

Addiction et procrastination¹

GABRIEL MONETTE, *Université de Montréal*

Introduction

Peu de gens ignorent tout l'attrait et le regret que la procrastination peut engendrer. Ils n'ignorent pas la tension psychologique que ce genre de choix fait apparaître et le dilemme que cela représente. Remettre au lendemain ce qui devrait être fait aujourd'hui est une conception classique de procrastination et on considère traditionnellement que celle-ci est irrationnelle. À l'inverse, agir en gardant en tête nos plans futurs et résister à la tentation des plaisirs immédiats est ce qu'on imagine généralement comme la réponse rationnelle face à la tentation de procrastination. C'est la position défendue par plusieurs auteurs classiques comme Aristote et de manière contemporaine par des auteurs comme Gary S. Becker et Kevin M. Murphy². C'est à ce niveau qu'apparaît la tension qui oppose des auteurs comme George Ainslie, Joseph Heath et Joel Anderson³. La question que nous aborderons s'inscrit dans le débat de la théorie du choix rationnel.

Or, pour George Ainslie, dans son article *Money as MacGuffin*⁴, ce n'est pas le cas, c'est-à-dire qu'il n'est pas irrationnel de ne pas résister à la tentation. Il n'est pas pour lui insensé de renier un engagement à long terme fait à soi-même pour satisfaire une préférence immédiate. Pour Ainslie, ce comportement est rationnel. Il justifie sa position par la théorie du discompte hyperbolique qui affirme que les préférences changent dans le temps de manière à favoriser les récompenses petites et immédiates sur les récompenses plus substantielles dans l'avenir.

Joseph Heath et Joel Anderson, dans leur texte *Procrastination and the Extended Will*⁵, s'approprient cette théorie et en tirent des propositions pour lutter contre les effets néfastes de la procrastination. Ils basent leur interprétation de la procrastination sur la théorie d'Ainslie et la couplent avec la théorie de la volonté étendue (*extended will*) (théorie selon laquelle la volonté dépend entre autres d'éléments

extérieurs à l'individu pour se manifester). Ils déduisent une série de stratégies applicables à la lutte contre la procrastination.

L'ambition de cet essai est de questionner à savoir si les stratégies qu'ils proposent peuvent être utilisées et adaptées à la lutte contre les addictions⁶. En effet, si Heath et Anderson font une bonne utilisation de la théorie d'Ainslie et si ce dernier a raison de croire qu'il n'y a pas de différence fondamentale entre la procrastination et l'addiction, alors il est raisonnable de croire que des traitements justifiés pour la procrastination seraient transitivement applicables pour l'addiction.

Pour ce faire, le texte se divisera en trois parties. La première présentera le discompte hyperbolique et servira à montrer les raisons pour lesquelles Ainslie considère qu'il s'applique autant à l'addiction qu'à la procrastination. Ensuite, nous verrons comment Heath et Anderson utilisent cette théorie pour montrer, en relation avec la théorie de la volonté étendue, comment il est possible de penser des stratégies de lutte efficace contre la procrastination. Enfin, nous défendrons la thèse selon laquelle les stratégies développées dans *Procrastination and the Extended Will* sont exportables au traitement des cas d'addiction. Ce genre de tentative semble peu présent dans la littérature : on fait souvent appel à des exemples d'addiction lorsque l'on étudie la procrastination et inversement, mais rarement a-t-on tenté de justifier un passage entre les deux « mauvaises habitudes » sur le plan thérapeutique. Évaluer la légitimité d'un tel projet vis-à-vis la littérature sera l'ambition de la dernière partie.

Discompte hyperbolique

Pour bien comprendre les propositions de traitement de Heath et Anderson, commençons en expliquant pourquoi Ainslie préfère penser le choix rationnel en choix hyperbolique plutôt qu'exponentiel. Cette explication nous permettra de voir les caractéristiques et avantages du modèle (capacité explicative, économie conceptuelle). Finalement, le discompte hyperbolique nous donnera les outils pour bien comprendre comment Heath et Anderson s'approprient cette théorie et l'appliquent à la théorie de la volonté étendue.

Les mauvaises habitudes rationnelles

Ce que cherche à montrer Ainslie, c'est qu'il n'y a pas de différence claire entre l'addiction et la situation de procrastination : «The challenge to rationality is the same whether someone has an addiction or just a bad habit, as long as the person herself perceives the habit to be both bad and hard to break.»⁷ Pour lui, que ce soit l'addiction ou la procrastination, nous faisons face à une question liée à la rationalité et au contrôle de soi. Pour Ainslie, la procrastination autant que l'addiction représentent des instances de mauvaises habitudes (*bad habits*)⁸. Autant l'addiction⁹ que la procrastination se rejoignent par le fait que les agents reconnaissent l'indésirabilité de l'action qu'ils font¹⁰. Nous nous intéressons à la question de la rationalité ou de l'irrationalité des mauvaises habitudes pour savoir quelle en est la source et comment nous pouvons ensuite proposer des traitements. Si les mauvaises habitudes sont irrationnelles, comme le prétendent les auteurs dits «rationalistes»¹, alors pour lutter contre elles, il faut chercher à développer la rationalité de l'agent. Si, au contraire, Ainslie a raison de dire que les mauvaises habitudes sont rationnelles, alors toute la perspective de traitement change. On ne cherchera plus en priorité à développer la rationalité de l'agent, mais plutôt à transformer son environnement pour que celui-ci incite l'agent à agir de manière à ce qu'il respecte ses plans à long terme. C'est ce que nous verrons à l'aide de l'article de Heath et Anderson dans la deuxième partie.

Théorie du choix rationnel et procrastination

L'un des avantages du discompte hyperbolique est de montrer que certaines actions considérées comme irrationnelles par les rationalistes sont en réalité rationnelles et que l'on doit adapter notre réflexion sur les traitements en conséquence. Les agents n'ont plus besoin de développer leur rationalité si ce qu'ils font est rationnel. Cependant, et c'est un point important, considérer la procrastination comme rationnelle n'enlève pas son indésirabilité. C'est ce que nous verrons plus tard.

La théorie qu'Ainslie développe pour soutenir sa position est celle qu'il appelle le discompte hyperbolique, c'est-à-dire l'idée selon

laquelle la préférence, guidée par la valeur hédonique d'un choix (l'importance de la préférence dans l'ordre des priorités de l'individu), change selon la proximité dans le temps de la récompense. L'addict ou le procrastinateur voient constamment leur préférence favoriser la récompense à court terme et le calcul d'utilité hédonique renverser la préférence du plan à long terme pour la récompense à court terme. Quand, à court terme, il n'y a pas d'action à entreprendre qui entrerait en conflit avec le plan d'avenir, la préférence de l'objectif à long terme à plus grande récompense a priorité. Cependant, lorsque le choix se présente et que la récompense est à court terme, alors la préférence bascule et le choix rationnel change. L'originalité d'Ainslie et de son modèle du discompte hyperbolique tient donc à sa capacité d'offrir les outils pour pouvoir défendre la rationalité de ce basculement de la préférence à long terme à celle à court terme.

Pour Ainslie, les recherches autant en psychologie qu'en économie semblent confirmer l'idée que les préférences changent dans le temps de manière différente et plus intense. Il y aurait en effet un biais vers les petites récompenses à court terme «SS» (*short sooner*) sur les récompenses plus significatives à recevoir plus tard «LL» (*larger later*)¹². Il écrit : «This is typically expressed by saying that individuals discount future satisfaction in a way that is highly exaggerated in the near term – hence “hyperbolic” discounting.»¹³. Pour lui, la courbe hyperbolique permet de prendre en compte la priorité qu'ont les individus pour les LL en situation neutre et le dépassement hyperbolique d'un SS suivant le changement du contexte. Si on accepte que, pour l'individu, la valeur hédonique a radicalement changé, il n'y a alors aucune raison de croire qu'il agit à l'encontre de son meilleur jugement au moment où il fait son choix. Néanmoins, le problème de la procrastination reste, car l'agent, après un certain temps, sait qu'il regrettera d'avoir cédé au SS. Le problème réside donc dans le fait que le changement de préférence est temporaire. Si nous voulons être constants dans nos préférences et tenir nos objectifs à long terme, alors il faudra trouver d'autres moyens que l'approche rationaliste pour y arriver. C'est ce que nous verrons dans la suite de cet essai avec l'approche de la volonté étendue de Heath et Anderson (2^e partie).

Ce que l'on doit retenir du discompte hyperbolique pour notre discussion à venir sur les traitements de l'addiction et de la procrastination est que les choix faits par l'agent procrastinateur ou addict ne sont pas irrationnels. Il faut aussi garder en tête que ce conflit cause de la détresse de multiple forme. Dans le cas de la procrastination, ce sera du regret, mais dans le cas de l'addiction, ce sont toutes les actions indésirables.

La procrastination

Maintenant que nous avons vu pourquoi il était préférable pour Ainslie d'analyser le choix rationnel des addicts et des procrastinateurs à l'aide d'une courbe hyperbolique, il convient de passer à l'utilisation qu'en font Heath et Anderson dans le développement de la théorie de la volonté étendue. En basant explicitement leur théorie sur les idées d'Ainslie, ils présentent un lien clair entre la théorie du discompte hyperbolique, la volonté étendue et finalement les propositions concrètes qu'ils présentent pour lutter contre la procrastination. Nous verrons ensuite qu'il n'est pas insensé d'affirmer que si Ainslie a raison et si Heath et Anderson font une utilisation raisonnable de cette théorie, alors il est possible que les propositions que ces derniers présentent puissent se transposer à l'addiction, car comme nous l'avons vu, pour Ainslie, il n'y a pas de différence fondamentale sur le plan de la rationalité entre le choix du procrastinateur et le choix de l'addict.

Avant tout, il semble pertinent de présenter la définition de la procrastination offerte par Heath et Anderson. Elle nous servira de base pour faire le pont entre ce que nous avons vu au début, le discompte hyperbolique et la volonté étendue.

[Procrastination] occurs when 1. an agent delays initiation of an action that is associated with some level of disutility, even though 2. the agent knows now that doing so will increase the level of disutility at the time the act must ultimately be performed, and 3. the agent has reason to believe that she will subsequently regret having delayed the action.¹⁴

Cette définition contient les éléments centraux du problème de la procrastination considéré à la lumière de la théorie du discount hyperbolique (et évoque d'autres éléments qu'ils développent ailleurs, soit la souffrance engendrée par le regret, regret engendré par le conflit de préférence au moment où celles-ci changent). La définition présente clairement le raisonnement du procrastinateur. Intervient alors le changement de préférence. Il désirait X (LL), mais le contexte lui offre Y (SS). Tout en étant conscient qu'à l'avenir, faire Y lui semblera un mauvais choix et lui causera du regret, il évalue Y au présent comme étant de plus grande utilité que X. Il fait Y. Il regrette. Cependant, il est évident que l'objectif de l'agent n'est pas de vivre à l'avenir ce sentiment. Mais le calcul qu'il fait, au moment présent et avec les préférences qu'il a, font qu'il n'est pas insensé pour lui de préférer le court terme, cela même s'il est conscient que cela lui causera du tort à long terme.

Cette définition contient aussi un élément central à la réflexion sur la procrastination : le fait que l'agent soit conscient du dommage qu'il se fait à lui même. Cette conscience de son comportement autodestructeur (*self-defeating behavior*) place la réflexion sur les solutions, les traitements, sur le terrain du rapport avec la volonté et le contrôle de soi¹⁵.

Tout cela sert à expliquer pourquoi, face à deux choix rationnels, l'agent préfère l'un à l'autre. Il a une volonté qui le fait préférer un choix plutôt que l'autre. Dans le cas de la procrastination, l'agent n'arriverait pas à garder le cap sur son LL et préférerait le SS. En d'autres mots, il trouverait difficile de respecter la hiérarchie qu'il a faite par le passé et qu'il imagine vouloir garder à l'avenir. Pour Heath et Anderson, l'important n'est pas de questionner la nature de cette volonté, mais plutôt ce qui l'informe. Pour eux, comme nous l'avons vu, la volonté n'est pas purement mentale, c'est-à-dire qu'elle se compose non seulement du corps de l'agent, mais de l'environnement physique et social autour de l'agent. C'est ce que l'on doit retenir.

Étendre la volonté

Heath et Anderson, dans cet article, défendent la thèse de l'*esprit étendu*, et il est important d'avoir une idée de ce à quoi elle réfère

pour ensuite comprendre son lien avec le design environnemental. Cette théorie stipule que l'esprit humain n'est pas situé physiquement seulement dans le corps de l'individu. Sa «rationalité», sa capacité à faire des calculs, à raisonner, est en fait un mélange de capacité individuelle et d'utilisation d'outils externes. Heath et Anderson parlent d'extériorisation de processus mentaux. L'exemple classique est celui du calcul mathématique. Peu de gens sont capables de faire un calcul mathématique comportant plusieurs chiffres dans leur tête, sans outils. Néanmoins, dès qu'on ouvre la possibilité d'utiliser un outil comme un crayon et du papier, plus nombreux sont celles et ceux qui peuvent le faire. Est-ce à dire que ce n'est pas nous qui connaissons les mathématiques, mais le papier et le crayon ? Non. En général, nous croyons tout de même que celui qui utilise un outil pour faire une tâche est celui qui a la capacité de faire une tâche. L'outil ne sert que de structure pour étendre nos capacités. La théorie de l'esprit étendu nous invite à penser que le rapport de l'individu au monde est d'une part, plus important que ce que proposent les rationalistes¹⁶, et d'autre part, qu'il ne se limite pas à un rapport entre corps. L'esprit peut aussi être composé des objets du monde que l'individu utilise pour actualiser ses capacités.

C'est à partir de cette théorie qu'Heath et Anderson développent l'idée de la volonté étendue. Celle-ci est construite à l'image de l'esprit étendu. Elle se caractérise par l'utilisation de ce qui est extérieur à l'agent pour l'accompagner dans l'accomplissement de tâches cognitives¹⁷. Ce faisant, l'outil qu'il utilise est considéré comme faisant partie de son «esprit» (dans le cas de l'esprit étendu) ou de sa «volonté» (dans le cas de la volonté étendue).

L'avantage de cette théorie, appliquée à la procrastination, est qu'elle requiert un minimum de changement interne, psychologique chez l'agent. C'est donc l'organisation du monde extérieur qui est à construire et à designer de manière à lutter contre les tendances à la procrastination. Pour Heath et Anderson, la procrastination provient de l'absence d'échafaudage permettant de lutter par l'environnement contre le discount hyperbolique¹⁸. En d'autres mots, ce n'est pas en réfléchissant plus rationnellement qu'on luttera efficacement contre la procrastination, mais en organisant efficacement notre

environnement de sorte à contourner les biais du discompte hyperbolique. Ce faisant, Heath et Anderson critiquent la littérature du «self-help» qui met l'accent, selon eux, trop directement sur la volonté conçue comme force mentale, individuelle et volontariste. Selon elle, le procrastinateur ne veut pas assez résister à sa tentation du SS, il ne reconnaît pas que, raisonnablement, il ne faut pas procrastiner. Or, ce que défendent Heath et Anderson, c'est que ce raisonnement ne considère pas le fonctionnement de la raison, du discompte hyperbolique. Pour lutter contre la procrastination, il faut changer son environnement.

Limites de la théorie

Le lien que l'on trace ici à l'aide d'Ainslie, Heath et Anderson n'est pas sans amener avec lui son lot de problèmes théoriques et techniques. L'une des critiques qui sont attribuées à la théorie du discompte hyperbolique est qu'elle ne fait pas clairement la distinction entre l'addict et la personne ayant pour préférence LL de faire la même action. En effet, qu'est-ce qui distingue clairement le joueur compulsif et le joueur occasionnel en ce qui a trait à l'instant où chacun fait le choix d'aller jouer. Le joueur occasionnel est victime du même discompte hyperbolique, c'est-à-dire qu'il préfère le SS du jeu au LL de son épargne par exemple. Est-ce la répétition qui le distingue du joueur compulsif qui passe ses journées au Casino? Heath et Anderson, à ce sujet, remarquent à l'ouverture de leur texte que de 15 à 20% des adultes se décrivent comme des procrastinateurs chroniques. Or, il serait surprenant de concevoir qu'un adulte sur cinq ait le même degré de procrastination. Le problème de la frontière entre l'addiction et la mauvaise habitude est à questionner, mais peut-être aussi doit-elle être comprise en terme de degré. Où peut-on tracer la ligne entre un cas problématique et un cas bénin de procrastination?

Ainslie propose une théorie à la fois économe conceptuellement, mais très puissante en terme de pouvoir explicatif. Or, celle-ci ne permet que difficilement de rendre compte de la frontière entre la compulsion et la préférence moins problématique. La capacité de la

théorie d'englober autant l'addiction que la procrastination est aussi sa grande faiblesse, car elle échappe les cas d'addiction physique.

En revanche, il est aussi possible de voir cette limite de la théorie comme une force si on regarde d'un point de vue thérapeutique. En effet, s'il n'y a aucune nécessité de démarcation entre ce qui est problématique et ce qui superficiel, alors s'ouvre toute une variété d'applications pratiques, thérapeutiques de ces idées, comme nous le verrons plus loin. Pourquoi penser l'adaptation de son environnement à des fins de transformation personnelle aux seuls moment où il y a un besoin clair, un problème ? La théorie que développent Heath et Anderson ouvre la voie à toute une multitude de champs de recherche, du traitement individuel à la politique publique.

Un exemple cité par Heath et Anderson montre explicitement que pour eux, il n'est pas nécessaire que le comportement soit problématique pour qu'il puisse être l'objet de procrastination. Un couple ensemble depuis longtemps se partageant les tâches de manière à ce que chacun ait à faire ce qui pourrait mener l'autre à procrastiner ou à renouveler des actions non désirables. Celui qui est tenté par la malbouffe n'est pas responsable de ce qui est disponible au marché tandis que celui moins consciencieux ne peut s'occuper des finances, etc.¹⁹ (des « bad habits » comme le dirait Ainslie). Il n'est pas nécessaire que la situation d'addiction ou de procrastination soit à un niveau dramatique pour sensibiliser les individus à être conscients de l'impact de leur environnement sur eux. C'est cette dernière intuition qui, tout en nous libérant de la nécessité d'une frontière claire entre les mauvaises habitudes, nous permet de faire le pont entre procrastination et addiction sur le plan thérapeutique.

Traiter l'addiction par la lutte contre la procrastination

Traiter l'addiction par le design

C'est maintenant que nous arrivons à la thèse centrale de l'article. Comme nous l'avons dit, nous cherchions à montrer que : si Heath et Anderson font une bonne utilisation de la théorie d'Ainslie et si ce dernier a raison de croire qu'il n'y a pas de différence fondamentale entre la procrastination et l'addiction, alors il est raisonnable de croire que des traitements justifiés pour la procrastination soient

transitivement applicables pour l'addiction. Nous avons jusqu'ici vu qu'Ainslie offrait une théorie pouvant rendre compte autant de la procrastination que de l'addiction. Nous avons vu comment Heath et Anderson prenaient cette théorie et l'appliquaient à des stratégies de lutte contre la procrastination en ajoutant le contexte environnemental comme élément constitutif de la volonté (volonté étendue). Il ne reste qu'à montrer qu'il peut être fructueux de penser la transposition des idées développées par Heath et Anderson pour des traitements contre l'addiction. Pour ce faire, nous verrons trois auteurs qui, tout en écrivant sur des questions d'addiction (et chacun dans un cadre relativement différent) voient l'importance du contexte pour le traitement de l'addiction. Ils voient que l'environnement affecte la capacité des individus à vouloir s'en sortir autant qu'à le faire effectivement, c'est-à-dire à agir de manière conséquente avec ce projet. Ce qui émergera de la mise en perspective de ces trois auteurs est clair : le contexte est une force incontournable autant en matière de traitement de l'addiction que de la procrastination.

Un premier exemple serait le travail d'Owen Flanagan qui, dans son texte *Phenomenal Authority: The Epistemic Authority of Alcoholics Anonymous*, reconnaît que l'un des éléments centraux et efficaces dans la stratégie des Alcooliques Anonymes (AA) était l'aspect social et environnemental des stratégies²⁰. Non seulement les rencontres de l'association donnaient à certains membres du groupe un environnement social sain et encourageant, mais ils y rencontraient des gens qui les encourageaient à arrêter. C'est alors moins la rhétorique des AA qui sert, mais bien l'environnement qu'ils représentent²¹. Le contexte des réunions, les contacts avec d'autres personnes vivant les mêmes expériences les un les autres, sont des éléments de l'environnement social des agents qui a un effet fort sur la capacité, la motivation et la volonté de ceux-ci à se sortir de leur situation d'addiction.

Jeanette Kennette, dans son article *Just say no* ?²² remet en question l'accent de la recherche sur les phénomènes neuropsychologique dans l'addiction et invite, en ce qui concerne le traitement, à se concentrer sur l'environnement dans lequel évoluent les addicts.

Hanna Pickard et Steve Pearce, dans leur texte *Philosophical Lessons from a Personality Disorder Clinic*²³, affirment que certains addicts n'ont pas d'autres options rationnelles pour trouver du plaisir dans la vie (même s'il est temporaire) que d'assouvir leur dépendance. Pour les traiter, il importe selon eux d'adapter le contexte, l'environnement à l'individu pour qu'il voie d'autres possibilités que celui de l'addiction.

The good life does not spring forth ready-made; help with housing, employment, psychiatric problems, and social community does not tend to be immediately available. The opportunities and choices available to many addicts may reasonably impede their motivation to control their use, for the alternative goods on offer are poor.²⁴

Pour ces auteurs, il est nécessaire d'avoir une perspective globale lorsque l'on traite un addict et de bien percevoir l'effet de son contexte personnel sur son état. Les traitements doivent être conçus de la base avec une perspective sur l'environnement global de l'individu, car, comme nous l'avons vu, ce dernier a un effet important sur la personne et son contrôle de soi.

Conclusion

L'ambition de cet essai était d'explorer le lien thérapeutique entre les stratégies de lutte contre la procrastination et l'addiction. Est-il possible d'envisager un pont entre les deux types de «mauvaises habitudes»? Telle était la question qui nous a occupés. Pour y répondre, nous avons présenté la théorie du discompte hyperbolique développé par Ainslie et utilisée par Heath et Anderson. À l'aide de la théorie de la volonté étendue, ils ont montré que le procrastinateur, s'il voulait lutter efficacement, ne devait pas faire appel à sa propre force de volonté, mais bien à un design, c'est-à-dire de l'organisation consciente et stratégique de son environnement pour y arriver. C'est parce que le conflit interne des individus ayant des mauvaises habitudes ne s'inscrit pas dans l'opposition rationnel/irrationnel que l'on doit comprendre le choix devant lui comme résultant d'autre chose que de l'imperfection de ses capacités de raisonnement. Ce

faisant, il faut trouver ailleurs le moyen d'améliorer les conditions de cet individu, car le traitement par l'amélioration de la raison ne fonctionne pas. La théorie de la volonté étendue est ce qui vient placer les éléments qui donnent sens à d'autres stratégies de traitement : le design de l'environnement. C'est en adaptant l'environnement pour qu'il stimule la volonté d'un agent à faire une tâche particulière ou le démotive de réagir d'une autre manière que l'on peut lutter contre l'addiction et la procrastination.

Finalement, le discompte hyperbolique représente pour Heath et Anderson un outil très puissant pour réfléchir à des problèmes sociaux majeurs requérant une perspective large en politique publique. Considérer que les individus ne sont pas irrationnels, même s'ils agissent de manière à se faire du mal à eux-mêmes à long terme, quand ils font un choix de nature économique ou politique, est une piste particulièrement fructueuse en termes de politique publique²⁵. Plus encore, en terme de stratégie sociale de lutte contre l'addiction et la procrastination, le design d'institution et de politique publique échafaudant des structures pour éviter les récompenses à court terme semble être une piste viable. Il n'y a qu'à lire Nudge²⁶, de Richard H. Thaler et Cass Sunstein, qu'Heath et Anderson évoquent dans leur article²⁷, pour voir que l'idée du design d'institution, de règles et de loi peut être un échafaudage particulièrement efficace pour soutenir la volonté des individus à accomplir de nombreuses tâches.

Quoi qu'il en soit, les articles se multiplient dans de nombreuses disciplines, en philosophie autant qu'en économie pour remettre en question le *prima* de la rationalité humaine et d'envisager la construction d'organisation, d'institution et l'implantation de règle et de loi visant à construire un environnement incitant les agents à agir d'une manière plus conforme aux buts individuels et collectifs²⁸.

-
1. Nous utiliserons l'anglicisme «addiction», car c'est le terme utilisé dans la littérature, autant francophone qu'anglophone. Ses équivalents français ne captent pas l'ensemble des nuances de l'utilisation dans les débats.
 2. John W. Atkinson et David Birch, *The Dynamics of Action*, New York, Wiley, 1970 ; Julian L. Simon, «Interpersonal Allocation Continuous

- with Intertemporal Allocation: Binding Commitments, Pledges, and Bequests», *Rationality and Society* 7, no 4 (1995): p. 367-92; Howard Rachlin, «Behavioral Economics Without Anomalies» dans *Journal of the Experimental Analysis of Behavior*, 64, no 3, 1995, p. 397-404; Gary S. Becker et Kevin M. Murphy, «A Theory of Rational Addiction» dans *The journal of political economy*, 1988, p. 675-700.
3. George Ainslie, *Breakdown of Will*, Cambridge, University Press, 2001; Joseph Heath, *Enlightenment 2.0: Restoring Sanity to Our Politics, Our Economy, and Our Lives*, Harper Collins, 2014; Joseph Heath et Joel Anderson, «Procrastination and the Extended Will », 2010, [en ligne] <http://homes.chass.utoronto.ca/~jheath/extended%20will%20lv.pdf>; Joseph Heath, *Following the Rules: Practical Reasoning and Deontic Constraint*, Oxford, New York, Oxford University Press, 2008.
 4. George Ainslie, «Money as MacGuffin: A factor in gambling and other process addictions» dans *The Mechanisms of SelfControl: Lessons from Addiction*, Oxford U, 2010, <http://ww.picoeconomics.org/HTarticles/MacGuffin/MacGuffin.pdf>.
 5. Le texte étant la version longue disponible en ligne sur le site de l'Université de Toronto de l'article éponyme publié dans Andreou Chrisoula et White Mark D, *The Thief of Time. Philosophical Essays on Procrastination*, Oxford University Press, 2010.
 6. Les anglicismes «addiction» et «discompte» seront utilisés dans ce texte.
 7. Ainslie, «Money as MacGuffin», p. 17.
 8. Nous préférons interpréter «bad» au sens d'indésirable, plutôt que «mauvais», pour insister sur la perspective utilitariste qu'Ainslie défend dans cet article comme dans son livre fondateur *Breakdown of Will*. (George Ainslie, *Breakdown of Will*, *op. cit.*).
 9. Il importe de noter ici que nous nous concentrerons tout le long de cet essai, à l'instar d'Ainslie, sur l'addiction psychologique. Il est certain que l'addiction est un problème complexe pouvant mêler problème de rationalité (sujet dont nous discuterons ici) et dépendance physique (que nous ne considérerons pas). Pour que la comparaison entre l'addiction et la procrastination fonctionne clairement, nous devons nous concentrer sur les types d'addiction ne souffrant pas de perte de contrôle de soi de par l'addiction elle-même. La nuance est subtile, c'est pourquoi la théorie d'Ainslie est intéressante: elle tente de maintenir la rationalité tout en cherchant à comprendre ce qui motive l'agent à agir contre ses intérêts propres à long terme.
 10. On imagine intuitivement plus facilement les maux que peuvent causer les addictions (que ce soit des problèmes financiers, de santé, des

conflits relationnels, etc.), mais le point commun que l'on retrouve entre addiction et procrastination réside en fait dans la définition même de ces deux comportements. Il y a quelque chose de dommageable dans le comportement et l'agent le reconnaît. C'est pour cela qu'Ainslie préfère le terme de mauvaises habitudes («bad habits»).

11. Pour Ainslie, l'erreur des auteurs rationalistes anciens réside dans une conception du choix qui oppose choix rationnel d'un côté (raisonnable, réfléchi, à long terme) et passion de l'autre (choix irrationnel, impulsif, court terme). Cette conception a mené à considérer un certain type de préférence comme raisonnable tandis que d'autres ne l'étaient pas. Heath partage cette conception de la rationalité.
12. Ainslie, «Money as MacGuffin», p. 18-20.
13. Heath et Anderson, «Procrastination and the Extended Will», p. 10-11.
14. *Ibid.*, p. 8.
15. Nous avons jusqu'ici fait l'économie de ces concepts. Non seulement nous n'en avons pas besoin pour comprendre le discompte hyperbolique, mais des auteurs comme Heath et Anderson voyaient dans le travail d'Ainslie un modèle qui permettrait de faire l'économie de plusieurs tensions dans le débat entourant ces concepts. Concevoir la procrastination ou l'addiction comme étant rationnelle permet de nous éloigner du débat entre la raison et les passions, le corps et l'esprit, etc. Il n'est pas question pour Ainslie de réfléchir en terme d'une volonté obéissant à la raison qui lutte contre les passions d'un corps désirant par exemple (George Ainslie, *Breakdown of Will*, *op. cit.*).
16. Selon eux, si l'agent était vraiment conscient de ce qui est bien pour lui, alors il saurait qu'il ne doit pas procrastiner, qu'il n'est pas dans son intérêt d'agir ainsi. Conséquemment, pour lutter contre la procrastination, il faudrait plutôt bien comprendre son intérêt, développer sa rationalité, mais pas chercher un support extérieur à notre rationalité.
17. Heath et Anderson, «Procrastination and the Extended Will», p. 3-5.
18. *Ibid.*, p. 23.
19. *Ibid.*, p. 20-21.
20. Owen Flanagan et Neil Levy, «Phenomenal Authority: The Epistemic Authority of Alcoholics Anonymous», dans *Addiction and Self-Control: Perspectives from Philosophy, Psychology, and Neuroscience*, Oxford University Press, 2013.
21. *Ibid.*
22. Jeanette Kennett, «Just say no? Addiction and the elements of self-control» dans *Addiction and Self-Control: Perspectives from*

- Philosophy, Psychology, and Neuroscience*, éd. par Neil Levy, 2013, [en ligne] <http://philpapers.org/rec/KENJSN>.
23. Hanna Pickard et Steve Pearce, «Addiction in context: Philosophical lessons from a personality disorder clinic» dans *Addiction and Self-Control: Perspectives from Philosophy, Psychology, and Neuroscience*, éd. par Neil Levy, 2013, 165-89, [en ligne] <http://dosen.narotama.ac.id/wp-content/uploads/2012/03/Addiction-in-Context-Philosophical-Lessons-from-a-Personality-Disorder-Clinic.pdf>.
 24. *Ibid.*, p. 177.
 25. Heath et Anderson, «Procrastination and the Extended Will», p. 26.
 26. Richard H Thaler et Cass R Sunstein, *Nudge: Improving Decisions about Health, Wealth, and Happiness*, New Haven, Conn.: Yale University Press, 2008.
 27. On peut aussi penser au livre de Dan Ariely: Dan Ariely, *Predictably Irrational: The Hidden Forces That Shape Our Decisions*, New York, NY: Harper, 2009, ou à un livre de Joseph Heath, *La société efficiente pourquoi fait-il si bon vivre au Canada?*, Montréal, Presses de l'Université de Montréal, 2002, [en ligne] <http://site.ebrary.com/id/10176893>.
 28. Steven D Levitt et Stephen J Dubner, *Freakonomics: A Rogue Economist Explores the Hidden Side of Everything*, New York, William Morrow, 2005.

Politique éditoriale de la revue *Phares*

Tous les textes reçus font l'objet d'une évaluation anonyme par les membres du comité de rédaction selon les critères suivants : clarté de la langue, qualité de l'argumentation ou de la réflexion philosophique et accessibilité du propos. En outre, il est important pour les membres du comité que les textes soumis pour un dossier prennent en charge la question proposée de manière effective. La longueur maximale des textes recherchés est de 7 000 mots, **notes comprises**. Les textes soumis à la revue doivent respecter certaines consignes de mise en page spécifiées sur le site Internet de la revue, au www.revuephares.com. Un texte qui ne respecte pas suffisamment les consignes de mise en page de la revue ou qui comporte trop de fautes d'orthographe sera renvoyé à son auteur avant d'être évalué, pour que celui-ci effectue les modifications requises. Les auteurs seront informés par courriel du résultat de l'évaluation.

Les propositions doivent être acheminées par courriel à l'adresse électronique revue.phares@fp.ulaval.ca avant la prochaine date de tombée. Toute question concernant la politique éditoriale de la revue *Phares* peut être acheminée au comité de rédaction à cette même adresse. Les auteurs sont incités à consulter le site Internet de la revue pour être au fait des précisions supplémentaires et des mises à jour éventuellement apportées à la politique éditoriale en cours d'année.