

Vallerand, R. J. (2015). *Psychology of Passion : A dualistic model*. New York, NY : Oxford University Press.

La passion peut être considérée comme une forte inclination à l'endroit d'un objet, d'une activité, d'un concept ou d'une personne que quelqu'un aime [...], valorise et pour lequel ou laquelle il investit temps et énergie sur une base régulière et qui fait partie de son identité. Une première forme est en harmonie avec les autres aspects du soi et la vie de la personne [passion harmonieuse]; elle devrait favoriser l'obtention d'effets adaptatifs. Une seconde forme peut être en conflit avec divers aspects du soi et la vie de la personne [passion obsessionnelle]; elle devrait être à l'origine d'effets moins adaptatifs et parfois même pathologiques (p. 33).

L'AUTEUR

Robert J. Vallerand est professeur titulaire à l'Université du Québec à Montréal et professeur invité à l'Université catholique d'Australie. Il est reconnu comme un expert et un leader dans le domaine de la motivation et a publié sept ouvrages ainsi que plus de 300 articles ou chapitres¹ comme auteur ou co-auteur. Il a été président de la Société québécoise pour la recherche en psychologie, de l'Association canadienne de psychologie et plus récemment de l'International Positive Psychology Association². Il s'est mérité une récompense (*award*) de l'Association canadienne de psychologie et du Comité olympique international.

L'OUVRAGE

Présenter la nature de la passion, son origine, son développement, ses transformations et ses effets, voilà l'essence de ce livre. L'étude scientifique de la passion s'impose, selon Vallerand, parce que les philosophes ont donné, au cours de l'histoire, toutes sortes de versions de cette notion et parce que les psychologues, même au XX^e siècle, l'ont plutôt déconsidérée. Jossain (1928) a bien distingué passion et émotion; Frijda et collègues (1991) ont défini la passion comme « des buts hautement prioritaires ayant d'importants effets émotionnels » (p. 218); mais c'est Vallerand et son équipe (2003) qui ont véritablement lancé la recherche sur ce thème. Pour la première fois, cette publication a porté sur la passion pour des activités variées, en a donné une définition multidimensionnelle, en a distingué deux types (tel que mentionné dans la citation mise en exergue), tout en s'inscrivant dans une perspective

-
1. Signalons spécialement Vallerand (1997, 2010, 2016 ainsi que Bragoli-Barzan et Vallerand (2017), ce dernier article, en français, paru dans la *Revue québécoise de psychologie*.
 2. Le congrès de l'*International Positive Psychology Association* s'est tenu cette année à Montréal (Juillet 2017).

motivationnelle. Après plus d'une décennie de recherche, l'auteur présente ici une magistrale synthèse.

Le chapitre sur le *modèle dualiste de la passion* (MDP) constitue la pièce maîtresse de l'ouvrage et l'auteur nous y réfère constamment. Le MDP se situe dans le contexte d'une approche organismique du développement de soi. Il stipule que parmi les nombreuses activités possibles, l'individu effectue une sélection et en choisit une qui lui permettra de se sentir compétent, autonome et connecté aux autres. La satisfaction de ces besoins psychologiques fondamentaux favorise une ouverture aux expériences, une existence harmonieuse et la satisfaction dans plusieurs domaines de la vie. L'activité passionnante s'intègre au soi grâce au processus d'intériorisation qui amène une personne qui fait de la danse, par exemple, à dire « Je suis une danseuse », cette activité faisant partie d'elle-même. C'est le type d'intériorisation qui détermine le type de passion. Un processus autonome donne lieu à une passion harmonieuse (PH), tandis que l'intériorisation contrôlée par des facteurs internes ou externes donne lieu à une passion obsessionnelle (PO). Dans les deux cas, interviennent l'environnement social et des facteurs personnels. Dans la PH, l'individu est actif, maître de sa passion, ce qui produira généralement des effets positifs. Dans la PO, l'individu est plus passif, poussé à s'engager dans l'activité, comme s'il était esclave de sa passion, ce qui provoque généralement des effets négatifs. Notons que les caractéristiques de chaque type de passion sont nombreuses; en plus de celles mentionnées ici, quelques autres sont énumérées dans la citation mise en exergue.

L'étude du développement de la passion constitue la suite logique de la théorie dualiste. L'équipe de Vallerand a observé qu'un grand nombre d'individus deviennent passionnés pour une activité choisie parmi plusieurs et que cette passion évolue. Au cours de la période initiale, le soutien à l'autonomie de la part des parents, enseignants ou entraîneurs est crucial. Ce soutien, comme l'on sait, donnera une PH, alors qu'un environnement social contrôlant donnera une PO. L'orientation de la personne importe également : une personnalité d'orientation plus autonome et celle plus contrôlée sera associée soit à une PH soit à une PO. Après la phase d'introduction et d'exploration, suivra celle de la spécialisation qui exige un engagement plus intense. L'individu pourra atteindre ensuite le niveau expert si la pratique est prolongée et « délibérée », c'est-à-dire intense et spécifique. Interviendront également des variables comme le perfectionnisme, les valeurs et les forces personnelles. Les études ont donc démontré que plusieurs transformations de la passion pouvaient se produire en ce qui a trait à l'intensité, au changement d'activité, au temps et à l'énergie investis et à l'amour de l'activité, ces changements étant différents selon qu'il s'agisse d'une PH ou d'une PO.

Vallerand et son équipe ont également effectué de nombreuses et novatrices recherches portant sur les conséquences de la passion. Dans la longue section sur les effets intra-personnels, on trouve les hypothèses et les résultats relatifs à ces effets de la passion sur la cognition, les émotions, le bien-être psychologique, la santé physique et, enfin, la performance et la créativité. On y précise dans chaque cas, les effets spécifiques de chacun des deux types de passion. La dernière section porte sur les effets de la passion sur les relations interpersonnelles, sur les relations romantiques en particulier, sur les relations entre groupes et sur la société en général, ce dernier domaine ayant été peu étudié. Il apparaît que la passion est sous-jacente à toute action utile à la société. Quand on examine lequel des deux types de passion est plus profitable à la société, généralement la PH apporte des effets plus positifs que la PO. Mais, ce n'est pas toujours le cas. En effet, si les deux types de passion peuvent contribuer à l'amélioration de la société, la performance des individus qui se caractérisent par une PO peut même être plus élevée, mais ces personnes choisissent souvent des moyens plus radicaux et connaissent un bien-être psychologique moins élevé. Un domaine à explorer, comme le souhaite l'auteur.

Toutes les études effectuées sur la passion par l'équipe de Vallerand (et bien d'autres) ont utilisé l'*Échelle de passion* qui compte six items sur la PH, six sur la PO et cinq qui servent de « critère » de la passion. Une vingtaine d'études ont démontré les qualités psychométriques de l'instrument qui a été utilisé avec succès dans plus de 200 études (Marsh *et al.*, 2013; Vallerand, chapitre 4, du présent ouvrage). L'échelle peut être adaptée à plusieurs domaines de la vie (école, travail, sport, relations romantiques, etc.). Cette échelle est présentée en Annexe.

DEUX MALAISES

La lecture de l'ouvrage a suscité chez moi deux réserves à propos de l'expérience *flow* et des buts personnels. Pour compléter la notion de passion, Vallerand la compare à d'autres construits dont celui de *flow*. La notion même de passion implique qu'elle porte sur un objet ou une activité qui est signifiante, donc qui a du sens pour la personne. Mais, selon lui, ce ne serait pas le cas pour le *flow*. Cette opposition me semble un peu exagérée, car des données rapportées par Csikszentmihalyi (1990/2004) font voir que même si une activité choisie est difficile et peu passionnante, elle peut être transformée, comme le fait Rico sur sa chaîne de montage en donnant du sens à son travail répétitif de sorte que chaque petite amélioration qu'il apporte lui procure le *flow*. De plus, dépouiller le *flow* de toute consonance motivationnelle me paraît hasardeux. En effet, Csikszentmihalyi (1978, p. 213) explique que « c'est le sentiment subjectif de joie [d'enchantement] qui est responsable de la continuation d'une

activité; c'est ce sentiment qui constitue la récompense intrinsèque ». La raison en est que le but et la récompense « émergent » de l'activité même. À la question : « L'expérience flow est-elle cognitive ou affective ou les deux? ». M. Csikszentmihalyi répond³ : « C'est une expérience de toute la personne, donc cognitive et affective ». Cependant, il reconnaît que les habiletés requises pour vivre le flow sont avant tout d'ordre cognitif. Il est entendu que les construits de passion et de flow sont différents; c'est la passion qui produit le flow, mais je demeure réticent devant les distinctions apportées.

Mon autre réticence se rapporte aux buts personnels. Dans le chapitre sur les effets de la passion sur la cognition, Vallerand explique comment les deux types de passion affectent différemment les buts d'accomplissement qu'il considère comme des buts purement cognitifs. C'est fort défendable selon l'approche cognitive qui s'est imposée au cours des dernières décennies. Pour ma part, je considère avec des classiques comme Atkinson (1964), Pervin (1993), Nuttin (1985) et bien d'autres⁴ qu'il ne faudrait pas dépouiller la notion de buts personnels de leur charge émotive puisque c'est de là que provient leur pouvoir motivationnel.

APPRÉCIATION

The psychology of passion est le fruit d'un travail éditorial minutieux qui en fait un livre de qualité digne des prestigieuses Oxford University Press. C'est un ouvrage dense qui rapporte les résultats d'un important programme de recherche s'échelonnant sur près de 15 ans. Il est construit avec un enchaînement logique de sorte que le lecteur progresse en sachant constamment où il en est. À l'intérieur de chaque chapitre, les sections s'organisent comme une véritable thèse : état de la question, hypothèse, éléments de méthodologie, résultats et signification de ceux-ci, sans oublier de préciser leurs limites et de signaler les lacunes à combler par la recherche future. La synthèse qui nous est présentée se base sur une abondante littérature, comme en font foi les 850 références regroupées à la fin de l'œuvre. Nous progressons donc, comme lecteur, dans un nouveau domaine et faisons d'un chapitre à l'autre des découvertes ... passionnantes.

L'ouvrage de Vallerand intéressera d'abord les chercheurs et les étudiants avancés. Ils y trouveront des douzaines de suggestions d'études

3. Communication personnelle à l'occasion du Congrès international de psychologie positive, Montréal, 16 juillet 2017.

4. Sur le thème des buts personnels, on peut consulter, dans la *Revue québécoise de psychologie* : le dossier « Approche des buts personnels et applications » (vol. 21, n° 3, 2000) et celui intitulé « Poursuite des buts personnels et santé mentale » (vol. 30, n° 2, 2009).

possibles sur la passion. L'ouvrage intéressera également les praticiens de différents domaines puisque dans chaque section, ils trouveront des informations susceptibles d'orienter leurs interventions que ce soit en éducation, dans le monde du travail ou du sport de même qu'en clinique.

« R. J. Vallerand [...] a donné vie à un important domaine de la psychologie » (Edward Deci, Université de Rochester) (jaquette du livre).

Il n'est pas surprenant que l'*American Psychological Association* ait accordé à R. J. Vallerand la *William James Award* pour son ouvrage, reconnaissant ainsi sa « contribution remarquable » à la psychologie.

RÉFÉRENCES

- Atkinson, J. (1964). *Introduction to motivation*. New York, NY : Van Nostrand.
- Bragoli-Barzan, L. et Vallerand, R. J. (2017). Bonheur et engagement : le rôle de la passion dans le fonctionnement optimal en société. *Revue québécoise de psychologie*, 38(2), 21-41.
- Csikszentmihalyi, M. (1978). Intrinsic rewards and emergent motivation. Dans M. R. Lepper et D. Greene (dir.), *The hidden coasts of rewards* (p. 205-216). New York, NY : Wiley.
- Csikszentmihalyi, M. (1990/2004). *Flow. The psychology of optimal experience*. New York, NY : Harper. [Traduction française : Léandre Bouffard : *Vivre. Psychologie du bonheur*. Paris : Robert Laffont].
- Frijda, H. H., Mesquita, B., Sonnemans, J. et Van Goozen, S. (1991). The duration of affective phenomena or emotions, sentiments and passions. Dans K. T. Strongman (dir.), *International review of studies on emotion* (vol. 1, p. 187-225). New York, NY : Wiley.
- Joussain, A. (1928). *Les passions humaines*. Paris, France : Flammarion.
- Marsh, H. W., Vallerand, R. J., Lafrenière, M. A. K., Parker, P., Morin, A. J. Carbonneau, N. ... Paquet, A. (2013). Passion : Does one scale fit all? Construct validity of two-factor passion scale and psychometric invariance over different activities and languages. *Psychological Assessment*, 25, 796-809.
- Nuttin, J. (1985). *Théorie de la motivation*. Paris, France : Presses universitaires de France.
- Pervin L. A. (1993). Motivation et volition. *Revue québécoise de psychologie*, 14(2), 115-131.
- Vallerand, R. J. (1997). Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. Dans M. P. Zanna (dir.), *Advances in experimental social psychology* (p. 271-360). New York, NY : Academic Press.
- Vallerand, R. J. (2010). On passion for life activities : the dualistic model of passion. Dans M. P. Zanna (dir.), *Advances in experimental social psychology* (p. 97-193). New York, NY : Academic Press.
- Vallerand, R. J. (2016). On the synergy between hedonia and eudaimonia : the role of passion. Dans J. Vitterso (dir.), *Handbook of eudaimonic wellbeing* (p. 191-204). New York, NY : Springer.
- Vallerand, R. J., Blanchard, C. M., Mageau, G. A., Koestner, R., Ratelle, C. F., Léonard, M., ... Marsolais, J. (2003). Les passions de l'âme : on obsessive and harmonious passion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 756-767.

Léandre Bouffard⁵
Université de Sherbrooke

5. Courriel de correspondance : leandrebouffard1939@yahoo.ca

Annexe

Échelle de passion⁶

Nous désirons en savoir plus concernant une activité qui vous tient à cœur. S'il vous plaît, déterminez une activité que vous aimez beaucoup, qui est importante pour vous et à laquelle vous accordez du temps de façon significative et ce, régulièrement.

Quelle est cette activité? _____

Indiquez à quel point vous êtes en accord avec chacun des énoncés concernant l'activité.

		Pas du tout en accord	Très peu en accord	Un peu en accord	Moyennement en accord	Assez en accord	Fortement en accord	Très fortement en accord
1.	Mon activité s'harmonise bien avec les autres activités dans ma vie.	1	2	3	4	5	6	7
2.	J'éprouve de la difficulté à contrôler mon besoin de pratiquer mon activité.	1	2	3	4	5	6	7
3.	Les choses nouvelles que je découvre dans le cadre de mon activité me permettent de l'apprécier davantage.	1	2	3	4	5	6	7
4.	J'ai un sentiment qui est presque obsessionnel pour mon activité	1	2	3	4	5	6	7
5.	Mon activité reflète les qualités que j'aime de ma personne	1	2	3	4	5	6	7
6.	Mon activité me permet de vivre des expériences variées	1	2	3	4	5	6	7
7.	Mon activité est la seule chose qui me fasse vraiment «tripper»	1	2	3	4	5	6	7
8.	Mon activité s'intègre bien dans ma vie	1	2	3	4	5	6	7

6. Reproduite avec la permission du professeur Vallerand.

Annexe
Échelle de passion (suite)

	Pas du tout en accord	Très peu en accord	Un peu en accord	Moyennement en accord	Assez en accord	Fortement en accord	Très fortement en accord
9. Si je pouvais, la seule chose que je ferais serait mon activité	1	2	3	4	5	6	7
10. Mon activité est en harmonie avec les autres choses qui font partie de moi.	1	2	3	4	5	6	7
11. Mon activité est tellement excitante que parfois j'en perds le contrôle.	1	2	3	4	5	6	7
12. J'ai l'impression que mon activité me contrôle	1	2	3	4	5	6	7
13. Je consacre beaucoup de temps à mon activité	1	2	3	4	5	6	7
14. J'aime mon activité	1	2	3	4	5	6	7
15. Mon activité est importante pour moi	1	2	3	4	5	6	7
16. Mon activité représente une passion pour moi	1	2	3	4	5	6	7
17. Mon activité fait partie de qui je suis	1	2	3	4	5	6	7

PH : 1, 3, 5, 6, 8, 10

PO : 2, 4, 7, 9, 11, 12

Critère de passion : 13, 14, 15, 16, 17