

Dossier

Les conceptions hédoniques de la motivation

The hedonic conceptions of motivation

F. Fenouillet¹

Laboratoire psychologie des acquisitions, du développement social et des interactions en contexte (EA4431), université Paris Ouest Nanterre La Défense, UFR SPSE, 200, avenue de la République, 92001 Nanterre cedex, France

Reçu le 11 janvier 2012 ; accepté le 9 février 2012

Résumé

L'hédonisme est une notion psychologique fondamentale non seulement pour de nombreuses conceptions psychologiques du bonheur et du bien-être mais aussi plus globalement pour la motivation dans son ensemble. L'article passe en revue quatre conceptions hédoniques de la motivation sous un angle historique : l'hédonisme de l'instinct, comme absence d'excitation, comme recherche d'un optimum, comme satisfaction des besoins psychologiques. Il apparaît que la première conception, liée aux instincts, n'est pas très éloignée des plus modernes axées sur la satisfaction des besoins psychologiques, notamment dans une perspective eudémoniste.

© 2012 Publié par Elsevier Masson SAS pour la Société française de psychologie.

Mots clés : Motivation ; Hédonisme ; Eudémonisme ; Bien-être

Abstract

Hedonism is a psychological notion central to many conceptions of happiness and psychological well-being. Hedonism is also fundamental to motivation as a whole. The present article reviews four hedonic conceptions of motivation from a historical perspective: hedonism of instinct, hedonism as lack of arousal, hedonism as finding an optimum, hedonism as satisfaction to psychological needs. It appears that the first approach, linked to the instincts, is close to more modern conceptions such as satisfaction of psychological needs in a eudemonic perspective.

© 2012 Published by Elsevier Masson SAS on behalf of Société française de psychologie.

Keywords: Motivation; Hedonism; Eudemonia; Well-being

Adresse e-mail : fabienfenouillet@yahoo.fr

¹ Professeur de psychologie.

Dans un ouvrage de synthèse sur la motivation, Weiner explique : « un axiome de toutes les théories de la motivation est que l'organisme recherche en permanence le plaisir tout en réduisant au minimum la douleur. Ce principe fondamental qu'est l'hédonisme caractérise tout aussi bien la psychanalyse, que les théories du drive ainsi que les théories cognitives motivationnelles (...) mais (...) les êtres humains n'agissent pas toujours comme des maximiseurs hédoniques, c'est pour cette raison que d'autres principes motivationnels sont nécessaires² » (1992, p. 356–357, traduction libre).

L'hédonisme est également central pour de nombreuses conceptions liées au bonheur et au bien-être (Ryff et Singer, 1998). Par exemple, pour Kahneman (1999) toutes les expériences vécues par l'individu peuvent se répartir sur une large dimension qu'il dénomme G/B pour bon(*good*)/mauvais(*bad*). Pour cet auteur, le bonheur subjectif (*subjective happiness*) fait référence à un épisode unique et isolé alors que le bonheur objectif serait, lui, lié à une période pouvant comporter de nombreux épisodes. Le concept de bien-être subjectif (*subjective well-being*) que proposent Diener et Lucas (1999) est proche de la conception du bonheur proposée par Kahneman (1999). Pour Diener et Lucas (1999), le bien-être subjectif repose sur une évaluation à la fois cognitive et affective des différents épisodes de sa vie. Pour eux, une personne qui expérimente fréquemment des affects plaisants et peu fréquemment des affects déplaisants, connaît un bien-être élevé.

Si la psychologie de la motivation semble accorder une place importante à l'hédonisme, il convient cependant de remarquer que cette place prépondérante est nettement plus discutable dans les différentes conceptions du bonheur (Bouffard, 1997 ; Seligman, 2002 ; Waterman, 1993). Si pour certaines conceptions comme celle de Kahneman (1999) ou Diener et Lucas (1999) le bien-être est la résultante de différents épisodes plaisants, pour Seligman et al. (Peterson et al., 2005 ; Seligman, 2002), le bonheur serait lié à trois composantes dont une seule, le plaisir, est directement liée à l'hédonisme. Il existe donc différentes conceptions du bonheur qui prennent racine non seulement dans les travaux empiriques que mène la psychologie mais aussi et surtout dans diverses conceptions philosophiques (Ryff et Singer, 1998). Le fait que Weiner (1992) s'appuie uniquement sur l'hédonisme pour expliciter un principe fondamental de la motivation humaine permet de se demander si c'est la quête du bonheur qui dynamise le comportement humain.

Dans une perspective que Bouffard (1997) qualifie « d'ascendante » (*bottom-up*) ou le bonheur provient de différents épisodes plaisants, il est possible d'entrevoir un certain recouvrement entre l'hédonisme motivationnel et la quête du bonheur. Cependant, il existe d'autres théories que Bouffard (1997) qualifie de « descendantes » (*top-down*), qui font une plus grande part aux caractéristiques individuelles comme la personnalité (Diener et Lucas, 1999 ; Gutierrez et al., 2005) ou le patrimoine génétique (Nes et al., 2006). Cette seconde optique suppose de s'interroger sur les caractéristiques individuelles qui conduisent au bien-être comme le font certaines théories motivationnelles telles que celle de Maslow (1943) ou encore la théorie de l'autodétermination (Deci et Ryan, 2002).

Il existe en effet un peu plus d'une centaine de théories motivationnelles (Fenouillet, 2009) qui peuvent adopter des conceptions très différentes et pas nécessairement explicites sur ce qui « motive » l'être humain. L'objectif de ces théories n'est pas d'expliquer l'hédonisme et encore

² An axiom of virtually all the theories of motivation is that organisms strive to increase pleasure and to decrease pain. The unassailable acceptance of hedonism, or what is known as the pleasure-pain principle, characterizes both psychoanalytic and drive theories, as well as the cognitive theories of motivation (...) but (...) humans do not always act as hedonic maximizers, then other motivational principles are needed.

moins le bien-être ou le bonheur, mais le dynamisme du comportement humain. Pour comprendre de quel dynamisme il est question, il est nécessaire de définir plus précisément la motivation. Dans le cadre de cet écrit, la motivation désigne une hypothétique force intra-individuelle protéiforme, qui peut avoir des déterminants internes et/ou externes multiples et qui permet d'expliquer la direction, le déclenchement, la persistance et l'intensité du comportement ou de l'action (Fenouillet, 2009). Si la motivation est une force interne, ses déterminants peuvent être internes (comme les besoins ou les drives) ou externes (comme des récompenses ou des punitions), ce qui est compatible avec une explication ascendante comme descendante du bonheur. Il faut noter que le terme motivation n'est apparu que très récemment et que son usage s'est propagé seulement à partir du milieu du xx^e siècle (Feertchak, 1996 ; Mucchielli, 1981). Auparavant, pour parler de phénomènes similaires les auteurs utilisaient d'autres concepts comme par exemple celui d'instinct qui fût l'un des premiers (cf. Fenouillet, 2009 pour une revue). Parmi quatre grandes caractéristiques du comportement ou de l'action que permettent d'expliquer ces déterminants, une, la direction, est particulièrement centrale dans la relation qu'il est possible de faire entre motivation, hédonisme et bonheur.

Si certaines théories motivationnelles cherchent effectivement à expliquer ce qui oriente le comportement en postulant par exemple, la présence de besoins (Alderfer, 1972 ; Deci et Ryan, 2002 ; Epstein, 1991 ; Maslow, 1943), d'instincts (Pyszczynski et al., 2004) ou de buts (Dweck et Leggett, 1988 ; Ford, 1992 ; Nuttin, 1991), rares sont celles qui font le rapprochement avec l'hédonisme ou le bonheur. Au delà des quelques théories motivationnelles qui se sont explicitement penchées sur ce rapprochement possible (Deci et Ryan, 2002 ; Maslow, 1943), pour la plupart des théories motivationnelles, il semble implicitement que c'est une forme d'hédonisme au contour mal défini qui oriente le comportement. Cependant, bien que souvent difficile à décrypter, en considérant différentes théories, il apparaît que ce qui fait plaisir ou provoque de la douleur est de nature changeante. Par exemple, pour Hull (1943) ce qui procure le plaisir est avant tout ce qui permet de réduire une tension interne hypothétiquement biologique alors que pour d'autres le plaisir est fait de la satisfaction de besoins psychologiques (Deci et Ryan, 2002 ; Maslow, 1943).

Au delà de ce qui forge le bonheur et le bien-être, il apparaît donc que ce sur quoi se fondent les théories motivationnelles pour définir la nature hédonique résultant d'un comportement ou d'une situation donnée peut-être fluctuant d'une théorie à l'autre. L'objectif des lignes qui vont suivre est de s'interroger sur les racines de cette fluctuation qui apparaît en creux en fonction de la théorie motivationnelle considérée. L'aspect historique semble à ce niveau être une grille de lecture intéressante et c'est pourquoi nous l'utiliserons ici. En effet, les théories psychologiques s'inscrivent dans une conception plus globale de l'homme liée à leur époque. Ces conceptions admettent plus ou moins explicitement ce que l'homme recherche ou évite et ont donc marqué de ce fait les théories psychologiques qui leur sont contemporaines, c'est du moins ce qui devrait émerger des paragraphes qui vont suivre.

1. L'hédonisme des origines

Les premières théories de la motivation, celles de James (1890) et McDougall (1908) proposaient une liste d'instincts fondamentaux. À cette époque, le terme motivation n'était pas encore utilisé dans le cadre de la psychologie naissante. En employant le terme instinct, les théoriciens estimaient donc que la dynamique humaine pouvait s'expliquer par un certain nombre de quêtes où la question de l'hédonisme était finalement secondaire bien que non contradictoire avec les théories existantes. En effet, s'il est possible de dire que la satisfaction des instincts mène au bien-être de l'organisme, ce n'est pas le bien-être qui explique la quête et donc le comportement

mais uniquement la présence et surtout la force de ces instincts. D'ailleurs, l'organisme peut être relativement aveugle de la « véritable » finalité de son comportement qui s'inscrit sur le long terme. C'est du moins ce que sous-tend l'utilisation du terme « instinct », qui dans le cadre de la théorie de l'évolution admet la véritable finalité du comportement n'est nullement le plaisir immédiat mais la survie de l'individu qui va de pair avec celle de l'espèce.

James et McDougall ne sont d'ailleurs pas les premiers à avoir utilisé l'instinct pour expliquer le comportement humain puisque Darwin (1871/1999), lui-même dans son célèbre ouvrage consacré à la filiation humaine estime que le comportement humain peut être expliqué principalement par la présence d'une multitude d'instincts. De ce point de vue, il est donc possible de dire que Darwin est le premier grand théoricien de la motivation humaine.

Cependant, toutes ces nomenclatures reposent sur une définition relativement vague comme le montre celle que propose McDougall (1908) : « l'instinct est une disposition physiologique héritée ou innée qui détermine son possesseur, à percevoir ou à être attentif aux objets d'une certaine classe, d'être en proie à des excitations émotionnelles d'une qualité particulière lors de la perception de ces mêmes objets et d'agir en fonction de cette perception d'une façon particulière ou pour le moins d'avoir une impulsion d'action du même ordre³ » (p. 29, traduction libre).

Ces nomenclatures d'instincts, tout comme le concept lui-même, ont actuellement presque disparu des théories psychologiques de la motivation non seulement à cause du caractère fondamentalement évolutionniste de ce concept, qui était difficilement compatible avec le béhaviorisme pour qui c'est l'apprentissage qui est fondamental, mais aussi du fait de listes d'instincts à n'en plus finir qui ont ruiné toutes possibilités de prédire le comportement (plusieurs milliers pour Bernard, 1924).

Malgré tout, il reste toujours d'actualité chez l'animal, chez qui il s'est avéré d'une grande heuristique et a largement participé à la compréhension du comportement. L'étude des instincts animaux a permis de mettre à jour que certains comportements ne sont activés qu'en présence de signaux extérieurs, signaux auxquels ils sont sensibles en fonction d'un niveau d'activation de l'organisme. Tinbergen (1971) appelle d'ailleurs ces facteurs internes « motivation » et celle-ci s'expliquerait pour lui par la présence de trois phénomènes possibles : hormones, stimuli sensoriels internes et influx nerveux. Chez l'animal pour que la motivation procure du bien-être, il faut donc qu'il soit en présence d'un signal compatible avec cette motivation comme semble l'indiquer Lorenz (2007) : « Quand un jeune pigeon, mûr sexuellement (. . .), reçoit un premier nid, il ne le reconnaît pas à vue : mais tôt ou tard, il l'essaie, comme il a essayé tous les autres emplacements, c'est-à-dire qu'il y entre et pousse l'appel au nid ; contrairement aux autres lieux, le nid lui fournit une stimulation intense et plaisante (. . .) dans le nid, son attitude devient extrême : il se livre à une véritable orgie d'appels au nid » (p. 98).

Dans la mesure où ces mécanismes instinctifs permettent d'appréhender le comportement de tous les animaux, pour les éthologistes, il est donc presque logique d'imaginer que le comportement humain y soit assujéti au même titre que celui de n'importe quelle espèce. C'est d'ailleurs une hypothèse que formule explicitement Lorenz (2007) quand il parle du plaisir de pratiquer une activité pour elle-même : « sans pouvoir, je le reconnais, m'appuyer sur des faits, je suggère qu'il existe des mécanismes renforçant la perfection économique dans les habiletés motrices, indépendamment de la poursuite de la fin biologique en vue de laquelle le mouvement a été acquis (. . .)

³ We may, then, define an instinct as an inherited or innate psycho-physical disposition which determines its possessor to perceive, and to pay attention to, objects of a certain class, to experience an emotional excitement of a particular quality upon perceiving such an object, and to act in regard to it a particular manner, or, at least, to experience an impulse to such action.

le plaisir fonctionnel est très probablement le pendant subjectif de ce que je propose d'appeler le mécanisme de renforcement des perfectionnements. Nous savons que quand nous patinons, skions ou dansons, nous nous livrons à ces activités pour l'amour d'elles-mêmes, pour le plaisir qu'elles nous procurent » (2007, p. 114). Il convient de remarquer au passage que cette remarque de Lorenz pourrait s'appliquer à la définition de la motivation intrinsèque de Deci et Ryan (2002).

Il est vrai que le comportement humain, comme celui de toutes les espèces, a nécessairement été influencé au cours des âges par la sélection naturelle. Les recherches en sociobiologie montrent d'ailleurs que le choix du partenaire sexuel chez l'homme va dans le sens de la maximisation de la qualité de la transmission génétique (Daly et Wilson, 2001). Cependant, s'il reste possible de faire apparaître cette sélection à un niveau sociobiologique, les mécanismes proximaux qui l'expliqueraient plus directement au niveau individuel et donc psychologique, manquent encore. Le concept d'instinct tel qu'il est maintenant défini chez l'animal n'est cependant pas repris par les théorisations modernes de la motivation. En effet, quand on pense à l'instinct qui permet aux araignées de savoir quand et comment tisser leurs toiles, on se rend compte que si l'homme est capable de prouesses du même ordre ce n'est certainement pas grâce à des instincts ainsi définis. L'être humain est inachevé à la naissance et s'il possède, pour certains chercheurs, des savoir faire instinctifs, ceux-ci sont si rudimentaires et insignifiants au regard de ses capacités d'apprentissage, qu'il semble inutile de les étudier pour comprendre le comportement humain.

Pourtant, pour les éthologues, les instincts animaux sont loin de se limiter aux savoirs faire. Comme nous avons pu le voir plus haut, une des grandes causes de l'instinct animal, serait ces mécanismes internes dénommés, dans ce cadre, « motivation », qui rendrait l'animal sensible à certains stimuli de l'environnement. C'est la présence de cette « motivation » qui concourt au déclenchement de comportements spécialisés en présence d'un signal très précis. Cependant, le déclenchement d'un comportement précis en présence d'un tel signal n'est qu'une des caractéristiques de l'instinct. Lorenz (1970) estime que dans le règne animal, il existe des spécialistes et des non spécialistes du point de vue de l'instinct.

Par exemple, le comportement du grèbe huppé en tant que spécialiste est déterminé par la présence dans l'environnement de signaux qui vont déclencher des comportements innés très spécifiques et hautement spécialisés. Cet animal doit simplement découvrir dans son environnement des situations excitatrices qui vont activer ses comportements innés.

Les non-spécialistes disposent eux-aussi de mécanismes de déclenchement environnementaux mais ceux-ci sont très larges, pauvres en signe distinctif et ne donnent lieu qu'à un nombre très faibles de comportements innés. Lorenz prend l'exemple des jeunes corbeaux qui lorsqu'ils rencontrent des objets nouveaux, « tentent » toute une panoplie de comportements innés pour découvrir celui qui est le plus adapté ou tout simplement si ce nouvel objet est digne d'intérêt.

L'homme est sans doute de toutes les espèces animales, celle qui a poussé le plus loin cette non spécialisation, elle est d'ailleurs qualifiée par Lorenz de « spécialiste de la non spécialisation ». Ainsi, pour lui, l'instinct persisterait chez l'homme principalement sur son versant « motivationnel », ce dernier devant, du fait de cette non spécialisation poussée à l'extrême, chercher dans l'environnement les signaux à même de « décharger » ses instincts ainsi que les moyens à mettre en œuvre pour les satisfaire. Le premier point, la recherche dans l'environnement de signaux adéquats, peut effectivement poser problème à tout animal qui est arraché à son espace vital naturel. Lorenz constate en effet que « dans chaque organisme qui est arraché à son espace vital naturel et placé dans un nouvel entourage, apparaissent des types de comportement qui sont sans signification du point de vue de la conservation de l'espèce, ou mieux nuisible à cette dernière. Ce phénomène a toujours pour origine le fait qu'un type de comportement déterminé, correspondant à une fonction conservatrice très spécifique de l'espèce, reposant sur la production

endogène d'excitations, est privé des occasions normales pour lui de se manifester, de telle sorte que l'énergie spécifique de l'action ainsi accumulée est appelée à se dépenser dans une situation excitatrice entièrement inadéquate » (p. 391).

Cette conception de l'instinct appliquée à l'homme a donc une implication intéressante dans le cadre du bien-être. L'être humain, privé depuis son plus jeune âge de son milieu naturel, pourrait, sans s'en rendre compte (pour ne pas dire « inconsciemment »), être à la recherche d'un milieu à même de rendre moins inconfortable l'environnement artificiel qu'il s'est lui-même créé. Nous verrons plus loin que cette thèse rejoint à certains égards les conceptions modernes de la motivation issue cette fois du champ de la psychologie.

2. L'hédonisme comme absence d'excitation

Si l'instinct a vite disparu du champ conceptuel de la motivation humaine, il en est tout autrement de la théorie qui a largement contribué à cet oubli, le conditionnement. Pour les théoriciens de la motivation, le conditionnement peut-être qualifié d'hédonisme du passé (Weiner, 1992). La fameuse loi de l'effet postule qu'un comportement a plus de chance de se reproduire s'il est récompensé et donc s'il satisfait l'animal. Les behavioristes ont participé à l'introduction de la notion de besoin en psychologie pour tenter de clarifier le mécanisme physiologique à la base de cette récompense. C'est principalement Hull (1943) au travers du concept de drive qui a donné non seulement un nom à la motivation pour les behavioristes, mais qui surtout a explicité les racines de cette nouvelle forme d'hédonisme. Ce dernier s'est appuyé sur une vision homéostatique du fonctionnement physiologique pour lequel tout déficit dans les tissus organiques déclenche des mécanismes dont l'objectif est le retour à l'équilibre. La conception de Hull s'appuie sur celle de Cannon (1939) (elle même issue des travaux du physiologiste français Claude Bernard). Selon Cannon, l'organisme est animé par des processus psychologiques qui veillent au maintien d'un équilibre dans l'organisme. Par exemple, lorsque le taux d'oxygène baisse dans le sang suite à un effort physique et que le dioxyde de carbone augmente, la respiration se fait plus rapide et plus profonde pour amener une oxygénation supplémentaire. Cet état de déséquilibre pendant lequel l'organisme recherche son état normal est une rupture de l'homéostasie. Ce principe permet de comprendre qu'un état de privation produit une rupture de l'équilibre interne qui crée la « motivation » ou drive, poussant l'organisme à rechercher la restauration de l'état antérieur. Dans l'expérience de Tolman et Honzik (1930) les rats qui sont peu affamés et récompensés par de la nourriture apprennent moins vite le parcours d'un labyrinthe que ceux qui sont affamés et récompensés par de la nourriture.

Cette conception de la motivation est également très proche d'une autre grande théorie psychologique du début du xx^e siècle : la psychanalyse. Pour Freud (1946), les pulsions émanant du ça, s'infiltrant dans le moi qui agit comme un pare-excitation en tentant plus ou moins de manière consciente de canaliser l'énergie excitatrice du ça. Pour la psychanalyse comme pour le behaviorisme, l'objectif du comportement humain est donc de diminuer l'état de tension. Freud (1920) introduit d'ailleurs le principe de nirvana qui postule, tout comme le fait Hull, que la tendance naturelle du fonctionnement psychique est de ramener vers zéro toute forme d'excitation qu'elle soit d'origine interne ou externe.

Nous savons maintenant que cette conception de l'hédonisme comme absence d'excitation est infondée empiriquement. Bexton et al. (1934) ont été les premiers à montrer que la privation sensorielle en diminuant drastiquement le niveau d'excitation, n'a pas d'effet positif comme le laisserait supposer les théories précédentes, bien au contraire. Les chercheurs ont demandé à des étudiants de rester le plus longtemps possible dans un lit sans rien faire, tout en étant

équipés de divers appareillages éliminant ou limitant fortement leurs perceptions. En dépit d'une rémunération très avantageuse, de nombreux étudiants ont préféré ne pas terminer l'étude, tous ont souffert de l'ennui ainsi que d'une désorganisation des capacités cognitives et beaucoup ont connu divers troubles sensoriels pouvant durer jusqu'à 24 heures après la fin de l'expérience. Cette étude montre donc que l'organisme non seulement ne tend pas vers l'absence d'excitation mais au contraire que son fonctionnement normal nécessite un minimum d'excitation sans lequel il peut s'altérer.

3. L'hédonisme comme recherche d'un optimum

Cette idée d'une optimisation du niveau d'excitation pour atteindre un fonctionnement optimal de l'organisme ne date pas du milieu du xx^e siècle, puisqu'en 1908 Yerkes et Dodson ont montré que les scores obtenus à une tâche de discrimination perceptive varient en fonction de l'intensité du stimulus et de l'organisme. Dans leur étude, des souris blanches sont placées dans une boîte avec plusieurs compartiments. Les souris doivent apprendre à choisir le bon chemin parmi deux possibles. L'un des deux parcours passe par un compartiment noir et l'autre par un blanc. Le compartiment noir est systématiquement électrifié. L'objectif de l'étude est de voir en combien d'essais les souris vont choisir directement le bon chemin. Deux variables indépendantes sont étudiées. La première est la violence du choc électrique qui a trois niveaux : faible, moyen, fort. La seconde est la discrimination visuelle entre les deux compartiments : facile, moyen, difficile. Les auteurs montrent que le nombre de réponses correctes est fonction de ces deux paramètres. Pour les conditions de discrimination où la difficulté est faible ou moyenne, les performances sont meilleures avec une violence moyenne des chocs. En revanche, dans la condition de discrimination difficile, les performances sont optimales lorsque la violence du choc électrique est faible.

La seconde partie du xx^e siècle a donc été marquée par l'émergence de diverses théories motivationnelles fondées sur cette recherche d'un optimum de stimulation. La première d'entre elles est sans doute la théorie de Hebb (1955), qui explique pourquoi le comportement de l'individu s'oriente vers un optimum. Sa conception est basée sur l'efficacité des activations neurologiques. Pour lui, le cerveau est toujours actif et il estime que le fonctionnement synaptique est facilité par une diffusion continue du système à la base de l'excitation. Quand cette diffusion est faible, une augmentation des stimulations aura pour effet d'augmenter ou de maintenir le niveau d'activité général. Le fait d'augmenter le niveau d'activation dans ces conditions, entraînera une augmentation de l'effet de la récompense. À l'inverse, quand le niveau d'activation est trop élevé les stimulations interfèrent entre elles d'un point de vue synaptique ; ce qui aura pour effet de faciliter les réponses inappropriées, autrement dit dans le cadre d'un apprentissage, l'organisme va faire plus d'erreurs.

La théorie du flow ou du flux (Csikszentmihalyi et al., 2005 ; Csikszentmihalyi et Lefevre, 1989) repose sur cette même base. En effet, l'expérience de flux surgit quand les compétences ne sont ni dépassées ni sous utilisées et peut donc, à ce titre, être vue comme liée à un optimum d'activation. Si les compétences n'atteignent pas cet optimum, l'individu va ressentir, par exemple, de l'apathie (challenge peu stimulant associé à de faibles compétences) ou être trop détendu (challenge peu stimulant associé avec des compétences fortes). Lorsque l'individu atteint cet optimum, l'implication dans l'activité est telle qu'il en oublie le temps, la fatigue et tout ce qui l'entoure sauf l'activité elle-même. Dans cet état, l'individu fonctionne au maximum de ses capacités et connaît un état de bien-être que Csikszentmihalyi qualifie d'extatique.

Ces deux théories sont loin d'être les seules à reposer sur cette recherche d'un optimum d'activation. Il est possible également de citer la théorie de la curiosité de Berlyne (1960), la théorie

du revirement d'Apter (2007) ou encore la théorie PPIK (*intelligence-as-Process, Personality, Interests, Knowledge*) d'Ackerman (1997).

4. L'hédonisme comme satisfaction des besoins psychologiques

Toutes les théories modernes de la motivation ne se basent pas sur cette conception du bien-être comme un optimum d'activation, loin s'en faut. Un nombre nettement plus important de théories motivationnelles actuelles reposent sur la satisfaction de besoins dit psychologiques (Fenouillet, 2008). L'émergence de cette notion de besoin psychologique doit beaucoup aux travaux de Murray (1938) sur le Thematic Apperception Test (TAT), qui pour interpréter les réponses des individus à son test postulait l'existence de besoins dit psychogéniques. Certains de ces besoins psychogéniques ont fait l'objet d'études et de théorisations motivationnelles spécifiques. Parmi eux, le besoin d'accomplissement (*need of achievement*) est sans doute celui qui a le plus ensemencé la psychologie de la motivation au travers notamment des théories d'Atkinson (1964) et de McClelland et al. (1989) sur la motivation d'accomplissement.

Cependant, c'est sans aucun doute Maslow (1943) qui a le plus contribué à diffuser cette distinction entre des besoins qui seraient d'ordre physiologique, d'autres reposant sur des bases psychologiques (pour une discussion sur le concept de besoin voir Fenouillet, 2009). Au delà de la satisfaction de ces besoins psychologiques, la conception humaniste de Maslow instille également l'idée que l'être humain atteint sa plénitude et donc un bien-être psychologique, dans la réalisation du soi.

Cette recherche de satisfaction orientée par la présence de besoins psychologiques s'est avérée être une conception extrêmement fructueuse dans le cadre de la psychologie de la motivation. Entre le besoin de cognition (Cacioppo et Petty, 1982), celui de structure (Neuberg et Newsom, 1993 ; Thompson et al., 2001) ou les trois besoins psychologiques de base (Deci et Ryan, 2002), il est possible de recenser actuellement l'existence de plusieurs dizaines de besoins psychologiques (Fenouillet, 2009). De plus, près d'une cinquantaine de théories motivationnelles estiment que la motivation humaine s'explique in fine par la présence d'un ou plusieurs besoins (Fenouillet, 2009).

L'existence de ces besoins psychologiques induit l'idée que le plaisir que procure la pratique d'une activité ou la réalisation d'un comportement peut avoir une signification plus profonde pour l'individu en fonction du besoin psychologique qui est satisfait. Higgins (2006) estime d'ailleurs que la valeur hédonique d'une activité dépend des moyens qui sont utilisés. Pour lui, le plaisir est d'autant plus important que les moyens mis en œuvre sont compatibles avec les valeurs de l'individu. Autrement dit, pour Higgins (2006) un objectif aura d'autant plus de valeur qu'il est poursuivi de manière appropriée.

La question du sens de l'action pour le moi profond de l'individu est étroitement liée à la définition du plaisir dans le débat actuel tel qu'il se dessine non seulement pour les théories de la motivation mais aussi plus généralement pour la psychologie positive (Delle Fave et al., 2010). Au cœur de ce débat se trouve la distinction qu'a proposée Waterman (1993) entre deux formes de bonheur. Pour Waterman, « le bonheur est la traduction usuelle d'eudémonisme dans le texte éthique à Nicomaque d'Aristote (...) dans l'usage contemporain (...) », le terme bonheur réfère généralement au bonheur hédonique, une expérience subjective qui repose sur la croyance que le bonheur provient de l'obtention de quelque chose d'ardemment désiré, cette obtention allant de pair avec des affects positifs (...) La conception d'Aristote va à l'encontre de cette vision hédonique du bonheur en estimant que l'eudémonisme (bonheur) est d'essence vertueuse (...), il s'agit d'une théorie éthique qui conduit les individus à reconnaître et à vivre en accord avec leur daimon

ou vrai soi »⁴ (p. 678–679, traduction libre). Laguardia et Ryan (2000) s'appuient sur la théorie motivationnelle de l'autodétermination (Deci et Ryan, 2002) pour estimer que ce sont les besoins psychologiques de base (besoins de compétence, de relation sociale et d'autodétermination) qui représentent le dynamisme du « vrai soi » de l'être humain. Le véritable bonheur dans une perspective eudémoniste, ne peut donc être atteint que lorsque l'individu se trouve dans un environnement qui lui permet de satisfaire pleinement ses besoins psychologiques.

5. Conclusion

Si l'hédonisme est une conception centrale pour les théories de la motivation, il n'en reste pas moins que les principes qui conduisent au plaisir et à la douleur ne sont pas les mêmes en fonction des théories considérées. Nous avons présenté ici quatre conceptions qui, toutes, présentes des mécanismes différents pour expliquer le plaisir et la douleur. Nous pouvons remarquer que sur les quatre, deux se rejoignent avec une terminologie différente. Nous pouvons en effet constater que la dernière conception basée sur l'eudémonisme et la satisfaction des besoins psychologiques, n'est pas très éloignée de l'utilisation que font les éthologistes et principalement Lorenz (1970), du concept d'instinct. Dans les deux cas, le bien-être provient d'un environnement adapté au mieux à la satisfaction des besoins psychologiques de base d'un côté et de l'autre aux instincts présents chez l'homme.

Ces deux approches ont également comme point commun de reposer sur une conception descendante du bonheur. En effet, dans les deux cas, le bonheur est d'abord une composante de l'individu avant d'être le résultat d'une interaction avec une situation donnée. Dans cette perspective, il est tout à fait possible d'envisager que des individus peuvent se trouver dans des environnements qui procurent quotidiennement un plaisir hédonique sans pour autant les rendre heureux.

Il apparaît donc qu'en fonction de la perspective « hédonique » qu'adoptent les théories motivationnelles, la quête du bonheur peut ou non être ce qui va orienter le comportement. Les conceptions motivationnelles fondées sur la présence de besoins psychologiques admettent que l'être humain peut se trouver dans certains environnements qui peuvent satisfaire ses besoins vitaux, lui procurer un plaisir immédiat, mais échouer à lui procurer du bonheur. Une conception exemplaire dans ce contexte théorique est sans doute celle de la théorie de l'autodétermination (Deci et Ryan, 2002), qui explique que le bonheur est aussi fonction de la nature des buts que poursuit la personne (Sheldon et Elliot, 1999). L'individu qui ne poursuit que des objectifs extrinsèques (comme la quête de l'argent ou la recherche de valorisation sociale) peut parfaitement réussir à les atteindre sans pour autant devenir heureux (Ménard et Brunet, 2012 ; Ryan et al., 2008). D'un point de vue pratique, on pourrait, à titre d'exemple, mettre en œuvre une recherche sur les individus qui, du jour au lendemain, quittent un emploi stable et correctement rémunéré afin de voir dans quelle mesure cet abandon n'est pas lié à un désaccord entre cet emploi et la satisfaction de ces besoins psychologiques.

⁴ "Happiness is the usual English translation for eudaimonia in Aristotle's (1985) *Nicomachean Ethics* (...) in contemporary usage (...) the term happiness is generally considered to refer to hedonic happiness, a subjective experience that includes the belief that one is getting the important things one wants, as well as certain pleasant affects that normally go along with this belief (...). Against this view of hedonic happiness, Aristotle (1985) offers the proposition that eudaimonia (happiness) is activity expressing virtue (...) is an ethical theory that calls people to recognize and to live in accordance with the daimon or « true self ».

Enfin, bien que ce principe soit présent dans certaines théories majeures de la psychologie, s'il reste important de comprendre et de connaître la conception liée à l'absence d'excitation, cet intérêt doit maintenant être purement historique puisqu'il semble que le fonctionnement normal de l'être humain ne soit pas axé sur la diminution des excitations mais plutôt sur la recherche d'un optimum.

Déclaration d'intérêts

L'auteur déclare ne pas avoir de conflits d'intérêts en relation avec cet article.

Références

- Ackerman, P.L., 1997. Personality, self-concept, interests, and intelligence: which construct doesn't fit? *J Pers* 65, 171–204.
- Alderfer, C.P., 1972. Existence, relatedness and growth. American Vocational Association, New York Free Press.
- Apter, M., 2007. Reversal theory: the dynamics of motivation. In: *Emotion and personality*. Oneworld, Oxford.
- Aristotle, 1985. *Nicomachean ethics*. (T. Irwin, Trans.). Indianapolis, IN: Hackett.
- Atkinson, J.W., 1964. *An introduction to motivation*. Van Nostrand, Princeton.
- Berlyne, D.E., 1960. *Conflict, arousal and curiosity*. McGraw Hill, New York.
- Bernard, L.L., 1924. *Instinct: a study in social psychology*. Holt, New York.
- Bexton, W.H., Heron, W., Scott, T.H., 1934. Effects of decreased variation in the sensory environment. *Can J Psychol* 8, 70–76.
- Bouffard, L., 1997. Présentation : variations sur le thème du bonheur. *Rev Que Psychol* 18 (2), 3–12.
- Cacioppo, J.T., Petty, R.E., 1982. The need for cognition. *J Pers Soc Psychol* 42, 116–131.
- Cannon, W.B., 1939. *The wisdom of the body*. Norton, New York.
- Csikszentmihalyi, M., Abuhamdeb, S., Nakamura, J., 2005. Flow. In: Elliot, A.J., Dweck, C.S. (Eds.), *Handbook of competence and motivation*. The Guilford press, New York, London [pp. 598–608].
- Csikszentmihalyi, M., Lefevre, J., 1989. Optimal experience in work and leisure. *J Pers Soc Psychol* 56, 815–822.
- Daly, M., Wilson, M., 2001. Risk-taking, intrasexual competition, and homicide. *Nebraska Symposium on Motivation*, 47, 1–36.
- Darwin, C., 1871/1999. *La filiation de l'homme et la sélection liée au sexe*, éd. Tort, Paris, Syllepse.
- Deci, E.L., Ryan, R.M., 2002. *Handbook of self-determination research*. The university of Rochester Press, USA.
- Delle Fave, A., Massimini, F., Bassi, M., 2010. *Psychological selection and optimal experience across cultures*. Springer, Dordrecht, Heidelberg, London, New York.
- Diener, E., Lucas, R.E., 1999. Personality and subjective well-being. In: Kahneman, D., Diener, E., Schwartz, N. (Eds.), *Well-being: the foundations of hedonic psychology*. Russell Sage Foundation, New York [p. 213–229].
- Dweck, C., Leggett, E., 1988. A social-cognitive approach to motivation and personality. *Psychol Rev* 95 (2), 256–273.
- Epstein, S., 1991. Cognitive-experiential self-theory: an integrative theory of personality. In: Curtis, R. (Ed.), *The self with others: convergences in psychoanalytic, social, and personality psychology*. Guilford Press, New York [pp. 111–137].
- Feertchak, H., 1996. *Les motivations et les valeurs en psycho-sociologie*. Armand Colin.
- Fenouillet, F., 2008. Vers une approche intégrative des théories de la motivation. In: Carré, P., Fenouillet, F. (Eds.), *Traité de psychologie de la motivation*. Dunod, Paris [pp. 305–338].
- Fenouillet, F., 2009. *Vers une intégration des conceptions théoriques de la motivation*. Habilitation à diriger des recherches, Université Paris Ouest la Défense, 2009.
- Ford, M.E., 1992. *Motivating Humans: goals, emotions and personal agency beliefs*. Sage Publications.
- Freud, S., 1920. *Au-delà du principe de plaisir*. Payot, Paris.
- Freud, S., 1946. *Abrégé de psychanalyse*. Presses universitaires de France.
- Gutierrez, J.L.G., Jimenez, B.M., Hernandez, E.G., Puente, C.P., 2005. Personality and subjective well-being: big five correlates and demographic variables. *Pers Individual Differences* 38, 1561–1569.
- Hebb, D.O., 1955. Drives and the C. N. S. (conceptual nervous system). *Psychol Rev* 62, 243–254.
- Higgins, E.T., 2006. Value From hedonic experience and engagement. *Psychol Rev* 113, 439–460.
- Hull, C.L., 1943. *Principles of behavior*. Appleton-Century-Crofts, New York.
- James, W., 1890. *The principles of psychology* (2 vols.). Holt, New York.
- Kahneman, D., 1999. Objective happiness. In: Kahneman, D., Diener, E., Schwartz, N. (Eds.), *Well-being: the foundations of hedonic psychology*. Russell Sage Foundation, New York [pp. 3–25].

- Laguardia, J.G., Ryan, R.M., 2000. Buts personnels, besoins psychologiques fondamentaux et bien-être : théorie de l'autodétermination et applications. *Revue québécoise de psychologie* 21, 281–304.
- Lorenz, K., 1970. *Essais sur le comportement animal et humain : les leçons de l'évolution de la théorie du comportement*. Le Seuil, Paris.
- Lorenz, K., 2007. *Évolution et modification du comportement*. Petite Bibliothèque Payot.
- Maslow, A., 1943. A theory of human motivation. *Psychol Rev* 50, 370–393.
- McClelland, D.C., Koestner, R., Weinberger, J., 1989. How do self attributed and implicit motives differ? *Psychol Rev* 96, 690–702.
- McDougall, W., 1908. *An introduction to social psychology*. Methuen, London.
- Ménard, J., Brunet, L., 2012. Authenticité et bien-être au travail : une invitation à mieux comprendre les rapports entre le soi et son environnement de travail. *Pratiques psychologiques* 18, 89–101.
- Mucchielli, R., 1981. *Les motivations*. Éditions PUF, collection Que sais-je ?
- Murray, H.A., 1938. *Explorations in personality*. Oxford University Press, New York.
- Nes, R.B., Roysamb, E., Tambs, K., Harris, J.R., Reichborn-Kjennerud, T., 2006. Subjective well-being: genetic and environmental contributions to stability and change. *Psychol Med* 36 (7), 1033–1042.
- Neuberg, S.L., Newsom, J.T., 1993. Personal need for structure: individual differences in the desire for simpler structure. *J Pers Soc Psychol* 65, 113–131.
- Nuttin, J., 1991. *Théorie de la motivation humaine*. Presses universitaires de France.
- Peterson, C., Park, N., Seligman, M.E.P., 2005. Orientations to happiness and life satisfaction: the full life versus the empty life. *J Happiness Studies* 6 (1), 25–41.
- Pyszczynski, T., Greenberg, J., Solomon, S., Arndt, J., Schimel, J., 2004. Why do people need self-esteem? A theoretical and empirical review. *Psychol Bull* 130, 435–468.
- Ryan, R.M., Huta, V., Deci, R., 2008. Living well: a self-determination theory perspective on eudaimonia. *J Happiness Studies* 9, 139–170.
- Ryff, C.D., Singer, B., 1998. The contours of positive human health. *Psychol Inq* 9, 1–28.
- Seligman, M.E.P., 2002. *Authentic happiness*. Free Press, New York.
- Sheldon, K.M., Elliot, A.J., 1999. Goal striving, need-satisfaction, and longitudinal well-being: the self-concordance model. *J Pers Soc Psychol* 76, 482–497.
- Thompson, M.M., Naccarato, M.E., Parker, K.C.H., Moskowitz, G.B., 2001. The personal need for structure and personal fear of invalidity measures: historical perspectives, current applications, and future directions. In: Moskowitz, G.B. (Ed.), *Cognitive social psychology: the Princeton symposium on the legacy and future of social cognition*. Erlbaum, Mahwah, NJ [pp. 19–39].
- Tinbergen, N., 1971. *L'étude de l'instinct*. Payot, Paris.
- Tolman, E.C., Honzik, C.H., 1930. "Insight" in rats. *University of California. Pub Psychol* 4, 215–232.
- Waterman, A.S., 1993. Two conceptions of happiness: contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *J Pers Soc Psychol* 64, 678–691.
- Weiner, B., 1992. *Human motivation: metaphors, theories, and research*. In: Thousand Oaks. Sage Publications, Inc, CA, US.
- Yerkes, R.M., Dodson, J.D., 1908. The relation of strength of stimulus to rapidity of habit formation. *J Comp Neurol Psychol* 18, 459–482.