

# BONHEUR ET ENGAGEMENT : LE RÔLE DE LA PASSION DANS LE FONCTIONNEMENT OPTIMAL EN SOCIÉTÉ

## HAPPINESS AND ENGAGEMENT: THE ROLE OF PASSION IN OPTIMAL FUNCTIONING IN SOCIETY

Léa Bragoli-Barzan et Robert J. Vallerand

Volume 38, numéro 2, 2017

LE BONHEUR 3.0 (2<sup>e</sup> partie)  
HAPPINESS 3.0 (2<sup>nd</sup> part)

URI : <https://id.erudit.org/iderudit/1040769ar>

DOI : <https://doi.org/10.7202/1040769ar>

[Aller au sommaire du numéro](#)

Éditeur(s)

Revue québécoise de psychologie

ISSN

2560-6530 (numérique)

[Découvrir la revue](#)

Citer cet article

Bragoli-Barzan, L. & 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. <https://doi.org/10.7202/1040769ar>

Résumé de l'article

Qu'est-ce que le bonheur? Quels sont certains des facteurs qui peuvent contribuer à atteindre un tel état? Le but de cet article consiste à démontrer le rôle fondamental de la passion envers diverses activités dans l'atteinte du fonctionnement optimal. Dans ce cadre, nous présentons le *Modèle dualiste de la passion* (Vallerand, 2010, 2015; Vallerand et al., 2003) et le concept de *Fonctionnement optimal en société* (Vallerand, 2013). De plus, nous résumons diverses recherches démontrant le rôle adaptatif d'un type de passion (harmonieuse) et celui moins adaptatif, et même parfois mésadaptatif, d'un autre type de passion (obsessive) dans l'atteinte du *Fonctionnement optimal en société*. Certaines conclusions et pistes de recherche sont aussi présentées.

## BONHEUR ET ENGAGEMENT : LE RÔLE DE LA PASSION DANS LE FONCTIONNEMENT OPTIMAL EN SOCIÉTÉ

HAPPINESS AND ENGAGEMENT: THE ROLE OF PASSION IN OPTIMAL FUNCTIONING IN SOCIETY

Léa Bragoli-Barzan<sup>1</sup>

Université du Québec à Montréal

Robert J. Vallerand

Université du Québec à Montréal

Qu'est-ce que le bonheur et comment peut-on l'obtenir? Ces deux questions sont intimement reliées et représentent des éléments fondamentaux des recherches scientifiques que l'on retrouve en psychologie positive (Peterson, 2006). Dans ce cadre, nous saluons l'initiative de ce numéro spécial de la *Revue québécoise de psychologie*. En effet, comme plusieurs scientifiques, nous croyons que la psychologie positive puisse contribuer énormément à répondre à ces questions.

Historiquement, la première question portant sur la nature du bonheur représente l'une des plus importantes questions en philosophie, remontant même à l'ère des philosophes grecs. Deux positions fondamentales émergent de ces travaux, soit les perspectives hédonique et eudémonique. Alors que la première position postule que le bonheur découle de l'expérience d'états affectifs plaisants, la seconde met l'accent sur la réalisation de son plein potentiel (voir Ryan et Deci, 2001; Waterman, 1993). Bien que les deux positions soient souvent perçues et présentées comme étant antagonistes, nous croyons que ce ne soit pas toujours le cas. En fait, bien fréquemment elles peuvent être complémentaires et même mener conjointement à un niveau élevé de fonctionnement optimal (Vallerand, 2016). Nous y reviendrons.

Si le bonheur s'inscrit dans deux perspectives, quels seraient certains des déterminants d'un tel bonheur? Dans cet article, nous proposons que s'engager dans des activités passionnantes représente une façon d'atteindre un dépassement de soi et un fonctionnement optimal caractérisant le bonheur. Dans un premier temps, nous commençons cet article par une présentation du concept de passion et du *Modèle dualiste de la passion* (Vallerand, 2015) qui représente la théorie prédominante sur le sujet. Nous présentons ensuite notre conception du bonheur caractérisée par le concept multidimensionnel du *Fonctionnement optimal en société* (Vallerand, 2013) suivie d'études empiriques sur le rôle de la passion dans l'atteinte d'un tel fonctionnement. Enfin, une conclusion vient clore l'article.

---

1. Adresse de correspondance : Laboratoire de recherche sur le comportement social, Département de psychologie, C.P. 8888, succ. Centre-ville, Montréal (QC), H3C 3P8. Téléphone : (514) 987-4836. Courriel : leabrago9@hotmail.com

## LA PSYCHOLOGIE DE LA PASSION

### Le concept de passion

Historiquement, deux perspectives semblent avoir émergé en philosophie (voir Rony, 1990). Tout d'abord, la première perspective lie la passion à une perte de raison et de contrôle. En effet, selon Platon (429-347 AC), la raison prône sur la passion, car cette dernière abaisserait les individus à leurs instincts primaires, alors que la raison rapprocherait l'individu du monde du divin. De plus, Spinoza (1632-1677) affirme que la raison est à l'origine de pensées acceptables, tandis que la passion est à l'origine de pensées inacceptables. Selon cette perspective, un individu passionné perd le contrôle vis-à-vis de sa passion. Ce dernier état est donc à éviter.

La deuxième perspective philosophique de la passion est nettement plus positive. Ainsi, même Aristote voyait la passion comme quelque chose qui reflète les qualités des êtres humains et que, si contrôlée par la raison, elle peut être positive, ou du moins, non négative. Il en était de même pour René Descartes (1596-1650) pour qui la passion pouvait être positive si contrôlée et mener à de grandes choses. De plus, pour Rousseau (1712-1778), la passion peut, dans une certaine mesure, mener au savoir et à la vérité. Finalement, Hegel (1770-1831) affirme que les passions mobilisent de grandes sources d'énergie et, par conséquent, sont donc nécessaires afin d'atteindre de hauts niveaux d'accomplissement. Somme toute, ces deux positions philosophiques font ressortir la dualité inhérente au concept de passion qu'il importe de mieux comprendre selon une perspective psychologique. C'est ce que le *Modèle dualiste de la passion* propose de faire.

### Le Modèle dualiste de la passion

Selon le *Modèle dualiste de la passion*, la passion est définie comme une forte inclination envers une activité qu'un individu aime, valorise et dans laquelle il investit du temps et de l'énergie régulièrement (Vallerand *et al.*, 2003; Vallerand, 2008, 2010, 2015). Cette activité passionnante sert également à définir l'individu, car l'activité passionnante occupe une place de choix au sein de son identité. Plus précisément, quelqu'un de passionné pour la danse ou encore pour la musique ne dira pas simplement qu'il aime la danse ou qu'il aime la musique; il se considérera comme un « danseur » ou comme un « musicien ». En accord avec la théorie de l'autodétermination (Deci et Ryan, 2000), le Modèle dualiste postule que les gens s'engagent dans diverses activités afin de se développer en tant qu'individus, par l'entremise de la satisfaction des besoins psychologiques d'autonomie, de compétence et d'affiliation. Peu à peu, certaines activités se démarquent des autres de par leur côté agréable, important et parce qu'elles s'arriment particulièrement bien avec

l'identité de l'individu. Ces activités deviennent alors des activités passionnantes et sont intériorisées dans le soi et l'identité (Aron, Aron et Smollan, 1992; Csikszentmihalyi, Rathunde et Whalen, 1993). Cette intériorisation qui peut se faire de manière contrôlée ou autonome (Deci, Eghrari, Patrick et Leone, 1994; Sheldon 2002; Vallerand, 1997) détermine par la suite le type de passion qui sera développé (passion obsessionnelle ou harmonieuse).

La passion obsessionnelle (PO) résulte d'une intériorisation contrôlée de l'activité dans l'identité et le soi. Cette forme d'intériorisation se produit lorsque des pressions intra ou interpersonnelles à s'engager dans l'activité passionnante sont présentes. Il peut s'agir du sentiment d'excitation incontrôlable procuré par l'activité ou encore de contingences rattachées à l'activité (p. ex., besoin d'acceptation sociale, d'estime de soi, etc. voir Mageau, Carpentier et Vallerand, 2011). Ces dernières poussent bien souvent les gens à s'engager dans l'activité qu'ils aiment en sentant une pression interne à le faire. Une intériorisation contrôlée de l'activité passionnante mène alors à des conflits au sein du concept de soi de l'individu, car les valeurs et les régulations associées à l'activité ne sont que partiellement intégrées (Deci et Ryan, 2000). Un passionné obsessionnel ressent donc une envie incontrôlable à s'engager dans l'activité passionnante qu'il aime et le fait de manière rigide. Bien que la PO puisse éventuellement mener à une meilleure performance, des conséquences négatives y sont habituellement associées. En effet, la PO mène à des conflits entre les différentes sphères de vie de l'individu et augmente les chances de vivre des expériences négatives affectives, cognitives et comportementales avant, pendant et après l'engagement dans l'activité. Par exemple, un étudiant au doctorat ayant une passion obsessionnelle pour ses études pourrait refuser une invitation à sortir avec ses amis afin de continuer à étudier. Il pourrait alors être déçu d'avoir refusé cette invitation et aura donc de la difficulté à se concentrer sur ses travaux scolaires, ce qui limiterait l'affect positif et le flow qu'il pourrait vivre durant sa période d'étude. La persistance rigide associée à la PO pourrait permettre à l'étudiant d'obtenir d'excellentes notes (bonne performance). Par contre, l'étudiant serait presque incapable de résister à la tentation d'investir du temps et de l'énergie dans ses études. De plus, le manque de flexibilité lié à la passion obsessionnelle pourrait nuire au fonctionnement optimal de cet étudiant en engendrant des conflits avec les autres sphères de sa vie (p. ex., diminution de la qualité de ses relations interpersonnelles). De la frustration ainsi que de la rumination peuvent survenir dans le cas où l'individu est dans l'impossibilité de pratiquer son activité. En reprenant l'exemple précédent, si l'étudiant acceptait de sortir avec ses amis, il pourrait alors vivre de la frustration et ruminer sur l'opportunité manquée de pouvoir faire ses études et ne prendrait alors pas plaisir à être avec ses amis ce jour-là.

Quant à la passion harmonieuse (PH), celle-ci résulte d'une intériorisation autonome de l'activité dans l'identité et le soi de l'individu. Ce type de passion permet à l'individu de choisir librement d'accepter l'activité comme importante et comme faisant partie du soi et de son identité, sans aucune contingence. Dans ce cas-ci, l'activité occupe une place significative, mais non démesurée dans l'identité. Cette forme d'intériorisation permet alors une harmonisation entre l'activité passionnante et les autres sphères de vie. Il y a engagement dans l'activité passionnante parce que celle-ci est valorisée, choisie par l'individu, et ce, en congruence avec son identité. Les individus demeurent en contrôle de leur passion et sont plus sujets à vivre des conséquences positives pendant (p. ex., concentration, flow, affect positif) et après (p. ex., satisfaction) l'engagement dans l'activité. Également, dans le cas advenant où l'individu est empêché de prendre part à son activité, il est en mesure de gérer adéquatement la situation et de se concentrer sur la tâche ou l'activité présente, sans ruminer ou être frustré de ne pouvoir pratiquer son activité passionnante. La PH se caractérise donc par sa flexibilité dans sa forme d'engagement. Par exemple, l'étudiant passionné pour ses études à qui ses amis demandent de sortir serait en mesure de choisir librement la meilleure décision selon la situation. Si un examen ou un travail a lieu sous peu et qu'il est préférable d'étudier pour l'instant, il pourra remettre à plus tard la sortie avec ses amis. En revanche, si rien ne presse, il pourrait très bien être en mesure de remettre ses études à plus tard et de choisir de passer du temps avec ses amis. Cette flexibilité se veut très adaptative pour la personne (Vallerand, 2015).

### Recherches initiales sur le concept de passion

Plusieurs objectifs ont orienté les premières études sur le concept de passion. Vallerand et ses collaborateurs (2003) ont voulu déterminer quelle était la prévalence des activités passionnantes dans la vie des individus, développer une échelle afin de mesurer la passion et valider certains aspects du construit de passion. Au cours de la première étude empirique sur le concept de passion (Vallerand *et al.*, 2003, Étude 1), plus de 500 étudiants universitaires ont complété l'*Échelle de passion* et d'autres échelles de mesure afin de tester des hypothèses dérivées du *Modèle dualiste de la passion*. Les participants ont été questionnés sur une activité qu'ils aimaient, valorisaient et dans laquelle ils investissaient temps et énergie afin de vérifier s'ils considéraient leur activité comme passionnante (critères de la passion). En considérant les résultats relatifs à cette première étude, il est tout d'abord possible de conclure que les participants sont passionnés par une grande variété d'activités (plus d'une centaine d'activités différentes telles que les sports, la musique, la lecture, etc.). En moyenne, les participants passaient 8,5 heures par semaine à exercer leur activité depuis 6 ans, ce qui démontre l'importance à long terme des activités passionnantes. En ce qui a trait à la prévalence de ces activités

dans la vie des individus (1<sup>er</sup> objectif), au cours de cette étude, 84 % des participants ont rapporté un score d'au moins 4 sur 7 sur l'échelle mesurant les critères de la passion, démontrant ainsi une passion modérée pour leur activité préférée. Des résultats similaires ont été retrouvés dans une étude subséquente (Philippe, Vallerand et Lavigne, 2009) avec plus de 750 participants âgés de 18 à 90 ans. Selon les résultats, 75 % des participants ont rapporté avoir un niveau élevé de passion pour une activité de leur vie (ici, avoir une moyenne d'au moins 5 points sur 7 sur les quatre critères de la passion : aimer, valoriser l'activité, y investir du temps et la percevoir comme une passion). Somme toute, il semble qu'une portion substantielle de gens au Québec soit passionnée pour au moins une activité dans leur vie (voir aussi Liu, Chen et Yao, 2011 et Stenseng, 2008, pour des résultats comparables dans d'autres pays).

Afin de développer l'*Échelle de passion* (2<sup>e</sup> objectif), l'échantillon de 500 participants de l'Étude 1 menée par Vallerand et ses collaborateurs (2003) a été aléatoirement divisé en deux sous-échantillons. Une analyse factorielle exploratoire a été réalisée auprès du premier sous-échantillon et a permis de démontrer l'existence de deux facteurs, représentant la PO et la PH. De plus, les résultats d'une analyse confirmatoire (CFA) auprès du deuxième sous-échantillon ont su valider de nouveau la structure bifactorielle de l'*Échelle de passion*. À la suite de différentes analyses additionnelles sur la validité de construit de l'échelle, celle-ci a subséquemment été affinée (voir Marsh *et al.*, 2013; Vallerand, 2015, Chapitre 4). On y retrouve deux sous-échelles de six items chacune mesurant la PH (p. ex., « Cette activité est en harmonie avec les autres activités dans ma vie ») et la PO (p. ex., « J'ai un sentiment presque obsessionnel envers cette activité »), respectivement. Ces deux sous-échelles ont démontré leur validité et leur fidélité par des analyses factorielles et de cohérence interne révélant des alphas de Cronbach généralement supérieurs à 0,75. Également, des analyses factorielles confirmatoires ont reproduit ces résultats dans plus de 20 études différentes et certaines ont même témoigné de l'invariance (ou équivalence) des items selon la langue (anglais et français), le genre et plusieurs types d'activités (voir Marsh *et al.*, 2013). De plus, l'*Échelle de passion* possède une bonne fidélité temporelle, laquelle a été examinée à l'aide de corrélations test-retest (corrélations dans les 0,80 obtenues sur des périodes variant entre quatre et six semaines; Rousseau, Vallerand, Ratelle, Mageau et Provencher, 2002).

Enfin, le 3<sup>e</sup> objectif de ces recherches initiales portait sur l'étude de la validité de construit des deux types de passion (PH et PO) en effectuant des analyses de corrélations partielles entre celles-ci et divers construits tout en contrôlant l'influence de la corrélation entre la PH et la PO. Tout d'abord, ces analyses supportent la définition de la passion dans la

mesure où une relation positive entre la PH et la PO avec les critères de la passion a pu être observée. De plus, aussi bien la PH que la PO sont liées à l'identité d'un individu. Par contre, la PO est davantage liée à une mesure de conflit entre l'activité passionnante et les autres sphères de vie. Ces résultats confirment donc que la PH et la PO sont réellement des « passions » et qu'elles reflètent adéquatement le concept de passion. D'autres conclusions ont pu être tirées en ce qui concerne le lien entre la passion et les affects. Plus précisément, la PO n'était pas liée à l'affect positif, mais était liée à l'affect négatif à la suite de l'engagement dans l'activité passionnante ainsi que dans le cas où l'individu s'abstenait de pratiquer son activité passionnante. À l'opposé, la PH prédisait l'affect positif pendant et après l'engagement dans l'activité passionnante. D'autres études initiales sur la passion ont su démontrer qu'une persistance rigide était à l'œuvre lors d'un engagement avec une PO dans des activités telles que le jeu compulsif, alors que ce n'était pas le cas de la PH (Vallerand *et al.*, 2003, Études 3 et 4).

Somme toute, le début des recherches sur la passion a permis de supporter empiriquement l'existence de deux types de passion (PO et PH) ainsi que de valider l'*Échelle de passion*. Depuis 2003, l'*Échelle de passion* a été utilisée avec succès dans plus de 200 études de par le monde. Le rôle de la passion dans une multitude d'activités a été étudié en lien avec plusieurs phénomènes affectifs, comportementaux, cognitifs, relationnels ainsi qu'en lien avec la performance (pour des recensions, voir Vallerand, 2010, 2015 et pour une méta-analyse, voir Curran, Hill, Appleton, Vallerand et Standage, 2015). Toutefois, dans cet article, les principales recherches effectuées sur le rôle de la passion au niveau du Fonctionnement Optimal en Société seront davantage soulignées.

### LE FONCTIONNEMENT OPTIMAL EN SOCIÉTÉ

Nous avons vu en introduction que deux grandes positions du bonheur existaient, soit les perspectives hédonique (le plaisir) et eudémonique (la réalisation de soi). Le Modèle Dualiste s'inscrit dans une perspective eudémonique tout en reconnaissant le rôle fonctionnel de la perspective hédonique. En effet, selon ce modèle, chaque individu cherche à se développer pleinement, et ce, tout au cours de l'existence, en lien avec ses capacités et aptitudes personnelles. Un tel développement ne se limite pas uniquement au seul fonctionnement psychologique, mais devrait aussi intégrer d'autres éléments importants selon une perspective multidimensionnelle.

Vallerand (2013) et Vallerand et ses collaborateurs (2011) se sont récemment intéressés à la perspective eudémonique du bien-être, reflétant une perspective multidimensionnelle. C'est dans ce cadre qu'ils se sont

basés sur plusieurs positions proposées par Huppert (2009), Ryff et Keyes (1995) et Seligman (2011). Par exemple, selon Huppert (2009) le bien-être est reflété par des émotions positives, un développement de son potentiel, le sens à la vie, un sentiment de contrôle ainsi que par des relations interpersonnelles positives. D'autre part, le concept de « flourishing », suggéré par Seligman (2011), réfère aux émotions positives, au sens à la vie ainsi qu'aux accomplissements, aux relations interpersonnelles positives et à l'engagement dans des activités valorisées. De telles approches se superposent de par leur caractère multidimensionnel et soulignent l'importance de considérer plusieurs éléments dans la définition du bien-être.

À la lumière des travaux ci-dessus, Vallerand (2013) et Vallerand et ses collaborateurs (2011) ont proposé le construit du *Fonctionnement optimal en société (FOS)*. Le *FOS* réfère à l'intégration de cinq dimensions importantes reflétant l'atteinte d'un fonctionnement optimal : un niveau élevé de bien-être psychologique (satisfaction de vie et sens à la vie), une bonne santé physique, des relations interpersonnelles positives ainsi qu'un haut niveau de performance dans son occupation principale (p. ex., études ou travail). La dernière dimension, celle de la « contribution à la société » est encore peu étudiée en psychologie. Selon nous, il s'agit toutefois d'un concept essentiel au *FOS* dans la mesure où un individu qui est fonctionnel à un niveau optimal est également bien intégré en société, se préoccupe du bien-être de ses concitoyens et cherche à contribuer à la société en général. Saurait-on affirmer qu'un ermite, aussi autodéterminé puisse-t-il être, soit pleinement fonctionnel et heureux? Sans une contribution à autrui, il manque une dimension importante du bonheur. Tôt ou tard, même l'ermite devrait sortir de son isolement pour contribuer au bonheur des autres et, quelque part, au sien. Chacun des cinq éléments représente une dimension importante du *FOS*. D'ailleurs, une étude de Vallerand et ses collaborateurs (2011) a effectivement révélé que les 5 dimensions font partie d'un construit plus global reflétant un fonctionnement optimal.

#### LA PASSION ET LE FONCTIONNEMENT OPTIMAL EN SOCIÉTÉ

Une portion substantielle du bonheur ressenti par les individus serait due aux activités dans lesquelles ils s'engagent de manière volontaire (Lyubomirsky, Sheldon et Schkade, 2005). Effectivement, participer à une activité est un type d'engagement qui pourrait considérablement affecter de manière positive les cinq dimensions du *FOS*. De plus, ceci devrait être d'autant plus le cas si la personne est passionnée pour l'activité. Effectivement, un individu passionné investit du temps et de l'énergie dans une activité qui le définit dans le but de se développer et de croître personnellement. De plus, il en vient à maîtriser l'activité et à développer

une expertise dans le secteur de l'activité passionnante pouvant mener à un haut niveau de performance. Enfin, la personne passionnée vit régulièrement des conséquences positives dans le cadre de l'activité passionnante qui peuvent déborder du cadre de celle-ci et être vécues dans le reste de la vie de la personne. Ces conséquences peuvent ainsi contribuer au fonctionnement optimal et au bonheur de la personne (voir Vallerand et Rappaport, sous presse).

Toutefois, dépendamment du type de passion, l'engagement dans l'activité peut mener à différentes conséquences. En d'autres mots, une PH envers une activité s'intègre bien à l'identité de l'individu ainsi que parmi ses différentes sphères de vie, alors que le contraire se produit avec une PO. La PH mène donc à des conséquences positives dans les diverses sphères de la vie de la personne, alors que la PO conduit plus souvent à des conséquences négatives. Il est donc proposé qu'une PH devrait mener à un fonctionnement optimal et qu'une PO devrait mener à un fonctionnement incomplet.

Dans les sections qui suivent, le rôle de la passion dans chacune des cinq dimensions du *FOS* prises séparément est illustré empiriquement. Pour des recensions plus complètes, le lecteur est référé à Vallerand (2010, 2015) ou à la méta-analyse de Curran et ses collaborateurs (2015). Dans une autre section, nous établirons les liens entre la passion et les 5 dimensions du *FOS* considérées dans leur ensemble. Nous verrons aussi que, dans certaines études, des états affectifs plaisants, comme les émotions, jouent un rôle important dans l'atteinte de certains éléments du *FOS*. En effet, le fait de vivre des émotions positives, par exemple, dans le cadre d'une activité que l'on aime peut amener la personne à s'engager de nouveau dans l'activité, amenant donc la personne à se développer dans le cadre de cette activité. Ainsi, la perspective hédonique contribue à celle eudémonique.

### La passion et le bien-être psychologique

Une étude menée par Rousseau et Vallerand (2003) auprès de personnes âgées a permis d'établir des liens entre le type de passion (PH ou PO) et des indices de bien-être psychologique. Ces liens mettaient en évidence le potentiel protecteur de la PH ainsi que l'impact non optimal de la PO sur le bien-être psychologique. Ultérieurement, des études auprès d'adolescents et d'adultes ayant une passion pour diverses activités (p. ex., sport, art dramatique, travail, éducation) ont permis d'observer des résultats similaires en lien avec d'autres indices de bien-être (Forest, Mageau, Sarrazin et Morin, 2011; Vallerand *et al.*, 2007, Études 1 et 2; Vallerand, Mageau *et al.*, 2008, Étude 2). De plus, la PO était parfois non liée à ces indices de bien-être (Vallerand *et al.*, 2007, Étude 1; Vallerand,

Mageau *et al.*, 2008, Étude 2) et la PH était liée négativement à des indices de mal-être.

Bien que le rôle positif de la PH (et non de la PO) ait été démontré au niveau du bien-être psychologique (mesuré de diverses façons) et dans la prévention du mal-être, il était nécessaire de clarifier si les passionnés harmonieux avaient un avantage sur les individus non passionnés ou si c'était plutôt les passionnés obsessifs qui étaient désavantagés. Dans ce cadre, Philippe et ses collaborateurs (2009, Étude 1) ont demandé à plus de 750 individus de répondre à l'*Échelle de passion* ainsi qu'à diverses mesures de bien-être (p. ex., satisfaction de vie, réalisation de soi). Les participants ont ensuite été divisés en fonction de leur niveau de passion : s'ils étaient passionnés (moyenne de 5 ou plus sur 7) ou non-passionnés (moyenne de moins de 5 sur 7). Par la suite, les individus passionnés ont été classés selon leur type de passion, PO (score Z sur la sous-échelle de PO plus élevé que le score Z sur la sous-échelle de PH) ou PH (score Z sur la sous-échelle de PH plus élevée que le score Z sur la sous-échelle de PO). Ces trois groupes (passionnés harmonieux, passionnés obsessifs et non-passionnés) ont ensuite été comparés en fonction de deux indices de bien-être psychologique (hédonique et eudémonique). Les résultats se sont avérés cohérents avec ceux mentionnés plus haut, toutefois ils n'ont pas permis de différencier les passionnés obsessifs des non-passionnés (ces deux groupes avaient des scores de bien-être similaires). C'est une seconde étude à devis longitudinal (Philippe *et al.*, 2009, Étude 2) qui a permis d'établir plus solidement que la PH contribue positivement au bien-être psychologique et que cela n'est pas le cas pour l'absence de passion ni pour la PO. En effet, dans cette étude, les passionnés harmonieux ont connu une hausse significative de leur bien-être au cours d'une année, alors que les passionnés obsessifs et les non-passionnés ont connu une légère baisse significative de leur bien-être au cours de cette même période. Les résultats de deux autres études récentes, au cours desquelles les participants étaient confrontés à une situation d'échec ou de succès, ont démontré qu'en situation de succès, les passionnés harmonieux et obsessifs vivaient des niveaux comparables de bien-être. Toutefois, en condition d'échec dans l'activité, la PO était associée à une baisse de la satisfaction de vie contrairement à la PH (Lafrenière, St-Louis, Vallerand et Donahue, 2012, Études 1 et 2). La PH semble donc conserver son rôle protecteur, et ce, même vis-à-vis des événements de vie négatifs, tandis que la PO semble les exacerber.

Afin de se positionner sur la nature des processus en œuvre dans la relation entre la passion et le bien-être psychologique, des études sur la passion et l'affect ont été effectuées (p.ex., Mageau et Vallerand, 2007; Mageau, Vallerand, Rousseau, Ratelle et Provencher, 2005; Vallerand *et al.*, 2003, Étude 1). Les résultats ont permis d'établir une relation positive

entre la PH et le fait de vivre des émotions positives lors de l'engagement dans l'activité. Quant à la PO, celle-ci était soit non reliée aux émotions positives ou liée à des émotions négatives lors de la pratique de l'activité. Des résultats similaires ont été retrouvés dans d'autres études entre la passion et les affects (p.ex., Mageau et Vallerand, 2007; Vallerand *et al.*, 2003, Études 1 et 2; Vallerand, Rousseau, Grouzet, Dumais, Grenier et Blanchard, 2006, Études 2 et 3), où le rôle protecteur de la PH contre les émotions négatives a été observé ainsi que le lien entre la PO et l'expérience d'émotions négatives. De plus, le rôle adaptatif des émotions positives en général a été appuyé à plusieurs reprises (Lyubomorsky, King et Diener, 2005; Sedikides, Wildschut, Arndt et Routledge, 2008).

Des études longitudinales de Rousseau et Vallerand (2008) ainsi que de Houliort, Philippe, Vallerand et Ménard (2014) ont procuré davantage de soutien empirique au rôle adaptatif de la PH dans l'expérience d'émotions positives et du bien-être psychologique de même qu'à l'effet moins bénéfique de la PO qui engendre de l'affect négatif et du mal-être. Le rôle plus protecteur de la PH a également été étudié (Vallerand, Paquet, Philippe et Charest, 2010, Études 1 et 2) dans le cadre du burnout chez des infirmières françaises et québécoises. En résumé, la PH facilite le bien-être psychologique et protège contre le mal-être puisqu'elle permet à l'individu de vivre des émotions positives durant la pratique de son activité. De plus, la PH ne cause pas de conflit et l'individu est donc en mesure de se désengager de l'activité une fois que celle-ci est terminée (Carpentier, Mageau et Vallerand, 2012). Au contraire, la PO n'est pas toujours associée aux émotions positives durant l'engagement dans l'activité et peut même susciter du mal-être de par sa rigidité et le conflit psychologique que procure ce type de passion.

Somme toute, il est nécessaire de mentionner que les études présentées plus haut sont principalement corrélationnelles. Toutefois, plusieurs études dans lesquelles la PH ou la PO étaient induites expérimentalement ont mené aux mêmes résultats (p.ex., Bélanger, Lafrenière, Vallerand et Kruglanski, 2013; Lafrenière, Vallerand et Sedikides, 2013, Étude 2). Donc, bien que de plus amples recherches à devis longitudinal et expérimental soient de mise afin de reproduire ces résultats, il semble bien que la passion puisse causer des effets sur le bien-être psychologique.

### La passion et la santé physique

La passion peut affecter la santé de diverses façons. Une passion pour une activité physique ou pour un sport peut contribuer à la santé ainsi qu'à une bonne forme physique en amenant la personne à s'engager dans ces activités de façon régulière (voir Parastatidou, Doganis, Theodorakis et Vlachopoulos, 2012). Toutefois, si l'activité physique est pratiquée dans

des conditions dangereuses, l'effet contraire peut être observé (p. ex., faire du vélo en hiver). Par exemple, Vallerand et ses collaborateurs (2003, Étude 3) ont démontré que des cyclistes passionnés de façon obsessive continuaient à rouler en hiver, risquant ainsi de se blesser alors que ce n'était pas le cas des cyclistes avec une PH. La forme d'engagement rigide associée à la PO semble donc contribuer à la pratique d'activités risquées (p. ex., cyclisme en hiver sur des routes glacées) qui peuvent affecter leur santé physique en provoquant des blessures. Dans une autre étude (Stephan, Deroche, Brewer, Caudroit et Le Scanff, 2009) menée auprès de coureurs compétitifs, il a été observé que la PO prédisait positivement la susceptibilité aux blessures (en contrôlant l'influence de variables confondantes, p.ex., le nombre d'heures passées par semaine à l'entraînement et d'années d'expérience en course), ce qui n'était pas le cas pour la PH. La PO semble donc constituer un risque au niveau des blessures sportives.

Rip, Fortin et Vallerand (2006) se sont intéressés à la distinction entre les blessures ponctuelles (ou aiguës) et récurrentes (ou chroniques) dans la relation entre la passion pour la danse et les blessures. Selon les analyses corrélationnelles, les deux types de passion étaient négativement reliés aux blessures aiguës, alors que la PO était positivement liée aux blessures chroniques, contrairement à la PH. Il semble donc qu'une passion (harmonieuse ou obsessive) protège contre les blessures aiguës. Toutefois, advenant le cas où une blessure survient, les passionnés obsessifs continuent à danser (persistance rigide) au lieu d'être en mesure de prendre une pause de leur activité passionnante, le tout contribuant à des blessures chroniques. Ce qui n'est pas le cas avec la PH probablement parce que la persistance flexible qu'elle engendre permet aux danseurs d'arrêter temporairement leur activité afin de récupérer.

Enfin, les résultats d'une autre étude (Carbonneau, Vallerand et Massicotte, 2010, Étude 2) ont démontré qu'une PH pour le yoga (activité généralement considérée comme très positive) prédisait l'augmentation d'émotions positives ainsi que des baisses d'émotions négatives, d'anxiété, et de symptômes négatifs de santé physique au cours d'une période de deux mois. Quant à la PO, elle ne prédisait qu'une augmentation d'émotions négatives vécues au cours de la pratique du yoga. Il semble donc que ce soit la qualité de l'engagement dans l'activité (PH ou PO) qui soit importante et non l'activité en soi.

#### La passion et les relations interpersonnelles

Des études démontrent que la qualité de l'engagement dans une activité passionnante puisse affecter la qualité des relations interpersonnelles de deux façons. Premièrement, la passion pour une activité peut influencer la qualité des relations que la personne développe

et maintient dans le cadre de l'activité passionnante. Plusieurs études soutiennent cette prémisse. Par exemple, Philippe, Vallerand, Houffort, Lavigne et Donahue (2010, Étude 3) ont recruté 200 joueurs de basketball inscrits à un camp d'été d'une semaine, qui ne se connaissaient pas préalablement. Ils ont répondu à l'*Échelle de passion* pour le basketball ainsi qu'à des échelles mesurant leurs émotions positives et négatives vécues et la qualité de leurs relations interpersonnelles développées avec les autres joueurs au cours de la semaine. Les résultats ont permis d'observer que la PH prédisait positivement (et la PO négativement) la qualité des relations entre les joueurs au cours de la semaine. Qui plus est, ces effets étaient dus au rôle médiateur des émotions. Ainsi, la PH était associée positivement et négativement aux émotions positives et négatives, respectivement, alors que la PO, quant à elle, prédisait uniquement l'affect négatif. De plus, les émotions positives et négatives ont respectivement prédit positivement et négativement la qualité des relations interpersonnelles. D'autres études dans un contexte de travail et d'études (Philippe *et al.*, 2010, Études 3 et 4) ont trouvé des résultats semblables. Les effets positifs de la PH sur la qualité des relations interpersonnelles se retrouvent également dans la relation entraîneur-athlète (Lafrenière, Jowett, Vallerand, Donahue et Lorimer, 2008, Études 1 et 2). La PH permet ainsi le développement de relations interpersonnelles de qualité par l'entremise des émotions positives qu'elle suscite (voir Waugh et Fredrickson, 2006). L'effet contraire se produit avec la PO.

Le second effet de la passion sur les relations interpersonnelles se produit quand la passion pour l'activité passionnante influe sur les relations dans un autre domaine de vie. Ainsi, Séguin-Lévesque, Laliberté, Pelletier, Blanchard et Vallerand (2003) avaient démontré que la PO pour l'Internet était positivement associée à la perception de conflit avec le/la conjointe (même en contrôlant l'influence du nombre d'heures passées sur l'Internet). D'autres résultats similaires ont été retrouvés dans une étude de Vallerand et ses collaborateurs (2008, Étude 3) où, encore une fois, la PO pour le soccer était associée au conflit entre le soccer et la relation amoureuse, ce qui à son tour nuisait à la qualité de la relation de couple (satisfaction de couple). En ce qui a trait à la PH, celle-ci n'était en aucun cas liée au conflit. Le type de passion envers une activité est donc en mesure d'influencer la qualité des relations interpersonnelles au sein de l'activité ainsi qu'en dehors de cette même activité.

### La passion et la performance

S'il y a un effet auquel on s'attend avec la passion, c'est qu'elle permette à la personne de se développer et d'atteindre un niveau d'expertise dans le cadre de l'activité passionnante. En effet, avec la passion, les gens sont prêts à s'investir corps et âme afin d'atteindre leurs objectifs de performance et n'abandonnent pas facilement face à

l'adversité. Les recherches soutiennent cette hypothèse. Ainsi, les experts musiciens rapportent de plus hauts niveaux de PO et PH pour la musique que les jeunes musiciens pourtant passionnés pour la musique (Mageau *et al.*, 2009). De plus, il semble que l'atteinte de hauts niveaux de performance soit permise parce que les experts investissent beaucoup de temps à la pratique « délibérée » (*deliberate practice*), où la personne cherche à s'améliorer par le biais de tâches spécifiques (Ericsson et Charness, 1994). Ce qui est encore plus intéressant est que la passion semble permettre à ces individus de pratiquer délibérément, et ce, pendant une longue période de temps, pouvant aller de quelques années à toute une carrière. Ainsi, Vallerand et ses collaborateurs (2008, Étude 1) ont démontré qu'autant la PO que la PH conduisent à la pratique délibérée de l'activité qui, en retour, mène à un haut niveau de performance objective. Les mêmes résultats ont été reproduits dans une étude prospective menée auprès d'étudiants d'art dramatique (Vallerand *et al.*, 2007, Étude 1). Les deux types de passions sont donc positivement reliés à la pratique délibérée ainsi qu'à la performance. Toutefois, la PH permet également aux gens d'être heureux lors de la recherche de l'excellence. Il s'agit d'un résultat congruent avec l'atteinte multidimensionnelle du dépassement de soi qu'offre la PH.

Afin de pousser plus loin, Vallerand et ses collaborateurs (2008, Étude 2) ont tenté de déterminer quels processus psychologiques étaient mis en œuvre, afin de mieux comprendre la relation entre la passion, la pratique délibérée ainsi que la performance. En s'inspirant des travaux d'Elliot (1997) sur les buts d'accomplissement, ces derniers ont été explorés en tant que médiateurs de la relation entre la passion et la pratique délibérée. Vallerand et ses collaborateurs (2008, Étude 2) ont donc conduit une étude en trois temps de mesure auprès de nageurs synchronisés et de joueurs de water-polo durant une saison complète. Des analyses acheminatoires ont démontré que la PH était positivement associée aux buts de maîtrise (but de développement de ses compétences et de la maîtrise de la tâche), lesquels menaient à la pratique délibérée et, en retour, à une meilleure performance. Du côté de la PO, celle-ci était légèrement reliée aux buts de maîtrise, mais surtout à ceux de « performance approche » (faire mieux que les autres) et de « performance évitement » (éviter de faire moins bien que les autres) qui eux prédisaient négativement la performance. Ces résultats ont également été reproduits dans d'autres études avec des musiciens, y compris certains de niveau international (Bonneville-Roussy, Lavigne et Vallerand, 2011), et des étudiants passionnés pour la psychologie en tant que future profession (Vallerand, *et al.*, 2007, Étude 2).

Somme toute, il semble que la passion en général puisse mener à de hauts niveaux de performance. Toutefois, la distinction entre la PH et la

PO est toujours de mise. En effet, la route harmonieuse vers la performance semble plus adaptative que celle motivée par la PO.

### La passion et la contribution à la société

La dernière dimension du construit du Fonctionnement Optimal en Société porte sur la contribution à la société. Selon notre position, une personne pleinement fonctionnelle dépasse son propre fonctionnement personnel pour contribuer positivement à celui de sa communauté ou de la société en général. Un tel dévouement pour les autres ne peut qu'être rarement visé si la personne n'a pas atteint un niveau optimal de fonctionnement personnel.

Selon notre position, ce sont les individus passionnés qui seraient les plus enclins à contribuer à la société. Ceci peut se faire de multiples façons : par leur performance dans des secteurs importants pour la société, par leur détermination à aider les autres dans des causes humanitaires ou par l'inspiration qu'ils sont en mesure de transmettre à leur communauté ou à la société. Cette hypothèse a été soutenue dans une étude auprès de personnes votées « personnalités de la semaine » dans le quotidien *La Presse* (Vallerand, 2016). Les « personnalités de la semaine » se sont avérées plus passionnées (niveaux plus élevés de PH et de PO) que des travailleurs réguliers (groupe témoin). Du groupe des « personnalités de la semaine », 96 % s'identifiaient comme des personnes fortement passionnées, alors que cela n'était le cas que pour seulement 33 % des travailleurs réguliers. Ces résultats suggèrent donc que la passion influence la contribution à la société, et ce, de façon « objective ».

D'autres études ont voulu départager les effets des deux types de passion dans la contribution à la société. Ces études démontrent que la PH mène à des conséquences plus positives que la PO, et ce, autant pour la société que pour la personne cherchant à contribuer à la société. Ainsi, dans une étude portant sur des causes humanitaires, St-Louis, Carbonneau et Vallerand (2016, Étude 2) ont démontré que la PO, avant le départ pour une mission, prédisait la rumination qui elle, en retour, prédisait des symptômes de stress post-traumatique chez les aidants. En revanche, la PH permettait de prédire un retour de mission en meilleure santé physique tout en contribuant à une perception plus positive de l'aide apportée en mission.

D'autres études ont démontré que l'engagement dans diverses causes puisse se faire de façon plus ou moins efficace selon le type de passion. Ainsi, la PO peut amener les gens à s'engager de façon violente et extrême tel qu'agresser physiquement quelqu'un qui pollue l'environnement (Gousse-Lessard, Vallerand, Carbonneau et Lafrenière,

2013) ou chercher à atteindre leurs fins politiques (Rip, Vallerand et Lafrenière, 2012, Étude 1) ou religieuses (Rip *et al.*, 2012, Étude 2) par tous les moyens, mêmes violents, alors que la PH est liée à l'utilisation de moyens plus modérés, tels que participer à des manifestations de groupe, des discussions ou des échanges.

Il est donc possible de conclure que la PH semble être le type de passion qui soit le plus adapté afin de contribuer adéquatement à la société. Toutefois, ces résultats réfèrent à des comportements spécifiques (c.-à-d., causes humanitaires, politiques et environnementales) en Amérique du Nord. Est-il possible que la PO puisse contribuer à la société dans des contextes politiques totalitaires où seuls des comportements extrêmes peuvent mener à des changements (p. ex., des révolutions)? Des études empiriques sur le sujet sont requises.

#### La passion et le Fonctionnement optimal en société : études intégratives

Les résultats des recherches présentées précédemment révèlent que la PH est positivement liée aux cinq dimensions du *FOS* (bien-être psychologique, santé physique, qualité des relations interpersonnelles, haute performance et contribution à la société) alors que la PO y est généralement liée négativement, à l'exception de la dimension de performance où une relation positive est généralement obtenue. Toutefois, il est important de souligner que les études précédentes ont mesuré une seule dimension du *FOS* par étude. En tant que tel, bien que ces études procurent un soutien empirique pour chacun des liens postulés, elles ne permettent pas de se positionner sur la nature du construit multidimensionnel du *FOS*, ni du rôle de la passion dans la contribution du *FOS* pris dans son ensemble.

Nous avons récemment réalisé une série d'études afin de tester la validité de notre perspective, et ce, de façon intégrative. Dans un premier temps, Vallerand et ses collaborateurs (2011) ont demandé à deux échantillons totalisant plus de 500 infirmières de remplir un questionnaire comprenant les cinq sous-échelles du *FOS*. Une première analyse factorielle exploratoire a été réalisée avec le premier échantillon d'infirmières. Cinq facteurs correspondant aux cinq sous-échelles du *FOS* (bien-être psychologique, physique et relationnel, performance élevée et contribution à la société) ont été obtenus et tous les items étaient modérément ou fortement corrélés à leur dimension respective. De plus, une analyse factorielle confirmatoire réalisée avec le deuxième échantillon d'infirmières a permis de reproduire la structure en cinq facteurs du *FOS*. En considérant ces résultats, il est possible de déduire qu'un individu fonctionnant à un niveau optimal vit du bien-être psychologique, physique et relationnel, atteint de hauts niveaux de performance tout en contribuant de façon significative à sa communauté ou à la société. Ces résultats avec

l'échelle du *FOS* ont été également reproduits avec des étudiants universitaires (Bouzegarene, Bourdeau, Leduc, Gousse-Lessard, Houlfort et Vallerand, soumis).

Une fois, l'échelle du *FOS* développée et validée, il devenait alors possible de réaliser diverses études afin de déterminer l'impact relatif des deux types de passion sur les cinq éléments du *FOS* pris dans leur ensemble. Une première étude dans cette perspective (Vallerand *et al.*, 2011) a été effectuée auprès de 200 infirmières. Les participantes ont répondu à l'*Échelle de passion* ainsi qu'à celle du *FOS* simultanément. Des analyses de corrélations canoniques ont révélé deux variables canoniques. La première variable (PH) était positivement associée aux cinq dimensions du *FOS*. La deuxième variable (PO) a révélé l'existence de liens positifs avec la performance et avec la contribution à la société, aucun lien avec le bien-être psychologique et un lien négatif avec la santé physique ainsi que la qualité des relations interpersonnelles. Ces résultats sont congruents avec ceux retrouvés précédemment dans les diverses études sur les différents éléments du *FOS* pris séparément.

D'autres études ont réalisé des analyses par équations structurales afin de tester l'effet direct des deux types de passion sur les divers éléments du *FOS*. Une première étude était celle de Bouzegarene et ses collaborateurs (soumis, Étude 2). Un total de 150 étudiants universitaires américains ont répondu à l'*Échelle de passion* envers leurs études ainsi qu'à l'échelle du *FOS*. Les résultats de l'analyse par équations structurales ont présenté un portrait très similaire de celui de l'étude précédente de Vallerand et ses collaborateurs (2011). Ainsi, la PH a prédit positivement les cinq dimensions du *FOS* et la PO a démontré des liens négatifs avec la santé physique ainsi que la qualité des relations interpersonnelles. Toutefois, les liens positifs entre la PO et la performance et la contribution à la société obtenus dans l'étude de Vallerand et ses collaborateurs (2011) n'ont pas été reproduits.

Enfin, dans une dernière étude, Fenouillet et ses collaborateurs (2017) ont testé un modèle où les effets positifs de la PH (mais non de la PO) sur les cinq éléments du *FOS* étaient médiés par le sentiment d'auto-efficacité. Selon les auteurs, la PH devrait permettre de vivre des états de compétence et d'efficacité personnelle dans le cadre de l'activité passionnante, ce qui devrait avoir des répercussions positives sur le bien-être psychologique, physique et relationnel, sur la performance dans le cadre de l'activité passionnante et sur la contribution à la société. Ce modèle a été testé auprès de 5,000 participants d'âge moyen provenant de quatre pays d'Europe qui ont répondu à l'*Échelle de passion* envers leur activité préférée (p.ex., le travail, un loisir comme la musique), à l'échelle d'auto-efficacité (Schwarzer et Jerusalem, 1995) et à diverses échelles

mesurant le bien-être psychologique, physique et relationnel, la performance et la contribution à la société avec différents instruments que le *FOS*. Les résultats d'une analyse par équations structurales ont validé le modèle.

Dans l'ensemble, ces résultats démontrent l'existence des cinq dimensions du *FOS*. De plus, ils soutiennent les hypothèses du *Modèle dualiste* sur le rôle important de la PH et celui nettement moins adaptatif de la PO dans le *FOS*. Bien sûr, d'autres recherches utilisant des schémas expérimentaux et longitudinaux sont nécessaires afin de reproduire ces résultats et d'élargir notre compréhension de la passion et son rôle dans une perspective multidimensionnelle du *FOS*. Par exemple, les émotions positives jouent-elles un rôle médiateur entre la passion et les diverses dimensions du *FOS* prises dans leur ensemble? Qu'en est-il du flow? La synergie entre les perspectives hédonique et eudémonique est-elle plus importante dans le cadre de la PH que de la PO (Vallerand, 2016)? Les recherches sur l'interface passion-*FOS* semblent très prometteuses.

## CONCLUSION

Nous avons commencé cet article en posant deux questions : « Qu'est-ce que le bonheur et comment peut-on l'obtenir? ». À ces deux questions, nous avons présenté deux réponses. Premièrement, nous avons proposé que le bonheur était de nature multidimensionnelle et était reflété par un bien-être psychologique, physique et relationnel, par une performance élevée dans une activité importante pour la personne et par une contribution à la société. Ce nouveau concept appelé « Fonctionnement Optimal en Société » semble regrouper les éléments essentiels reflétant le bonheur. Deuxièmement, la passion (et notamment harmonieuse) représente une façon d'atteindre le dépassement de soi et le bonheur par un engagement de qualité dans une activité significative pour la personne. Nous croyons fermement que les recherches futures dans ce secteur sauront, non seulement ajouter à notre compréhension du bonheur, mais également mener à des applications pertinentes pour contribuer à celui-ci.

## RÉFÉRENCES

- Aron, A., Aron, E. N. et Smollan, D. (1992). Inclusion of other in the self scale and the structure of interpersonal closeness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(4), 596-612.
- Bélanger, J. J., Lafrenière, M.-A. K., Vallerand, R. J. et Kruglanski, A. W. (2013). When passion makes the heart grow colder: The role of passion in alternative goal suppression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 104(1), 126-147.
- Bonneville-Roussy, A., Lavigne, G. L. et Vallerand, R. J. (2011). When passion leads to excellence : The case of musicians. *Psychology of Music*, 39(1), 123-138.
- Bouzigarene, N., Bourdeau, S., Leduc, C., Gousse-Lessard, A.-S., Houffort, N. et Vallerand, R. J. (Soumis). *We are our passions: The role of identity processes in harmonious and obsessive passion and links to optimal functioning in society.*

## Bonheur et engagement

---

- Carbonneau, N., Vallerand, R. J. et Massicotte, S. (2010). Is the practice of yoga associated with positive outcomes? The role of passion. *The Journal of Positive Psychology, 5*(6), 452-465.
- Carpentier, J., Mageau, G. A. et Vallerand, R. J. (2012). Ruminations and flow: Why do people with a more harmonious passion experience higher well-being? *Journal of Happiness Studies, 13*(3), 501-518.
- Csikszentmihalyi, M., Rathunde, K. et Whalen, S. (1993). *Talented teenagers: The roots of success and failure*. New York, NY : Cambridge University Press.
- Curran, T., Hill, A. P., Appleton, P. R., Vallerand, R. J. et Standage, M. (2015). The psychology of passion: A meta-analytical review of a decade of research on interpersonal outcomes. *Motivation and Emotion, 39*(5), 631-655. doi:10.1007/s11031-015-9503-0
- Deci, E. L., Eghrari, H., Patrick, B. C. et Leone, D. R. (1994). Facilitating internalization: The self-determination theory perspective. *Journal of Personality, 62*(1), 119-142.
- Deci, E. L. et Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry, 11*(4), 227-268.
- Elliot, A. J. (1997). Integrating the "classic" and "contemporary" approaches to achievement motivation: A hierarchical model of approach and avoidance achievement motivation. Dans M. L. Maehr et P. R. Pintrich (dir.), *Advances in motivation and achievement* (vol. 10, p. 143-180). Bingley, Royaume-Uni : Emerald Group.
- Ericsson, K. A. et Charness, N. (1994). Expert performance. *American Psychologist, 49*(8), 725-747.
- Fenouillet, F., Vallerand, R. J., Martin-Krumm, C., Heutte, J., Delas, Y., Krafft, A. et Slezakova, A. (2017, Juillet). *Passion and optimal functioning in society : The mediating effects of self-efficacy*. Présentation acceptée, Fifth World Congress on Positive Psychology, Montréal, Québec.
- Forest, J., Mageau, G. A., Sarrazin, C. et Morin, E. M. (2011). "Work is my passion": The different affective, behavioural, and cognitive consequences of harmonious and obsessive passion toward work. *Canadian Journal of Administrative Sciences, 28*(1), 27-40.
- Gousse-Lessard, A.-S., Vallerand, R. J., Carbonneau, N. et Lafrenière, M.-A. K. (2013). The role of passion in mainstream and radical behaviors : A look at environmental activism. *Journal of Environmental Psychology, 35*, 18-29.
- Houffort, N., Philippe, F. L., Vallerand, R. J. et Ménard, J. (2014) On passion and heavy work investment: personal and organizational outcomes. *Journal of Managerial Psychology, 29*(1), 25-45.
- Huppert, F. A. (2009). Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being, 1*(2), 137-164.
- Lafrenière, M.-A. K., Jowett, S., Vallerand, R. J., Donahue, E. G. et Lorimer, R. (2008). Passion in sport: On the quality of the coach-player relationship. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 30*(5), 541-560.
- Lafrenière, M.-A. K., St-Louis, A. C., Vallerand, R. J. et Donahue, E. G. (2012). On the relation between performance and life satisfaction: The moderating role of passion. *Self and Identity, 11*(4), 516-530.
- Lafrenière, M.-A. K., Vallerand, R. J. et Sedikides, C. (2013). On the relation between self-enhancement and life satisfaction: The moderating role of passion. *Self and Identity, 12*(6), 597-609. doi: 10.1080/15298868.2012.713558
- Liu, D., Chen, X.-P. et Yao, X. (2011). From autonomy to creativity: A multilevel investigation of the mediating role of harmonious passion. *Journal of Applied Psychology, 96*(2), 294-309.
- Lyubomirsky, S., King, L. et Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin, 131*(6), 803-855.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M. et Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology, 9*(2), 111-131.
- Mageau, G. A., Carpentier, J. et Vallerand, R. J. (2011). The role of self-esteem contingencies in the distinction between obsessive and harmonious passion. *European Journal of Social Psychology, 41*(6), 720-729.

- Mageau, G. A. et Vallerand, R. J. (2007). The moderating effect of passion on the relation between activity engagement and positive affect. *Motivation and Emotion*, 31(4), 312-321.
- Mageau, G. A., Vallerand, R. J., Charest, J., Salvy, S.-J., Lacaille, N., Bouffard, T. et Koestner, R. (2009). On the development of harmonious and obsessive passion: The role of autonomy support, activity specialization, and identification with the activity. *Journal of Personality*, 77(3), 601-646.
- Mageau, G. A., Vallerand, R. J., Rousseau, F. L., Ratelle, C. F. et Provencher, P. J. (2005). Passion and gambling: Investigating the divergent affective and cognitive consequences of gambling. *Journal of Applied Social Psychology*, 35(1), 100-118.
- Marsh, H. W., Vallerand, R. J., Lafrenière, M.-A. K., Parker, P., Morin, A. J. S., 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(3), 796-809. doi: 10.1037/a0032573
- Parastatidou, I. S., Doganis, G., Theodorakis, Y. et Vlachopoulos, S. P. (2012). Exercising with passion: Initial validation of the Passion Scale in exercise. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 16(2), 119-134. doi: 10.1080/1091367X.2012.657561
- Peterson, C. (2006). *A primer in positive psychology*. New York, NY : Oxford University Press.
- Philippe, F. L., Vallerand, R. J., Houffort, N., Lavigne, G. L. et Donahue, E. G. (2010). Passion for an activity and quality of interpersonal relationships: The mediating role of emotions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98(6), 917-932.
- Philippe, F. L., Vallerand, R. J. et Lavigne, G. L. (2009). Passion does make a difference in people's lives: A look at well-being in passionate and non-passionate individuals. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1(1), 3-22.
- Rip, B., Fortin, S. et Vallerand, R. J. (2006). The relationship between passion and injury in dance students. *Journal of Dance Medicine & Science*, 10(1-2), 14-20.
- Rip, B., Vallerand, R. J. et Lafrenière, M.-A. K. (2012). Passion for a cause, passion for a creed: On ideological passion, identity threat, and extremism. *Journal of Personality*, 80(3), 573-602.
- Rousseau, F. L. et Vallerand, R. J. (2003). Le rôle de la passion dans le bien-être subjectif des aînés. *Revue québécoise de psychologie*, 24(3), 197-211.
- Rousseau, F. L. et Vallerand, R. J. (2008). An examination of the relationship between passion and subjective well-being in older adults. *International Journal of Aging and Human Development*, 66, 195-211.
- Rousseau, F. L., Vallerand, R. J., Ratelle, C. F., Mageau, G. A. et Provencher, P. J. (2002). Passion and gambling: On the validation of the Gambling Passion Scale (GPS). *Journal of Gambling Studies*, 18(1), 45-66.
- Rony, J.-A. (1990). *Les passions*. Paris, France : Presses universitaires de France.
- Ryan, R. M. et Deci, E. L. (2001). To be happy or to be self-fulfilled: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. Dans S. Fiske (dir.), *Annual review of psychology* (p. 141-166). Palo Alto, CA: Annual Reviews/ Inc.
- Ryff, C. D. et Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.
- Schwarzer, R. et Jerusalem, M. (1995). Optimistic self-beliefs as a resource factor in coping with stress. Dans S. E. Hobfoll et M. W. de Vries (dir.), *Extreme stress and communities: Impact and intervention* (p. 159-177). Dordrecht, Netherlands : Springer-Science, Business Media, B.V.
- Sedikides, C., Wildschut, T., Arndt, J. et Routledge, C. (2008). Nostalgia: Past, present, and future. *Current Directions in Psychological Science*, 17(5), 304-307.
- Séguin-Lévesque, C., Laliberté, M.-L. N., Pelletier, L. G., Blanchard, C. et Vallerand, R. J. (2003). Harmonious and obsessive passion for the internet: Their associations with the couple's relationships. *Journal of Applied Social Psychology*, 33(1), 197-221.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York, NY : Free Press.
- Sheldon, K. M. (2002). The Self-Concordance Model of healthy goal-striving: When personal goals correctly represent the person. Dans E. L. Deci et R. M. Ryan (dir.), *Handbook of*

- self-determination research* (p. 65-86). Rochester, NY : The University of Rochester Press.
- Stenseng, F. (2008). The two faces of leisure activity engagement: Harmonious and obsessive passion in relation to intrapersonal conflict and life domain outcomes. *Leisure Sciences*, 30(5), 465-481.
- Stephan, Y., Deroche, T., Brewer, B. W., Caudroit, J. et Le Scanff, C. (2009). Predictors of perceived susceptibility to sport-related injury among competitive runners: The role of previous experience, neuroticism, and passion for running. *Applied Psychology: An International Review*, 58(4), 672-687.
- St-Louis, A. C., Carbonneau, N. et Vallerand, R. J. (2016). Passion for a cause: How it affects health and subjective well-being. *Journal of Personality*, 84(3), 263-276.
- Vallerand, R. J. (1997). Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. Dans M. P. Zanna (dir.), *Advances in experimental social psychology* (vol. 29, p 271-360). New York, NY : Academic Press.
- Vallerand, R. J. (2008). On the psychology of passion: In search of what makes people's lives most worth living. *Canadian Psychology*, 49(1), 1-13.
- Vallerand, R. J. (2010). On passion for life activities: Toward a model of passion. Dans M. P. Zanna (dir.), *Advances in experimental social psychology* (vol. 42, p. 97-193). New York, NY : Academic Press.
- Vallerand, R. J. (2013). Passion et fonctionnement optimal en société. Dans M. Carlier et P. Y. Gilles (dir.), *Perspectives nouvelles en psychologie différentielle*. Marseille, France : Presses de l'Université de Provence.
- Vallerand, R. J. (2015). *The psychology of passion: A Dualistic Model*. New York, NY : Oxford University Press.
- Vallerand, R. J. (2016). On the synergy between hedonia and eudaimonia: The role of passion. Dans J. Vittersø (dir.), *Handbook of eudaimonic well-being* (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(4), 756-767.
- Vallerand, R. J., Forest, J., Houffort, N., Miquelon, P., Perreault, S., Rinfret, N. et Lalande, D. (2011). Passion and optimal functioning in society. Données non publiées.
- Vallerand, R. J., Mageau, G. A., Elliot, A. J., Dumais, A., Demers, M.-A. et Rousseau, F. L. (2008). Passion and performance attainment in sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(3), 373-392.
- Vallerand, R. J., Ntoumanis, N., Philippe, F. L., Lavigne, G. L., Carbonneau, C., Bonneville, A., ... Maliha, G. (2008). On passion and sports fans: A look at football. *Journal of Sport Sciences*, 26(12), 1279-1293.
- Vallerand, R. J., Paquet, Y., Philippe, F. L. et Charest, J. (2010). On the role of passion for work in burnout: A process model. *Journal of Personality*, 78(1), 289-312.
- Vallerand, R. J et Rapaport, M. (sous presse). The role of passion in adult self-growth and development. Dans M. Wehmeyer, K. Shogren, T. Little et S. Lopez (dir.), *Handbook on the Development of Self-Determination*.
- Vallerand, R. J., Rousseau, F. L., Grouzet, F. M. E., Dumais, A., Grenier, S. et Blanchard, C. M. (2006). Passion in sport: A look at determinants and affective experiences. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 28(4), 454-478.
- Vallerand, R. J., Salvy, S.-J., Mageau, G. A., Elliot, A. J., Denis, P. L., Grouzet, F. M. E. et Blanchard, C. (2007). On the role of passion in performance. *Journal of Personality*, 75(3), 505-534.
- Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(4), 678-691.
- Waugh, C. E. et Fredrickson, B. L. (2006). Nice to know you: Positive emotions, self-other overlap, and complex understanding in the formation of a new relationships. *Journal of Positive Psychology*, 1(2), 93-106.

#### RÉSUMÉ

Qu'est-ce que le bonheur? Quels sont certains des facteurs qui peuvent contribuer à atteindre un tel état? Le but de cet article consiste à démontrer le rôle fondamental de la passion envers diverses activités dans l'atteinte du fonctionnement optimal. Dans ce cadre, nous présentons le *Modèle dualiste de la passion* (Vallerand, 2010, 2015; Vallerand et al., 2003) et le concept de *Fonctionnement optimal en société* (Vallerand, 2013). De plus, nous résumons diverses recherches démontrant le rôle adaptatif d'un type de passion (harmonieuse) et celui moins adaptatif, et même parfois mésadaptatif, d'un autre type de passion (obsessive) dans l'atteinte du *Fonctionnement optimal en société*. Certaines conclusions et pistes de recherche sont aussi présentées.

#### MOTS CLÉS

---

passion harmonieuse, passion obsessive, fonctionnement optimal, société, bonheur

---

#### ABSTRACT

The goal of this article is to demonstrate the fundamental role of passion for various life activities in the attainment of optimal functioning. To this end, the Dualistic Model of Passion (Vallerand, 2010, 2015; Vallerand et al., 2003) and the concept of Optimal Functioning in Society (Vallerand, 2013) are presented. Furthermore, various studies underscoring the adaptive role of one type of passion (harmonious) and the less adaptive, and sometimes maladaptive role, of the other type (obsessive), in the attainment of Optimal Functioning in Society, are presented. Conclusions and future research avenues are also presented.

#### KEY WORDS

---

harmonious passion, obsessive passion, optimal functioning, society, happiness

---