & Social Psychology*, 65, 45-55.
49. Freud S. (1920), Au-delà du principe de plaisir. In *Essais de Psychanalyse*, traduction française de J. Laplanche, J. B. Pontalis. Paris : Payot, 1981.
50. Frijda, N. H. (1986). *The emotions*. Cambridge: Cambridge University Press.
51. Frijda, N. H. (1999). Emotions and hedonic experience. In D. Kahneman, E. Diener, N. Schwarz (Eds.), *Well-Being: The foundation of hedonic psychology* (pp. 190-209). New York: Russell Sage Foundation.
52. Gray, J. A. (1981). A critique of Eysenck's theory of personality. In H. J. Eysenck (Ed.), *A model for personality* (pp. 246-276). New York: Springer-Verlag.
53. Gray, J. A. (1987). *The psychology of fear and stress*. 2nd ed., Cambridge: Cambridge University Press.
54. Gray, J. A. (1994). Three fundamental emotion systems. In P. Ekman, R. Davidson (Eds.), *The nature of emotion* (pp. 243-247). New York: Oxford University Press.
55. Headey, B., Wearing, A. (1989). Personality, life events, and subjective well-being: Toward a dynamic equilibrium model. *Journal of Personality & Social Psychology*, 57, 731-739.
56. Headey, B., Wearing, A. (1992). *Understanding happiness: A theory of subjective well-being*. Melbourne: Longman Cheshire.
57. Hebb, D. O. (1949). *The organization of behavior*. New York: Wiley.
58. Hebb, D. O. (1958). *Psychophysiologie du comportement*. Paris : Presses Universitaires de France.
59. Hebb, D. O., Thompson W. R. (1954). The social significance of animal studies. In G. Lindzey (Ed.), *Handbook of social psychology* (pp. 532-561). Cambridge: Addison-Wesley.
60. Hilgard, E. R. (1986). *Divided consciousness: Multiple controls in human thought and action*. New York: Wiley.
61. Hoebel, B. G., Rada, P. V., Mark, G. P., Pothos, E. N. (1999). Neural systems for reinforcement and inhibition of behavior: Relevance to eating, addiction, and depression. In D. Kahneman, E. Diener, N. Schwarz (Eds.), *Well-Being: The foundation of hedonic psychology* (pp. 558-572). New York: Russell Sage Foundation.
62. Hull, C. L. (1952). *A behavior system*. New Haven: Yale University Press.
63. Jacobsen, E. (1957). Normal and pathological moods: Their nature and functions. In R. S. Eisler, A. F. Freud, H. Hartman, E. Kris (Eds.), *The psychoanalytic study of the child* (pp. 73-113). New York: International University Press.
64. Kagan, J. (1994). *Galen's prophecy*. New York: Basic Books.
65. Kagan, J., Snidman, N., Arcus, D. M. (1992). Initial reactions to unfamiliarity. *Current Directions in Psychological Science*, 1, 171-174.
66. Kahneman, D. (1992). Reference points, anchors, norms, and mixed feelings. *Organizational Behavior & Human Decision Processes*, 51, 296-312.
67. Kahneman, D. (1994). New challenges to the rationality assumption. *Journal of Institutional & Theoretical Economics*, 150, 18-36.

68. Kahneman, D. (1999). Objective happiness. In D. Kahneman, E. Diener, N. Schwarz (Eds.), *Well-Being: The foundation of hedonic psychology* (pp. 3-25). New York: Russell Sage Foundation.
69. Kahneman, D., Diener, E., Schwarz, N. (Eds.) (1999). *Well-Being: The foundation of hedonic psychology*. New York: Russell Sage Foundation.
70. Kahneman, D., Fredrickson, B. L., Schreiber, C. A., Redelmeier, D. A. (1993). When more pain is preferred to less: Adding a better end. *Psychological Science*, 4, 401-405.
71. Kahneman, D., Knetsch, J. L., Thaler, R. H. (1991). The endowment effect, loss aversion, and status quo bias. *Journal of Economic Perspectives*, 5, 193-206.
72. Kahneman, D., Miller, D. (1986). Norm theory: Comparing reality to its alternatives. *Psychological Review*, 93, 136-153.
73. Kahneman, D., Schkade, D. A. (1998). Predicting the well-being effect of new circumstances: Changes are proxies for states. Working paper. Princeton: Princeton University.
74. Kahneman, D., Snell, J. (1992). Predicting a changing taste. *Journal of Behavioral Decision Making*, 5, 187-200.
75. Kahneman, D., Tversky, A. (1979). Prospect theory: An analysis of decisions under risk. *Econometrica*, 47, 313-327.
76. Kahneman, D., Tversky, A. (1984). Choices, values, and frames. *American Psychologist*, 39, 341-350.
77. Kahneman, D., Varey, C. (1991). Notes on the psychology of utility. In J. Elster, J. E. Roemer (Eds.), *Interpersonal comparisons of well-being* (pp. 127-163). New York: Cambridge University Press.
78. Kahneman, D., Wakker, P. P., Sarin, R. (1997). Back to Bentham? Explorations of experienced utility. *Quarterly Journal of Economics*, 112, 375-405.
79. Keltner, D., Ellsworth, P. C., Edwards, K. (1993). Beyond simple pessimism: Effects of sadness and anger on social perception. *Journal of Personality & Social Psychology*, 64, 740-752.
80. Kette, G. (1991). *Haft: Eine sozialpsychologische Analyse* (Prison : une analyse psychosociale). Göttingen: Hogrefe.
81. Lamb, R. J., Preston, K. L., Schindler, C. W., 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. *Journal of Pharmacology & Experimental Therapies*, 259(3), 1165-1173.
82. Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press.
83. LeDoux, J. E. (1996). *The emotional brain: The mysterious underpinnings of emotional life*. New York: Simon & Schuster.
84. Lewin, K. (1959). *Psychologie dynamique*. Paris : Presses Universitaires de France.
85. Lewis, G., Svebak, S. (2001). The psychophysiology of metamotivation. In Apter, M. J. (Ed.), *Motivational styles un everyday life, a guide to reversal theory* (pp. 97-115). Washington: American Psychological Association.
86. Loonis, E. (1997). *Notre cerveau est un drogué, vers une théorie générale des addictions*. Toulouse : Presses Universitaires du Mirail.
87. Loonis, E. (2001). *Théorie Générale de l'Addiction, introduction à l'hédonologie*. Paris : Publibook.

88. Loonis, E. (2002b). De la gestion hédonique, prolégomènes à une hédonologie. *Psychologie Française*, 47(4), 83-93.
89. Lorenz, K. (1950). The comparative method in studying innate behaviour patterns. In *Symposia of the Society for Experimental Psychology*, vol. 4 (pp. 221-268). Cambridge: Cambridge University Press.
90. McDougall, J. (1996). *Éros aux mille et un visages*. Paris : Gallimard, NRF.
91. MacLeod, C., Mathews, A., Tata, P. (1986). Attentional bias in emotional disorders. *Journal of Abnormal Psychology*, 95, 15-20.
92. Magnus, K., Diener, E. (1991). A longitudinal analysis of personality, life events, and subjective well-being. Paper presented at *73th Annual Meeting of the Midwestern Psychological Association*, Chicago (May 2-4).
93. Malatesta, C. Z., Grigoryev, P., Lamb, C., Albin, M., Culver, C. (1986). Emotion socialization and expressive development in preterm and full-term infants. *Child Development*, 57, 316-330.
94. Martin, R. A., Svebak, S. (2001). Stress. In Apter, M. J. (Ed.), *Motivational styles un everyday life, a guide to reversal theory* (pp. 119-137). Washington: American Psychological Association.
95. Martin, L. L., Tesser, A. (1989). Toward a motivational and structural theory of ruminative thought. In J. S. Uleman, J. A. Bargh (Eds.), *Unintended thought* (pp. 306-326). New York: Guilford.
96. Martin, L. L., Ward, D. W., Achee, J. W., Wyer, R. S. (1993). Mood as input: People have to interpret the motivational implications of their moods. *Journal of Personality & Social Psychology*, 64, 317-326.
97. Matlin, M. W., Gawron, V. J. (1979). Individual differences in Pollyannaism. *Journal of Personality Assessment*, 43, 411-412.
98. Matt, G. E., Vazquez, C., Campbell, W. K. (1992). Mood-congruent recall of affectively toned stimuli: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 12, 227-255.
99. Mayer, J. D., McCormick, L. J., Strong, S. E. (1995). Mood-congruent memory and natural mood: New evidence. *Personality & Social Psychology Bulletin*, 21, 736-746.
100. Medvec, V. H., Madey, S. F., Gilovich, T. (1995). When less is more: Counterfactual thinking and satisfaction among Olympic medalists. *Journal of Personality & Social Psychology*, 69, 603-610.
101. Melzack, R. (1983). The McGill Pain Questionnaire. In R. Melzack (Ed.), *Pain measurement and assessment* (pp. 41-48). New York: Raven Press.
102. Miller, D. T., Turnbull, W., McFarland, C. (1990). Counterfactual thinking and social perception: Thinking about what might have been. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (pp. 305-331). New York: Academic Press.
103. Morris, W. N. (1992). A functional analysis of the role of mood in affective system. *Review of Personality & Social Psychology*, 13, 256-293.
104. Morris, W. N. (1999). The mood system. In D. Kahneman, E. Diener, N. Schwarz (Eds.), *Well-Being: The foundation of hedonic psychology* (pp. 169-189). New York: Russell Sage Foundation.
105. Murphy, S. T., Zajonc, R. B. (1993). Affect, Cognition, and awareness: Affective priming with optimal and suboptimal stimulus exposures. *Journal of Personality & Social Psychology*, 64, 723-739.

106. Nowlis, V., Nowlis, H. H. (1956). The description and analysis of mood. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 65, 345-355.
107. Obrist, P. A. (1981). *Cardiovascular psychophysiology: A perspective*. New York: Plenum Press.
108. Panksepp, J. (1982). Toward a general psychobiological theory of emotions. *Behavioral & Brain Sciences*, 5, 407-467.
109. Panksepp, J. (1991). Affective neuroscience: A conceptual framework for the study of emotions. In K. Strongman (Ed.), *International reviews of studies in emotions* (vol. 1, pp. 59-99). Chichester: Wiley.
110. Parducci, A. (1995). *Happiness, pleasure, and judgment: The contextual theory and its applications*. Hillsdale: Erlbaum.
111. Parker, E. S., Birnbaum, I. M., Noble, E. P. (1976). Alcohol and memory: Storage and state-dependency. *Journal of Verbal Learning & Verbal Behavior*, 15, 691-702.
112. Pavlov, I. P. (1927). *Les réflexes conditionnels : étude objective de l'activité nerveuse supérieure des animaux*. Paris : Presses Universitaires de France, 1977.
113. Peters, R., McGee, R. (1982). Cigarette smoking and state-dependent memory. *Psychopharmacology*, 76, 232-235.
114. Piazza, P. V., Deminière, J. M., Le Moal, M., Simon, H. (1989). Factors that predict individual vulnerability to amphetamin self-administration. *Science*, 245, 1511-1513.
115. Pribam, K. H. (1970). Feelings and monitors. In M. Arnold (Ed.), *Feelings and emotions* (pp. 41-53). New York: Academic Press.
116. Pribam, K. H. (1981). Emotions. In S. B. Filskov, T. J. Boll (Eds.), *Handbook of clinical neuropsychology* (pp. 102-134). New York: Wiley.
117. Redelmeier, D. A., Kahneman, D. (1996). Patient's memories of painful medical treatments: Real-time and retrospective evaluations of two minimally invasive procedures. *Pain*, 66(1), 3-8.
118. Robinson, T. E., Berridge, K. C. (1993). The neural basis of drug craving: An incentive-sensitization theory of addiction. *Brain Research Review*, 18, 247-291.
119. Roese, N. J. (1997). Counterfactual thinking. *Psychological Bulletin*, 121, 133-148.
120. Roese, N. J., Olson, J. M. (1995). Counterfactual thinking: A critical overview. In N. J. Roese, J. M. Olson (Eds.), *What might have been: The social psychology of counterfactual thinking* (pp. 1-55). Mahwah: Erlbaum.
121. Russell, J. A. (1980). A circumplex model of affect. *Journal of Personality & Social Psychology*, 39, 1161-1178.
122. Russell, J. A., Mehrabian, M. A. (1977). Evidence for a three-factor theory of emotions. *Journal of Research in Personality*, 11, 273-294.
123. Russell, J. A., Ridgeway, D. (1983). Dimensions underlying children's emotion concepts. *Developmental Psychology*, 19, 795-804.
124. Scheier, M. F., Carver, C. S. (1993). On the power of positive thinking: The benefits of being optimistic. *Current Directions in Psychological Science*, 2, 26-30.
125. Schreiber, C. A., Kahneman, D. (1998). Beyond the peak-end hypothesis: Exploring the relation between real-time displeasure and retrospective evaluation. Working paper. Princeton: Princeton University.

126. Schwarz, N., Clore, G. L. (1983). Moods, misattribution, and judgements of well-being: Informative and directive functions of affective states. *Journal of Personality & Social Psychology*, 45, 513-523.
127. Schwarz, N., Clore, G. L. (1996). Feelings and phenomenal experiences. In E. T. Higgins, A. W. Kruglanski (Eds.), *Social psychology: Handbook of basic principles* (pp. 433-465). New York: Guilford Press.
128. Sedikides, C. (1992). Changes in the valence of self as a function of mood. *Review of Personality & Social Psychology*, 14, 271-311.
129. Simon, H. A. (1967). Motivational and emotional controls of cognition. *Psychological Review*, 74, 29-39.
130. Solomon, R. C. (1993). *The passions*. 2nd ed. Indianapolis: Hackett Publishing.
131. Strack, F., Martin, L. (1987). Thinking, judging, and communicating: A process account of context effects in attitude surveys. In H. J. Hippler, N. Schwarz, S. Sudman (Eds.), *Social information processing and survey methodology* (pp. 123-148). New York: Springer-Verlag.
132. Strack, F., Martin, L., Schwarz, N. (1988). Priming and communication: Social determinants of information use in judgments of life satisfaction. *European Journal of Social Psychology*, 18, 429-442.
133. Sudman, S., Bradburn, N., Schwarz, N. (1996). *Thinking about answers: The application of cognitive processes to survey methodology*. San Francisco: Jossey-Bass.
134. Suh, E., Diener, E., Fujita, F. (1996). Events and subjective well-being: Only recent events matter. *Journal of Personality & Social Psychology*, 70, 1091-1102.
135. Tellegen, A., Lykken, D. T., Bouchard, T. J., Wilcox, K. J., Segal, N. L., Rich, S. (1988). Personality similarity in twins reared apart and together. *Journal of Personality & Social Psychology*, 54, 1031-1039.
136. Thayer, R. E. (1989). *The biopsychology of mood and arousal*. New York: Oxford University Press.
137. Thomas, D. L., Diener, E. (1990). Memory accuracy in the recall of emotions. *Journal of Personality & Social Psychology*, 59, 291-297.
138. Titchener, E. B. (1908). *Lectures on the elementary psychology of feeling and attention*. New York: The Macmillan Co.
139. Tversky, A. (1977). Features of similarity. *Psychological Review*, 84, 327-352.
140. Tversky, A., Kahneman, D. (1986). Rational choice and the framing of decisions. *Journal of Business*, 59, 251-278.
141. Wänke, M., Schwarz, N., Noelle-Neumann, E. (1995). Asking comparative questions: The impact of the direction of the comparison. *Public Opinion Quarterly*, 59, 347-372.
142. Watson, D., Tellegen, A. (1985). Toward a consensual structure of mood. *Psychological Bulletin*, 98, 219-235.
143. Watson, D., Walker, L. M. (1996). The long-term stability and predictive validity of trait measures of affect. *Journal of Personality & Social Psychology*, 70, 567-577.
144. Wells, G. L., Gavanski, I. (1989). Mental simulation of causality. *Journal of Personality & Social Psychology*, 49, 1460-1469.
145. Williams, M. G., Watts, F. N., MacLeod, C., Mathews, A. (1988). *Cognitive psychology and emotional disorders*. Chichester: Wiley.

146. Wundt, W. (1902). *Principles of physiological psychology*. Traduit par E. B. Titchener, vol. 3. London: Swan Sonnenschein.
147. Zajonc, R. B. (1980). Feeling and thinking: Preferences need no inferences. *American Psychologist*, 35, 151-175.
148. Zubek, J. P. (1969). *Sensory deprivation: Fifteen years of research*. New York: Appleton-Century-Crofts.
149. Zuckerman, M. (1969). Theoretical formulations. In J. P. Zubeck (Ed.), *Sensory deprivation: Fifteen years of research* (pp. 407-432). New York: Appleton-Century-Crofts.
150. Zuckerman, M. (1994). *Behavioral expressions and biosocial bases of sensation seeking*. Cambridge: Cambridge University Press.

*

* *