

NOTES BIBLIOGRAPHIQUES

Première partie : Des motivations plurielles

1. Par exemple : FRITH C., *Comment le cerveau crée notre univers mental*, Paris, Odile Jacob, 2010 ; ou CHATER N., *Et si le cerveau était bête ? Les nouvelles découvertes sur l'intelligence humaine*, Paris, Plon, 2018.

2. NOLAN J. M. et al., « Normative social influence is underdetected », *Personality & Social Psychology Bulletin*, vol. 34, n° 7, 2008, p. 913-923. DOI:10.1177/0146167208316691.
<http://assets.csom.umn.edu/assets/118360.pdf>

3. EAGLEMAN D., *Incognito. Les vies secrètes du cerveau*, Paris, Marabout, 2015.

4. DECI E. L. et RYAN R. M., *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*, New York, Plenum Press, 1985.

5. RYAN R. M. et DECI E. L., *Self-determination theory : Basic psychological needs in motivation, development and wellness*, New York, Guilford Press, 2017.

6. RYAN R. M. et DECI E. L., « Intrinsic and extrinsic motivations : Classic definitions and new directions », *Contemporary Educational Psychology*, vol. 25, n° 1, 2000, p. 54-67.

DOI:10.1006/ceps.1999.1020.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0361476X99910202>

7. RYAN R. M. et DECI E. L., « Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being », *American Psychologist*, vol. 55, n° 1, 2000, p. 68-78.

DOI:10.1037/0003-066X.55.1.68.

https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000_RyanDeci_SDT.pdf

8. DECI E. L. et RYAN R. M., « Favoriser la motivation optimale et la santé mentale dans les divers milieux de vie » [*Facilitating optimal motivation and psychological well-being across life's domains*], *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, vol. 49, n° 1, 2008, p. 24-34.

DOI:10.1037/0708-5591.49.1.24.

https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2008_DeciRyan_CanPsy_French.pdf

MOTIVATIONS

Deuxième partie : Se faire plaisir

1. STEEL P., *The Procrastination Equation : How to stop putting things off and start things done*, Harlow, Pearson Life, 2011.

2. KAHNEMAN D., KRUEGER A., SCHKADE D., SCHWARZ N. et STONE A., « A survey method for characterizing daily life experience : The day reconstruction method », *Science*, vol. 306, n° 5702, 2004, p. 1776-1780. DOI: 10.1126/science.1103572

https://www.researchgate.net/publication/8150315_A_Survey_Method_for_Characterizing_Daily_Life_Experience_The_Day_Reconstruction_Method/link/00b4951ca5a6b769d200000/download

3. Pour en lire la description détaillée : BARBARA J.-G., « Olds et Milner, la découverte des circuits du plaisir », *Cerveau & Psycho*, 20 février 2019. Pour lire l'article original : OLDS J. et MILNER P., « Positive reinforcement produced by electrical stimulation of septal area and other regions of rat brain », *Journal of Comparative and Physiological Psychology*, vol. 47, n° 6, 1954, p. 419-427. DOI:10.1037/h0058775.

4. HEATH R. G., « Electrical self-stimulation of the brain in man », *American Journal of Psychiatry*, vol. 120, n° 6, 1963, p. 571-577. DOI:10.1176/ajp.120.6.571.

5. Berridge K. et Kringelbach M. L., « Pleasure systems in the brain », *Neuron*, vol. 86, no 3, 2015, p. 646-664. DOI:10.1016/j.neuron.2015.02.018.

6. BERRIDGE K. et ROBINSON T. E., « Liking, wanting, and the incentive-sensitization theory of addiction », *The American Psychologist*, vol. 71, n° 8, 2016, p. 670-679. DOI:10.1037/amp0000059.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5171207/pdf/nihms816820.pdf>

7. SCHULTZ W., « Neuronal reward and decision signals : From theories to data », *Physiological Reviews*, vol. 95, n° 3, 2015, p. 853-951. DOI:10.1152/physrev.00023.2014.

<https://journals.physiology.org/doi/pdf/10.1152/physrev.00023.2014>

8. SALAMONE J. D. et CORREA M., « The mysterious motivational functions of mesolimbic dopamine », *Neuron*, vol. 76, n° 3, 2012, p. 470-485.

DOI:10.1016/j.neuron.2012.10.021.

[https://www.cell.com/neuron/pdf/S0896-6273\(12\)00941-5.pdf](https://www.cell.com/neuron/pdf/S0896-6273(12)00941-5.pdf)

9. THOBOIS S. et al., « *Parkinsonian apathy responds to dopaminergic stimulation of D2/D3 receptors with priribedil* », *Brain*, n° 136, 2013, p. 1568-1577.

DOI:10.1093/brain/awt067.

10. MCGONIGAL K., « Le gros mensonge du cerveau : Pourquoi nous confondons désir et bonheur », dans *L'Instinct de volonté : Comment renforcer votre persévérance et mettre fin à la procrastination pour atteindre enfin tous vos objectifs*, Paris, Guy Trédaniel, 2017.

11. VOLKOW N., WISE R. et BALER R. « *The dopamine motive system : Implications for drug and food addiction* », *Nature Reviews Neuroscience*, vol. 18, n° 12, 2017, p. 741-752.

DOI:10.1038/nrn.2017.130.

https://www.researchgate.net/publication/321100820_The_dopamine_motive_system_Implications_for_drug_and_food_addiction/link/5a0ef86e0f7e9bdf9111c009/download

NOTES BIBLIOGRAPHIQUES

12. BURGUIÈRE E. et al., « *Striatal circuits, habits, and implications for obsessive-compulsive disorder* », *Current Opinion in Neurobiology*, n° 30, 2015, p. 59-65. DOI:10.1016/j.conb.2014.08.008.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4293232/pdf/nihms629829.pdf>
13. ANDERSON B. A. et al., « *The role of dopamine in value-based attentional orienting* », *Current Biology*, vol. 26, n° 4, 2016, p. 550-555. DOI:10.1016/j.cub.2015.12.062.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4767677/pdf/nihms750500.pdf>
14. Voir par exemple : PINK D., *La Vérité sur ce qui nous motive*, Paris, Flammarion, 2016.
15. SCHULTZ W., « *Neuronal reward and decision signals : From theories to data* », *Physiological Reviews*, art. cité.
16. RYAN R. M. et DECI E. L., « *Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being* », art. cité, p. 70.
17. BLAIN B. et SHAROT T., « *Intrinsic reward : Potential cognitive and neural mechanisms* », *Current Opinion in Behavioral Sciences*, n° 39, 2021, p. 113-118. DOI:10.1016/j.cobeha.2021.03.008.
<https://discovery.ucl.ac.uk/id/eprint/10126708/1/1-s2.0-S2352154621000565-main.pdf>
18. *Ibid.*
19. BANDURA A., « *Self-efficacy : Toward a unifying theory of behavioral change* », *Psychological Review*, vol. 84, n° 2, 1977, p. 191-215. DOI:10.1037/0033-295X.84.2.191.
20. HARLOW H. F., « *Learning and satiation of response in intrinsically motivated complex puzzle performance by monkeys* », *Journal of Comparative and Physiological Psychology*, vol. 43, n° 4, 1950, p. 289-294. DOI:10.1037/h0058114.
21. ENGEL S., *The Hungry Mind : The origins of curiosity in childhood*, Harvard University Press, 2018.
22. BERRIDGE K. C., « *From prediction error to incentive salience : Mesolimbic computation of reward motivation* », *The European Journal of Neuroscience*, vol. 35, n° 7, 2012, p. 1124-1143. DOI:10.1111/j.1460-9568.2012.07990.x
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3325516/pdf/nihms344889.pdf>
23. BLAIN B. et RUTLEDGE R., « *Momentary subjective well-being depends on learning and not reward* », *eLife*, vol. 9, 2020, e57977. DOI:10.7554/elife.57977.
<https://elifesciences.org/articles/57977>

24. TIK M. et al., « Ultra-high-field fMRI insights on insight : Neural correlates of the Aha !-moment », *Human Brain Mapping*, vol. 39, n° 8, 2018, p. 3241-3252. DOI:10.1002/hbm.24073.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6055807/pdf/HBM-39-3241.pdf>

25. MASSON S., *Activer ses neurones. Pour mieux apprendre et enseigner*, Paris, Odile Jacob, 2020.

26. LHOMMÉE E. et al., « Dopamine and the biology of creativity : Lessons from Parkinson's disease », *Frontiers in Neurology*, vol. 5, n° 55, 2014, p. 55. DOI:10.3389/fneur.2014.00055.

https://www.researchgate.net/publication/262055670_Dopamine_and_the_Biology_of_Creativity_Lessons_from_Parkinson's_Disease/link/553de4bf0cf2c415bb0f7f12/download

MOTIVATIONS

27. BROMBERG-MARTIN E. et OKIHIDE H., « *Midbrain dopamine neurons signal preference for advance information about upcoming rewards* », *Neuron*, vol. 63, n° 1, 2009, p. 119-126. DOI:10.1016/j.neuron.2009.06.009.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2723053/>

28. DECI E. L. et CASCIO W. F., « *Changes in intrinsic motivation as a function of negative feedback and threats* », article rédigé à l'occasion de l'assemblée générale de la Eastern Psychological Association, Boston, 1972.

<https://files.eric.gov/fulltext/ED063558.pdf>

29. FONG C., PATALL E., VASQUEZ A. et STAUTBERG S., « *A Meta-analysis of negative feedback on intrinsic motivation* », *Educational Psychology Review*, vol. 31, n° 3, 2019, p. 121-162. DOI:10.1007/s10648-018-9446-6.

https://selfdeterminationtheory.org/wp-content/uploads/2019/11/2019_FongPatallETAL_EdPsychReview.pdf

30. DECI E., NEZLEK J. et SHEINMAN L., « *Characteristics of the rewarder and intrinsic motivation of the rewardee* », *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 40, n° 1, 1981, p. 1-10. DOI:10.1037/0022-3514.40.1.1.

<https://jbnzle.people.wm.edu/Reprints/1981-JPSP-Deci-Nezlek-Sheinman.pdf>

31. SCHROEDER J. et FISHBACH A., « *How to motivate yourself and others ? Intended and unintended consequences* », *Research in Organizational Behavior*, n° 35, 2015, p. 123-141. DOI:10.1016/j.riob.2015.09.001.

<http://faculty.haas.berkeley.edu/jschroeder/Publications/ROB%20paper.pdf>

32. BURKE L., WANG J. et SEVICK M. A., « *Self monitoring in weight loss : A systematic review of the literature* », *Journal of the American Dietetic Association*, vol. 111, n° 1, 2011, p. 92-102. DOI: 10.1016/j.jada.2010.10.008.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3268700/pdf/nihms254571.pdf>

33. HOWE M. et al., « *Prolonged dopamine signalling in striatum signals proximity and value of distant rewards* », *Nature*, vol. 500, no 7464, 2013, p. 575-579. DOI:10.1038/nature12475.

<http://europepmc.org/backend/ptpmcrender.fcgi?accid=PMC3927840&blobtype=pdf>

34. CSÍKSZENTMIHÁLYI M., *Vivre. La psychologie du bonheur*, Paris, Robert Laffont, 2007, p. 73-106.

35. *Ibid.*, p. 113-114.

36. ARMELLINO D. et al., « Using high- technology to enforce low- technology safety measures : The use of third- party remote video auditing and real- time feedback in healthcare », *Clinical infectious diseases : an official publication of the Infectious Diseases Society of America*, vol. 54, n° 1, 2012, p. 1-7. DOI: 10.1093/cid/cir773.

<https://academic.oup.com/cid/article/54/1/1/368989>

37. LACHAUX J.-P., *L'attention, ça s'apprend ! À la découverte du programme ATOLE*, Paris, MDI, 2020.

NOTES BIBLIOGRAPHIQUES

Troisième partie : Se donner de la peine

1. LACHAUX J.-P., « Apprendre aux enfants à faire les bons choix », *Cerveau & Psycho*, n° 139, janvier 2022, p. 86-88.
2. AINSLIE G., *Anatomie de la volonté*, Paris, Presses universitaires de Paris Nanterre, 2018.
3. FREDERICK S., LOEWENSTEIN G. et O'DONOGHUE T., « *Time discounting and time preference : A critical review* », *Journal of Economic Literature*, vol. 40, n° 2, 2002, p. 351-401. DOI: 10.1257/002205102320161311.
https://www.researchgate.net/publication/4981445_Time_Discounting_and_Time_Preference_A_Critical_Review/link/0912f5093e6c505139000000/download
4. PESSIGLIONE M., *Les Vacances de Momo Sapiens. Notre cerveau, entre raison et déraison*, Paris, Odile Jacob, 2021.
5. BERRIDGE K. et KRINGELBACH M., « *Pleasure systems in the brain* », art. cité.
6. KRINGELBACH M. et BERRIDGE K., « *The functional neuroanatomy of pleasure and happiness* », *Discovery Medicine*, vol. 9, n° 49, 2010, p. 579-587.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3008353/pdf/nihms257671.pdf>
7. PESSIGLIONE M., *Les Vacances de Momo sapiens*, ouvr. cité, p. 140-145.
8. SANSONE C. et al., « *Once a boring task always a boring task ? : Interest as a self-regulatory mechanism* », *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 63, n° 3, 1992, p. 379-390.
DOI:10.1037/0022-3514.63.3.379.
https://www.researchgate.net/publication/21751336_Once_a_Boring_Task_Always_a_Boring_Task_Interest_as_a_Self-Regulatory_Mechanism/link/570059cc08ae650a64f80e2e/download
9. DECI E., EHRARI H., PATRICK B. C. et LEONE D. R., « *Facilitating internalization : The self-determination theory perspective* », *Journal of Personality*, vol. 62, n° 1, 1994, p. 119-142.
DOI: 10.1111/j.1467-6494.1994.tb00797.x.
http://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/1994_DeciEghrariPatLeone.pdf

10. Par exemple : BAUMEISTER R. et al., « *Some key differences between a happy life and a meaningful life* », *The Journal of Positive Psychology*, vol. 8, n° 6, 2013, p. 505-516.

DOI:10.1080/17439760.2013.830764.

<https://scottbarrykaufman.com/wp-content/uploads/2015/01/Baumeister-et-al.-2013.pdf>

11. Par exemple : BOHLER S., *Où est le sens ? Les découvertes sur notre cerveau qui changent l'avenir de notre civilisation*, Paris, Robert Laffont, 2020.

12. ARIELY D., KAMENICA E. et PRELEC D., « *Man's search for meaning : The case of Legos* », *Journal of Economic Behavior and Organization*, vol. 67, 2008, p. 671-677.

<https://nelmit.files.wordpress.com/2016/10/11bmeaning.pdf>

13. STEEL P., « *The nature of procrastination : A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure* », *Psychological Bulletin*, vol. 133, n° 1, 2007, p. 65-94.

DOI:10.1037/0033-2909.133.1.65.

<http://www.anitacrawley.net/Resources/Articles/SteelMetaAnalysis.pdf>

MOTIVATIONS

14. GRANT A. M., « *The significance of task significance : Job performance effects, relational mechanisms, and boundary conditions* », *Journal of Applied Psychology*, vol. 93, n° 1, 2008, p. 108-124. DOI:10.1037/0021-9010.93.1.108.

http://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2008_Grant_JA_P_TaskSignificance.pdf

15. HANSEN M. T., *Great at work : How top performers do less, work better, and achieve more*, Londres, Simon & Schuster, 2018.

16. ALIMUJIANG A. et al., « *Association between life purpose and mortality among US adults older than 50 years* », *JAMA Network Open*, vol. 2, n° 5, 2019, e194270.

DOI:10.1001/jamanetworkopen.2019.4270.

https://www.researchgate.net/publication/333360200_Association_Between_Life_Purpose_and_Mortality_Among_US_Adults_Older_Than_50_Years/link/5ced659c299bf109da77112b/download

17. HEYMAN J. et ARIELY D., « *Effort for payment : A tale of two markets* », *Psychological Science*, vol. 15, n° 11, 2004, p. 787-793.

DOI :10.1111/j.0956-7976.2004.00757.x.

<https://people.duke.edu/~dandan/webfiles/PapersPI/Effort%20for%20Payment.pdf>

18. BANDURA A., « *Self-efficacy : Toward a unifying theory of behavioral change* », *Psychological Review*, vol. 84, n° 2, 1977, p. 191-215.

DOI:10.1037/0033-295X.84.2.191.

19. BANDURA A., *Auto-efficacité. Comment le sentiment d'efficacité personnelle influence notre qualité de vie*, Paris, De Boeck Sup, 2019.

20. SELIGMAN M. E. P., *La Force de l'optimisme. Apprendre à faire confiance à la vie*, Paris, Pocket, 2012.

21. WOOD J., PERUNOVIC E. et LEE J., « *Positive self-statements : Power for some, peril for others* », *Psychological Science*, vol. 20, n° 7, 2009, p. 860-866.

DOI: 10.1111/j.1467-9280.2009.02370.x.

https://www.uni-muenster.de/imperia/md/content/psyifp/aeechterhoff/wintersemester2011-12/seminarthemfelderdersozialpsychologie/04_wood_et_al_selfstatements_psychscience2009.pdf

22. KAHNEMAN D., *Système 1, système 2 : Les deux vitesses de la pensée*, Paris, Flammarion, 2012 ; voir aussi l'ouvrage de synthèse sur la rationalité de Steven Pinker : *Rationalité : Ce qu'est la pensée rationnelle et pourquoi nous en avons plus que jamais besoin*, Paris, Les Arènes, 2021.

23. DECI E., « *Effects of externally mediated rewards on Intrinsic motivation* », *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 18, n° 1, 1971, p. 105-115. DOI:10.1037/h0030644.

https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/1971_Deci.pdf

24. HEYMAN J. et ARIELY D., « *Effort for payment : A tale of two markets* », art. cité.

25. CHARNESS G. et GNEEZY U., « *Incentives to exercise* », *Econometrica*, vol. 77, n° 3, 2009, p. 909-931.

<https://rady.ucsd.edu/faculty/directory/gneezy/pub/docs/incentives-exercise.pdf>

26. VOLPP K. et al., « *A test of financial incentives to improve warfarin adherence* », *BMC Health Services Research*, vol. 8, n° 272, 2008.

DOI:10.1186/1472-6963-8-272.

<https://bmchealthservres.biomedcentral.com/track/pdf/10.1186/1472-6963-8-272>

27. VOLPP K. et al., « *A randomized, controlled trial of financial incentives for smoking cessation* », *The New England Journal of Medicine*, vol. 360, n° 7, 2009, p. 699-709. DOI:10.1056/NEJMSa0806819.

<https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/nejmsa0806819>

NOTES BIBLIOGRAPHIQUES

28. JOHN L. et al., « *Financial incentives for extended weight loss : A randomized, controlled trial* », *Journal of General Internal Medicine*, vol. 26, n° 6, 2011, p. 621-626.
DOI:10.1007/s11606-010-1628-y.

https://www.researchgate.net/publication/49769208_Financial_Incentives_for_Extended_Weight_Loss_A_Randomized_Controlled_Trial/link/0046352c46a2ecc5eb000000/download

29. SCHWARTZ J. et al., « *Healthier by precommitment* », *Psychological Science*, vol. 25, n° 2, 2014, p. 538-546.

DOI:10.1177/0956797613510950.

https://www.researchgate.net/publication/259588437_Healthier_by_Precommitment/link/58187cba08aee7cdc685a3a1/download

30. ARIELY D. et al., « *Large stakes and big mistakes* », *Review of Economic Studies*, vol. 76, n° 2, 2009, p. 451-469.

DOI:10.1111/j.1467-937X.2009.00534.x.

<https://rady.ucsd.edu/faculty/directory/gneezy/pub/docs/large-stakes.pdf>

31. GNEEZY U. et RUSTICHINI A., « *Pay enough or don't pay at all* », *The Quarterly Journal of Economics*, vol. 115, n° 3, 2000, p. 791-810.

DOI:10.1162/003355300554917.

<https://rady.ucsd.edu/faculty/directory/gneezy/pub/docs/pay-enough.pdf>

32. HEYMAN J. et ARIELY D., « *Effort for payment : A tale of two markets* », art. cité.

33. CHEW B., BLAIN B., DOLAN R. et RUTLEDGE R., « *A neurocomputational model for intrinsic reward* », *The Journal of Neuroscience*, vol. 41, n° 43, 2021, p. 8963-8971.

DOI:10.1523/JNEUROSCI.0858-20.2021.

<https://www.biorxiv.org/content/10.1101/2019.12.19.882589v1.full.pdf>

34. FABES R. et al., « *Effects of rewards on children's prosocial motivation : A socialization study* », *Developmental Psychology*, vol. 25, n° 4, 1989, p. 509-515. DOI:10.1037/0012-1649.25.4.509.

https://www.researchgate.net/publication/232504259_Effects_of_Rewards_on_Children's_Prosocial_Motivation_A_Socialization_Study/link/563a44fb08ae337ef29841e8/download

35. DECI E., KOESTNER R. et RYAN R., « A meta-analytic review of experiments examining the effects of extrinsic rewards on intrinsic motivation », *Psychological Bulletin*, vol. 125, n° 6, 1999, p. 627-668.

DOI:10.1037/0033-2909.125.6.627

<https://leeds-faculty.colorado.edu/dahe7472/deci%201999.pdf>

36. CAMERON J., BANKO K. et PIERCE D., « Pervasive negative effects of rewards on intrinsic motivation : The myth continues », *The Behavior Analyst*, vol. 24, n° 1, 2011, p. 144

DOI:10.1007/BF03392017

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2731358/pdf/behavan00009-0003.pdf>

PIERCE D. et CAMERON J., « A summary of the effects of reward contingencies on interest and performance », *The Behavior Analyst Today*, vol. 3, n° 2, 2022, p. 221-228.

DOI:10.1037/h0099969.

<https://psycnet.apa.org/fulltext/2014-44010-012.pdf>

37. BAUMEISTER R. et VOHS K., « Self-regulation, ego depletion, and motivation », *Social and Personality Psychology Compass*, vol. 1, n° 1, 2007, p. 115-128. DOI:10.1111/J.1751-9004.2007.00001.X.

<http://assets.csom.umn.edu/assets/90559.pdf>

38. THORNDIKE E. L., *Animal Intelligence : Experimental studies*, MacMillan, 1911.

39. SKINNER B. F., *The Behavior of organisms: An experimental analysis*, D. Appleton-Century Company Incorporated, 1938.

40. WANG K. S. et DELGADO M. R., « Corticostriatal circuits encode the subjective value of perceived control », *Cerebral Cortex*, vol. 29, n° 12, 2019, p. 5049-5060.

DOI:10.1093/cercor/bhz045.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7049308/pdf/bhz045.pdf>

MOTIVATIONS

41. PATALL E., COOPER H. et ROBINSON J. C., « *The effects of choice on intrinsic motivation and related outcomes : A meta-analysis of research findings* », *Psychological Bulletin*, vol. 134, n° 2, 2008, p. 270-300. DOI:10.1037/0033-2909.134.2.270.
https://selfdeterminationtheory.org/wp-content/uploads/2019/10/2008_PatallCooperRobinson_PsychBulletin.pdf
42. TIROLE J., « *Motivation intrinsèque, incitations et normes sociales* », *Revue économique*, vol. 60, n° 3, 2009, p. 577-589.
DOI :10.3917/reco.603.0577.
<https://www.cairn.info/revue-economique-2009-3-page-577.htm>
43. MILKMAN K., MINSON J. et VOLPP K., « *Holding the Hunger Games hostage at the gym : An evaluation of temptation bundling* », *Management Science*, vol. 60, n° 2, 2014, p. 283-299.
DOI:10.1287/mnsc.2013.1784.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4381662/pdf/nihms540597.pdf>
44. WOOLLEY K. et FISHBACH A., « *Immediate rewards predict adherence to long-term goals* », *Personality and Social Psychology Bulletin*, vol. 43, n° 2, 2017, p. 151-162.
DOI:10.1177/0146167216676480.
<https://kaitlinwoolleycom.files.wordpress.com/2017/08/woolleyfishbachpspb.pdf>
45. WOOLLEY K. et FISHBACH A., « *For the fun of it : Harnessing immediate rewards to increase persistence in long-term goals* », *Journal of Consumer Research*, vol. 42, 2016, p. 952-966.
DOI:10.1093/JCR/UCV098.
http://www.gsb.stanford.edu/sites/gsb/files/jmp_kaitlinwoolley.pdf

Quatrième partie – Parce qu’il le faut bien

1. INZLICH M. et al., « *Integrating models of self-regulation* », *Annual Review of Psychology*, vol. 72, 2021, p. 319-345.
DOI:10.1146/annurev-psych-061020-105721.
<https://static1.squarespace.com/static/550b09eae4b0147d03eda40d/t/5fff11a1cd5bd77f3f4d5dba/1610551729247/Integrating-models-of-self-regulation.pdf>

2. SCHWARTZ B., *Le Paradoxe du choix. Et si la culture de l'abondance nous éloignait du bonheur ?*, Paris, Marabout, 2009.

3. DUCKWORTH A., MILKMAN K. L. et LAIBSON D., « *Beyond willpower : Strategies for reducing failures of self-control* », *Psychological Science in the Public Interest*, vol. 19, n° 3, 2018, p. 102-129.

DOI: 10.1177/1529100618821893.

<https://static1.squarespace.com/static/5353b838e4b0e68461b517cf/t/5cda5ada6e9a7f5573458d7e/1557813983729/beyond+willpower.pdf>

4. ASHRAF N., KARLAN D. et YIN W., « *Household decision making and savings impacts : Further evidence from a commitment savings product in the Philippines* », *SSRN Electronic Journal*, juin 2006.

DOI:10.2139/ssrn.912771.

http://www.econ.yale.edu/growth_pdf/cdp939.pdf

5. SCHWARTZ J. et al., « *Healthier by precommitment* », *Psychological Science*, vol. 25, n° 2, 2014, p. 538-546.

DOI:10.1177/0956797613510950.

https://www.researchgate.net/publication/259588437_Healthier_by_Precommitment/link/58187cba08aee7cdc685a3a1/download

6. Des images circulent sur Internet, par exemple à l'adresse : <https://www.youtube.com/watch?v=xybQrxvpOnY>.

7. MISCHEL W., SHODA Y. et PEAKE P., « *The nature of adolescent competencies predicted by preschool delay of gratification* », *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 54, n° 4, 1988, p. 687-696.

DOI:10.1037/0022-3514.54.4.687.

NOTES BIBLIOGRAPHIQUES

8. Ces discussions sont détaillées dans l'article suivant :
NAVIDAD A., « *Marshmallow test experiment and delayed gratification* », *Simply Psychology*, 27 novembre 2020.
<https://www.simplypsychology.org/marshmallow-test.html>

9. WATTS T., DUNCAN G. et QUAN H., « *Revisiting the marshmallow test : A conceptual replication investigating links between early delay of gratification and later outcomes* », *Psychological Science*, vol. 29, n° 7, 2018, p. 1159-1177. DOI: 10.1177/0956797618761661.
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6050075/pdf/10.1177_0956797618761661.pdf

10. KIDD C., PALMERI H. et ASLIN R., « *Rational snacking : Young children's decision-making on the marshmallow task is moderated by beliefs about environmental reliability* », *Cognition*, vol. 126, n° 1, 2013, p. 109-114.

DOI:10.1016/j.cognition.2012.08.004.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3730121/pdf/nihms404288.pdf>

11. MISCHEL W. et EBBESEN E., « *Attention in delay of gratification* », *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 16, n° 2, 1970, p. 329-337.

DOI:10.1037/H0029815.

<https://static1.squarespace.com/static/54694fa6e4b0eac4530f99d/t/553d38ebe4b0e21d56a41327/1430075627649/Original+paper+on+the+Marshmallow+test+1969.pdf>

12. MISCHEL W., EBBESEN E. et RASKOFF ZEISS A., « *Cognitive and attentional mechanisms in delay of gratification* », *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 21, n° 2, 1972, p. 204-218.

DOI:10.1037/h0032198.

https://higher-order-thinking.com/wp-content/uploads/2018/09/cognitive_and_attentional_mechanisms_in_delay_of_gratification.pdf

13. MURAVEN M. et BAUMEISTER R. F., « *Self regulation and depletion of limited resources : Does self-control resemble a muscle ?* », *Psychological Bulletin*, vol. 126, n° 2, 2000, p. 247-259.

DOI:10.1037/0033-2909.126.2.247.

<https://www.albany.edu/~muraven/publications/promotion%20files/articles/muraven%20&%20baumeister,%202000.pdf>

14. HAGGER M. et al., « *Ego depletion and the strength model of self control : A meta- analysis* », *Psychological Bulletin*, vol. 136, n° 4, 2010, p. 495-525.

DOI:10.1037/a0019486.

https://www.researchgate.net/publication/44689726_Ego_Depletion_and_the_Strength_Model_of_Self-Control_A_Meta-Analysis/link/0046352d5957e9c5cc000000/download

15. HAGGER M. et CHATZISARANTIS N., « *A multilab preregistered replication of the ego- depletion effect* », *Perspectives on Psychological Science*, vol. 11, n° 4, 2016, p. 546-573.

DOI:10.1177/1745691616652873.

https://www.researchgate.net/publication/327979382_A_Multilab_Preregistered_Replication_of_the_Ego-Depletion_Effect/link/5bc45aa7a6fdcc2c91fc02b8/download

16. AINSLIE G., *Anatomie de la volonté*, ouvr. cité.

17. FUJITA K., « *On conceptualizing self- control as more than the effortful inhibition of impulses*», *Personality and Social Psychology Review*, vol. 15, n° 4, 2011, p. 352-366.

DOI:10.1177/1088868311411165.

https://cpbus-w2.wpmucdn.com/u.osu.edu/dist/0/52673/files/2018/05/Fujita_2011-1xoegl0.pdf

18. HOFMANN W., BAUMEISTER R., FÖRSTER G. et VOHS K., « *Everyday temptations : An experience sampling study of desire, conflict, and self-control* », *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 102, n° 6, 2012, p. 1318-1335. DOI:10.1037/a0026545.

https://pdfs.semanticscholar.org/d0b6/36bc9a487dfec93ff1252f9a4e7a037dfdba.pdf?_ga=2.193215914.66978688.1609238414-1056705331.1598851517

MOTIVATIONS

19. O'DONOGHUE T. et RABIN M., « *Present bias : Lessons learned and to be learned* », *American Economic Review*, vol. 105, n° 5, 2015, p. 273-279. DOI: 10.1257/aer.p20151085.
<https://cpb-us-e1.wpmucdn.com/blogs.cornell.edu/dist/b/5495/files/2015/10/OD-Rabin-AERpnp-2015-x02qub.pdf>

20. MILKMAN K., ROGERS T. et BAZERMAN M., « *I'll have the ice cream soon and the vegetables later : A study of online grocery purchases and order lead time* », *Marketing Letters*, vol. 21, n° 1, 2010, p. 17-35.
DOI:10.1007/s11002-009-9087-0.
<https://core.ac.uk/download/pdf/132271235.pdf>

21. KURTH-NELSON Z. et REDISH A. D., « *Don't let me do that ! - Models of precommitment* », *Frontiers in Neuroscience*, vol. 6, 2012, p. 138. DOI:10.3389/fnins.2012.00138.
https://www.researchgate.net/publication/232236903_Don't_Let_Me_Do_That_-_Models_of_Precommitment/link/54cfdad10cf298d65665b3c2/download

22. STEEL P. et KÖNIG C., « *Integrating theories of motivation* », *The Academy of Management Review*, vol. 31, n° 4, 2006, p. 889-913.
DOI:10.2307/20159257.
https://www.researchgate.net/publication/230899017_Integrating_Theories_of_Motivation/link/55fc79e308aeafc8ac483511/download

23. Dont une synthèse est présentée dans : DUCKWORTH A., MILKMAN K. et LAIBSON D., « *Beyond willpower : Strategies for reducing failures of self-control* », art. cité.

24. SOUTSCHEK A. et al., « *Binding oneself to the mast : Stimulating frontopolar cortex enhances precommitment* », *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, vol. 12, n° 4, 2017, p. 635-642.
DOI:10.1093/scan/nsw176.
<https://www.zora.uzh.ch/id/eprint/143411/1/nsw176.pdf>

25. Voir à ce propos la thèse de doctorat en philosophie d'Ulrik Lyngs : « *Ulysses in cyberspace : Examining the effectiveness of design patterns for digital self control* », département de Science informatique, université d'Oxford, 2021, accessible à l'adresse : <https://ulyngs.github.io/phd-thesis/main.pdf>

LYNGS U. et al., « "I just want to hack myself to not get distracted": Evaluating design interventions for self control on Facebook », CHI'20 : ACM Conference on Human Factors in Computing Systems, cycle de conférences annuelles organisées aux États-Unis autour de l'interaction homme/machine par l'association américaine ACM, 2020.

DOI:10.1145/3313831.3376672.

<https://arxiv.org/pdf/2001.04180.pdf>

26. STEEL P., *The Procrastination Equation : How to stop putting things off and start getting stuff done*, Pearson Life, 2011.

27. Une obligation qui semble diminuer l'intérêt intrinsèque que l'on porte à la tâche. Voir : AMABILE T., DEJONG W. et LEPPER M., « *Effects of externally imposed deadlines on subsequent intrinsic motivation* », *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 34, n° 1, 1976, p. 92-98. DOI :10.1037/0022-3514.34.1.92.

28. ARIELY D. et WERTENBROCH K., « *Procrastination, deadlines, and performance : Self control by precommitment* », *Psychological Science*, vol. 13, n° 3, 2002, p. 219-224.

DOI: 10.1111/1467-9280.00441.

<https://www.boardoptions.com/procrastinationdeadlinesandperformance.pdf>

NOTES BIBLIOGRAPHIQUES

29. HALPERN S. D. et al., « *Randomized trial of four financial-incentive programs for smoking cessation* », *The New England Journal of Medicine*, vol. 372, n° 22, 2015, p. 2108-2117. DOI:10.1056/NEJMoa1414293.

<https://www.nejm.org/doi/pdf/10.1056/NEJMoa1414293?articleTools=true>

30. KAHNEMAN D. et TVERSKY A., « *Prospect theory : An analysis of decision under risk* », *Econometrica*, vol. 47, n° 2, 1979, p. 263-291. DOI:10.2307/1914185.

<https://www.uzh.ch/cmsssl/suz/dam/jcr:00000000-64a0-5b1c-0000-00003b7ec704/10.05-kahneman-tversky-79.pdf>

31. DUCKWORTH A., MILKMAN K. et LAIBSON D., « *Beyond willpower : Strategies for reducing failures of self-control* », art. cité.

32. MILKMAN K., ROGERS T. et BAZERMAN M., « *Harnessing our inner angels and demons : What we have learned about want/should conflicts and how that knowledge can help us reduce short-sighted decision making* », *Perspectives on Psychological Science*, vol. 3, n° 4, 2008, p. 324-338. DOI:10.2139/ssrn.1015894.

https://scholar.harvard.edu/files/todd_rogers/files/harnessing.pdf

33. SHAROT T., « *The optimism bias* », *Current Biology*, vol. 21, n° 23, 2011, p. 941-945. DOI:10.1016/j.cub.2011.10.030.

<https://www.cell.com/action/showPdf?pii=S0960-9822%2811%2901191-2>

34. THALMANN Y.-A., *Pourquoi les gens intelligents prennent-ils aussi des décisions stupides ? Le paradoxe du QI*, Bruxelles, Mardaga, 2018.

35. RUNG J. et MADDEN G., « *Experimental reductions of delay discounting and impulsive choice : A systematic review and meta-analysis* », *Journal of Experimental Psychology*, vol. 147, n° 9, 2018, p. 1349-1381.

DOI:10.1037/xge0000462.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6112163/>

36. SKINNER B. F., *The Behavior of organisms*, ouvr. cité.

37. RODRIGUEZ W., BOUZAS A. et ORDUÑA V., « *Temporal discounting of aversive consequences in rats* », *Learning & Behavior*, vol. 46, n° 1, 2018, p. 38-48. DOI :10.3758/s13420-017-0279-9.

<https://link.springer.com/content/pdf/10.3758/s13420-017-0279-9.pdf>

38. BRYAN G., KARLAN D. et NELSON S., « Commitment devices », *Annual Review of Economics*, vol. 2, n° 1, 2010, p. 671-698.

DOI:10.1146/annurev.economics.102308.124324.

http://houdekpetr.cz/!data/public_html/papers/economics_psychology/Bryan%20et%20al%2020

39. <https://www.reuters.com/article/us-usa-obama-smoking-idUSTRE4B61GF20081207>

40. SAVANI M. M., « Can commitment contracts boost participation in public health programmes ? », *Journal of Behavioral and Experimental Economics*, vol. 82, 2019, 101457.

DOI:10.1016/j.socec.2019.101457.

https://www.researchgate.net/publication/335458051_Can_commitment_contracts_boost_participation_in_public_health_programmes/link/5e15a8d4a6fdcc283761cbcb/download

41. Pour plus d'exemples : THALMANN Y.-A., *Cette fois, c'est la bonne ! Tenir ses bonnes résolutions et réaliser (enfin) ses objectifs grâce aux pactes d'Ulysse*, Genève, Jouvence, 2021.

42. AYRES I., « Lose weight ? Be on it », *Los Angeles Times*, 27 janvier 2008.

<https://www.latimes.com/la-op-ayres27jan27-story.html>

MOTIVATIONS

43. DUBNER S. J., « *Could you lose a pound a week to save \$500 ? A guest post* », *Freakonomics*, 26 février 2008. <https://freakonomics.com/2008/02/26/could-you-lose-a-pound-a-week-to-save-500-a-guest-post/>
44. WINTER N., *The Motivation Hacker*, Nick Winter, 2014.
45. DUCKWORTH A., GENDLER T. et GROSS J., « *Situational strategies for self-control* », *Perspectives on Psychological Science*, vol. 11, n° 1, 2016, p. 35-55. DOI:10.1177/1745691615623247. <https://europepmc.org/backend/ptpmcrender.fcgi?accid=PMC4736542&blobtype=pdf>

Cinquième partie : Sans plus y penser

1. PATTERSON T. et KNOWLTON B., « *Subregional specificity in human striatal habit learning : A meta-analytic review of the fMRI literature* », *Current Opinion in Behavioral Sciences*, vol. 20, 2018, p. 75-82.
DOI:10.1016/j.cobeha.2017.10.005.
<https://ur.booksc.eu/dl/67530310/551973>
2. DUHIGG C., *Le Pouvoir des habitudes. Changer un rien pour tout changer*, Paris, Flammarion, 2016.
3. PAVLOV I. P., *Conditioned reflexes : An investigation of the physiological activity of the cerebral cortex*, Martino Fine Books, 2015 (première édition en 1927).
4. ADAMS C. et DICKINSON A., « *Instrumental responding following reinforcer devaluation* », *The Quarterly Journal of Experimental Psychology B*, vol. 33, n° 2B, 1981, p. 109-121.
DOI:10.1080/14640748108400816.
5. NEAL D., WOOD W., WU M. et KURLANDER D., « *The pull of the past : When do habits persist despite conflict with motives* », *Personality and Social Psychology Bulletin*, vol. 37, n° 11, 2011, p. 1428-1437. DOI:10.1177/0146167211419863.
<https://dornsife.usc.edu/assets/sites/1/docs/neal.wood.wu.kurlander.2011.pspb.pdf>

6. BERRIDGE K., « *From prediction error to incentive salience : Mesolimbic computation of reward motivation* », *The European Journal of Neuroscience*, vol. 35, n° 7, 2012, p. 1124-1143.

DOI:10.1111/j.1460-9568.2012.07990.x.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3325516/pdf/nihms344889.pdf>

7. DESMURGET M., *L'Anti-régime. Maigrir pour de bon*, Paris, Pocket, 2018.

8. Voir à ce propos : BARGH J., *Before you know it : The unconscious reasons we do what we do*, Windmill Books, 2018.

9. BESHEARS J. et al., « *Creating exercise habits using incentives : The trade-off between flexibility and routinization* », *Management Science*, vol. 67, n° 7, 2021, p. 4139-4171.

DOI:10.1287/mnsc.2020.3706.

https://static1.squarespace.com/static/5353b838e4b0e68461b517cf/t/59b9d2028fd4d26452276c87/1505350160105/50-Beshears_et_al-BEST.pdf

10. GOLLWITZER P., « *Implementation intentions : Strong effects of simple plans* », *American Psychologist*, vol. 54, 1999, p. 493-503.

DOI:10.1037/0003-066X.54.7.493.

<https://pdfs.semanticscholar.org/4c21/6c0ceeef2e2745d113c77a417133c2084dd9.pdf>

NOTES BIBLIOGRAPHIQUES

11. GOLLWITZER P. et SHEERAN P., « *Implementation intentions and goal achievement : A meta- analysis of effects and processes* », *Advances in Experimental Social Psychology*, vol. 38, 2006, p. 69-119. DOI:38.10.1016/S0065-2601(06)38002-1.

<https://www.duwttje.com/wp-content/uploads/2015/06/implementation-intention.pdf>

12. WOOD W., QUINN J. et KASHY D., « *Habits in everyday life : Thought, emotion, and action* », *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 83, n° 6, 2002, p. 1281-1297.

DOI:10.1037/0022-3514.83.6.1281.

https://dornsife.usc.edu/assets/sites/545/docs/Wendy_Wood_Research_Articles/Habits/Wood.Quinn.Kashy.2002_Habits_in_everyday_life.pdf

13. ALLCOTT H. et ROGERS T., « *The short- run and long- run effects of behavioral interventions : Experimental evidence from energy conservation* », *The American Economic Review*, vol. 104, n° 10, 2014, p. 3003-3037. DOI:10.1257/aer.104.10.3003.

https://scholar.harvard.edu/files/todd_rogers/files/allcott_rogers.aer_2014.pdf

14. THALER R. H. et SUNSTEIN C. R., *Nudge : Émotions, habitudes, comportements. Comment inspirer les bonnes décisions*, Paris, Vuibert, 2017.

15. HALPERN D., *Inside the Nudge Unit : How small changes can make a big difference*, W. H. Allen, 2016.

16. JACHIMOWICZ J., DUNCAN S., WEBER E. et JOHNSON E., « *When and why defaults influence decisions : A meta- analysis of default effects* », *Behavioural Public Policy*, vol. 3, 2019, p. 1-28.

DOI:10.1017/bpp.2018.43.

http://elke-uweber.com/media/2019_BehavioralPublicPolicy_Jachimowicz.pdf

17. BOTVINICK M., « *Conflict monitoring and decision making : Reconciling two perspectives on anterior cingulate function* », *Cognitive, Affective & Behavioral Neuroscience*, vol. 7, n° 4, 2007, p. 356-366.

DOI:10.3758/cabn.7.4.356.

<https://link.springer.com/content/pdf/10.3758%2FCABN.7.4.356.pdf>

18. La recherche d'efficacité énergétique, ainsi que ses conséquences sur la santé, est développée dans l'ouvrage de Boris Cheval et Matthieu Boisgontier, *Le Syndrome du paresseux : Petit précis pour combattre notre inactivité physique*, Paris, Dunod, 2020.

19. PATTERSON T. et KNOWLTON B., « *Subregional specificity in human striatal habit learning : A meta-analytic review of the fMRI literature* », art. cité.

20. SLUTTER M., THAMMASAN N. et POEL M., « *Exploring the brain activity related to missing penalty kicks : An fNIRS study* », *Frontiers in Computer Science*, vol. 3, 2021.

DOI:10.3389/fcomp.2021.661466.

<https://www.readcube.com/articles/10.3389/fcomp.2021.661466>

21. Une étude a mis en évidence que la perception d'une tentation peut réactiver automatiquement les objectifs que l'on s'est fixés, permettant de ne pas y céder. Voir FISHBACH A., FRIEDMAN R. et KRUGLANSKI A., « *Leading us not into temptation : Momentary allurements elicit overriding goal activation* », *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 84, no 2, 2003, p. 296-309.

DOI:10.1037/0022-3514.84.2.296.

http://www.communicationcache.com/uploads/1/0/8/8/10887248/leading_us_not_onto_temptation-momentary_allurements_elicit_overriding_goal_attainment.pdf

MOTIVATIONS

22. SHENHAV A. et al., « *Toward a rational and mechanistic account of mental effort* », *Annual Review of Neuroscience*, vol. 40, 2017, p. 99-124. DOI:10.1146/annurev-neuro-072116-031526.

<https://www.gwern.net/docs/statistics/decision/2017-shenhav.pdf>

23. GALLA B. M. et DUCKWORTH A., « *More than resisting temptation : Beneficial habits mediate the relationship between self-control and positive life outcomes* », *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 109, n° 3, 2015, p. 508-525. DOI:10.1037/pspp0000026.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4731333/pdf/nihms736067.pdf>

24. Pour un rappel de la théorie : <https://www.psychologie-sociale.com/index.php/fr/theories/influence/6-la-theorie-de-la-dissonance-cognitive>

25. D'après la traduction de Florence Logerot- Depraz du livre de Kelly McGonigal, *L'Instinct de volonté*, ouvr. cité. Le chapitre 6 est consacré à cet effet.

26. POLIVY J. et HERMAN P., « *Dieting and bingeing : A causal analysis* », *American Psychologist*, vol. 40, n° 2, 1985, p. 193-201.

DOI:10.1037/0003-066X.40.2.193.

27. COCHRAN W. et TESSER A., « *The “what the hell” effect : Some effects of goal proximity and goal framing on performance* », dans MARTIN L. L. et TESSER A. (dir.), *Striving and feeling : Interactions among goals, affect, and self-regulation*, Lawrence Erlbaum Associates, Inc., 1996, p. 99-120.

<https://abcwest.cogs.indiana.edu/pmwiki/CAFE/1996%20-%20Cochran%20&%20Tesser%20-%20The%20%27what%20the%20hell%27%20effect.pdf>

28. SOMAN D. et CHEEMA A., « *When goals are counterproductive : The effects of violation of a behavioral goal on subsequent performance* », *Journal of Consumer Research*, vol. 31, n° 1, 2004, p. 52-62.

DOI:10.1086/383423.

<https://www-2.rotman.utoronto.ca/facbios/file/goals.pdf>

29. ADAMS C. et LEARY M., « *Promoting self-compassionate attitudes toward eating among restrictive and guilty eaters* », *Journal of Social and Clinical Psychology*, vol. 26, n° 10, 2007, p. 1120-1144.

DOI:10.1521/jscp.2007.26.10.1120.

<http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.362.6518&rep=rep1&type=pdf>

30. AMIR O. et ARIELY D., « *Resting on laurels : the effects of discrete progress markers as subgoals on task performance and preferences* », *Journal of Experimental Psychology (Learning, Memory and Cognition)*, vol. 34, n° 5, 2008, p. 1158-1171.

DOI:10.1037/a0012857.

31. J'ai forgé ce néologisme pour un article paru dans le magazine *Cerveau & Psycho* : « *Permis de (mal se) conduire* », n° 130, mars 2021, p. 78-80.

NOTES BIBLIOGRAPHIQUES

32. CLOT S., GROLLEAU G., IBANEZ L. et NDODJANG P., « L'effet de compensation morale ou comment les "bonnes actions" peuvent aboutir à une situation indésirable », *Revue économique*, vol. 65, n° 3, 2014, p. 557-572. DOI:10.3917/reco.653.0557.
<https://www.cairn.info/revue-economique-2014-3-page-557.htm>

33. WILCOX K., VALLEN B., BLOCK L. et FITZSIMONS G., « *Vicarious goal fulfillment : When the mere presence of a healthy option leads to an ironically indulgent decision* », *Journal of Consumer Research*, vol. 36, n°3, 2009, p. 380-393. DOI:10.1086/599219.

https://www.researchgate.net/publication/227630740_Vicarious_Goal_Fulfillment_When_the_Mere_Presence_of_a_Healthy_Option_Leads_to_an_Ironically_Indulgent_Decision/link/54b693b80cf2e68eb27ea13a/download

34. FISHBACH A. et DHAR R., « *Goals as excuses or guides : The liberating effect of perceived goal progress on choice* », *Journal of Consumer Research*, vol. 32, n° 3, 2005, p. 370-377.

DOI:10.1086/497548.
<https://pdfs.semanticscholar.org/126f/ea42c2a74e0668fc0dd7723544505e395140.pdf?ga=2.94258525.1162439107.1602944307-1056705331.1598851517>

35. MONIN B. et MILLER D., « *Moral credentials and the expression of prejudice* », *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 81, n° 1, 2001, p. 33-43. DOI:10.1037//0022-3514.81.1.33.

<http://www.ask-force.org/web/Discourse/Monin-Moral-Credentials-Prejudice-2001.pdf>

36. MURAVEN M. et BAUMEISTER R., « *Self-regulation and depletion of limited resources : Does self-control resemble a muscle ?* », art. cité.

37. FRIESE M. et al., « *Is ego depletion real ? An analysis of arguments* », *Personality and Social Psychology Review*, vol. 23, n° 2, 2019, p. 107-131. DOI:10.1177/1088868318762183.

<https://static1.squarespace.com/static/550b09eae4b0147d03eda40d/t/5ca5d0efe5e5f0e319a306c3/1554371376397/is-ego-depletion-real.pdf>

38. VOHS K. et al., « *A multisite preregistered paradigmatic test of the ego-depletion effect* », *Psychological Science*, vol. 32, n° 10, 2021, p. 1566-1581. DOI:10.1177/0956797621989733.

<https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/0956797621989733>

39. INZLICHT M., SCHMEICHEL B. et MACRAE N., « *Why self-control seems (but may not be) limited* », *Trends in Cognitive Sciences*, vol. 18, n° 3, 2014, p. 127-133. DOI:10.1016/j.tics.2013.12.009.

<https://static1.squarespace.com/static/550b09eae4b0147d03eda40d/t/552731dbe4b04fef9fa91b9e/1428632027330/why-self-control-seems-but-may-not-be-limited.pdf>

40. DANG J., BJÖRKLUND F. et BÄCKSTRÖM M., « *Self-control depletion impairs goal maintenance : A meta-analysis* », *Scandinavian Journal of Psychology*, vol. 58, n° 4, 2017, p. 284-293.

DOI:10.1111/sjop.12371.

41. Voir à ce propos les travaux du professeur de psychologie Michael Inzlicht à l'université de Toronto : <http://michaelinzlicht.com/#lab-view>

42. FUJITA K., « *On conceptualizing self-control as more than the effortful inhibition of impulses* », art. cité.

43. JOB V., WALTON G., BERNECKER K. et DWECK C., « *Implicit theories about willpower predict self-regulation and grades in everyday life* », *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 108, no 4, 2015, p. 637-647. DOI:10.1037/pspp0000014.

<http://gregorywalton-stanford.weebly.com/uploads/4/9/4/4/49448111/jobwaltonberneckerdweck2015.pdf>

MOTIVATIONS

44. BERNECKER K. et JOB V., « *Beliefs about willpower are related to therapy adherence and psychological adjustment in patients with type 2 diabetes* », *Basic and Applied Social Psychology*, vol. 37, n° 3, 2015, p. 188-195. DOI:10.1080/01973533.2015.1049348
<https://www.zora.uzh.ch/id/eprint/114066/1/BerneckerJob2015a.pdf>
45. NORDGREN L., VAN HARREVELD F. et PLIGT J., « *The restraint bias : How the illusion of self-restraint promotes impulsive behavior* », *Psychological Science*, vol. 20, n° 12, 2009, p. 1523-1528.
DOI:10.1111/j.1467-9280.2009.02468.x.
<http://homepages.se.edu/cvonbergen/files/2013/01/The-Restraint-Bias-How-the-Illusion-of-Self-Restraint-Promotes-Impulsive-Behavior.pdf>
46. POLIVY J. et HERMAN P., « *If at first you don't succeed : False hopes of self-change* », *American Psychologist*, vol. 57, n° 9, 2002, p. 677-689.
DOI:10.1037/0003-066X.57.9.677.
<https://rowingstronger.com/wp-content/uploads/2015/12/falsehopesofselfchange-copy.pdf>
47. SHAROT T., *Tous programmés pour l'optimisme*, Paris, Marabout, 2012.

Annexe : motiver autrui

1. GNEEZY U., MEIER S. et REY-BIEL P., « *When and why incentives (don't) work to modify behavior* », *Journal of Economic Perspectives*, vol. 25, n° 4, 2011, p. 191-210.
DOI:10.2307/41337236.
https://rady.ucsd.edu/faculty/directory/gneezy/pub/docs/jep_published.pdf
2. Voir à ce propos les travaux déjà classiques du psychologue Frederick Herzberg centré sur l'univers professionnel : *Le Travail et la nature de l'homme*, Entreprise moderne d'édition, 1978.