

## Petite revue de philosophie

# Une douloureuse théorie du plaisir

Philippe Thiriart

---

Volume 6, Number 2, Spring 1985

URI: <https://id.erudit.org/iderudit/1105394ar>

DOI: <https://doi.org/10.7202/1105394ar>

[See table of contents](#)

---

### Publisher(s)

Collège Édouard-Montpetit

### ISSN

0709-4469 (print)

2817-3295 (digital)

[Explore this journal](#)

---

### Cite this article

Thiriart, P. (1985). Une douloureuse théorie du plaisir. *Petite revue de philosophie*, 6(2), 95–119. <https://doi.org/10.7202/1105394ar>

# **Une douloureuse théorie du plaisir**

Philippe Thiriart

*Professeur au département de psychologie  
du Cégep Édouard-Montpetit*

## **L'insatisfaction humaine**

Pourquoi nos plaisirs sont-ils si fugaces? Souvent je me désole lorsque je termine un mets de choix dont je disposais en quantité limitée. Je regrette de ne pouvoir continuer à en manger. Par contre, si j'en dispose en grande quantité, je continue à en manger et je ressens simultanément le plaisir de continuer, la crainte d'arrêter et la nausée qui s'annonce. En continuant à manger, le plaisir que m'apporte chaque bouchée diminue et l'annonce de la nausée s'accroît, pourtant je continue souvent parce que la crainte du manque s'accroît, elle aussi. Finalement bien sûr, tout a une fin et je quitte la table le ventre ballonné, alourdi par mes excès, vaguement nauséeux, et me reprochant une fois de plus le peu de maîtrise de mes comportements. Ce que je vis pour la nourriture de choix, la majorité des fumeurs l'éprouvent pour la cigarette et plusieurs personnes le ressentent avec l'alcool.

Le plaisir sexuel d'un homme est si court: à peine l'a-t-il éprouvé qu'il peut regretter sa disparition. À un niveau plus émotif, comment se fait-il que tant d'hommes se détournent de leur partenaire d'occasion après en avoir joui? On a attribué cette sorte de rejet à une morale culpabilisante, mais la libération des mœurs n'a pas diminué le phénomène. Dans l'univers des bars pour célibataires, l'acte sexuel est suivi très souvent par une forme de rejet plus ou moins subtil de la personne de l'autre, par un refus d'intimité humaine. Une amitié entre un homme et une femme peut être gâchée par des rapports sexuels.

Comment se fait-il que nos plaisirs ne soient pas entiers? Comment se fait-il que, sitôt éprouvés, ils semblent nous échapper? Comment se fait-il qu'ils soient trop souvent suivis d'une forme de malaise? Est-ce la faute d'une religion culpabilisante? Est-ce la faute d'une société répressive? Sans doute en partie. Mais ne serait-il pas aussi possible que nous soyons *biologiquement* construits pour que nos plaisirs soient fugaces, pour qu'un excès de plaisir soit naturellement pénalisé afin de nous inciter à plus de modération? Une telle éventualité est décevante pour nous qui espérons trouver la clé du plaisir sans mélange, de la vraie satisfaction et du bonheur constant. Néanmoins, des recherches récentes en psychophysiologie suggèrent fortement que nous ne sommes pas faits *pour* jouir. Nous serions plutôt construits pour agir et, dans cette perspective, le plaisir et le bonheur ne seraient que des instruments utilisés pour notre action et notre survie.

Voici le plan du texte qui suit. Nous allons d'abord voir l'essentiel de la théorie des processus antagonistes qui permet de penser que nous ne sommes pas faits pour jouir. Puis, plusieurs exemples portant sur des humains sont présentés. Nous analyserons assez en

détail des expérimentations effectuées avec des animaux pour bien comprendre les fondements de la théorie. Nous aboutirons à une conception évolutionniste de l'humain que nous comparerons à celle du philosophe grec Épicure. Nous concluons en considérant l'être humain comme plus compulsif que libre et en considérant l'insatisfaction comme base de l'action soutenue.

### **La théorie des processus antagonistes**

Des recherches récentes en psychophysiologie ont mis en évidence un mécanisme naturel pour limiter nos plaisirs et même les transformer en déplaisirs (Richard L. Solomon, 1977 et 1980). À l'inverse, ce mécanisme peut transformer la souffrance de l'effort en jouissance. Paradoxalement, c'est sur ce mécanisme motivationnel que reposeraient aussi bien la boulimie, la dépendance à l'égard des drogues et l'attachement amoureux à long terme, que le dépassement sportif, la recherche soutenue du pouvoir ou du savoir, ainsi que l'ambition capitaliste. C'est ce que soutient la théorie de l'acquisition motivationnelle basée sur des processus antagonistes (Opponent-Process Theory of Acquired Motivation ou OPTAM).

D'après cette théorie OPTAM, nous acquérons de nouvelles motivations dans la vie à partir de l'interaction antagoniste de deux processus affectifs et physiologiques. Si la mise en branle d'un premier processus 'a' nous apporte du plaisir ou de la satisfaction, un second processus 'b' à connotation affective inverse se déclenche progressivement. Réciproquement, si un processus 'a' nous apporte de la souffrance, un processus 'b' se met progressivement en action et limite cette souffrance. De plus, lorsque la stimulation qui a mis en branle le premier processus, s'arrête, celui-ci s'inter-

rompt presque aussitôt, alors que le second processus continue à opérer un certain temps (Voir la figure 1).

Figure 1: Les processus 'a' et 'b' sous-jacents lors des premières stimulations.

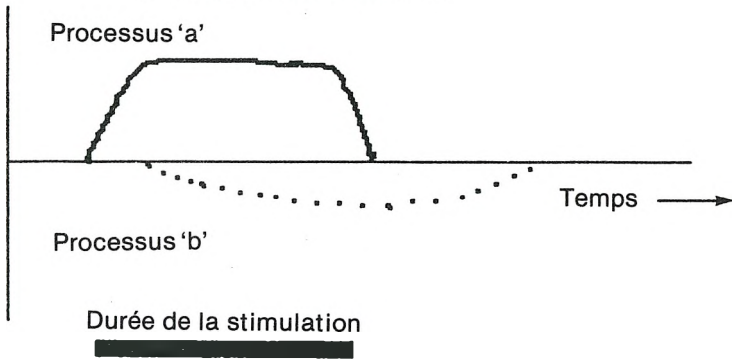
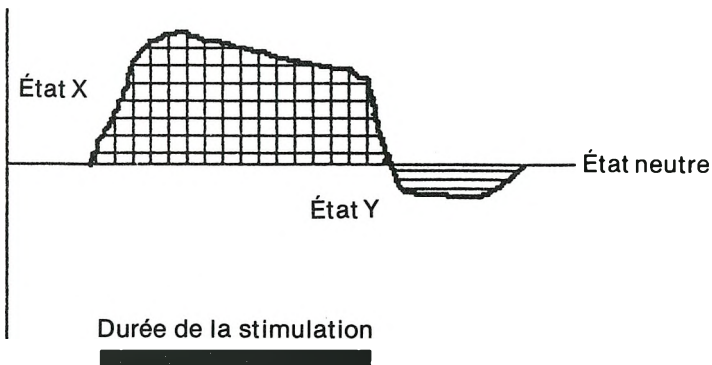


Figure 2: Les états affectifs X et Y résultants de la différence entre les processus 'a' et 'b' (lors des premières stimulations).



Supposons qu'une stimulation quelconque nous apporte un plaisir. Dès qu'elle s'arrête, un certain

déplaisir peut être éprouvé alors que le processus antagoniste continue à opérer (l'état Y dans la figure 2). Cette situation se présente davantage lorsque la stimulation qui provoque le plaisir a été répétée plusieurs fois à des intervalles de temps qui ne permettraient pas au processus 'b' de s'évanouir complètement. Dans un tel cas, la force du processus 'a' demeure constante; par contre, la force et la durée du processus 'b' augmentent progressivement d'une fois à l'autre (Figure 3). On peut comparer l'augmentation progressive du processus 'b' à l'accroissement d'une réponse immunitaire lors de la répétition de stimulations pathogènes. De plus, ce qui est ressenti à un moment donné est toujours la différence entre le processus 'a' et le processus 'b' à ce moment-là. Par conséquent, la répétition d'une stimulation initialement agréable peut finir par engendrer globalement plus de déplaisir que de plaisir (Figure 4; l'état Y couvre plus de surface que l'état X).

*Figure 3:* Les processus 'a' et 'b' sous-jacents après plusieurs stimulations répétées à intervalles assez rapprochés.

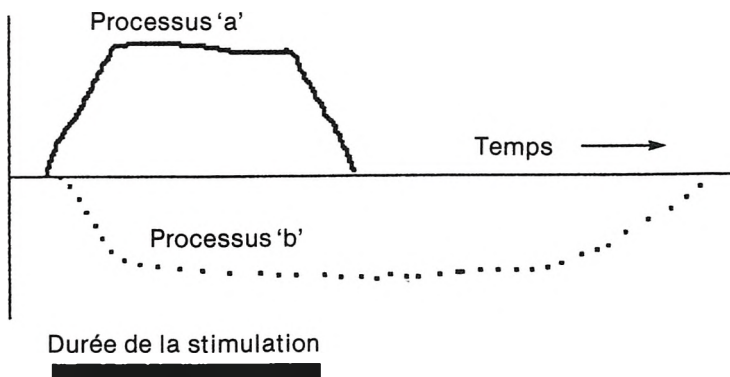
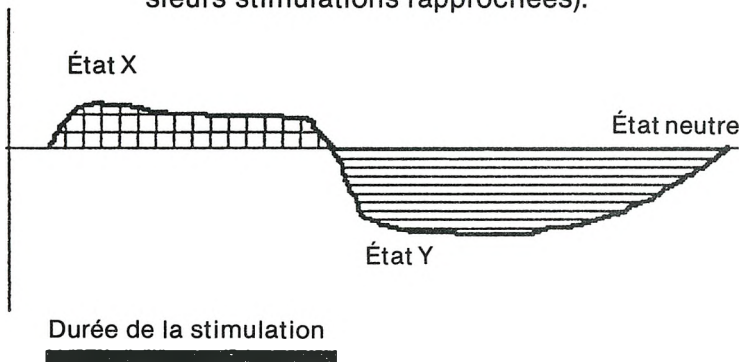


Figure 4: Les états affectifs X et Y résultants de la différence entre les processus 'a' et 'b' (après plusieurs stimulations rapprochées).



C'est bien ce que nous pouvons observer lors de consommation de drogues (caféine, nicotine, alcool, sucre, etc.). Au début, lorsque l'individu espace suffisamment ses prises de drogues, il en retire un net plaisir suivi d'un léger déplaisir, limité dans le temps, quand la drogue n'agit plus. Progressivement, l'individu rapproche ses prises de drogues pour obtenir plus souvent ce plaisir. Mais, paradoxalement, ce rapprochement a pour effet que chaque prise de drogue engendre maintenant un plaisir moindre, mais est suivie d'un déplaisir accru et prolongé à cause du renforcement du processus 'b'. La façon la plus simple d'échapper à ce déplaisir consiste à reprendre une nouvelle dose de drogue. Mais, plus l'individu consomme, plus la souffrance subséquente devient vive. Le plaisir du drogué devient essentiellement le soulagement d'échapper à un manque. (C'est particulièrement le cas chez les fumeurs de cigarettes).

Ainsi, l'individu a acquis une nouvelle motivation: échapper au déplaisir plutôt que rechercher le plaisir. Et



cette nouvelle motivation est nettement plus puissante que la première. Si la drogue est coûteuse et rare, le drogué va consacrer une grande partie de ses ressources pour se la procurer. Il va accepter de sacrifier des aspects importants de sa vie — nutrition adéquate, santé, respectabilité sociale — pour échapper à ce déplaisir. Tout plaisir recèle la souffrance potentielle de ne plus l'obtenir.

### **L'amour et le mariage**

L'affirmation précédente est d'autant plus vraie pour le plaisir amoureux. L'attachement conjugal est au début sous l'influence principale du plaisir; mais s'il dure, c'est principalement sous la menace de la douleur de la séparation et de la solitude (en plus bien sûr des facteurs socio-économiques: pression de la parenté, économie de vivre à deux, coût d'un divorce). «L'extase et la passion qui nous emportent au début d'un amour sont condamnés à disparaître. Mais en cas de séparation, même lorsque l'extase et la passion n'existent plus, le manque se fait sentir. C'est ce que nous appelons la solitude» (Richard Solomon cité par John Leo, 1980).

Ce sont les sociétés capitalistes avancées (ou socio-capitalistes) qui acceptent que l'amour-passion soit une raison suffisante de se marier (Edward Shorter, 1977). Mais que fait-on une fois qu'il a disparu? Si les deux époux ont des affinités, ils auront développé un lien de compagnonnage, une forme d'amitié et de solidarité. Mais ce lien peut paraître terne comparé à l'espoir de retrouver l'amour-passion ailleurs, d'autant plus que c'est le processus 'b' de déplaisir qui contrôle souvent la relation présente. En effet, des recherches — effectuées indépendamment de la théorie qui nous occupe — montrent qu'au début d'une relation amoureuse réciproque chaque partenaire a un grand pouvoir

de renforcer positivement l'autre (Elliot Aronson, 1971). À la longue, chaque partenaire acquiert un nouveau pouvoir: celui de punir l'autre. Le contrôle réciproque qui se faisait au début seulement par la récompense (psychologique ou physique), se fait plus tard assez souvent par la punition ou le retrait. Cette nouvelle ambiance conjugale peut paraître inacceptable aux 'idéalistes' qui chercheront à retrouver ailleurs cet amour-passion. On comprend aussi qu'une telle théorie puisse susciter des résistances: elle nous ôte bien des espoirs.

C'est aussi dans le domaine amoureux que se produisent les plus fréquents changements d'humeur. Il est malheureusement assez banal que celui ou celle qui nous envoûtait, nous énerve souvent par la suite après que nous en ayons obtenu les plus grands plaisirs et la disponibilité prolongée et assurée. De manière plus générale, bien des changements d'humeur inexplicables pourraient résulter de la répétition d'une émotion donnant naissance à son contraire. Nous aurions là une clé de l'apparente imprévisibilité humaine.

### **L'effort, le plaisir et le manque**

La théorie des processus antagonistes permet aussi de rendre compte de ce que les Américains appellent des addictions<sup>1</sup> positives. Le terme 'addiction' signifie le fait d'avoir acquis un type de comportement que l'individu se sent contraint de répéter à intervalles plus ou moins rapprochés. Le terme 'positif' signifie que la répétition de ce comportement a des effets biopsychosocialement positifs dans la vie de l'individu. Un comportement qui implique à son début de l'effort et

1. Nous apprenions tout récemment que 'addiction' peut se traduire par 'assuétude'.

du déplaisir, peut procurer un fort plaisir après un certain nombre de répétitions *réussies*. L'individu développe ainsi un besoin de répéter cet effort, d'abord pour obtenir le plaisir, ensuite aussi pour ne pas en être privé.

Prenons comme exemple l'euphorie du coureur de longue distance. Le magazine *Runner's World* lui-même a reconnu à plusieurs reprises que le coureur 'engagé' se sent régulièrement fatigué entre ses entraînements (Dan Markowitz, 1984). Ce n'est donc pas avec un enthousiasme fougueux qu'il entame un nouvel entraînement. Mais après un certain temps d'effort, la fatigue semble s'amenuiser et est parfois remplacée par du plaisir. Et c'est après l'effort, sous la douche et dans les heures qui suivent immédiatement, que presque tous ressentent un plaisir affectif marqué.

On pourrait supposer que ces coureurs se mettent en action pour obtenir ces quelques heures de plaisir affectif qui contrebalancent largement la lassitude du reste de la journée. Si cette hypothèse était correcte, comment devraient réagir ces coureurs lorsqu'ils ne peuvent plus pratiquer leur sport, par exemple à cause d'une blessure? Après une déception initiale, ils devraient rapidement retrouver leur équanimité, d'autant plus qu'ils se reposent. Eh bien! ce n'est pas le cas. Pendant des semaines, la plupart de ces coureurs réagissent comme des drogués sevrés de leur drogue. Ils dépriment, s'énervent, se supportent mal et sont, somme toute, malheureux. En conclusion, ce qui ramène le coureur compulsif jour après jour sur les routes serait autant la menace d'une insatisfaction que la recherche d'une satisfaction. À nouveau, tout plaisir recèle en lui la crainte de ne pas l'obtenir.

Voici une autre observation qui va dans le même sens. Dans les années 1960, le psychologue Seymour Epstein de l'Université du Massachusetts a étudié des

parachutistes. Lors de leurs premiers sauts, ils ressentent de l'anxiété avant le saut, de la terreur durant le saut (en chute libre) et du soulagement après le saut. Par contre, les parachutistes chevronnés ressentent de l'impatience avant le saut, de l'excitation et des frissons durant le saut et de l'euphorie après le saut. Un processus 'b' s'est donc développé avec l'expérience. De plus, certains parachutistes chevronnés deviennent sévèrement affectés lorsque le mauvais temps les empêche de sauter. Epstein dit que cette réaction indique une 'addiction' au parachutisme (John Leo, 1980).

Le principal promoteur de la théorie des processus antagonistes s'appelle Richard Solomon. Durant la seconde guerre mondiale, il vécut un renversement affectif semblable. Le gouvernement l'avait envoyé au terrain d'aviation militaire de Laredo au Texas. Il devait contribuer à la mise au point de nouveaux viseurs pour une mitrailleuse air-air d'un demi-pouce de calibre (dont les balles ont un diamètre de 1,27 centimètre). «Au début, j'étais terrifié», dit-il. «On colportait des histoires de mitrailleuses explosant dans les mains des gens. Mais après un certain temps, je me mis à aimer ce genre de frissons. J'emportais la mitrailleuse dans le désert pour tirer sur des serpents à sonnettes. Cette expérience m'a finalement laissé un bon souvenir de la seconde guerre mondiale.» Ainsi, l'effroi initial avait laissé place à des frissons agréables (John Leo, 1980).

Une récente recherche (Jane Allyn Piliavin et autres, 1982) montre que les personnes qui donnent fréquemment du sang à la Croix-Rouge, en tirent progressivement plus de plaisirs.

### **Les partisans de la théorie**

Une trentaine de chercheurs américains en psychologie considèrent que la théorie des processus

antagonistes permet d'expliquer les comportements compulsifs et un aspect important de la relation entre le plaisir et la douleur. Bien que la théorie soit supportée par plusieurs expérimentations effectuées sur des animaux de laboratoire et par de nombreuses observations sur les humains, elle va à l'encontre de notre profonde aspiration à séparer le plaisir et la douleur, la satisfaction et l'insatisfaction, ultimement le bonheur et le malheur! N'avons-nous pas tous déjà rêvé de plaisir sans mélange? De vraie satisfaction et de bonheur éternel?

Même le promoteur de la théorie OPTAM, Richard L. Solomon (62 ans en 1980), chercheur et professeur de psychologie à l'Université de Pennsylvanie, semble parfois douter de son œuvre. Il déclarait à un journaliste du *Time*: «J'en doute parfois moi-même. D'une certaine manière, je souhaiterais que quelqu'un puisse prouver qu'elle est fausse.» Cette hésitation n'empêche pas que la théorie ait gagné le respect des chercheurs en psychologie. Richard Herrnstein de l'Université Harvard la considère comme très prometteuse et en envisage de futures applications dans le traitement des drogués.

(Le lecteur qui veut éviter de s'attarder à des considérations techniques et expérimentales, peut sauter par dessus la prochaine section. En allant directement à la section: *La logique biologique des processus antagonistes*, il suivra l'argumentation principale de ce texte.)

### **Les fondements expérimentaux des processus antagonistes**

Richard Solomon a obtenu un baccalauréat à l'Université Brown en 1940. Il alla chercher son doctorat après la guerre et il enseigna ensuite 13 années à Harvard avant de déménager à l'Université de Pennsylvanie en 1960. Quels sont les résultats expérimentaux qui lui

ont permis de concevoir une théorie faisant appel à des processus affectifs antagonistes (Richard L. Solomon, 1977 et 1980)? Plusieurs expérimentations, effectuées par lui et par d'autres chercheurs, donnaient des résultats qui ne correspondaient pas aux prédictions formulées à partir de certaines conceptions théoriques alors en vigueur. Ces conceptions prédisaient les réactions suivantes: «Lorsque des animaux de laboratoire reçoivent des chocs électriques douloureux, modérés, à des intervalles de temps réguliers et assez espacés, ils devraient y réagir de manière constante, c'est-à-dire en émettant des réponses comportementales et physiologiques semblables d'une fois à l'autre.» Mais ce ne fut pas le cas. Avec les répétitions, les animaux toléraient mieux les chocs électriques. Ils réagissaient plus faiblement sur le plan émotionnel.

La fréquence cardiaque constitue un indice important de la réaction émotionnelle. Un chien subit un choc électrique sur ses pattes arrières pendant dix secondes. Le cœur qui battait initialement autour de 110 à la minute, bondit à 200 en quelques secondes. Mais il se met déjà à ralentir avant que le choc électrique soit arrêté. Dès que la stimulation électrique est arrêtée, la fréquence cardiaque baisse rapidement au-dessous de la normale. Dix secondes après la fin du choc, elle avoisine 90, puis elle remonte progressivement à son niveau de départ (110) qu'elle retrouve après quelques dizaines de secondes.

Il est remarquable que le cœur batte moins vite que la normale après que la stimulation électrique se soit arrêtée. Comment expliquer ce phénomène? Une première explication consisterait à concevoir qu'un seul processus soit à l'œuvre. Un seul ensemble neural réagirait par hyperexcitation au choc électrique. Par saturation ou fatigue, il se mettrait à faiblir un peu

durant la fin de la stimulation. Dès que la stimulation serait arrêtée, cet ensemble neural rebondirait dans une phase réfractaire d'hypoexcitation pour finalement revenir à son niveau normal. Une fois que cet ensemble neural isolé serait revenu à son niveau de base, il serait dans la même situation qu'avant le premier choc. Au choc suivant, il réagirait de la même façon avec la même intensité, puisqu'il repartirait du même niveau de base.

Mais ce n'est justement pas ce qu'on constate chez un chien habitué qui a reçu un grand nombre de chocs pendant plusieurs jours. Lorsqu'il subit un nouveau choc, sa fréquence cardiaque n'augmente plus que de 20% en moyenne (au lieu de 85% lors des premiers chocs) et, avant même que le choc soit terminé, elle redescend un peu en dessous du niveau de base. Il nous est donc permis de supposer l'intervention d'un deuxième ensemble neural. Quelle pourrait être la fonction de ce dernier? On pourrait d'abord penser qu'il exerce seulement une fonction inhibitrice sur le premier en l'empêchant d'entrer en hyperexcitation et, par là même, réduisant l'hypoexcitation de rebondissement.

Néanmoins cette explication peut être écartée lorsqu'on considère la fréquence cardiaque après la cessation du choc. Elle descend autour de 50, beaucoup plus bas que lors des premières stimulations. De plus, elle prend beaucoup plus de temps pour remonter à la normale. Il est donc permis de penser que ce deuxième ensemble neural engendre un processus antagoniste à celui du premier. Ici le processus 'a' constitue l'alerte et l'activation de l'organisme, alors que le processus 'b' engendre le calme et la sous-activation. Comme le processus 'b' devient plus fort et plus durable avec la répétition des chocs électriques, nous observons une moins grande accélération cardiaque lorsque

la stimulation est présente (20% au lieu de 85%) et une décélération plus précoce, plus marquée et plus longue après la stimulation. Il est remarquable de constater que ces chocs finissent par engendrer plus d'hypoexcitation que d'hyperexcitation. Cette expérience avec les chiens nous suggère qu'une stimulation initialement désagréable, mais présentée à intervalles réguliers (donc prévisibles), peut engendrer un certain plaisir.

Voyons maintenant des expériences qui montrent que des stimulations *agréables* peuvent donner lieu à de la détresse. Le psychologue Mark Starr, à cette époque de l'Université de Pennsylvanie, a étudié expérimentalement l'attachement filial chez les canetons. Les canetons fraîchement éclos sont très réceptifs à tout stimulus en mouvement qui pourrait passer pour une mère cane. Ils vont suivre un tel stimulus et s'y attacher (phénomène de l'empreinte). Lorsque le caneton vient de naître dans l'environnement neutre et clos d'une cage de laboratoire, il ne manifeste pas de détresse particulière. C'est alors qu'on lui présente un leurre en mouvement représentant une mère cane. Le caneton devient excité, regarde vers le leurre et titube pour s'en approcher. Tant que le leurre est présent, le caneton semble 'contenté'. Mais le leurre est ôté au bout de 30 secondes. Aussitôt le caneton s'agite à la recherche de l'objet perdu; après 5 à 10 secondes, il lance des cris aigus, des appels de détresse et ce n'est qu'après quelques temps qu'il se calme à nouveau.

Cette expérience a été reprise plusieurs fois en manipulant trois variables pouvant affecter le comportement du caneton (et donc le processus 'b') lorsque le leurre lui est ôté. Il s'agit: 1) de la qualité ou de l'intensité du stimulus, 2) de la durée totale d'exposition au stimulus et 3) des intervalles de temps séparant les stimulus. On a pu montrer: 1) qu'un leurre émettant un appel



maternel engendre un accroissement des cris de détresse même s'il est présenté à des intervalles plus grands (cinq minutes au lieu d'une minute); 2) qu'une exposition plus longue au leurre accroît la durée des cris de détresse après la séparation. Par exemple, une exposition de six minutes d'affilée engendre plus de cris qu'une seule exposition de 30 secondes.

3) Mais comment se comparent 12 expositions de 30 secondes à une exposition de 6 minutes? Le fait de répartir une même durée totale d'exposition en 12 petites séances de 30 secondes au lieu d'une seule séance de 360 secondes entraîne-t-il une détresse moins grande ou plus grande au bout du compte? La réponse dépend des intervalles de temps séparant les expositions de 30 secondes. Lorsque ces intervalles sont de 5 minutes, le caneton ne crie pas plus après le douzième essai qu'après le premier (avec un leurre muet). Par contre lorsque les intervalles sont d'une minute, les cris de détresse s'accroissent d'une fois à l'autre pour atteindre assez rapidement le même nombre qu'après six minutes d'affilée. Les oiseaux expriment beaucoup plus de détresse lorsque leurs mères sont ôtées et rendues à brefs intervalles que lorsqu'elles sont ôtées pour de longues périodes. À brefs intervalles, le processus 'b' n'aurait pas le temps de s'éteindre avant qu'une nouvelle stimulation le relance (et de plus le renforce par conditionnement opérant). Avec de longues périodes de séparation, le processus 'b' disparaît et l'organisme repartirait à zéro lors de la stimulation suivante. En conclusion, ces expériences avec les canetons nous suggèrent que des 'plaisirs' plus intenses, plus longs et/ou plus rapprochés peuvent être suivis par une plus grande souffrance.

Cette conclusion est supportée par une autre expérience où un rat affamé reçoit une boulette de nour-

riture toutes les 60 secondes. Dans ce cas, il développe des symptômes de retrait ou de manque (agitation et trop grande consommation d'eau) après chaque bouchée. Mais ces symptômes disparaissent si les boulettes sont espacées de plusieurs minutes. Pourtant dans ce dernier cas, le rat est moins alimenté. On voit ainsi que la frustration liée à une situation peut augmenter avec la quantité de 'satisfaction' fournie en un temps donné...! Le plaisir peut être stressant.

Les expérimentations qui viennent d'être résumées, constituent le fondement de la théorie. D'autres expériences, parfois complexes, ont été effectuées et continuent à être effectuées pour examiner l'extension et les limites de la théorie. En effet, ce n'est pas dans tous les cas et de la même façon chez chaque personne que la souffrance puisse engendrer du plaisir et que le plaisir puisse engendrer du déplaisir. Par exemple, le sommeil après une stimulation agréable permet sans doute de désamorcer ou de couvrir la processus 'b'. Cela reste à tirer au clair.

Cependant, le principe général de l'antagonisme des processus affectifs paraît suffisamment établi. On peut se demander maintenant pourquoi nous sommes construits pour ne pas accéder au plaisir pur ou à la satisfaction entière.

### **La logique biologique des processus antagonistes**

Pourquoi sommes-nous ainsi construits? On peut répondre à cette question au moyen d'un raisonnement par l'absurde: Imaginons que les organismes soient mus de manière monovalente par la recherche du plaisir et la fuite de la douleur. Dès que nous rencontrerions une source de plaisir, nous resterions fixés en extase au détriment de notre survie. C'est d'ailleurs ce qui arrive

aux animaux qui se sont fait implanter une électrode dans le faisceau de la récompense du système limbique (dans le cerveau). Dans un tel cas, le système de déplaisir (periventricular system) et le système d'inhibition de l'action sont mis hors jeu (Henri Laborit, 1983). Ces animaux peuvent se donner du plaisir 'pur' à volonté en poussant sur un levier qui déclenche une légère stimulation dans le faisceau de récompense sans que les deux autres systèmes puissent interférer.

Voici ce que rapporte David Krech à ce propos (1979, page 322): «L'effet de stimulation sur le comportement est puissant. Les rats actionneront un levier à un rythme aussi rapide que 5000 fois l'heure. Ils actionneront le levier pendant 15 à 20 heures jusqu'à ce qu'ils tombent d'épuisement, qu'ils dorment, et ils recommencent ensuite à actionner le levier.» Cette expérience nous suggère que si nous pouvions répéter un orgasme indéfiniment, cela en serait fait de nous!

Inversement, la fuite de toute douleur nous ferait refuser d'affronter tout obstacle, toute souffrance; ce qui nous condamnerait à l'immobilité. Notre survie biologique serait impossible si nous étions mus de manière monovalente par la recherche du plaisir et la fuite de la douleur. Les athlètes olympiques, les grands savants, les artistes renommés et les grands entrepreneurs capitalistes sont motivés par une compulsion dans laquelle l'effort et la souffrance engendrent du plaisir qui lui-même devient partiellement vécu comme la menace d'un manque. Il fallait que nos ancêtres disposent d'un tel mécanisme pour survivre. Parfois ils chassaient plusieurs jours le ventre vide avant d'attraper une proie. Ils devaient disposer d'un mécanisme qui leur permette de prendre presque plaisir à leur longue quête incertaine et il fallait qu'ils ressentent la passivité comme une douleur plus forte encore que celle appor-

tée par leur quête. C'est ainsi que le plaisir et le déplaisir s'accompagnent toujours l'un l'autre.

## **Épicure et la psychophysiologie**

Les organismes évolués fonctionnent suivant deux principes: l'homéostasie et la recherche de sensations. L'homéostasie est le principe général de régulation des êtres vivants. Selon le principe d'homéostasie, énoncé par W.B. Cannon en 1926, tout organisme tend à maintenir constants un certain nombre de paramètres biologiques, en rétablissant leur valeur par compensation en cas de modification du milieu extérieur. Le principe d'homéostasie est considéré en psychophysiologie comme constituant la base d'un certain nombre de motivations primaires, telles que la faim, la soif, les régulations thermiques, etc.

Ainsi, notre motivation la plus fondamentale consiste à préserver ou à retrouver un état d'équilibre. Épicure aurait parlé de bien-être 'catastématique' — c'est-à-dire relatif à une condition stable d'équilibre naturel qui peut s'entretenir indéfiniment — pour désigner cet état d'équilibre (Phillip H. De Lacy, 1967). Mais c'est par la négative que nous prenons le plus souvent conscience de cet état. C'est lorsque cet équilibre est rompu que nous nous activons. Notre première motivation à l'action est vécue sous la forme d'un manque à combler, d'une douleur à effacer, d'une faim à satisfaire.

Les insectes et les reptiles fonctionnent principalement en fonction du principe d'homéostasie (catastématique) et ils sont étroitement programmés par leurs instincts, mais dès que nous arrivons aux mammifères, la recherche du plaisir 'kinétique' prend de l'ampleur. 'Kinétique' signifie en mouvement et, par là, Épicure désignaient les plaisirs qui reposent sur une stimulation et qui cessent dès que la stimulation s'arrête (par

exemple, manger des mets de choix). La recherche de la sensation du plaisir facilite l'exploration, l'apprentissage et l'adaptation. Lorsque l'organisme explore un nouveau comportement et qu'il en tire du plaisir, il s'en souvient et il est enclin à le recommencer à la prochaine occasion.

La façon dont nous sommes biologiquement construits, était fort adéquate pour nos ancêtres chasseurs-cueilleurs avant qu'ils développent une technologie. À l'état naturel, nos ancêtres ne disposaient pas de réserves constamment disponibles de sucre, de nicotine, de caféine ou d'alcool. Les risques étaient faibles qu'ils développent des dépendances débilantes, parce que leurs approvisionnements étaient irréguliers et espacés dans le temps. Ce sont les progrès technologiques qui nous ont apporté les sucreries, les cigarettes, le café, les alcools et les autres drogues. Génétiquement, nous ne sommes pas encore adaptés à la disponibilité régulière de ces substances addictives. Voyons deux exemples.

À l'état naturel, le plaisir indiquait à l'organisme qu'il avait trouvé quelque chose d'utile à sa survie ou à sa reproduction. Notre goût du sucré nous faisait choisir les fruits les plus mûrs, ceux qui contenaient non seulement le plus de sucre mais aussi le plus de vitamines. Aujourd'hui, nous avons appris à extraire le sucre et à synthétiser des aliments très sucrés qui ne contiennent plus aucune vitamine. Nous préférons souvent ces aliments aux fruits.

Autrefois, la recherche du plaisir sexuel était un bon moyen de nous amener à nous reproduire que nous le voulions ou pas. Même la disponibilité sexuelle constante de la femelle humaine était un moyen de s'attacher la présence et la protection d'un mâle pour elle et ses enfants durant la longue période de dépendance de

ces derniers (Helen E. Fisher, 1983). Aujourd'hui, la chimie nous a permis de rechercher le plaisir sexuel pour lui-même en écartant toute possibilité de reproduction et en évitant les engagements humains. Chez plusieurs personnes, la recherche de nouveaux partenaires sexuels prend un caractère compulsif (les bars de rencontre).

Ainsi à l'état naturel, la recherche du plaisir facilitait l'apprentissage et l'accomplissement de comportements utiles. Mais, comme nous l'avons vu, ces plaisirs ne pouvaient pas être entiers ou indéfinis. Ils devaient être fugaces pour ne pas nous enchaîner, afin que nous puissions entamer d'autres types d'activité. Un processus 'b' devait donc intervenir pour limiter nos plaisirs et le tout fonctionnait assez bien parce que nous ne disposions pas d'approvisionnements réguliers de substances 'addictives'. Aujourd'hui, nous nous stimulons répétitivement à intervalles rapprochés (caféine, nicotine, sucre, musique, télévision, etc.). L'accroissement du processus 'b' engendre des manques qui, paradoxalement, nous motivent à une consommation compulsive plutôt que de nous libérer de ces substances ou de ces stimulations. Notre volonté et notre liberté sont dépassées. Il faut envisager la possibilité que seules des inhibitions morale, sociale ou légale puissent nous protéger (Maurice Cusson, 1983).

### **L'homme compulsif**

Nous serions ainsi spontanément portés à développer des compulsions. Cette conséquence de la théorie des processus affectifs antagonistes contredit l'image d'un homme idéal parfaitement autonome. Notre seule liberté consisterait à pouvoir choisir, dans une certaine mesure, le type de compulsion qui nous attachera. Si nous ne nous imposons pas des compulsions positives, nous risquons fort de développer des

compulsions négatives. Si nous ne développons pas des habitudes positives, nous finissons par développer des habitudes négatives. Nous vivons une époque qui se veut non puritaine et antiproductiviste, mais au lieu d'accéder à la liberté et à l'autonomie nous avons simplement glissé vers des compulsions 'consommatoires'. Nous mangeons trop; nous buvons trop d'alcool; nous consommons trop de tabac, de caféine et de sucre; sans parler des drogues proprement dites. La télévision englutit la majorité des loisirs de la population. Autrefois, il existait des normes morales à connotation religieuse qui nous protégeaient, dans une certaine mesure, contre les compulsions consommatoires. Aujourd'hui, libres de choisir, nous nous révélons bien vulnérables à l'hyper-consommation passive.

### **L'insatisfaction comme base de l'action**

Il est important de souligner que le goût du simple plaisir, sans la présence d'un manque fortement ressenti, n'exerce qu'une faible influence sur nos actions. Bien des gens auraient du plaisir à être riches. Ce goût suffit à leur faire acheter des billets de loterie, mais ils ne vont pas se mettre à travailler dur, à ruser et à lutter pour devenir riches. Ceux qui le font, sont mus par un sentiment de manque cruel à l'idée de rester pauvres. L'étudiant zélé n'est pas mû seulement par le goût ou l'intérêt pour l'étude. Il est mû par le sentiment d'un manque s'il n'étudie pas ce qu'il est censé étudier et s'il ne réussit pas en fonction de ses ambitions. L'étudiant zélé a développé une compulsion à l'étude et à la réussite. (Les horaires irréguliers de nos collèges nuisent à l'établissement d'une telle compulsion).

Le progrès de la civilisation occidentale repose sur des compulsions prométhéennes lors desquelles l'effort et la souffrance donnent lieu à un plaisir entre-

mêlé ou subséquent. Sisyphe obtient du plaisir en roulant éternellement son rocher vers le sommet de la montagne. Épicure lui-même semblait motivé par une compulsion à écrire (Phillip De Lacy, 1967). Aucune grande œuvre ne saurait être réalisée sans une compulsion positive, qui seule engendre l'opiniâtreté nécessaire pour surmonter les obstacles. L'intérêt, le goût et le plaisir immédiat ne suffisent pas pour soutenir l'action productive et continue. Une éthique, fondée exclusivement sur la satisfaction de l'intérêt immédiatement ressenti (hédonisme), ne peut faire de nous que des consommateurs ou des spectateurs. Si, dans quelque domaine de notre vie, nous voulons être producteurs ou acteurs, il nous faut favoriser en nous l'émergence de compulsions positives avec la douleur et la menace de manque qu'elles impliquent. Nous ne sommes pas faits pour jouir; nous sommes faits pour agir.



## Références bibliographiques

- ARONSON, Elliot, «Qui aime qui et pourquoi? dans *Psychologie*, mars 1971, n° 14.
- CUSSON, Maurice, *Le contrôle social du crime*, Paris, Presses Universitaires de France, 1983.
- DE LACY, Phillip H., «Epicurus» dans Paul Edwards (éditeur), *The Encyclopedia of Philosophy*, New-York, The Macmillan Company and the Free Press, 1967.
- FISHER, Helen F., *La stratégie du sexe*, Paris, Calmann-Lévy, 1983.
- KRECH, David et autres, *Psychologie*, Montréal, Éditions du renouveau pédagogique, 1979.
- LABORIT, Henri, *La colombe assassinée*, Paris, Bernard Grasset, 1983.
- LANDAU, Caryn, «No Smoking» dans *Runner's World*, Sept. 84, vol. 19, n° 9.
- LEO, John, «A Painful Theory on Pleasures» dans *Time*, Nov. 10, 1980.
- MARKOWITZ, Dan, «Are You Running Too Much?» dans *Runner's World*, Sept. 1984, vol. 19, n° 9.
- PILIAVIN, J.A., CALLERO, P.L., EVANS, D.E., «Addiction to Altruism? Opponent-Process Theory and Habitual Blood Donation» dans *Journal of Personality and Social Psychology*, 1982, vol. 43, n° 6, 1200-1213.
- SHORTER, Edward, *Naissance de la famille moderne*, Paris, Seuil, 1977.
- SOLOMON, Richard L., «An Opponent-Process Theory of Acquired Motivation: The Affective Dynamics of Addiction», dans J.D. Maser and M.E.P. Seligman (éditeurs), *Psychopathology: Experimental Models*, San Francisco, W.H. Freeman, 1977.
- SOLOMON, Richard L., «The Opponent-Process Theory of Acquired Motivation» dans *American Psychologist*, August 1980, vol. 35, n° 8, pages 691-712.

*Remerciements:* L'auteur remercie M. François Berthiaume, Mme Danielle Garcia et M. Michel Legault qui ont apporté de nombreuses critiques ponctuelles lors de la lecture d'une première version de ce texte. Cependant, ces personnes n'endossent pas nécessairement tous les points de vue exprimés.