



Comment l'humeur influence le choix des activités quotidiennes

Psychomédia | Publié le 20 août 2016



La plupart des théories de la [motivation](#) ont mis de l'avant le principe hédonique selon lequel le choix des activités quotidiennes viserait à minimiser l'affect négatif et maximiser l'affect positif, soulignent les auteurs d'une étude parue dans la revue *Proceedings of the National Academy of Sciences*.

Mais, il n'est pas clair, disent-ils, comment ces théories peuvent être conciliées avec le fait que les gens se livrent régulièrement à des activités désagréables mais nécessaires.

Les chercheurs en psychologie Martin Desseilles et James J. Gross, respectivement des universités Stanford (États-Unis) et Namur (Belgique), ont, avec leurs collègues, mené cette étude avec plus de 28 000 personnes suivies, au moyen une application sur smartphone, pendant 27 jours en moyenne.

À des moments de la journée déterminés au hasard, les participants étaient appelés à évaluer leur [humeur](#) sur une échelle de 0 à 100 et à rapporter ce qu'ils faisaient au moyen d'une liste de choix.

Certaines activités, telles que dormir et se rendre à un emploi étaient surtout liées à l'heure de la journée. Mais d'autres étaient fortement liées à l'humeur.

Les participants choisissaient leurs activités selon un principe de « flexibilité hédonique », ont constaté les chercheurs.

Quand ils étaient dans une humeur plutôt négative, ils étaient plus susceptibles de s'engager ensuite dans des activités qui avaient tendance à améliorer leur humeur par la suite. Par exemple, si l'humeur était diminuée de 10 points, ils étaient plus susceptibles de se livrer plus tard à des activités comme le sport, les sorties dans la nature, et la conversation. Toutes ces activités étaient associées à une augmentation subséquente de l'humeur.

Si au contraire, l'humeur était plutôt élevée, ils étaient plus susceptibles de se livrer plus tard dans la journée à des activités moins agréables mais nécessaires, comme des travaux ménagers.

Ces résultats, écrivent-ils, précisent comment les considérations hédoniques façonnent le comportement humain. Ils peuvent expliquer comment les humains surmontent l'attrait du gain de bonheur à court terme pour maximiser le bien-être à long terme.

Dans la même veine, des études ont suggéré que la [procrastination est un échec de régulation de soi-même](#) qui se produit en raison d'une priorité accordée à la gestion de l'humeur à court terme.

[Psychomédia](#) avec sources : [Stanford University](#), [PNAS](#).

Tous droits réservés