
Supprimer notre ennui, mais à quel prix? L'effet paradoxal du contrôle mental de l'ennui durant une tâche fastidieuse

GENEVIÈVE A. MAGEAU, Université du Québec à Montréal
ISABELLE GREEN-DEMERS, Université du Québec à Hull
LUC G. PELLETIER, Université d'Ottawa

Résumé

L'objectif de la présente étude était d'évaluer l'impact paradoxal du contrôle mental (Wegner, 1994) sur l'ennui envers une tâche fastidieuse. Le plan de type mixte comprenait une variable intersujets à trois niveaux, le contrôle mental (i.e., suppression de l'ennui, expression de l'ennui, condition témoin), et une variable intrasujets à deux niveaux, la charge mentale (i.e., faible et élevée). La variable dépendante était le niveau d'ennui. Les résultats ont révélé que lorsque tous les participants ont eu l'occasion d'exprimer leur ennui à la fin de l'expérience, le niveau d'ennui des participants ayant préalablement supprimé leur ennui était significativement plus élevé que celui du groupe témoin. La charge mentale n'a pas affecté le contrôle mental de l'ennui. La discussion souligne la contribution potentielle de l'étude des stratégies paradoxales à la compréhension de l'autorégularisation de l'ennui. Des pistes de recherche future sont suggérées.

Abstract

The goal of the present study was to assess the paradoxical impact of mental control (Wegner, 1994) on the level of boredom towards a tedious task. The mixed experimental design comprised a three-level between-subjects factor, mental control (i.e., boredom suppression, boredom expression, and control group), and a two-level within-subjects factor, mental load (i.e., high and low mental load). The dependent variable was the level of boredom. Results revealed that when all the participants had the opportunity to express their boredom at the end of the experiment, the level of boredom was significantly higher for the participants that previously suppressed their boredom than for the participants of the control group. Mental load did not affect the mental control of boredom. The discussion underscores the potential contribution of paradoxical strategies to our understanding of boredom self-regulation. Future research venues are suggested as well.

Quoi de plus naturel que de rechercher les expériences qui nous captivent et de fuir celles qui nous ennuient?

Nous éprouvons pourtant tous cet état d'âme pénible de temps à autre. D'un point de vue scientifique, l'ennui est habituellement défini comme un état psychophysiologique désagréable provoqué par une exposition prolongée à des stimuli monotones (Mikulas & Vodanovich, 1993; O'Hanlon, 1981) ou par un déséquilibre entre le niveau optimal de stimulation d'une personne et les stimuli présents dans une situation donnée (Berlyne, 1960; Csikszentmihalyi, 1975, 1982; Fiske & Maddi, 1961; Hebb, 1955; Zuckerman, 1969). Sur le plan affectif, l'ennui est une expérience inconfortable caractérisée par des sentiments d'aversion envers les aspects fastidieux ou monotones de la situation ainsi que par un fort désir d'y échapper (Mikulas & Vodanovich, 1993). L'ennui peut également susciter des sentiments de frustration, d'engourdissement psychologique ou cognitif et de langueur.

Les tâches ennuyantes présentent peu d'attrait, et la plupart des gens préféreraient sans doute les délaisser au profit d'activités plus gratifiantes. Les tâches fastidieuses sont malheureusement souvent incontournables. L'ennui qu'elles suscitent est-il cependant un désagrément inévitable? Il semble, au contraire, qu'il soit possible de diminuer de façon autonome et active son niveau d'ennui (Hamilton, Haier, & Buschbaum, 1984; Sansone, Weir, Harpster, & Morgan, 1992). Par exemple, Sansone et ses collègues (1992) proposent que, lorsque les gens sont contraints à accomplir une tâche ennuyante, ils utilisent spontanément certaines stratégies visant à réduire l'ennui provoqué par la tâche. L'ennui pourrait être diminué en se créant des défis, en tirant parti de la stimulation sensorielle présente dans l'environnement et en introduisant de la variété dans la tâche (Sansone et al., 1992). Des études récentes ont également révélé qu'il est possible de réduire son ennui en donnant un sens personnel à l'activité et en s'absorbant complètement dans la tâche (Green-Demers & Pelletier, 1999; Green-Demers et al., 1999; Green-Demers, Pelletier, Gushue, & Stewart, 1999).

La recherche dans le domaine de l'autorégularisation de l'ennui s'est principalement attardée aux stratégies susceptibles d'avoir des conséquences bénéfiques (ex.: Green-Demers et al., 1999; Sansone et al., 1992). Le

présent projet se propose plutôt d'aborder les problèmes pouvant survenir lorsqu'une stratégie susceptible d'entraîner des conséquences négatives est utilisée. De façon plus précise, le but de la présente étude est d'examiner l'effet du contrôle mental sur le niveau d'ennui envers une tâche fastidieuse. Il semble naturel de chercher à éliminer les pensées d'ennui évoquées par une tâche ennuyante. On suppose ainsi qu'éliminer les pensées liées à l'ennui réduit l'état affectif désagréable de l'ennui. La théorie des processus ironiques du contrôle mental prédit toutefois que les tentatives délibérées de suppression de pensées ou d'émotions peuvent paradoxalement augmenter leur émergence, aggravant ainsi le problème qu'on espérait résoudre (Wegner, 1994; Wegner, Erber, & Zanakos, 1993; Wegner, Schneider, Carter III, & White, 1987; Wegner & Wenzlaff, 1996). Le présent projet vise donc à déterminer si l'effet paradoxal du contrôle mental peut être observé dans le contexte de l'autorégularisation de l'ennui envers une tâche fastidieuse.

THÉORIE DES PROCESSUS IRONIQUES DU CONTRÔLE MENTAL
Selon Wegner et ses collègues (Wegner, 1994; Wegner, Erber, & Zanakos, 1993; Wegner et al., 1987; Wegner & Wenzlaff, 1996), il est possible de contrôler nos pensées dans une certaine mesure. Toutefois, ce contrôle ne serait pas toujours efficace et pourrait même devenir néfaste. En effet, les pensées que l'on cherche justement à contrôler deviendraient paradoxalement plus accessibles à notre conscience dans les moments de surcharge mentale, ainsi qu'à la suite d'une période de contrôle mental. Ces pensées pourraient donc devenir obsédantes. Le contrôle mental serait exercé grâce à l'action synergique d'un système intentionnel opératoire et d'un système ironique de monitoring¹.

Système intentionnel opératoire

D'après Wegner (1994), le système intentionnel opératoire est déclenché par l'intention d'exercer un contrôle mental sur certaines pensées. Ce mécanisme cognitif cherche alors les pensées susceptibles d'induire et de maintenir l'état désiré. Une fois repérées, ces pensées sont activées et leur accessibilité à la conscience est augmentée. Ce système devient actif dès qu'une intention de contrôle est présente. Il remplit alors sa fonction jusqu'à ce que la personne cesse délibérément d'exercer un contrôle mental sur ses pensées, ou jusqu'à ce que l'état désiré soit atteint. Le système intentionnel opératoire est un processus conscient et volontaire. Il nécessite donc une certaine capacité mentale pour être efficace. Ainsi, lorsque les ressources cognitives sont mobilisées par des

demandes additionnelles, le système intentionnel opératoire ne peut fonctionner de façon optimale.

Système ironique de monitoring

Le système ironique de monitoring a pour fonction d'évaluer le succès du contrôle mental (Wegner, 1994). Cette fonction complète celle du système intentionnel opératoire. Tandis que le système opératoire cherche les pensées propices à l'état désiré, le système ironique de monitoring cherche les pensées qui vont à son encontre. Lorsque des pensées indésirables sont détectées, le système ironique de monitoring en conclut que le contrôle mental n'est pas complètement réussi. Il réactive alors le système intentionnel opératoire. En surveillant continuellement l'émergence de pensées défavorables à l'état désiré, le système ironique de monitoring relance le contrôle mental chaque fois que des pensées indésirables sont détectées. Ce faisant, le système ironique de monitoring active ces pensées et augmente leur accessibilité à la conscience. Les pensées indésirables détectées par le système de monitoring sont toutefois activées moins fortement que les pensées favorables repérées par le système opératoire. C'est ce qui rend le contrôle mental possible.

Le système ironique de monitoring est, comme le système intentionnel opératoire, mis en marche dès qu'une intention de contrôle mental est formulée. Ainsi, les deux systèmes nécessaires au contrôle mental sont enclenchés au même moment. Néanmoins, contrairement au système intentionnel opératoire, le système ironique de monitoring est un processus inconscient qui demande peu de capacité mentale. Il fonctionne automatiquement dès qu'une intention de contrôle mental est présente et il ne s'arrête que lorsque l'intention cesse. La personne ne peut arrêter ce système durant une période de contrôle mental. De plus, parce qu'il fonctionne automatiquement, ce système est insensible à la présence d'une charge mentale additionnelle. Contrairement au système intentionnel opératoire, le fonctionnement du système ironique de monitoring n'est donc pas interrompu par une activité qui exige de l'attention.

APPLICATION DE LA THÉORIE DES PROCESSUS IRONIQUES DU CONTRÔLE MENTAL AU PHÉNOMÈNE DE L'ENNUI

La théorie de Wegner (1994) est formulée de façon suffisamment générale pour pouvoir expliquer l'ensemble des différentes formes que peut prendre le contrôle mental. Cette théorie est cependant traditionnellement utilisée pour décrire les effets ironiques liés à deux types particuliers de contrôle mental: l'élimination de pensées indésirables (i.e., la suppression) et la genèse de pensées cibles (i.e., l'expression). Examinons comment le contrôle mental devrait théoriquement s'effectuer dans le cas de la suppression et de l'expression de l'ennui.

¹ Le terme "monitorage" a été utilisé comme traduction littérale du terme anglais "monitoring" afin de respecter la signification préconisée par l'auteur.

Lorsqu'une personne tente d'oublier qu'une tâche est ennuyante, l'intention de supprimer ses pensées d'ennui déclenche les deux systèmes nécessaires au contrôle mental. Chacun se met à chercher les pensées appropriées à son rôle respectif. Le système intentionnel opératoire cherche les pensées stimulantes et positives liées à la situation, les repère et les active, augmentant ainsi leur accessibilité à la conscience. Le système ironique de monitoring cherche au contraire les pensées d'ennui. Ce faisant, les pensées d'ennui repérées sont activées et leur accessibilité à la conscience augmente. L'accessibilité, comme nous l'avons vu, est plus élevée pour les pensées activées par le système intentionnel opératoire. Ce sont donc les pensées stimulantes qui atteignent la conscience au lieu des pensées d'ennui que la personne cherche à supprimer. Une fois l'ennui supprimé, la personne est absorbée dans ses nouvelles pensées d'intérêt et le système intentionnel opératoire, ayant atteint son objectif, cesse de fonctionner. Le système ironique de monitoring demeure toutefois en marche, puisque l'intention de contrôle mental initiale reste présente. Si des pensées d'ennui sont détectées, le système intentionnel opératoire est relancé. Lorsque le contrôle mental sera une fois de plus atteint, le système intentionnel opératoire s'arrêtera à nouveau et ainsi de suite. Le système intentionnel opératoire fonctionne donc de façon intermittente alors que le système ironique de monitoring fonctionne de façon continue. Le cycle se poursuit indéfiniment jusqu'à ce que la personne abandonne volontairement l'intention de contrôler son ennui ou jusqu'à ce que la tâche ennuyante soit terminée.

L'expression de l'ennui implique un processus similaire mais inversé. Lors de la suppression, la personne vise à réprimer son ennui tandis que lors de l'expression elle cherche à l'activer davantage. Lors de l'expression, le système opératoire vise donc à repérer et à activer les pensées d'ennui tandis que le système de monitoring détecte et active les pensées intéressantes. Quelle utilité peut avoir l'induction d'un état indésirable? Au quotidien, le contrôle mental de l'ennui vise sans doute principalement sa suppression. D'un point de vue fondamental, il est toutefois intéressant de poursuivre la mise à l'épreuve des deux formes de contrôle mental proposées par Wegner (1994). La suppression et l'expression sont des formes inverses de contrôle mental. L'examen de ces phénomènes divergents permet la mise à l'épreuve des principes généraux qui régissent le contrôle mental. D'un point de vue appliqué, la genèse d'émotions négatives est aussi parfois socialement désirable (ex.: l'ennui est souvent valorisé par les adolescents de notre société).

Effets ironiques du contrôle mental

Le contrôle mental est habituellement efficace. Cepen-

dant, l'intention d'exercer un contrôle mental sur nos pensées peut être vouée à l'échec dans certaines conditions. Cet effet paradoxal se manifeste de deux façons. On parle, dans un premier temps, de l'effet de la charge mentale et, dans un deuxième temps, de l'effet de rebond.

L'effet de la charge mentale se produit lorsqu'une personne tentant d'exercer un contrôle mental sur ses pensées s'engage dans une activité additionnelle qui interfère avec le processus de contrôle mental (Wegner, 1994; Wegner, Erber, & Zanakos, 1993; Wegner et al., 1987; Wegner & Wenzlaff, 1996). L'efficacité du contrôle mental dépend du bon fonctionnement des deux systèmes complémentaires. Les pensées indésirables activées par le système ironique de monitoring demeurent sans conséquence tant que le système intentionnel opératoire fonctionne adéquatement et active davantage les pensées désirées. Lorsqu'une personne exerçant un contrôle mental sur ses pensées s'engage dans une activité qui demande de l'attention, une partie de la capacité mentale, préalablement consacrée au contrôle mental, doit maintenant être utilisée pour accomplir cette nouvelle activité. Le système intentionnel opératoire en est affecté puisque ce système implique la mobilisation consciente des ressources cognitives. Il n'en est pas de même pour le système ironique de monitoring. En raison de sa nature automatique, le système ironique de monitoring ne requiert pas d'effort conscient. Ce système n'est donc pas affecté par une charge cognitive accrue, et il continue de fonctionner avec la même efficacité. Les pensées indésirables activées par le système ironique de contrôle mental deviennent alors prépondérantes. Par exemple, tenter de supprimer son ennui tout en effectuant une activité cognitive exigeante entraînerait une résurgence des pensées d'ennui. À l'inverse, en situation d'expression, une charge mentale induirait une réapparition des pensées d'intérêt.

L'effet de rebond se manifeste par une préoccupation accrue à l'égard des pensées indésirables à la suite d'une période de suppression. D'après Wegner et ses collègues (Wegner, 1994; Wegner, Erber, & Zanakos, 1993; Wegner et al., 1987; Wegner, Schneider, Knutson, & McMahon, 1991; Wegner & Wenzlaff, 1996), l'effet de rebond serait causé par les nombreuses associations qui se forment entre les pensées supprimées et les éléments présents lorsque ces pensées ont été supprimées. Lors de la suppression, les gens utilisent des distracteurs afin d'éviter leurs pensées indésirables (ex.: caractéristiques de la situation, souvenirs personnels, etc.). L'activation des pensées indésirables par le système de monitoring est alors jumelée à l'activation des multiples distracteurs. Ces associations sont inoffensives lorsque la personne contrôle mentalement ses pensées indésirables. Par contre, lorsque le contrôle mental est terminé, les associations entre les pensées indésirables et les distracteurs demeu-

rent. L'accessibilité des pensées indésirables augmentera donc après la période de suppression si la personne se trouve dans un environnement physique ou intrapsychique qui présente des similarités avec celui où la suppression s'est effectuée. Par conséquent, les pensées que la personne cherchait à supprimer risquent de devenir plus présentes après qu'avant une période de suppression. Par exemple, les pensées d'ennui pourraient resurgir spontanément à la suite de leur suppression si la personne se trouve dans un environnement similaire à celui où elle a supprimé son ennui, ou si elle repense aux distracteurs utilisés pour tromper l'ennui.

Contrairement à la charge mentale qui est susceptible de nuire à la suppression et à l'expression, l'effet de rebond se produit uniquement à la suite d'une période de suppression. Lors de la suppression, le système de monitoring est à la recherche d'une cible précise: les pensées indésirables. Au contraire, lors de l'expression, le système de monitoring est à la recherche d'une variété de cibles: toutes les pensées qui diffèrent de la pensée à exprimer. Les associations formées entre les pensées à contrôler et les distracteurs sont donc fortes en situation de suppression et faibles en situation d'expression. C'est pourquoi l'effet de rebond est uniquement associé à la suppression.

L'effet néfaste de la charge mentale sur l'efficacité du contrôle mental et l'effet de rebond ont été examinés à maintes reprises. Les conséquences négatives de la charge mentale sur le contrôle mental ont d'abord été démontrées lors d'expériences en laboratoire où on demandait aux participants de supprimer certaines pensées simples telles un ours blanc (Wegner, 1989; Wegner et al., 1987), une maison (Wegner & Erber, 1992), ou un secret (Lane & Wegner, 1995). L'hypothèse de l'effet de rebond a aussi été confortée dans des circonstances similaires (e.g., Wegner & Gold, 1995; Wegner et al., 1991; Wenzlaff, Wegner, & Roper, 1988). Les effets ironiques du contrôle mental se manifestent dans des domaines aussi variés que la suppression de pensées érotiques (Wegner, Shortt, Blake, & Page, 1990), la dépression (Wenzlaff, Wegner & Klein, 1991), la relaxation intentionnelle (Wegner, Broome, & Blumberg, 1997), le contrôle de la douleur (Cioffi & Holloway, 1993), l'insomnie (Ansfield, Wegner, & Bowser, 1996), les croyances et les doutes (Houston & Wegner, 1993), la présentation de soi (Paulhus, 1993), le contrôle des préjugés (Wegner, Erber, & Bowman, 1993) et même dans des situations de contrôle de mouvements physiques (Wegner & Ansfield, 1993). Les effets néfastes et paradoxaux du contrôle mental sont donc robustes et semblent se généraliser à plusieurs situations.

Plusieurs des travaux mentionnés ci-dessus portent sur des phénomènes comprenant une dimension émotive (ex.: dépression, pensées érotiques). De plus, Wegner et ses collègues ont étudié directement les effets ironiques

du contrôle mental sur les émotions positives et négatives lors d'une série d'études portant sur le contrôle de l'humeur (i.e., humeur triste et humeur joyeuse; Wegner, Erber, & Zanakos, 1993). À l'instar des travaux portant sur des phénomènes plus cognitifs, les résultats de cette série d'études ont permis de déceler la présence d'effets ironiques du contrôle mental (i.e., effet de la charge mentale et effet de rebond). La présente étude vise à approfondir nos connaissances sur le contrôle mental des émotions en examinant un nouveau type d'affect négatif: l'ennui.

La présente étude

Dans le cadre de la présente étude, les participants étaient confrontés à une tâche fastidieuse: trier du gravier d'aquarium par couleur. Ils devaient également supprimer leur ennui (i.e., condition de suppression), exacerber leur ennui (i.e., condition d'expression) ou n'exercer aucun contrôle mental sur leurs pensées (i.e., condition témoin). Ces activités ont été effectuées avec une charge mentale élevée ainsi qu'avec une charge mentale faible. Le niveau d'ennui a été mesuré durant chaque essai. Pour clore l'expérience, un essai a été ajouté durant lequel les participants assignés à toutes les conditions expérimentales devaient exprimer leur ennui. Cet essai final avait pour but de permettre la détection de l'effet de rebond.

Il était prévu, dans un premier temps, que les gens seraient capables d'exercer un contrôle mental efficace sur leurs pensées d'ennui lorsqu'il y avait absence de facteurs qui interfèrent avec le bon fonctionnement du système opératoire. Les participants exposés à une charge mentale faible devaient pouvoir sans problème supprimer ou exprimer leurs pensées d'ennui. Le niveau d'ennui devait donc être faible dans la condition de suppression de l'ennui, élevé dans la condition d'expression de l'ennui et modéré dans la condition témoin. Dans un deuxième temps, il était proposé qu'une charge mentale réduirait l'efficacité du contrôle mental. Cette interférence devait mener à une augmentation de l'ennui si la personne cherchait à le réduire (i.e., condition de suppression) et à une réduction de l'ennui si la personne essayait de le manifester (i.e., condition d'expression). Dans un dernier temps, il était prévu qu'un effet de rebond serait observé à la suite d'une période de suppression de l'ennui. Par conséquent, lorsque les participants ayant préalablement tenté d'éliminer leur ennui (i.e., condition de suppression) avaient l'occasion d'exprimer librement leur ennui, ce niveau d'ennui devait être supérieur à ce qui aurait été observé si la suppression n'avait pas eu lieu. Il était prévu, d'une part, que le niveau d'ennui de ces participants serait plus élevé lorsqu'ils avaient l'occasion d'exprimer leur ennui que pendant les périodes de suppression. D'autre part, le niveau d'ennui de ces participants devait être supérieur

à celui du groupe témoin lorsque ces deux groupes avaient à exprimer leur ennui à la fin de l'expérience.

MÉTHODE

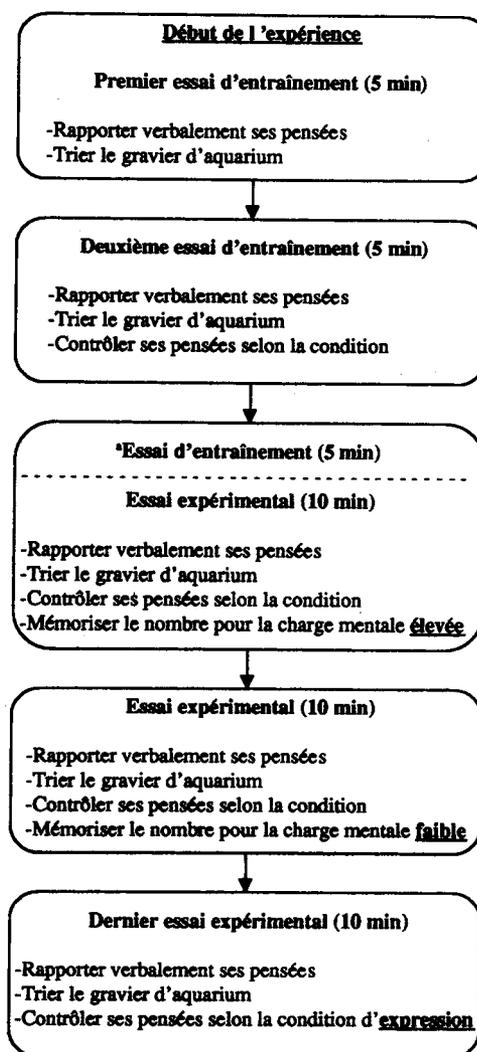
Survot de la méthodologie

Les hypothèses ont été mises à l'épreuve dans le cadre d'un devis expérimental de type mixte. Ce plan comprenait une variable indépendante intersujets à trois niveaux, le contrôle mental, et une variable indépendante intrasujets à deux niveaux, la charge mentale. Les différentes charges mentales, soit une charge mentale élevée et une charge mentale faible, étaient croisées avec les trois conditions de contrôle mental: la condition de suppression, la condition d'expression et la condition témoin. La tâche expérimentale ennuyante consistait à trier du gravier d'aquarium de couleur grise et noire en fonction de la couleur. Pendant toute la durée de l'expérience, les participants devaient rapporter leurs pensées à voix haute, sonner une cloche chaque fois qu'une pensée d'ennui était évoquée et le mentionner verbalement. Le score d'ennui global obtenu par la somme des mentions d'ennui et des sons de cloche constituait la variable dépendante de l'expérience.

Participants

Les participants ont été recrutés dans le cadre de cours de baccalauréat en sciences humaines et sociales offerts à l'Université d'Ottawa. Au moment du recrutement, l'objectif réel de l'étude n'était pas dévoilé. Les participants étaient plutôt informés que l'expérimentatrice s'intéressait aux sentiments vécus lors de l'exécution simultanée de tâches multiples. Un total de 60 participants anglophones ont été recrutés et assignés aléatoirement à l'une des trois conditions expérimentales intersujets (20 participants/condition). Les données de sept participants ont été exclues des analyses. Parmi ces participants, six ont admis, lors de l'entrevue consécutive à l'expérience, n'avoir pas suivi les instructions données durant l'expérience. Le septième participant exclu avait un score de désirabilité sociale trop élevé (voir ci-dessous). L'échantillon final comprenait donc 53 participants (n suppression = 17; n expression = 18; n témoin = 18). L'échantillon se composait de 18 hommes et 35 femmes. Des tests t ont été effectués sur le niveau d'ennui afin de déterminer la présence de différences significatives entre les hommes et les femmes composant l'échantillon. Il n'y avait pas de différence entre les scores d'ennui des participants des deux sexes.

L'âge des participants variait de 18 à 39 ans ($M = 20$ ans). Bien que la majorité des participants aient été inscrits à temps plein, quelques-uns d'entre eux poursuivaient leurs études à temps partiel (5,7%). La moyenne scolaire pondérée autorapportée des participants variait entre 4,5 et 8,5 ($M = 6,50$; $E-T = ,22$). Le niveau de perfor-



*L'ordre de présentation de cet essai et de l'essai suivant était équilibré.

Figure 1. Déroulement de l'expérience pour les participants de toutes les conditions de contrôle mental

mance scolaire des participants composant l'échantillon semble donc relativement similaire à celui qu'on trouve habituellement dans les cours prédiplômés en sciences humaines et sociales.

Procédure

Les participants étaient testés individuellement. L'expérience se composait de trois essais d'entraînement, d'une durée de 5 minutes chacun, et de trois essais expérimentaux, d'une durée de 10 minutes chacun. Le déroulement de l'expérience est illustré sous forme schématique à la figure 1. L'expérience commençait par deux essais d'entraînement. Durant le premier essai d'entraînement, les participants séparaient le gravier d'aquarium par couleur, déposaient le gravier trié dans deux contenants

prévus à cet effet et rapportaient verbalement leurs pensées. Les instructions données aux participants pour le rapport verbal ont été adaptées de celles utilisées avec succès lors d'études antérieures (Ericsson & Simon, 1984; Pope, 1978; Wegner et al., 1987). Cet essai d'entraînement était nécessaire pour permettre aux participants de se familiariser avec le rapport verbal (Wegner et al., 1987).

Pendant le deuxième essai d'entraînement, les participants s'exerçaient au contrôle mental tout en rapportant verbalement le fil de leurs pensées. Cet essai d'entraînement était nécessaire afin que les participants puissent se concentrer sur la tâche et oublier leurs préoccupations initiales par rapport aux demandes de la tâche. Les instructions pour les conditions de contrôle mental étaient présentées sous forme écrite et données aux participants dans une enveloppe. Les instructions pour la condition de suppression demandaient aux participants de *ne pas* penser que la tâche est ennuyante, de sonner la cloche si une pensée d'ennui survenait et de le mentionner verbalement, en accord avec la méthodologie utilisée par Wegner (Wegner et al., 1987; Wegner, Erber, & Zanakos, 1993). Les instructions pour la condition d'expression demandaient aux participants de penser que la tâche est ennuyante, de sonner la cloche si cette pensée était évoquée et de le mentionner verbalement. Finalement, les instructions pour la condition témoin demandaient aux participants de sonner la cloche si des pensées d'ennui survenaient et de le mentionner verbalement. La voix des participants et les sons de cloche étaient enregistrés durant toute l'expérience par un magnétophone à cassette. La cloche a été ajoutée en tant que mesure additionnelle pour s'assurer que les pensées qui passaient rapidement dans l'esprit des participants seraient rapportées (Wenzlaff et al., 1991).

La procédure était à double insu. D'une part, les participants ne connaissaient ni l'objectif réel, ni les hypothèses de l'étude. D'autre part, l'expérimentatrice ne savait pas à quelle condition de contrôle mental les participants se trouvaient assignés. Pour l'essai d'entraînement précédemment décrit, ainsi que pour les essais expérimentaux qui suivaient, les instructions de contrôle mental ont été insérées dans des enveloppes identiques et scellées. L'ordre suivant lequel les enveloppes étaient présentées aux participants était aléatoire et inconnu de l'expérimentatrice. De plus, les instructions orales et écrites données aux participants spécifiaient explicitement de ne pas montrer les instructions de contrôle mental à l'expérimentatrice et de s'abstenir de les dévoiler verbalement.

Les deux essais d'entraînement initiaux étaient suivis de deux essais expérimentaux où les conditions de contrôle mental étaient croisées avec les conditions de charge mentale faible et élevée. Au cours de ces essais expérimentaux, les participants rapportaient verbalement

leurs pensées, séparaient le gravier par couleur, suivaient les instructions de contrôle mental qui leur étaient données dans l'enveloppe et, finalement, mémorisaient le nombre correspondant à la charge mentale appropriée pour l'essai. Le nombre, inscrit sur un carton d'environ 3" x 5", était présenté avant l'essai. La charge mentale élevée était induite par la mémorisation d'un nombre de neuf chiffres (i.e., 741296835; Gilbert & Osborne, 1989) et la charge mentale faible, par un nombre de deux chiffres (i.e., 24; Lane & Wegner, 1995)². L'expérimentatrice avertissait les participants qu'elle leur demanderait d'écrire le chiffre mémorisé à la fin de l'essai. Les instructions orales données aux participants lors des essais expérimentaux pour la charge mentale élevée et la charge mentale faible étaient identiques. Il est important de noter que l'essai expérimental qui induisait la charge mentale élevée était toujours précédé d'un essai d'entraînement. Les instructions et les tâches relatives à cet essai d'entraînement étaient identiques à celles de l'essai expérimental qui le suivait. Seule la durée de l'essai différait (i.e., essai d'entraînement = 5 minutes; essai expérimental = 10 minutes). Tout comme les essais d'entraînement initiaux, cet essai d'entraînement avait pour fonction de permettre aux participants de se familiariser avec les exigences de la condition expérimentale, leur permettant ainsi d'oublier leurs préoccupations initiales par rapport aux demandes de la tâche. Finalement, puisque la charge mentale est une variable intrasujets, l'essai expérimental de charge faible et l'essai expérimental de charge élevée, précédé de son essai d'entraînement, étaient équilibrés pour neutraliser un effet d'ordre possible.

L'objectif du dernier essai expérimental était de permettre la mise à l'épreuve de l'hypothèse concernant l'effet de rebond. Cet essai expérimental était donc un essai d'expression pour tous les participants. Les instructions demandaient aux participants des trois conditions de contrôle mental de penser que la tâche était ennuyante durant ce dernier essai.

À la fin de l'expérience, les participants ont rempli un questionnaire comprenant des questions sur les manipulations expérimentales, des questions démographiques

² L'expérimentatrice connaissait la condition de charge mentale à laquelle les participants étaient assignés. Toutefois, puisque l'expérimentatrice ne savait pas dans quelle condition de contrôle mental chaque participant se trouvait, elle ne pouvait savoir si les hypothèses prévoyaient une hausse ou une baisse d'ennui. En effet, dans la condition de suppression, la charge mentale élevée devait théoriquement être associée à un niveau d'ennui supérieur à celui de la charge mentale faible. À l'inverse, dans la condition d'expression, le niveau d'ennui prévu pour la charge mentale élevée était inférieur à celui de la charge mentale faible. L'expérimentatrice n'était donc pas en mesure d'inciter inconsciemment les participants à agir dans le sens des hypothèses.

ainsi qu'une question conçue comme une mesure comportementale de la motivation post-expérimentale à l'égard de la tâche. Plus spécifiquement, les participants devaient indiquer le nombre de sessions expérimentales additionnelles auxquelles ils seraient prêts à participer si ces sessions étaient identiques à celle qu'ils venaient de terminer. Le nombre de sessions possibles pouvaient varier entre 0 et 10.

Le questionnaire post-expérimental comprenait également une mesure de désirabilité sociale. La désirabilité sociale a été évaluée au moyen de la sous-échelle de gestion de l'impression projetée (i.e., "Impression Management") de l'inventaire équilibré des réponses désirables (i.e., "Balanced Inventory of Desirable Responding (BIDR)"; Paulhus, 1988). Les scores globaux de cette sous-échelle peuvent varier de 1 à 20. Les scores élevés représentent un haut niveau de désirabilité sociale et il est recommandé de considérer les réponses des participants ayant un score global supérieur à 15 comme suspectes. Tel que mentionné précédemment, l'un des participants a été éliminé parce que son score excédait ce critère. Les scores des participants de l'échantillon final variaient de 0 à 13 ($M = 6,06$; $\hat{E}-T = 0,41$). Cette valeur est comparable aux scores obtenus par Paulhus auprès d'étudiants de niveau collégial ($M = 11,90$, $\hat{E}-T = 4,5$, Paulhus, 1984; $M = 4,90$, $\hat{E}-T = 3,20$, Paulhus, 1988). Finalement, l'expérimentatrice a demandé aux participants s'ils avaient suivi les directives présentées dans les enveloppes et elle leur a expliqué le but réel de l'expérience.

Variable dépendante

Un juge a déterminé le niveau d'ennui des participants en évaluant les rapports verbaux en fonction d'une grille de codification qui comptabilisait les mentions d'ennui et les sons de cloche. Afin d'évaluer la fidélité interjuges, un deuxième juge a codé vingt rapports verbaux choisis au hasard, soit le tiers de l'échantillon. La codification des deux juges était similaire avec une corrélation moyenne de ,93. En s'inspirant de la méthodologie proposée par Wegner et ses collègues (1987), un score global d'ennui a été créé en additionnant le nombre de mentions verbales d'ennui isolées, le nombre de sons de cloche isolés et le nombre de mentions verbales d'ennui et de sons de cloche ayant eu lieu simultanément.

RÉSULTATS

Analyses préliminaires

Vérification de l'efficacité des manipulations expérimentales. Plusieurs stratégies ont été utilisées pour évaluer si les participants avaient suivi les instructions de contrôle mental présentées dans les enveloppes scellées. Au cours de l'entrevue consécutive à l'expérience, l'expérimentatrice a demandé aux participants de verbaliser les instructions qui leur avaient été données dans les enveloppes.

Tel que mentionné dans la section sur la méthodologie de l'expérience, ceux qui ont été incapables de se souvenir des instructions de contrôle mental ont été exclus de l'échantillon. De plus, les items inclus dans le questionnaire post-expérimental ont révélé que les participants n'ont pas éprouvé de difficultés à suivre les instructions. Les participants évaluaient ces items sur une échelle de 1 à 9. Les participants ont rapporté avoir suivi les instructions de façon généralement constante pendant la durée de l'expérience ($M = 7,06$; $\hat{E}-T = ,22$). Les participants ont également trouvé que les instructions étaient présentées de façon claire ($M = 8,02$; $\hat{E}-T = ,18$). En ce qui concerne la charge mentale, tous les participants ont été en mesure de rapporter le nombre mémorisé, pour la charge mentale faible et pour la charge mentale élevée, à la fin de l'essai.

Comparaisons a priori

Les distributions standardisées de chacune des cellules ont été scrutées et aucune valeur aberrante n'a été décelée. Le test de Levene (1960) a été effectué pour évaluer l'homogénéité de la variance des distributions univariées. Une seule instance d'hétéroscédasticité a été détectée. Le test ultérieur impliquant la paire de moyennes considérées a été ajusté pour tenir compte des variances hétérogènes.

Des comparaisons *a priori* simples ont été effectuées par le biais du test de Dunn (1961). Puisque les hypothèses de recherche spécifiaient la direction prévue des différences anticipées, la probabilité de commettre une erreur de première espèce (α) a été évaluée de façon unilatérale³. De plus, le taux d'erreur α a été maintenu à ,05 pour l'ensemble des comparaisons effectuées pour chaque hypothèse. Les scores moyens d'ennui observés pour chacune des conditions sont représentés graphiquement à la figure 2.

Selon la première hypothèse, les gens devaient être capables d'exercer un contrôle mental efficace sur leur pensées d'ennui lorsqu'ils disposent de la capacité mentale nécessaire. Ainsi, pour la condition de la charge mentale faible, les participants de la condition de suppression devaient trouver la tâche moins ennuyante que dans la condition témoin. À l'inverse, les participants de la condition d'expression devaient trouver la tâche plus ennuyante que dans la condition témoin. Cette hypothèse a été confortée pour la condition d'expression. Le score d'ennui dans la condition d'expression ($M = 18,67$, $\hat{E}-T = 14,17$) était plus élevé que ceux de la condition témoin ($M = 3,83$, $\hat{E}-T = 4,37$) de façon significative

3 Le terme "unilatéral" est la traduction recommandée par Terminologie Canada pour l'expression anglaise "one-tailed" (Secrétariat d'État du Canada, 1992).

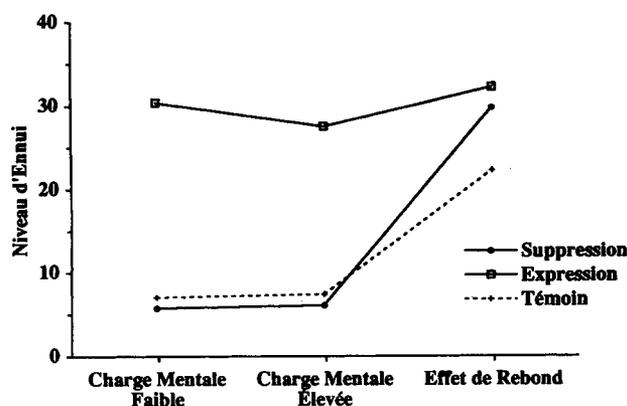


Figure 2. Score moyen d'ennui pour chacune des conditions expérimentales

($t(20,20) = 4,24, p < ,0001$)⁴. Il n'y avait cependant pas de différence significative entre la condition de suppression ($M = 3,65, \acute{E}-T = 5,72$) et la condition témoin ($M = 3,83, \acute{E}-T = 4,37; t(33) = -,11, p = ,46$).

Selon la deuxième hypothèse, le contrôle mental devait être moins efficace lorsque l'attention de la personne est partagée entre le contrôle mental et une activité qui exige beaucoup d'attention. Dans la condition de suppression et dans la condition d'expression, on devait alors observer une différence dans l'efficacité du contrôle mental entre les conditions de charge mentale faible et élevée. Cette hypothèse n'a pas été confortée par les résultats obtenus. Dans la condition de suppression, le score d'ennui dans la condition de charge mentale élevée ($M = 4,35, \acute{E}-T = 4,99$) n'était pas significativement plus élevé que celui de la condition de charge mentale faible ($M = 3,65, \acute{E}-T = 5,72; t(16) = -,62, p = ,27$). De même, dans la condition d'expression, le score d'ennui dans la condition de charge mentale élevée ($M = 16,72, \acute{E}-T = 8,81$) n'était pas significativement plus faible que dans la condition de charge mentale faible ($M = 18,67, \acute{E}-T = 14,17; t(17) = ,82, p = ,21$).

La troisième hypothèse proposait qu'un effet de rebond serait observé à la suite d'une période de suppression. Les résultats ont conforté cette hypothèse. Une première comparaison a été effectuée pour la condition de suppression. Le score d'ennui de l'essai final d'expression ($M = 22,53, \acute{E}-T = 11,02$) était significativement plus élevé que le score d'ennui de l'essai de la charge mentale faible ($M = 3,65, \acute{E}-T = 5,72; t(16) = -6,34, p < ,0001$). De plus, afin d'éliminer la possibilité que l'ennui du dernier essai soit dû au changement d'instructions de contrôle

mental, une comparaison a été effectuée entre l'essai d'expression de la condition témoin ($M = 14,22, \acute{E}-T = 7,50$) et celui de la condition de suppression ($M = 22,53, \acute{E}-T = 11,02$). L'ennui était significativement plus élevé pour le dernier essai dans la condition de suppression que dans la condition témoin ($t(33) = 2,62, p < ,01$).

À titre d'analyse complémentaire, les niveaux de motivation pour chaque condition tels que mesurés dans le questionnaire post-expérimental ont été comparés. La moyenne du nombre de sessions additionnelles auxquelles les participants étaient prêts à participer était de 2,24 ($\acute{E}-T = 1,52$) pour la condition de suppression, 3,17 ($\acute{E}-T = 2,94$) pour la condition d'expression et 3,94 ($\acute{E}-T = 2,65$) pour la condition témoin. La motivation post-expérimentale était significativement plus faible dans la condition de suppression que dans la condition témoin ($t(33) = -2,32, p < ,01$). Le niveau de motivation post-expérimentale de la condition d'expression ne différait pas de façon significative de celui de la condition de suppression ($t(33) = -1,17, p = ,13$), ni de celui de la condition témoin ($t(34) = -,84, p = ,21$).

DISCUSSION

La théorie des processus ironiques du contrôle mental (Wegner, 1994; Wegner, Erber, & Zanakos, 1993; Wegner et al., 1987; Wegner et al., 1991; Wegner & Wenzlaff, 1996) permet de prédire les conséquences paradoxales que peut avoir l'utilisation du contrôle mental comme stratégie d'autorégularisation de l'ennui. La présente étude a été conçue dans le but d'évaluer de façon empirique ces conséquences. Les résultats obtenus confortent partiellement les hypothèses de recherche.

La première hypothèse prévoyait que les participants devaient être en mesure de contrôler leur ennui dans la direction demandée (i.e., suppression ou expression) si l'attention nécessaire à l'action du processus intentionnel opératoire était disponible. Les résultats ont démontré qu'en situation de charge mentale faible, les participants étaient capables de générer des sentiments d'ennui élevés lorsqu'ils devaient contrôler leur pensées d'ennui dans cette direction. Le contrôle mental était donc efficace pour la condition d'expression. Par contre, aucune différence n'a été décelée entre la condition de suppression de l'ennui et la condition témoin dans la condition de charge mentale faible, ce qui allait à l'encontre de nos prédictions.

Il semblerait que les personnes dans la condition de suppression n'aient pas réussi à réprimer leur ennui. En effet, l'ennui est peut-être un sentiment plus difficile à modifier par l'exercice du contrôle mental que, par exemple, une pensée simple tel un ours blanc (Wegner et al., 1987). De plus, lors de la présente étude, l'ennui était généré par une tâche réelle effectuée de façon continue. Les expériences antérieures portant sur le contrôle mental

⁴ Le nombre de degrés de liberté associé à la valeur t comprend des décimales puisque ce test a été ajusté de façon à compenser pour l'hétéroscédasticité de la distribution des scores d'ennui des cellules comparées. Il s'agit de l'unique comparaison pour laquelle cet ajustement s'est avéré nécessaire.

de phénomènes psychologiques (ex.: pensées érotiques, Wegner et al., 1990; humeurs positives et négatives, Wegner et al., 1991; dépression, Wenzlaff et al., 1988), ont utilisé des stratégies de réminiscence d'expériences personnelles antérieures ou des scénarios hypothétiques pour induire l'état à contrôler. Il est possible qu'il soit plus ardu de supprimer ses pensées si l'on est impliqué dans une situation susceptible de les réactiver. Il serait utile d'évaluer cette proposition lors d'études futures, car la suppression de pensées ou de sentiments indésirables liés à une situation en cours est probablement chose courante dans la vie quotidienne.

La deuxième hypothèse présupposait que l'ajout d'une charge mentale élevée à une situation de contrôle mental réduirait l'efficacité de ce contrôle. Cette réduction de l'efficacité du contrôle mental durant une charge mentale élevée n'a pas été observée dans la présente étude. Aucune différence n'a été décelée entre le niveau d'ennui de la charge mentale élevée et celui de la charge mentale faible pour la condition de suppression, ni pour la condition d'expression. D'après ces résultats, il semble que l'effet ironique de la charge mentale ne se soit pas généralisé au domaine de l'ennui. Dans le cas de la condition de suppression, il est possible que la difficulté d'enrayer efficacement l'ennui n'ait pas permis à l'effet de la charge mentale de se manifester. En effet, si les participants ne parvenaient pas à éliminer leurs pensées d'ennui de façon efficace, l'ajout de la charge mentale n'était pas en mesure de produire de défaillances perceptibles du contrôle mental. Le cas de la condition d'expression est cependant différent. Les participants assignés à cette condition n'ont eu aucun mal à susciter des pensées d'ennui. La charge mentale élevée n'a pourtant pas favorisé de réduction significative du niveau d'ennui. Ce résultat va à l'encontre de ceux obtenus par Wegner et ses collègues dans le cadre d'une expérience sur les humeurs négatives (Wegner, Erber, & Zanakos, 1993). Il est toutefois pertinent de mentionner qu'il y a eu très peu d'études sur le contrôle mental visant à susciter des sentiments négatifs. Bien qu'il soit intéressant de constater que les gens semblent y parvenir facilement, des études additionnelles sont de mise pour examiner les facteurs qui interfèrent avec la genèse de tels sentiments. Par exemple, il pourrait être intéressant d'étudier l'impact de différents types de charge mentale. Ainsi, une charge de nature émotive (ex.: stress) aurait peut-être davantage d'impact sur un phénomène psychologique comme l'ennui qu'une charge cognitive (ex.: mémorisation d'un nombre).

La troisième hypothèse proposait qu'un effet de rebond (i.e., un niveau accru d'ennui) serait observé à la suite d'une période de suppression de l'ennui. Les résultats ont conforté cette hypothèse. Lors de l'essai final, le niveau d'ennui des participants ayant tenté de

supprimer leur ennui pendant l'expérience a augmenté au même niveau que celui des participants qui ont délibérément suscité des pensées d'ennui durant toute l'expérience. À la lumière de ces résultats, la suppression des pensées d'ennui paraît d'utilité douteuse. Cette stratégie semble se retourner contre celui qui l'emploie.

En dernier lieu, les résultats démontrent que la motivation post-expérimentale à participer à des études similaires additionnelles était plus faible dans la condition de suppression que dans la condition témoin. Ainsi, les personnes qui ont cherché à supprimer leur ennui durant l'expérience se sont portées volontaires pour participer à moins de sessions additionnelles que les personnes du groupe témoin. La différence entre ces deux conditions est un indice de l'aversion que peut générer l'utilisation de la suppression comme stratégie d'autorégularisation de l'ennui.

En résumé, les participants ont été en mesure de susciter mais non de supprimer leur ennui. La charge mentale n'avait pas d'impact sur le contrôle mental de l'ennui. Finalement, bien qu'inefficaces en soi, les tentatives de suppression de l'ennui étaient associées à un ennui plus fort et à une motivation plus faible à la fin de l'expérience. Ces résultats indiquent que le contrôle mental est une stratégie peu utile pour transiger avec l'ennui et que cette stratégie peut aller jusqu'à induire des conséquences néfastes. La présente étude semble donc nous mettre en garde contre les effets ironiques que peut produire l'utilisation de la suppression comme stratégie d'autorégularisation des sentiments d'ennui. Il s'agissait cependant d'une première étude sur le contrôle mental de l'ennui et il serait prudent d'examiner ce phénomène plus à fond lors d'études ultérieures avant de juger définitivement de la validité des résultats obtenus. De plus, ce champs d'étude nouveau offre de nombreuses pistes de recherche intéressantes.

Dans un premier temps, tel que précédemment mentionné, il serait utile d'examiner l'efficacité du contrôle mental en présence de diverses formes de charge mentale. Il est possible que des charges de nature émotive ou physique aient, sur le contrôle mental de l'ennui, un effet différent de celui d'une charge de nature cognitive. Il serait important d'étudier l'impact relatif de différents types de charge mentale afin de mieux comprendre les fluctuations de l'interférence affectant le contrôle mental.

Dans un second temps, il serait intéressant d'explorer davantage le fonctionnement du système de monitoring. Wegner et ses collègues (1987) proposent que, lors de la suppression, ce système recherche les pensées indésirables afin de s'assurer qu'elles ne se trouvent pas au niveau de la conscience. Cette proposition est articulée de façon générale, et la nature des pensées qui sont recherchées par le système de monitoring n'est pas spécifiée. Le système est-il à la recherche de toutes les pensées accessi-

bles? Ou est-il limité, par exemple, aux pensées qui ont été emmagasinées en mémoire, négligeant ainsi les pensées déclenchées par l'expérience immédiate? Il est possible que l'action de ce système sur les pensées indésirables ne soit limitée qu'aux pensées mnémoniques. Dans ce cas, lorsque la personne doit supprimer des pensées générées par l'expérience en cours, le système ne pourrait agir sur ces pensées qu'une fois ces dernières emmagasinées en mémoire.

Dans un troisième temps, l'étude du contrôle mental de l'ennui pourrait être entreprise dans le contexte d'une tâche intéressante dans le but d'évaluer son rôle dans le développement de l'ennui. Il est plausible de conjecturer que même les tâches intéressantes ne génèrent pas un intérêt de tous les instants. Un groupe de participants pourrait être encouragé à supprimer leurs pensées d'ennui occasionnelles. Ce groupe pourrait être comparé à un groupe témoin afin de déterminer si le contrôle mental de l'ennui peut aller jusqu'à contaminer l'intérêt pour une tâche attrayante.

Dans un dernier temps, il serait important de déterminer la persistance temporelle des effets liés au contrôle mental de l'ennui. L'effet de rebond observé dans la condition de suppression serait dû aux nombreuses associations qui se forment entre les pensées d'ennui et les distracteurs présents durant la période de suppression (Wegner et al., 1991). Lorsque le contrôle mental est terminé, les pensées d'ennui seraient plus accessibles à la conscience à cause des associations entre les différents distracteurs et les pensées d'ennui. Il est alors possible de prédire que, si la personne est plongée dans la même situation plus tard, l'ennui resurgira plus facilement. Si la suppression de l'ennui peut engendrer une sensibilité accrue envers les pensées d'ennui chaque fois que la personne effectue à nouveau la tâche fastidieuse, les effets néfastes de la suppression pourraient s'intensifier au fil du temps.

La présente expérience aborde l'autorégularisation de l'ennui selon une perspective nouvelle. Les travaux antérieurs se sont concentrés sur les stratégies d'autorégularisation qui ont un impact bénéfique sur le niveau d'ennui. À l'inverse, la présente étude s'est attardée à une stratégie d'autorégularisation susceptible d'induire des effets néfastes. Bien que les hypothèses n'aient pas été confortées dans leur totalité, les résultats de la présente étude indiquent clairement que la suppression de l'ennui peut mener à un niveau d'ennui accru. Des travaux effectués dans des domaines tels celui de l'évasion de soi (Baumeister, 1991) ou des comportements autodéfaitistes (i.e., "self-defeating behaviors"; Berglas & Baumeister, 1993) révèlent qu'en dépit des meilleures intentions, les gens s'engagent parfois dans des comportements qui produisent des résultats diamétralement opposés à ceux qui sont désirés. Le contrôle mental de l'ennui semble s'inscrire

dans cette classe de stratégies paradoxales. Il serait important de poursuivre l'étude des stratégies néfastes d'autorégularisation de l'ennui afin de mieux comprendre leur fonctionnement ainsi que les dynamiques qui sous-tendent leur utilisation. Il est à espérer que cette compréhension permettra un jour de prévenir les gens contre l'utilisation de stratégies produisant des conséquences négatives imprévues.

La rédaction du présent article a été facilitée par des subventions du Conseil de recherches en sciences humaines du Canada (CRSHC) et du Fonds pour la formation des chercheurs et l'aide à la recherche (FCAR Québec) au troisième auteur. Le deuxième auteur était titulaire d'une bourse d'étude postdoctorale du CRSHC au moment de la rédaction du manuscrit. Les demandes d'information ainsi que les demandes de tirés à part doivent être adressées à Isabelle Green-Demers, École de psychologie, Université d'Ottawa, 145 Jean-Jacques Lussier, Ottawa, Ontario, Canada, K1N 6N5.

Références

- Ansfield, M.E., Wegner, D.M., & Bowser, R. (1996). Ironic effects of sleep urgency. *Behaviour Research & Therapy*, 34, 523-531.
- Baumeister, R.F. (1991). *Escaping the self*. New York: Basic Books.
- Berglas, S., & Baumeister, R.F. (1993). *Your own worst enemy: Understanding the paradox of self-defeating behavior*. New York: Basic Books.
- Berlyne, D.E. (1960). *Conflict, arousal, and curiosity*. New York: McGraw-Hill.
- Cioffi, D., & Holloway, J. (1993). Delayed costs of suppressed pain. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 274-282.
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Csikszentmihalyi, M. (1982). Toward a psychology of optimal experience. In L. Wheeler (Ed.), *Review of personality and social psychology* (Vol. 3, pp. 13-36). Beverly Hills, CA: Sage.
- Dunn, O.J. (1961). Multiple comparisons among means. *Journal of the American Statistical Association*, 56, 52-64.
- Ericsson, K.A., & Simon, H.A. (1984). *Protocol analysis: Verbal reports as data*. Cambridge: MIT Press.
- Fiske, D.W., & Maddi, S.R. (1961). *Functions of varied experience*. Homewood, III: The Dorsey Press.
- Gilbert, D.T., & Osborne, R.E. (1989). Thinking backward: Some curable and incurable consequences of cognitive busyness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 940-949.
- Green-Demers, I., & Pelletier, L.G. (1999). *When boredom gives birth to motivation: Interrelations between interest-*

- enhancing strategies, interest, and self-determination. Manuscrit soumis pour fins de publication.
- Green-Demers, I., Pelletier, L.G., Gushue, N.R., & Stewart, D.G. (1999). *Measuring the self-regulation towards boring academic tasks: Construction and validation of the interest-enhancing strategies scale (IESS)*. Manuscrit soumis pour fins de publication.
- Green-Demers, I., Pelletier, L.G., Desrochers, A., Séguin, C., Mageau, G.A., & Vallerand, A. (1999). *Transcending boredom: Experimental test of an interest and motivation self-regulation model*. Manuscrit soumis pour fins de publication.
- Hamilton, J.A., Haier, R.J., & Buschbaum, M.S. (1984). Intrinsic enjoyment and boredom coping scales. *Personality and Individual Differences*, 5, 183-193.
- Hebb, D.O. (1955). Drives and the CNS (Conceptual Nervous System). *Psychological Review*, 62, 243-254.
- Houston, C.E., & Wegner, D.M. (1993). *Believe it or not: Ironic processes in belief formation*. Communication présentée au congrès annuel de l'Eastern Psychological Association, Arlington, VA.
- Lane, J.D., & Wegner, D.M. (1995). The cognitive consequences of secrecy. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 237-253.
- Levene, H. (1960). Robust tests for equality of variances. In I. Olkin, S.G. Ghurye, W. Hoeffding, W.G. Madow, & H.B. Mann (Eds.), *Contributions to probability and statistics* (pp. 278-292). Stanford: Stanford University Press.
- Mikulas, W.L., & Vodanovich, S.J. (1993). The essence of boredom. *The Psychological Record*, 43, 3-12.
- O'Hanlon, J.F. (1981). Boredom: Practical consequences and a theory. *Acta Psychologica*, 49, 53-81.
- Paulhus, D.L. (1984). Two-component models of socially desirable responding. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 598-609.
- Paulhus, D.L. (1988). *Assessing self-deception and impression management in test responses: The balanced inventory of desirable responding*. Manuscrit inédit, University of British Columbia, Vancouver, Canada.
- Paulhus, D.L. (1993). Bypassing the will: The automatization of affirmations. In D.M. Wegner & J.W. Pennebaker (Eds.), *Handbook of mental control* (pp. 573-587). Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Pope, K.S. (1978). How gender, solitude, and posture influence the stream of consciousness. In K.S. Pope & J.L. Singer (Eds.), *The stream of consciousness* (pp. 259-299). New York: Plenum Press.
- Sansone, C., Weir, C., Harpster, L., & Morgan, C. (1992). Once a boring task always a boring task? Interest as a self-regulatory mechanism. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, 379-390.
- Secrétariat d'État du Canada. (1992). *Vocabulaire de la statistique et des enquêtes* (N° de catalogue S52-2/208-1992). Ottawa: Groupe Communication Canada.
- Wegner, D.M. (1989). *White bears and other unwanted thoughts*. New York: Viking/Penguin.
- Wegner, D.M. (1994). Ironic processes of mental control. *Psychological Review*, 101, 34-52.
- Wegner, D.M., & Ansfield, M. (1993). *Magnification of the Chevreul pendulum illusion under mental load*. Manuscrit en préparation.
- Wegner, D.M., Broome, A., & Blumberg, S.J. (1997). Ironic effects of trying to relax under stress. *Behaviour Research & Therapy*, 35, 11-21.
- Wegner, D.M., & Erber, R. (1992). The hyperaccessibility of suppressed thoughts. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, 903-912.
- Wegner, D.M., Erber, R., & Bowman, R.E. (1993). *On trying not to be sexist*. Manuscrit inédit.
- Wegner, D.M., Erber, R., & Zanakos, S. (1993). Ironic processes in the mental control of mood and mood-related thought. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 1093-1104.
- Wegner, D.M., & Gold, D.B. (1995). Fanning old flames: Emotional and cognitive effects of suppressing thoughts of a past relationship. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 782-792.
- Wegner, D.M., Schneider, D.J., Carter III, S.R., & White, T.L. (1987). Paradoxical effects of thought suppression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 409-418.
- Wegner, D.M., Schneider, D.J., Knutson, B. & McMahan, S.R. (1991). Polluting the stream of consciousness: The effect of thought suppression on the mind's environment. *Cognitive Therapy and Research*, 15, 141-152.
- Wegner, D.M., Shortt, J.W., Blake, A.W., & Page, M.S. (1990). The suppression of exciting thoughts. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 409-418.
- Wegner, D.M., & Wenzlaff, R.M. (1996). Mental control. In E.T. Higgins & A.W. Kruglanski (Eds), *Social psychology: Handbook of basic principles* (pp. 466-492). New York: Guilford Press.
- Wenzlaff, R.M., Wegner, D.M., & Klein, S.B. (1991). The role of thought suppression in the bonding of thought and mood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 500-508.
- Wenzlaff, R., Wegner, D.M., & Roper, D. (1988). Depression and mental control: The resurgence of unwanted negative thoughts. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55, 882-892.
- Zuckerman, M. (1969). Theoretical formulations: 1. In J.P. Zubek (Ed.), *Sensory Deprivation: Fifteen Years of Research*. New York: Appleton-Century-Croft.

Reçu le 25 novembre 1998

Révisé le 4 août 1999

Accepté le 13 septembre 1999