

Little, B.R. (2014). *Me, myself, and us. The science of personality and the art of well-being*. New York, NY : HarpersCollins.

Professeur émérite de l'Université Carleton (Ottawa), Brian Little a également été professeur à McGill, Harvard, Oxford et Cambridge. C'est un chercheur reconnu et un conférencier hors pair. Il a été élu « professeur favori » trois années consécutives par ses étudiants gradués de Harvard. Il a de nombreuses publications à son crédit sur la personnalité et sur les « projets personnels », son domaine de prédilection¹. La *Revue québécoise de psychologie* l'a accueilli dans ses pages à l'occasion de la publication du dossier thématique intitulé « Approche des buts personnels » en l'an 2000 (vol. 21, n^o 2).

Me, myself, and us est salué par Adam Grant² comme un « chef d'œuvre » et comme un « ouvrage très important » par Susan Cain³. L'ouvrage présente une synthèse à jour sur la personnalité en dix chapitres dont deux sont consacrés aux projets personnels. Au lieu de présenter chacun des chapitres, j'estime qu'il est préférable de laisser l'auteur lui-même résumer son volume.

« Nous avons parlé des construits personnels [Kelly, 1955⁴] qui donnent forme à notre expérience, mais qui créent aussi des cages desquelles nous devons nous échapper. Nous avons exploré les liens entre nos traits relativement stables et leur impact dans notre vie. De plus, nous avons vu comment nous pouvons nous engager dans l'action en étant mus par des "traits libres" en vue de faire progresser ce qui compte vraiment dans notre vie [notre agir est alors *out of character*]. Nous avons constaté comment le sens du contrôle (*agency*) a des conséquences positives dans notre vie, mais seulement si cela est accompagné d'ouverture aux réalités de l'environnement. Nous avons été prévenus des dangers pour la santé et le bien-être d'un style de vie superzélé (personnalité de type A) à moins que ce style soit mitigé par un sens du jeu. Nous avons examiné comment certaines exigences de l'environnement peuvent influencer l'autoreprésentation de certaines personnes, mais n'exercent pas le même effet chez d'autres. Nous avons pris conscience que la créativité requiert une imagination audacieuse et de

1. Je tiens à signaler un ouvrage marquant dont Little est l'un des éditeurs : Little, B., Sallmela-Aro, K., & Phillips, S. (2007). *Personal project pursuit : goals, action and human flourishing*. Mahwah, NJ : Earlbaum. Cet ouvrage a été présenté dans la *Revue québécoise de psychologie*, 28(3).
2. Adam Grant est l'auteur de *Give and take* publié chez Penguin en 2013 et déjà traduit en 27 langues.
3. Susan Cain est l'auteure de *Quiet : the power of introverts in a world that can't stop talking* publié chez Broadway Books en 2012 et acclamé par les grands journaux comme le *New York Times*.
4. Kelly, H. (1955). *The psychology of personal constructs*. New York, NY : Norton.

l'engagement, mais aussi la conscience de la contribution des autres (souvent méconnue). Nous avons constaté que certaines personnes sont faites pour certains endroits parce qu'il y a une interaction entre contexte, architecture et personnalité. Nous avons considéré que les projets personnels importants fournissent signification et structure à notre vie, contribuent à notre qualité de vie, à notre bien-être et à notre richesse émotionnelle. S'il arrive que certains projets ne motivent plus, ils peuvent être revitalisés » (p. 216).

Je me permets d'ajouter les conditions que doivent remplir les projets personnels pour apporter des effets positifs sur le bien-être des individus (chapitre 10) :

- qu'ils nous définissent et aient du sens pour nous;
- qu'ils soient reliés entre eux (et non en conflit);
- qu'ils soient flexibles (pour faciliter l'adaptation);
- qu'ils soient en harmonie avec le contexte;
- qu'ils soient intrinsèquement motivés;
- ils peuvent provenir de nos traits stables ou des traits libres (dans ce dernier cas, nous agissons alors *out of character*).

APPRÉCIATION

Je suis moins enthousiaste que les commentaires apparaissant sur la quatrième de couverture, mais je considère que *Me, myself, and us* constitue une bonne introduction à la psychologie de la personnalité. Il intéressera les étudiants en sciences humaines et un plus large public intéressé en cette matière. L'ouvrage se lit comme un roman, car les explications sont illustrées par de nombreux cas et exemples dont certains sont amusants. Toutefois, les études rapportées donnent l'impression que la recherche sur la personnalité et sur les traits n'est plus très actuelle. En effet, les références sont plutôt anciennes (la moitié datent d'avant l'an 2000) et les plus récentes (2000-2010) se rapportent plutôt aux buts et projets personnels. Peu de références (25 sur 200) portent sur la décennie en cours. Cependant, à la suite d'une carrière consacrée à l'étude « des poursuites triviales et des obsessions magnifiques », Little présente des résultats et des réflexions susceptibles de « changer la façon dont nous voyons les autres et nous-mêmes » (commentaires reproduits sur la quatrième de couverture).

Léandre Bouffard¹
Université de Sherbrooke

1. L'auteur peut être contacté par courriel : leandrebouffard1939@yahoo.ca