



Maîtrise de soi

La **maîtrise de soi**, un aspect du contrôle inhibiteur, est la capacité de réguler ses émotions, ses pensées et son comportement face aux tentations et aux impulsions^{1,2}. En tant que fonction exécutive, la maîtrise de soi est un processus cognitif nécessaire pour réguler son comportement afin d'atteindre des objectifs spécifiques^{2,3}.

Un concept connexe en psychologie est l'autorégulation émotionnelle⁴. Le fonctionnement de la maîtrise de soi, est analogue à un muscle. Selon les études, l'autorégulation, qu'elle soit émotionnelle ou comportementale, s'est avérée être une ressource limitée qui fonctionne comme de l'énergie⁵. A court terme, un recours excessif à la maîtrise de soi conduira à l'épuisement⁶. Cependant, à long terme, le recours à la maîtrise de soi peut se renforcer et s'améliorer avec le temps^{2,6}.

La maîtrise de soi est également un concept clé de la théorie générale du crime, une théorie majeure en criminologie. La théorie a été développée par Michael Gottfredson et Travis Hirschi dans leur livre intitulé *A General Theory of Crime*, publié en 1990. Gottfredson et Hirschi définissent la maîtrise de soi comme la tendance différentielle des individus à éviter les actes criminels indépendamment des situations dans lesquelles ils se trouvent⁷. Les personnes qui ont une faible maîtrise de soi ont tendance à être impulsives, insensibles envers les autres, preneurs de risques, myopes et non verbales. Selon la théorie générale du crime, la maîtrise de soi s'établit dans la petite enfance grâce à trois facteurs majeurs : la force du lien affectif parent-enfant, une supervision adéquate par les parents, la capacité des parents à reconnaître les comportements punissables et une discipline appropriée de la part des parents.

Recherche

Contre-action

Le désir est une motivation affectivement chargée envers un objet, une personne ou une activité, sans toutefois s'y limiter, qui est associée au plaisir ou au soulagement du déplaisir⁸. Les désirs varient en force et en durée. Un désir devient une tentation lorsqu'il a un impact ou entre dans la zone de maîtrise de soi de l'individu, si le comportement résultant du désir est en conflit avec les valeurs de l'individu ou d'autres objectifs d'autorégulation^{9,10}. Une limite à la recherche sur le désir est la diversité des désirs individuels : les individus désirant des choses différentes. De nouvelles recherches se sont penchées sur ce que les gens désirent dans le monde réel. Au cours d'une semaine, 7 827 auto-déclarations de désirs ont été recueillies et ont indiqué des différences significatives dans la fréquence et la force du désir, le degré de conflit entre les désirs et d'autres objectifs ainsi que la probabilité de résister au désir et de succès de la résistance. Les désirs les plus courants et les plus expérimentés sont ceux qui sont liés aux besoins corporels comme manger, boire et dormir^{10,11}. Cette étude a de nombreuses implications liées à la maîtrise de soi et aux choses quotidiennes qui interfèrent avec la capacité des gens à rester concentrés sur une tâche.

Les désirs qui entrent en conflit avec des objectifs ou des valeurs primordiales sont connus sous le nom de tentations^{10,9}. Les dilemmes de maîtrise de soi surviennent lorsque les objectifs et les valeurs à long terme entrent en conflit avec les tentations à court terme. La théorie de l'autocontrôle contre-actif affirme que lorsqu'un tel dilemme se présente, nous diminuons l'importance des récompenses instantanées tout en augmentant momentanément l'importance de nos valeurs globales. Lorsqu'on leur a demandé d'évaluer l'attrait

perçu des différentes collations avant de prendre une décision, les individus ont préféré les barres céréalières bonnes pour la santé aux barres au chocolat. Cependant, lorsqu'on leur a demandé de faire le classement du niveau de leur désir après avoir choisi une collation, il n'y avait plus de différence significative. Dans le même esprit, lorsque des étudiants de collèges ont rempli un questionnaire avant la date limite d'inscription à leur cours, ils ont classé les activités de loisirs comme étant moins importantes et moins agréables que lorsqu'ils ont rempli le questionnaire après la date limite. Plus la tentation est forte et disponible, plus la dévaluation sera sévère^{12, 13}.

L'un des dilemmes les plus courants en matière de maîtrise de soi est le désir de consommer des aliments malsains ou inutiles par opposition au désir de rester en bonne santé à long terme. Les participants à l'expérience ont jugé qu'une nouvelle collation était beaucoup moins saine lorsqu'elle était décrite comme étant très savoureuse que lorsqu'ils ont entendu dire qu'elle était légèrement savoureuse. Sans rien savoir d'autre sur un aliment, la simple suggestion de bon goût déclenche un self-control contre-actif et les incite à dévaloriser la tentation au nom de la santé. De plus, lorsqu'on leur a présenté la forte tentation d'un grand bol de céréales croustillant au bon goût de chocolat, les participants ont tous perçu les céréales comme étant plus riches en calories et en ont mangé moins que les participants qui faisaient face à une plus faible tentation de céréales répartis dans trois petits bols, alors même que les trois petits bols et le grand bol représentaient la même quantité de céréales totale. Les tentations faibles sont faussement perçues comme étant moins malsaines, de sorte que la maîtrise de soi n'est pas déclenchée et que les actions souhaitables sont plus souvent engagées, soutenant la théorie de la maîtrise de soi contre-active¹⁴. Les tentations faibles sont plus difficiles à surmonter que les tentations fortes, car elles semblent moins susceptibles de compromettre les valeurs à long terme^{12, 13}.

Satiété

La diminution du goût et du désir d'une personne pour une substance à la suite d'une consommation répétée de cette substance est connue sous le nom de satiété. Les taux de satiété lors de l'alimentation dépendent des interactions entre la maîtrise de soi et la salubrité de l'aliment. Après avoir consommé des quantités égales de snacks clairement « sains » (raisins secs et arachides) ou clairement malsains (M&Ms et Skittles), les personnes qui ont obtenu de meilleurs résultats aux tests d'autocontrôle des traits de caractère ont déclaré qu'elles désiraient beaucoup moins manger davantage d'aliments malsains que d'aliments sains. Ceux qui ont un faible trait de caractère se maîtrisent et se rassasient au même rythme, quelle que soit leur valeur pour la santé. De plus, en lisant une description soulignant la saveur sucrée de leur collation, les participants ayant un meilleur contrôle de soi ont signalé une diminution du désir plus rapidement qu'ils ne l'ont fait après avoir entendu une description des bienfaits pour la santé de leur collation. Une fois de plus, ceux qui avaient une faible maîtrise d'eux-mêmes se rassasiaient au même rythme, quel que soit leur état de santé. La mauvaise santé perçue de l'aliment seul, quel que soit le niveau de santé réel, est liée à une satiété plus rapide, mais seulement pour les personnes qui ont un niveau élevé de maîtrise de soi¹⁵.

Niveaux de construction

Une pensée caractérisée par des conceptualisations complexes, telles que des individus « soient obligés d'inférer des détails supplémentaires de contenu, de contexte ou de signification dans les actions et les résultats qui se déroulent autour d'eux »¹⁶, verra les objectifs et les valeurs dans un sens global et abstrait. *A contrario*, les interprétations de bas niveau mettent l'accent sur des idées et des catégorisations concrètes et définitives. Différents niveaux de conceptualisation déterminent notre activation de la maîtrise de soi en réponse aux tentations. Une technique pour induire des interprétations de haut niveau consiste à poser à un individu une série de questions « pourquoi » qui conduira à des réponses de plus en plus abstraites, alors que les interprétations de bas niveau sont induites par des questions « comment » menant à des réponses de plus en plus concrètes. Lors d'un test d'association implicite, les personnes ayant une capacité de conceptualisation de haut niveau induite sont beaucoup plus rapides à associer les tentations (comme les barres chocolatées) à quelque

chose de « mauvais » et les choix sains (comme les pommes) à quelque chose de « bon » que celles qui se trouvent dans la condition de bas niveau. De plus, les interprétations de plus haut niveau montrent également une probabilité significativement accrue de choisir une pomme comme collation plutôt qu'une barre chocolatée. Sans aucun effort conscient ou actif de maîtrise de soi, les tentations peuvent être atténuées en induisant simplement des interprétations de haut niveau. Ces résultats suggèrent que l'abstraction des interprétations de haut niveau rappelle aux gens leurs valeurs globales, telles qu'un mode de vie sain^{10, 17}.

Humain et non humain

Une corrélation positive entre la capacité linguistique et la maîtrise de soi a été déduite d'expériences avec des chimpanzés communs^{18, 19}.

La recherche sur l'autocontrôle humain est généralement modélisée à l'aide d'un système dit d'économie symbolique. Un système d'économie symbolique de jeton est un test comportemental ou un traitement du comportement dans lequel les individus d'un groupe peuvent gagner des jetons pour une variété de comportements souhaités et peuvent encaisser des jetons pour divers renforceurs positifs d'entraide²⁰. La différence dans les méthodologies de recherche avec les humains (l'utilisation de jetons ou de renforts conditionnés par rapport aux non-humains) laisse penser qu'il pourrait exister des biais procéduraux. L'un des aspects de ces différences procédurales est le délai de la période d'échange (Hyten et al. 1994)²¹. Les sujets non humains peuvent et, très probablement, accèdent immédiatement à leur renforcement. Les sujets humains doivent généralement attendre une « période d'échange » au cours de laquelle ils pouvaient échanger leurs jetons contre de l'argent, généralement à la fin de l'expérience.

Des tests avec des pigeons montrent une différence de comportement entre les genres. Les pigeons mâles répondent de la même manière que des humains mâles. Les mâles montrent beaucoup moins de contrôle de soi que les femelles (Jackson et Hackenberg 1996)²². Logue (1995) souligne que dans son étude sur la maîtrise de soi, les enfants de sexe masculin ont répondu avec moins de maîtrise de soi que les enfants de sexe féminin. Elle affirme ensuite qu'à l'âge adulte, la plupart du temps, les sexes sont égaux en ce qui concerne leur capacité à faire preuve de maîtrise de soi. Cela pourrait impliquer une capacité chez les humains à exercer plus de maîtrise de soi à mesure qu'ils vieillissent et prennent conscience des conséquences associées à l'impulsivité. Cette suggestion est examinée plus en détail ci-dessous.

La plupart des recherches dans le domaine de la maîtrise de soi supposent que la capacité de maîtrise de soi est en général supérieure à l'impulsivité. Certains psychologues du développement soutiennent que l'amélioration liée à l'âge peut être simplement expliquée par le fait que les nourrissons n'ont pas la capacité de penser à l'avenir et n'ont donc pas de maîtrise de soi et n'ont pas accès aux gratifications différées contrairement aux adultes.

La maîtrise de soi est une variable mesurable chez l'homme. Dans les circonstances les plus défavorables, les personnes qui ont la plus grande maîtrise de soi et la meilleure capacité de résilience ont les meilleures chances de réussir face à des obstacles auxquels elles sont confrontées. Ces obstacles pouvant inclure la pauvreté, une mauvaise scolarité, des fréquentations dangereuses, etc. Ceux qui sont désavantagés et qui ont un haut niveau de maîtrise de soi parviennent généralement à poursuivre des études supérieures et à occuper des emplois professionnels.

Lorsque l'on observe les gens venant de milieux favorisés et qui ont une grande maîtrise de soi, on constate qu'un phénomène différent se produit. Ceux qui viennent d'un milieu favorisé ont tendance à être très performant et leur réussite s'accompagne d'une bonne santé. Un phénomène psychologique remarquable, connu sous le nom de « John Henryism », postule que lorsque des personnes orientées fortement vers un but et poursuivant le succès s'efforcent sans cesse d'y parvenir même en l'absence de soutien et de ressources adéquates, et peuvent lutter contre elles-mêmes jusqu'à la mort. Dans les années 1980, Sherman James, un

socio-épidémiologiste de Caroline du Nord, a découvert que les Noirs américains de l'État souffraient de manière disproportionnée de maladies cardiaques et d'accidents vasculaires cérébraux. Il avait alors proposé le phénomène de « John Henryism » comme cause à ce phénomène²³. On sait aujourd'hui que les causes sont au moins en partie génétiques²⁴.

Plus récemment, certains chercheurs actifs dans le domaine de la psychologie du développement ont commencé à penser à la maîtrise de soi d'une manière plus complexe en tenant compte du fait que l'impulsivité est parfois la réponse la plus adaptative. Selon eux, un individu normal devrait avoir la capacité d'être impulsif ou contrôlé en fonction de ce qui est le plus adaptatif. Cependant, il s'agit d'un changement de paradigme récent et peu de recherches sont menées dans ce sens²⁵.

Catégorisation des techniques de contrôle de soi par Skinner

B.F. Skinner propose dans son ouvrage *Science and Human Behavior* neuf catégories de méthodes d'autocontrôle²⁶.

Contrainte et aide physique

La manipulation de l'environnement pour rendre certaines réponses plus faciles à exécuter physiquement et d'autres plus difficiles, illustre ce principe. C'est ce qu'on peut appeler l'orientation physique, c'est-à-dire l'application d'un contact physique pour inciter une personne à adopter les mouvements d'un comportement souhaité. Ce concept peut aussi être appelé « incitation physique »²⁷. Par exemple, apposer sa main sur sa propre bouche, placer sa main dans sa poche pour éviter de remuer ou utiliser son bras comme un « pilier » pour stabiliser un coup de billard sont autant de méthodes physiques pour modifier son comportement²⁸.

Changement de stimulus

La modification des *stimuli* peut permettre de modifier le comportement. L'élimination des distractions qui induisent des actions indésirables ou le fait de cacher une tentation en sont des exemples²⁹. Le besoin de cacher l'objet d'une tentation est le résultat de l'effet tentant de la visualisation de l'objet sur l'esprit. Un thème commun aux études sur le désir est l'étude des processus cognitifs sous-jacents du besoin d'une substance responsable d'une dépendance, comme la nicotine ou l'alcool par exemple. Afin de mieux comprendre les processus cognitifs impliqués, la théorie de l'« intrusion élaborée », de l'anglais *Elaborated Intrusion* - EI, de l'état de besoin a été développée. Selon cette théorie, l'état de besoin persiste parce que les individus développent des images mentales de la substance convoitée qui sont instantanément agréables, mais qui augmentent aussi leur conscience du déficit^{30,10}. Le résultat est un cercle vicieux de désir, de représentations mentales et de préparation pour satisfaire le désir. Cela se traduit rapidement par une plus grande expression des représentations mentales qui impactent la mémoire de travail, interfèrent avec la performance dans d'autres tâches cognitives simultanées et renforcent la réponse émotionnelle. Essentiellement, l'esprit est surchargé par le désir de la substance désirée et ce désir interrompt à son tour toute autre tâche cognitive simultanée^{30,10}. Il est évident qu'une envie de nicotine ou d'alcool est un cas extrême, mais cette théorie de l'*Elaborated Intrusion* s'applique néanmoins à des motivations et des désirs plus normaux à des degrés moindres.

Privation et satiété

La privation est le temps pendant lequel un individu ne reçoit pas de renforçateur, tandis que la satiété se produit lorsqu'un individu a reçu un renforçateur à un degré tel qu'il n'aura temporairement aucun pouvoir de renforcement sur eux²⁷. Dans le cas de privation d'un stimulus, la valeur du renforcement associé augmente³¹. Par exemple, si une personne a été privée de nourriture, elle peut avoir recours à des mesures extrêmes pour

obtenir cette nourriture, comme le vol. D'autre part, lorsque nous avons une quantité excédentaire d'un renforçateur, ce renforcement perd sa valeur : si un individu mange un grand repas, il ne peut plus être attiré par le renforcement du dessert.

Il est possible de manipuler son propre comportement en jouant sur les états de privation ou de satiété. En sautant un repas avant un repas gratuit, on peut capitaliser plus efficacement sur le repas gratuit. En mangeant une collation saine à l'avance, la tentation de manger de la malbouffe gratuite est réduite³².

Il convient également de noter l'importance des représentations mentales dans le désir cognitif au cours d'un état de privation. Une étude menée sur ce sujet a impliqué des fumeurs divisés en deux groupes. Le groupe témoin a reçu l'instruction de continuer à fumer comme d'habitude jusqu'à leur arrivée au laboratoire, où on leur a demandé de lire un texte neutre multi-sensoriel, qui n'était pas destiné à stimuler l'envie de nicotine. Le deuxième groupe devait s'abstenir de fumer avant de se rendre au laboratoire afin d'induire une envie de fumer et, à leur arrivée, ils devaient lire un scénario multi-sensoriel d'incitation à l'envie de fumer destiné à intensifier leur envie de nicotine^{10,33}. Une fois que les participants eurent fini de lire le scénario, ils durent évaluer leur envie de fumer. Dans une deuxième phase de l'expérience, les participants devaient formuler des images visuelles ou auditives en fonction de suggestions verbales qu'on leur donnait. Par exemple : « un jeu de tennis » ou « une sonnerie de téléphone ». Après cette tâche, les participants devaient de nouveau évaluer leur envie de fumer. L'étude a révélé que l'état de manque ressenti par les fumeurs abstinents était réduit au niveau du groupe témoin par l'imagerie visuelle, mais pas par l'imagerie auditive seule^{10,33}. Le fait que l'imagerie mentale puisse servir à réduire le niveau d'envie de fumer chez les fumeurs montre qu'elle peut être utilisée comme méthode de maîtrise de soi pendant des périodes de privation.

Manipulation des conditions émotionnelles

Nous manipulons les conditions émotionnelles afin d'induire certaines manières de répondre³¹. Un exemple peut être vu au théâtre. Les acteurs provoquent souvent chez eux-mêmes des larmes si c'est nécessaire pour interpréter le personnage qu'ils jouent. Cette idée est similaire à la notion de lire une lettre, un livre, écouter de la musique, regarder un film, afin de nous mettre dans « l'ambiance » pour être dans un état d'esprit d'un événement ou d'une fonction²⁷. De plus, le fait de traiter une activité comme du « travail » ou du « loisir » peut avoir un effet sur la difficulté à se maîtriser³¹.

Stimulation aversive

La stimulation aversive est utilisée comme moyen d'augmenter ou de diminuer la probabilité d'un comportement de la cible³¹. Comme toutes les méthodes d'autogestion, il y a une réponse de contrôle et une réponse contrôlée. Le concept de stimulation aversive est étroitement lié à l'idée de punition²⁷. La punition est l'idée selon laquelle, dans une situation donnée, si quelqu'un fait quelque chose qui est immédiatement suivi par un punisseur, alors cette personne est moins susceptible de refaire la même chose lorsqu'elle rencontre une situation similaire. Un exemple de cela peut être vu quand un adolescent reste à l'extérieur après le couvre-feu.

Après être restés en dehors du couvre-feu, les parents adolescents punissent l'adolescent. Parce que l'adolescent a été puni pour son comportement, il est moins susceptible de rester à l'extérieur après le couvre-feu, ce qui diminue la probabilité du comportement cible.

Drogues

Certains types de drogues affectent la maîtrise de soi. Les stimulants, comme le méthylphénidate et l'amphétamine, améliorent le contrôle inhibiteur en général et sont utilisés pour traiter le TDAH^{34, 35}. De même, les dépresseurs, comme l'alcool, représentent des obstacles au contrôle de soi par la paresse, le ralentissement des fonctions cérébrales, une mauvaise concentration, la dépression et la désorientation³⁶.

Conditionnement opérant

Le conditionnement opérant parfois appelé apprentissage *skinnerien* est le processus de renforcement d'un comportement en le favorisant ou en l'affaiblissant par la punition³¹. En renforçant continuellement un comportement ou en l'affaiblissant une association se crée entre le renforcement ou la punition et le comportement. De la même manière, un comportement qui est influencé par les conséquences qu'il entraîne est appelé par analogie un comportement opérant²⁷. Il y a de multiples composantes du conditionnement opératoire : celles-ci incluent le renforcement positif et négatif. Un renforcement positif est un stimulus qui, lorsqu'il est présenté immédiatement après un comportement, provoque une augmentation de la fréquence du comportement. Un renforçateur négatif est un stimulus qui, lorsqu'il est présenté immédiatement après un comportement, entraîne une diminution de la fréquence du comportement²⁷. Lorsqu'un élève raconte une blague à l'un de ses pairs et qu'ils rient tous de cette blague, cet élève est plus susceptible de continuer à raconter des blagues parce que sa blague a été renforcée par les rires. Si un pair dit à l'élève que sa blague est « stupide », la probabilité de raconter une autre blague sera grandement diminuée.

Punition

« Faire autre chose »

Skinner a noté que diverses philosophies et religions illustraient ce principe en demandant aux croyants d'aimer leurs ennemis³⁷. Lorsque nous sommes remplis de rage ou de haine, nous pouvons nous contrôler en « faisant autre chose » ou plus spécifiquement quelque chose qui est incompatible avec notre comportement.

Notes et références

- (en) Kevin M. Beaver, J. C. Barnes et Brian B. Boutwell, *The Nurture Versus Biosocial Debate in Criminology : On the Origins of Criminal Behavior and Criminality*, SAGE Publications, 31 janvier 2014, 472 p. (ISBN 978-1-4833-2265-0, lire en ligne (<https://books.google.ch/books?id=4kcXBAAAQBAJ>)), p. 172
- Adele Diamond, « Executive Functions », *Annual review of psychology*, vol. 64, 2013, p. 135–168 (ISSN 0066-4308 (<https://portal.issn.org/resource/issn/0066-4308>)), PMID 23020641 (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23020641>), PMID PMC4084861 (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4084861/>), DOI 10.1146/annurev-psych-113011-143750 (<https://dx.doi.org/10.1146/annurev-psych-113011-143750>), lire en ligne (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4084861/>), consulté le 11 juin 2018)

3. (en) Kiara R. Timpano et Norman B. Schmidt, « The relationship between self-control deficits and hoarding: A multimethod investigation across three samples. », *Journal of Abnormal Psychology*, vol. 122, n° 1, 2013, p. 13–25 (ISSN 1939-1846 (<https://portal.issn.org/resource/issn/1939-1846>) et 0021-843X (<https://portal.issn.org/resource/issn/0021-843X>), DOI 10.1037/a0029760 (<https://dx.doi.org/10.1037/a0029760>), lire en ligne (<https://doi.org/10.1037/a0029760>), consulté le 11 juin 2018)
4. Jeremy T. Burman, Christopher D. Green et Stuart Shanker, « On the Meanings of Self-Regulation: Digital Humanities in Service of Conceptual Clarity », *Child Development*, vol. 86, n° 5, septembre 2015, p. 1507–1521 (ISSN 1467-8624 (<https://portal.issn.org/resource/issn/1467-8624>), PMID 26234744 (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26234744>), DOI 10.1111/cdev.12395 (<https://dx.doi.org/10.1111/cdev.12395>), lire en ligne (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26234744>), consulté le 11 juin 2018)
5. C. Nathan DeWall, Roy F. Baumeister, Tyler F. Stillman et Matthew T. Gailliot, « Violence restrained: Effects of self-regulation and its depletion on aggression », *Journal of Experimental Social Psychology*, vol. 43, n° 1, janvier 2007, p. 62–76 (ISSN 0022-1031 (<https://portal.issn.org/resource/issn/0022-1031>), DOI 10.1016/j.jesp.2005.12.005 (<https://dx.doi.org/10.1016/j.jesp.2005.12.005>), lire en ligne (<https://doi.org/10.1016/j.jesp.2005.12.005>), consulté le 11 juin 2018)
6. (en) Muraven, Mark, Roy F. Baumeister, and Dianne M. Tice, « Longitudinal Improvement of Self-Regulation Through Practice: Building Self-Control Strength Through Repeated Exercise », *The Journal of social psychology*, 1999, p. 446-457 (lire en ligne (<https://doi.org/10.1080/00224549909598404>))
7. (en) « A general theory of crime (<http://psycnet.apa.org/record/1990-97753-000>) », sur psycnet.apa.org (consulté le 11 juin 2018)
8. David J. Kavanagh, Jackie Andrade et Jon May, « Imaginary relish and exquisite torture: the elaborated intrusion theory of desire », *Psychological Review*, vol. 112, n° 2, avril 2005, p. 446–467 (ISSN 0033-295X (<https://portal.issn.org/resource/issn/0033-295X>), PMID 15783293 (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15783293>), DOI 10.1037/0033-295X.112.2.446 (<https://dx.doi.org/10.1037/0033-295X.112.2.446>), lire en ligne (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15783293>), consulté le 11 juin 2018)
9. Wilhelm Hofmann, Roy F. Baumeister, Georg Förster et Kathleen D. Vohs, « Everyday temptations: an experience sampling study of desire, conflict, and self-control », *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 102, n° 6, juin 2012, p. 1318–1335 (ISSN 1939-1315 (<https://portal.issn.org/resource/issn/1939-1315>), PMID 22149456 (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22149456>), DOI 10.1037/a0026545 (<https://dx.doi.org/10.1037/a0026545>), lire en ligne (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22149456>), consulté le 3 juillet 2018)
10. (en) Wilhelm Hofmann et Lotte Van Dillen, « Desire », *Current Directions in Psychological Science*, vol. 21, n° 5, octobre 2012, p. 317–322 (ISSN 0963-7214 (<https://portal.issn.org/resource/issn/0963-7214>) et 1467-8721 (<https://portal.issn.org/resource/issn/1467-8721>), DOI 10.1177/0963721412453587 (<https://dx.doi.org/10.1177/0963721412453587>), lire en ligne (<https://doi.org/10.1177/0963721412453587>), consulté le 3 juillet 2018)
11. Wilhelm Hofmann, Kathleen D. Vohs et Roy F. Baumeister, « What people desire, feel conflicted about, and try to resist in everyday life », *Psychological Science*, vol. 23, n° 6, juin 2012, p. 582–588 (ISSN 1467-9280 (<https://portal.issn.org/resource/issn/1467-9280>), PMID 22547657 (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22547657>), DOI 10.1177/0956797612437426 (<https://dx.doi.org/10.1177/0956797612437426>), lire en ligne (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22547657>), consulté le 3 juillet 2018)
12. (en) Kristian Ove R. Myrseth, Ayelet Fishbach et Yaacov Trope, « Counteractive Self-Control », *Psychological Science*, vol. 20, n° 2, février 2009, p. 159–163 (ISSN 0956-7976 (<https://portal.issn.org/resource/issn/0956-7976>) et 1467-9280 (<https://portal.issn.org/resource/issn/1467-9280>), DOI 10.1111/j.1467-9280.2009.02268.x (<https://dx.doi.org/10.1111/j.1467-9280.2009.02268.x>), lire en ligne (<https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2009.02268.x>), consulté le 3 juillet 2018)
13. (en) Fishbach, A., & Trope, Y., « Implicit and explicit counteractive self-control (<http://psycnet.apa.org/record/2008-00543-018>) », sur psycnet.apa.org, 2008 (consulté le 3 juillet 2018)

26. Skinner, B.F. *Science and Human Behavior*, Chapter XV 1953.
27. (en) Garry Martin et Joseph J. Pear, *Behavior Modification : What It Is and How To Do It, Tenth Edition*, Psychology Press, 2 octobre 2015, 384 p. (ISBN 978-1-317-34583-1, lire en ligne (<https://books.google.ch/books?id=B89WCgAAQBAJ>))
28. Skinner, B.F. *Science and Human Behavior*, Chapter XV 1953, p. 231.
29. Skinner, B.F. *Science and Human Behavior*, Chapter XV 1953, p. 233.
30. Jon May, Jackie Andrade, Nathalie Panabokke et David Kavanagh, « Images of desire: Cognitive models of craving », *Memory*, vol. 12, n° 4, juillet 2004, p. 447–461 (ISSN 0965-8211 (<https://portal.issn.org/resource/issn/0965-8211>) et 1464-0686 (<https://portal.issn.org/resource/issn/1464-0686>)), DOI 10.1080/09658210444000061 (<https://dx.doi.org/10.1080/09658210444000061>), lire en ligne (<https://doi.org/10.1080/09658210444000061>), consulté le 3 juillet 2018)
31. (en) William O'Donohue et Kyle E. Ferguson, *The Psychology of B F Skinner*, SAGE, 15 mars 2001, 286 p. (ISBN 978-0-7619-1759-5, lire en ligne (<https://books.google.ch/books?id=R4WhG53RukQC>)), p. 174
32. Skinner, B.F. *Science and Human Behavior*, Chapter XV 1953, p. 235.
33. (en) David J. Kavanagh, Jackie Andrade et Jon May, « Imaginary Relish and Exquisite Torture: The Elaborated Intrusion Theory of Desire. », *Psychological Review*, vol. 112, n° 2, 2005, p. 446–467 (ISSN 1939-1471 (<https://portal.issn.org/resource/issn/1939-1471>) et 0033-295X (<https://portal.issn.org/resource/issn/0033-295X>)), DOI 10.1037/0033-295x.112.2.446 (<https://dx.doi.org/10.1037/0033-295x.112.2.446>), lire en ligne (<https://doi.org/10.1037/0033-295X.112.2.446>), consulté le 3 juillet 2018)

34. Robert C. Spencer, David M. Devilbiss et Craig W. Berridge, « The cognition-enhancing effects of psychostimulants involve direct action in the prefrontal cortex », *Biological Psychiatry*, vol. 77, n° 11, 1^{er} juin 2015, p. 940–950 (ISSN 1873-2402 (<https://portal.issn.org/resource/issn/1873-2402>), PMID 25499957 (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25499957>), PMID PMC4377121 (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4377121>), DOI 10.1016/j.biopsych.2014.09.013 (<https://dx.doi.org/10.1016/j.biopsych.2014.09.013>), lire en ligne (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25499957>), consulté le 3 juillet 2018) :

« Les actions procognitives des psychostimulants ne sont associées qu'à de faibles doses. Étonnamment, malgré près de 80 ans d'utilisation clinique, la neurobiologie de l'action procognitive des psychostimulants n'a été systématiquement étudiée que récemment. Les résultats de ces recherches démontrent sans ambiguïté que les effets d'amélioration de la cognition des psychostimulants impliquent l'élévation préférentielle des catécholamines dans la PFC et l'activation subséquente de la noradrénaline α et des récepteurs de la dopamine D1. [...] Cette modulation différentielle des processus dépendant des PFC à travers la dose semble être associée à l'implication différentielle des récepteurs noradrénergiques α par rapport aux récepteurs α . Collectivement, ces données indiquent qu'à de faibles doses cliniquement pertinentes, les psychostimulants sont dépourvus des actions comportementales et neurochimiques qui définissent cette classe de médicaments et agissent plutôt en grande partie comme des stimulateurs cognitifs (amélioration de la fonction dépendant des PFC). Cette information a des implications cliniques potentiellement importantes ainsi qu'une pertinence pour la politique de santé publique concernant l'utilisation clinique généralisée des psychostimulants et pour le développement de nouveaux traitements pharmacologiques pour le trouble déficitaire de l'attention/hyperactivité et d'autres conditions associées à la dysrégulation des PFC. ... En particulier, tant chez l'animal que chez l'homme, des doses plus faibles améliorent au maximum les performances dans les tests de mémoire de travail et d'inhibition de la réponse, tandis que la suppression maximale du comportement apparent et la facilitation des processus attentionnels se produisent à des doses plus élevées. »

35. (en) Irena P. Ilieva, Cayce J. Hook et Martha J. Farah, « Prescription Stimulants' Effects on Healthy Inhibitory Control, Working Memory, and Episodic Memory: A Meta-analysis », *Journal of Cognitive Neuroscience*, vol. 27, n° 6, juin 2015, p. 1069–1089 (ISSN 0898-929X (<https://portal.issn.org/resource/issn/0898-929X>) et 1530-8898 (<https://portal.issn.org/resource/issn/1530-8898>), DOI 10.1162/jocn_a_00776 (https://dx.doi.org/10.1162/jocn_a_00776), lire en ligne (https://doi.org/10.1162/jocn_a_00776), consulté le 3 juillet 2018) :

« Plus précisément, dans un ensemble d'expériences limitées à des activités de haut niveau cognitif, nous avons constaté une amélioration significative de plusieurs capacités cognitives. [...] Les résultats de cette méta-analyse [...] confirment la réalité des effets d'amélioration cognitive chez les adultes en bonne santé en général, tout en indiquant que ces effets sont modestes. »

36. (en) « What Are Depressants? Examples & Effects of Depressant Drugs - Drug-Free World (<http://www.drugfreeworld.org/drugfacts/prescription/depressants.html>) », sur *Foundation for a Drug-Free World* (consulté le 3 juillet 2018)
37. (en) Skinner, B. F., & Two, W., « Macmillan », *New York*, 1948, p. 15-17

Ce document provient de « https://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Maîtrise_de_soi&oldid=226857901 ».