

Théorie de la réduction des tensions

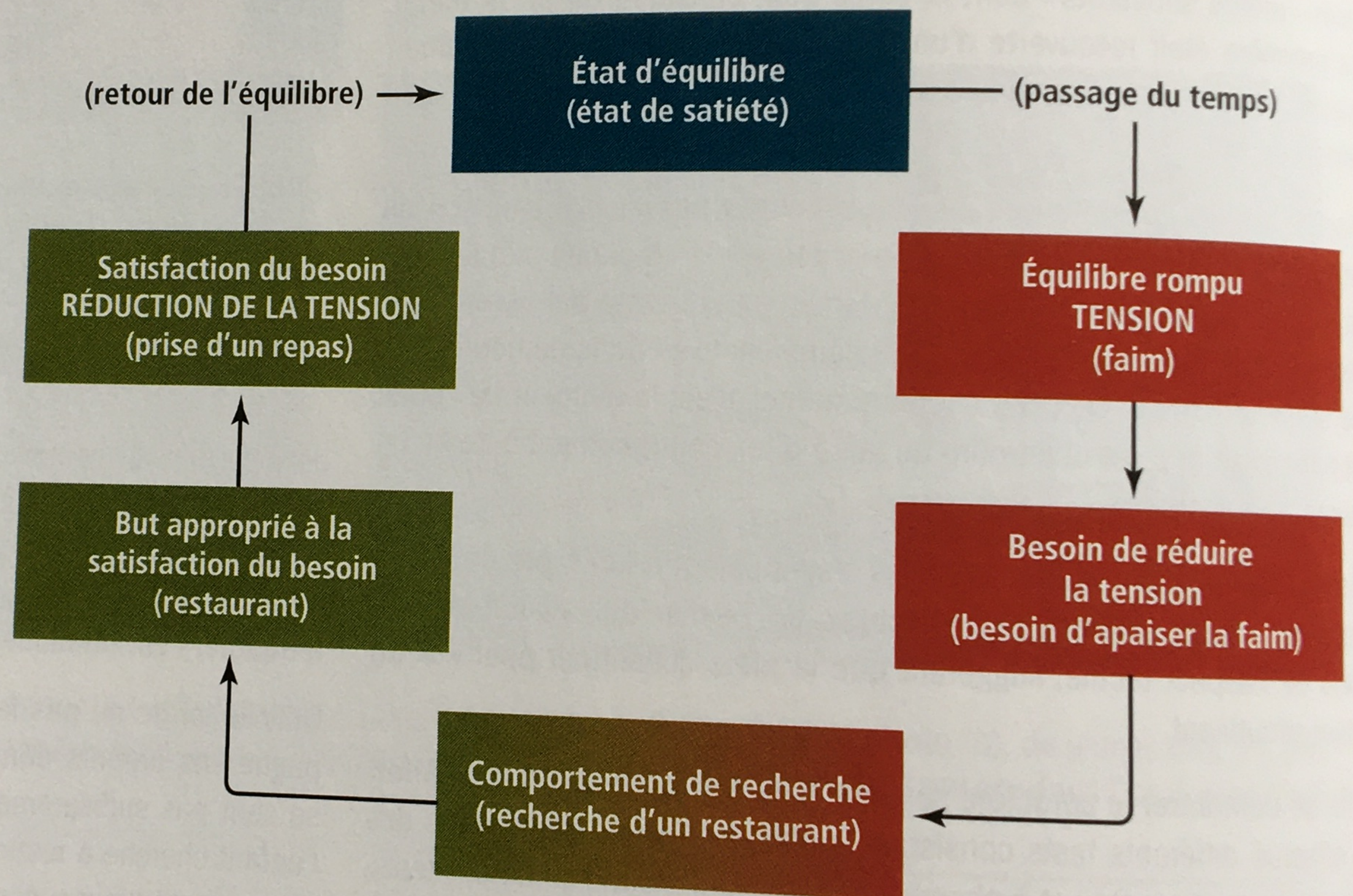
Théorie selon laquelle les motivations trouvent leur origine dans le besoin de réduire des tensions physiques ou physiologiques.

B La théorie de la réduction des tensions

Dès les années 1940, le psychologue behavioriste américain Clark Hull a mis de l'avant la **théorie de la réduction des tensions** basée sur l'idée selon laquelle les motivations trouvent leur origine dans le besoin de réduire des tensions physiques ou physiologiques, un peu comme l'homéostasie tend à rétablir les déséquilibres d'ordre biologique. C'est d'ailleurs pourquoi l'appellation « théorie de l'homéostasie » est souvent utilisée pour référer à cette théorie explicative (Hull, 1943). Il s'agit donc d'une hypothèse s'inscrivant résolument dans l'approche biologique.

Selon cette explication, le besoin de réduire la tension pousse l'organisme vers un but dont l'atteinte permettra d'apaiser la tension, et donc de satisfaire le besoin, ce que schématise la figure 8.2, en prenant pour exemple la motivation liée à la faim. Ainsi, le comportement « se nourrir » proviendrait d'une tension physiologique créée par une baisse du taux de sucre dans le sang, et c'est le besoin de réduire cette tension qui pousserait l'organisme à manger jusqu'à ce qu'il soit satisfait. Le comportement réapparaît lorsque le besoin est de nouveau ressenti, et le cycle recommence.

FIGURE 8.2 La théorie de la réduction des tensions



La tension créée par un déséquilibre physiologique génère un besoin qu'on va chercher à assouvir, et ce, jusqu'à satisfaction, c'est-à-dire jusqu'au rétablissement de l'équilibre.

En ce qui concerne les mécanismes physiologiques proprement dits, c'est l'hypothalamus qui déclencherait et stopperait le comportement d'alimentation (voir l'encadré 8.1, page 254). Le même mécanisme vaudrait pour la soif, la tension physiologique à l'origine du besoin étant ici une baisse du volume sanguin. Les autres besoins s'expliqueraient de la même façon, même si l'on n'a pas encore découvert le stimulus physiologique provoquant la tension.

Bien que la théorie de la réduction des tensions soit tout à fait plausible quand il s'agit d'assouvir sa faim ou d'apaiser sa soif, elle ne rend pas compte du fait que, dans beaucoup de cas, l'organisme tend à produire un comportement dont l'effet est plutôt de créer une tension. C'est ce sur quoi la théorie de l'activation met l'accent.

SAVIEZ-VOUS QUE ?

Au lieu d'essayer de réduire nos tensions, on peut, dans certaines occasions, avoir envie de les augmenter.