

« L'épuisement du soi existe toujours en 2021 : Etude des conditions expérimentales nécessaires à l'apparition de ce phénomène »

Résumé de la thèse :

L'épuisement du soi est un phénomène qui connaît, depuis une décennie, un regain d'intérêt pour deux principales raisons. La première raison concerne le mécanisme censé expliquer l'effet. La seconde raison porte sur l'existence même de l'effet d'épuisement du soi. Il apparaît que les conditions nécessaires à l'apparition du phénomène sont mal définies. Ce travail de thèse avait pour objectif principal d'identifier ces conditions afin de répliquer l'effet d'épuisement du soi, c'est-à-dire en utilisant une tâche d'épuisement longue (i.e., 30 minutes) et en impliquant fortement l'autocontrôle (i.e., tâche de Stroop modifié orale). Nous avons également utilisé la tâche de serrage manuel jusqu'à épuisement comme tâche dépendante, puisque celle-ci est régulièrement utilisée dans des études qui observent l'effet.

Lors de la première étude, nous n'avons pas réussi à répliquer l'effet d'épuisement du soi. Nous avons cependant mis en évidence que la tâche contrôle utilisée (i.e., tâche de lecture de Stroop congruent) induisait un ennui important chez les participants, ce qui semble avoir également provoqué un épuisement des ressources. Il est donc nécessaire de contrôler l'ennui présent dans la tâche contrôle.

Dans une seconde étude, nous avons évalué l'ennui, les changements émotionnels et motivationnels, ainsi que la fatigue lors d'une nouvelle tâche contrôle (i.e., visionnage d'un documentaire) et l'avons comparé à la tâche contrôle utilisant la tâche de lecture de Stroop congruent utilisé lors de la première étude. Cette nouvelle tâche a été évaluée comme émotionnellement neutre, n'induisant pas de fatigue ou d'ennui ou encore de changement motivationnel, contrairement à la tâche de lecture de Stroop congruent.

Dans une troisième étude, l'utilisation de cette nouvelle tâche contrôle, ainsi qu'un protocole intra-sujets a permis de répliquer l'effet d'épuisement du soi. Nous avons montré que l'ennui ressenti dans la tâche d'épuisement était un modérateur de l'effet. De plus, il est clairement apparu qu'avec le temps passé sur la tâche de Stroop, la performance dans cette même tâche se dégradait. Ce résultat est important car il permet d'identifier un indice comportemental au cours de la tâche d'épuisement qui serait un prédicteur de l'effet d'épuisement au cours de la tâche dépendante. Par conséquent, nous avons manipulé le temps passé sur la tâche d'épuisement dans une quatrième étude afin de vérifier si ce facteur influençait la performance dans la tâche dépendante. Afin de contrôler l'intensité de l'effort au cours de la tâche, nous avons mesuré les ondes thêta ainsi que la variabilité de la fréquence cardiaque. Malheureusement, la pandémie de SARS-COV2 ne nous a pas permis de recruter suffisamment de participants pour mener à terme cette étude.

Pour conclure, cette série d'expériences permet de faire émerger trois résultats importants. Tout d'abord, l'ennui ressenti au cours de la tâche contrôle serait associé à une perte rapide de sens ou d'intérêt dans la réalisation de la tâche, et provoquerait une augmentation de fatigue et de frustration. Ensuite, la motivation semble pouvoir expliquer une part de la variance de l'effet d'épuisement du soi, mais ne constitue pas

une explication à part entière. Par conséquent, il existerait d'autres mécanismes plus importants permettant d'expliquer l'effet, comme les unités corticales de traitement de l'information. Enfin, l'effet d'épuisement du soi existe toujours en 2021 et cette série d'expériences pourrait redonner de l'élan à l'étude du phénomène de l'épuisement du soi.