

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À TROIS-RIVIÈRES

**ÉTUDE SUR LE VÉCU DE LA PASSION  
PAR LA MÉTHODOLOGIE DE LA THÉORISATION ENRACINÉE**

MÉMOIRE PRÉSENTÉ

COMME EXIGENCE PARTIELLE

DE LA MAITRISE EN LETTRES,  
CONCENTRATION COMMUNICATION SOCIALE

PAR

SYLVIE THIBAUT

Novembre 2022

Université du Québec à Trois-Rivières

Service de la bibliothèque

Avertissement

L'auteur de ce mémoire, de cette thèse ou de cet essai a autorisé l'Université du Québec à Trois-Rivières à diffuser, à des fins non lucratives, une copie de son mémoire, de sa thèse ou de son essai.

Cette diffusion n'entraîne pas une renonciation de la part de l'auteur à ses droits de propriété intellectuelle, incluant le droit d'auteur, sur ce mémoire, cette thèse ou cet essai. Notamment, la reproduction ou la publication de la totalité ou d'une partie importante de ce mémoire, de cette thèse et de son essai requiert son autorisation.

*La passion m'intéresse, je l'ai épousée!*

## **REMERCIEMENTS**

C'est un petit pas à la fois, posé avec assurance, que mon directeur de recherche m'a accompagné sur le chemin vers l'accomplissement de ce mémoire. Sa confiance a fait que j'y ai cru. Merci François Guillemette ! Merci pour ta foi en l'autre qui sous-tend si merveilleusement ta pédagogie et tes compétences partagées avec tant de générosité !

Merci à mes amours, mon époux et nos sept enfants d'être pour moi ma passion de chaque instant ...

## TABLE DES MATIÈRES

TABLE DES MATIÈRES	4
RÉSUMÉ	6
INTRODUCTION	1
CHAPITRE I PRÉSENTATION DE L'OBJET DE RECHERCHE	2
CHAPITRE II MÉTHODOLOGIE	5
Collecte des données	7
Codage	8
Mémos	10
Écrits scientifiques	11
Analyse	13
Rapport final	15
Corpus	16
CHAPITRE III RÉSULTATS DE L'ANALYSE	17
1. Évolution de la passion	17
1.1 Enfance/adolescence	17
1.2 Âge adulte	22
1.3 À travers un média	23
1.4 Passion à l'origine d'une autre passion	24
2. La passion et le rapport au temps	24
2.1 La passion est chronophage	25
2.2 Temps et maîtrise de l'activité	26
2.3 Omniprésence temporelle de la passion	27
2.4 La passion hors du temps	27
2.5 Un temps ajusté	28
2.6 Temps excessif accordé à la passion	29
3. Dimension sociale de la passion	30
3.1 Famille	31
3.2 Élargissement du lien social	32
3.3 Solitude et passion	35
3.4 Tension avec les proches	35
4. Améliorer sa passion	37
4.1 Amélioration des connaissances	37
4.2 Amélioration de la forme physique	38
4.3 Amélioration progressive	38
4.4 Désir d'amélioration malgré les souffrances	40
4.4 Expertise	40
5. Transmission de la passion	41
5.1 Augmentation du plaisir	41
5.2 Bénéfices sous-jacents	42

6. Bienfaits de la passion	43
6.1 Santé globale	43
6.2 Quiétude/détente	43
6.3 Accomplissement	46
6.4 Créativité et connaissance de soi	47
6.5 Satisfaction	48
6.6 Défolement	49
6.8 Équilibre	50
6.9 Évasion	51
6.10 Introspection et expression de soi	51
7. Un besoin	54
7.1 Presqu'une dépendance	55
7.2 Comparaison avec la drogue	55
7.3 Identification à la passion	56
8. Aspects négatifs reliés à la passion	58
8.2 Frustration	59
8.3 Privation de la passion	60
8.4 Culpabilité	61
9. Obstacles à la passion	62
9.1 Souci de performance élevée	62
9.2 Manque de temps	63
9.3 Problèmes physiques	63
10. Communication de la passion	64
10.1 Exposer son expertise	64
10.2 Comparaison	65
CHAPITRE IV DISCUSSION DES RÉSULTATS	66
La passion d'hier à aujourd'hui	66
Passion harmonieuse et passion obsessive	68
Famille et autres transmetteurs	72
Investissement en temps et en argent	73
Évolution	75
Transmission de la passion	76
CONCLUSION	78
LISTE DES RÉFÉRENCES	82

## RÉSUMÉ

Dans ce mémoire, et dans un premier temps, nous mettrons en perspective le phénomène de la passion comme objet de notre recherche en le situant dans son contexte scientifique. Ensuite, nous présenterons l'approche méthodologique de la théorisation enracinée (MTE). Nous exposerons à la même occasion la pertinence de l'utilisation d'une approche qualitative pour le bénéfice de notre recherche en ce qu'elle permet de comprendre le vécu des individus qui vivent une ou plusieurs passions. Par la suite, nous présenterons notre corpus composé d'entretiens réalisés auprès de personnes qui ont partagé leur vécu de leurs passions et nous élaborerons sur le type d'analyse que nous avons effectuée en fonction de l'approche circulaire de la MTE.

Les conclusions que nous pouvons tirer de notre recherche sont les suivantes. Pour certains, le fait de vaquer à une activité passionnante est source d'enrichissement tant sur le plan personnel que social; c'est ce que Vallerand (2003, 2015) appelle la passion harmonieuse. Dans ce cas, l'investissement en temps demeure ajusté aux autres sphères de la vie du passionné. La pratique de la passion bonifie les relations avec ses proches, rend la personne disponible et ouverte à la découverte et au partage de son expertise de façon volontaire et détendue. Une passion, vécue de cette façon, donne sens à l'existence de la personne. Grâce aux bienfaits associés, le passionné est en mesure de faire face aux obstacles. Sa motivation se trouve ainsi soutenue et cela lui permet de persister dans l'activité malgré les difficultés rencontrées.

D'autre part, pour ceux dont la passion se caractérise par une obligation à remplir pour être heureux, le rendement prime souvent sur le plaisir de l'activité. La personne vivant une passion de façon obsessionnelle ressentira aussi de la frustration lorsqu'elle ne peut pas vaquer à son activité. L'investissement en temps peut interférer avec celui

qu'elle alloue à ses proches, aux autres aspects ou engagements de sa vie. Dans ce type de passion obsessive, l'identité de l'individu est directement liée à sa passion. La volonté de ce dernier est déterminée par son besoin de satisfaction à vivre l'activité privilégiée. Pour certains, un lien de dépendance se crée avec leur passion, entraînant une centration sur soi-même, une tension interne difficile à maîtriser.

Pour les différents types de passions, il est ressorti que ces dernières tirent régulièrement leur origine dans l'enfance, qu'elles évoluent dans le temps selon l'état de vie et les responsabilités de la personne. La manière dont le passionné est entré en contact avec une activité à ses débuts est en lien avec son autonomie à la vivre plus tard. Des parents ou des personnes significatives qui encouragent le jeune et le soutiennent sans exercer de pression, favorisent chez lui l'intérêt à persister, à s'améliorer et à partager sa passion avec d'autres plus tard, et ce, de façon autonome.

Nous souhaitons que les résultats de notre recherche favoriseront une meilleure compréhension du phénomène de la passion et qu'ils permettront de nouvelles découvertes. L'être humain ne cessera-t-il jamais de nous intriguer, de nous émerveiller?



## INTRODUCTION

L'être humain, de tous les temps, fascine et questionne. Le dynamisme qui l'anime, sa soif de se réaliser, de se communiquer et de communier à l'autre se manifeste de différentes façons, entre autres par les passions qui l'habitent. Dans ce présent mémoire, notre intérêt porte donc sur le vécu de l'être passionné afin de mieux comprendre ce mouvement interne, et puissant parfois, qui le propulse vers la réalisation d'une passion.

Au long de ce mémoire, nous présenterons d'abord l'objet de notre recherche en le situant dans son contexte scientifique qui, par un survol rapide, met en lumière en quoi le phénomène de la passion intéresse les différentes disciplines au long des siècles et de quelles façons. Ensuite, avant de présenter les résultats de notre analyse, nous avons jugé pertinent de bien camper notre méthodologie qui est celle de la théorisation enracinée (MTE). Ainsi, en restant fidèle aux principes fondamentaux de l'approche, nous avons voulu présenter la teneur scientifique de cette recherche. Ensuite, nous présentons les résultats de notre analyse et, finalement, dans le chapitre « discussion des résultats », nous présentons les faits saillants de notre analyse pour ensuite tirer des conclusions sur la compréhension du phénomène.

## CHAPITRE I PRÉSENTATION DE L'OBJET DE RECHERCHE

La passion fait partie intégrante de nombreuses recherches et publications tant en philosophie, en psychologie, en psychanalyse, qu'en anthropologie, entre autres.

Nous remarquons une différence marquée entre la conception de la passion à son origine et la vision moderne de la passion. En effet, des philosophes aussi anciens qu'Aristote et Platon (à travers son œuvre « Le banquet »), de même que certains stoïciens ou péripatéticiens, ont à leur façon réfléchi sur le sujet de la passion. Descartes, pour qui les passions dépendent à la fois de l'âme et du corps, publiera sur demande de la Reine Christine de Suède en 1649, un traité des passions intitulé « Les passions de l'âme ». Il sépare les passions en cinq catégories : l'amour, la haine, le désir, la joie, la tristesse. L'ambivalence de Descartes se perçoit en ce qu'il propose, d'un côté, des remèdes pour maîtriser les passions et, d'un autre côté, des considérations dans lesquelles il les juge comme étant essentielles à la vie. Le père de la psychanalyse, Sigmund Freud, situe pour sa part la passion principalement sur le plan d'une dialectique amour/haine. Lacan, psychanalyste renommé après Freud, traite de ce sujet principalement dans le sens de la passion amoureuse.

L'étymologie du terme, de par ses racines latine et grecque (*patis* en latin est une traduction homonymique de *pathos* en grec), renvoie à la notion de souffrance (Lauru, 2004). On retrouve ce sens dans les termes français comme pathologie et sympathie. C'est dans cette optique aussi qu'il est utilisé dans la Bible, notamment pour évoquer la douleur, la souffrance du Christ. Émergera également au XVIème siècle un genre musical classique imprégné de cette conception de la passion associée à la souffrance, les œuvres sur les passions du célèbre compositeur Jean-Sébastien Bach en étant un bon exemple. (Lauru, 2004)

La souffrance du passionné se conçoit, en outre, à travers deux mouvements se produisant conjointement en lui, soit celui d'un désir incessant et jamais assouvi pour l'objet passionnel et celui de la plénitude jamais réalisée de son actualisation. Ce tiraillement, selon Didier Laurus (2004), se veut l'enjeu principal de la passion. Ainsi, elle apparaît comme une tension dont les épicuriens et les stoïciens tentent de se détacher. Le principe fondamental du bonheur, selon eux, réside en effet dans l'absence de trouble (l'ataraxie) ou l'absence de souffrance (l'apatheia) que l'on peut traduire en français par impassibilité, terme qui signifie l'absence de passion. Il s'agit de la tranquillité de l'âme, fruit d'un détachement par rapport aux passions. (Laurus, 2004)

Pour certains auteurs, la passion se voulait, dans sa conception primitive, un état émotionnel engendré par des pulsions entravant la capacité de raisonnement de la personne. Nous retrouvons cette dialectique passion-raison dans la théorie sur la passion du médecin-psychiatre Jung pour qui les passions, bien qu'elles aient des aspects positifs, sont aussi une menace à la santé de l'esprit (Capriles, 2005).

Par contre, dans les écrits contemporains, le sens de la passion se distingue de la vision ancienne en ce qu'elle est davantage positive. Elle se vit à différents niveaux d'engagement produisant, selon le cas, deux types de passion, une passion vécue de façon harmonieuse et une passion vécue de façon obsessionnelle (Vallerand, 2015). Dans ce livre intitulé « Psychology of passion : a dualistic model », Robert Vallerand, professeur en psychologie de l'Université de Montréal, propose une définition de la passion :

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 obsessive]; elle devrait être à l'origine d'effets moins adaptatifs et parfois même pathologiques (Vallerand, 2015, p.33. Traduction de Bouffard, 2017, p.117).

À partir de ces différentes conceptions de la passion, nous avons voulu réaliser une étude qui portait sur la manière dont les gens vivent leur passion. Nous avons voulu comprendre le phénomène de la passion par une recherche empirique sur comment se vit la passion chez les individus. Notre approche fondamentale est transculturelle en ce sens que nous avons travaillé sur des données qui viennent d'entretiens auprès de personnes provenant de différents endroits dans le monde. Nous nous sommes intéressés à la façon dont chacune d'elles vit sa ou ses passions.

## CHAPITRE II MÉTHODOLOGIE

Afin de mieux cerner le vécu des personnes ayant une passion, nous sommes partie de données déjà existantes. Ces données invoquées proviennent d'entretiens réalisés par une équipe internationale de recherche dans laquelle se trouvent des professeurs d'université de même que des étudiants de cycles supérieurs de différents contextes culturels au Canada, en Europe et en Afrique, de disciplines universitaires variées telles que la psychologie, l'éducation, l'administration, la communication. Les entretiens ont été transcrits et les verbatims ont constitué le corpus de données que nous avons analysé dans notre recherche.

Nous avons préconisé une approche qualitative et plus précisément la méthodologie de la théorisation enracinée (MTE), telle qu'elle a été proposée principalement par les chercheurs Jason Luckerhoff et François Guillemette. Nous avons respecté le processus consistant à constamment lier la construction théorique aux données préalablement recueillies sur le terrain, la MTE se situant dans une perspective essentiellement inductive.

Dans un souci, d'une part, d'adéquation de nos analyses avec les observations et, d'autre part, de fondement de nos résultats de recherche sur les données empiriques, nous avons parcouru plusieurs étapes telles que la MTE le recommande. Tout d'abord, nous avons réalisé une démarche d'exploration. Ensuite, nous avons effectué un examen minutieux de nos données en nous assurant, pour la suite des choses, de toujours effectuer un retour à la concrétude du phénomène de la passion vécu par les participants.

Selon les chercheurs de la MTE, « l'émurgent-fit » est une expression appropriée pour désigner l'une de ses caractéristiques essentielles, c'est-à-dire le fait que le chercheur confronte en permanence ses analyses avec les données empiriques, cela lui permettant de juger de l'adéquation entre ses ébauches théoriques et les données empiriques. (Glaser, 2001; Laperrière, 1997). Tout au long de notre recherche, nous avons porté attention à laisser émerger une compréhension du vécu de la passion à partir des données des entretiens qui ont été réalisés auprès de personnes ayant partagé leur vécu. À partir des mots de ces acteurs, nous avons analysé en continu les données en les liant à des codes et à des catégories, et ce, à l'aide du logiciel NVivo. Lorsque des énoncés théoriques ont émergé, nous les avons confrontés constamment avec les données empiriques et avons en conséquence modifié les codes ou en avons créé de nouveaux. Dans une intention d'innovation scientifique, nous avons tenté de demeurer ouverts à l'évidence empirique prônée par Glaser (Glaser 1978).

En étant à l'écoute de ce qui émergeait des données, nous avons porté attention à respecter la double exigence de la MTE consistant, d'une part, à l'enracinement de nos analyses dans les données empiriques de notre recherche et, d'autre part, à une certaine distanciation théorisante, nommée par Glaser et Strauss « sensibilité théorique » (1967), dans le but de dépasser l'évidence de premier niveau pour découvrir ce qui semble caché au sens commun (Strauss et Corbin 1998).

Dans les paragraphes suivants, nous présentons notre démarche à partir des différents principes essentiels de la démarche méthodologique de la MTE, mais nous tenons à spécifier que nous avons suivi cette démarche en respect d'un de ces principes essentiels qui est la flexibilité procédurale. À travers notre démarche, nous avons donc pris en considération les principes de base de la MTE que sont l'attention à l'émergence, la sensibilité théorique, l'interaction entre l'analyse et la collecte des données, l'échantillonnage théorique, la théorisation à partir des données empiriques,

l'effort de suspension de la référence à des théories existantes (Strauss & Corbin, 1998).

### **Collecte des données**

Notre démarche de recherche fut réalisée à partir de témoignages de personnes vivant des passions sans égard pour l'âge, le sexe, le niveau d'éducation ou la provenance. Ces personnes ont accepté de rendre compte de leur vécu par rapport à la passion. Les données qui ont été recueillies proviennent de différents contextes, selon le principe cher à Glaser – *all is data* – en autant que les données recueillies puissent être pertinentes à notre effort de compréhension du phénomène de la passion (Glaser & Strauss, 1967; Glaser, 1978; Charmaz, 1983). Aussi, tel que Glaser et Strauss (1967) le proposent, nous avons d'abord ignoré temporairement les études déjà effectuées sur le sujet afin de ne pas contaminer les données du terrain par des concepts préexistants ou même par notre précompréhension du phénomène. Au fur et à mesure que notre analyse s'est développée, un raffinement s'est opéré dans notre échantillonnage, notamment en relisant les verbatim plusieurs fois et en portant attention aux données qui permettaient d'approfondir et de revoir notre compréhension progressive.

Dans une posture d'ouverture et de fidélité aux récits des participants propre à l'orientation générale de la MTE, nous avons donc lu chacun des verbatim une première fois, tout en laissant émerger des analyses au fur et à mesure de cette première lecture, avec l'aide du logiciel NVivo. Ces données empiriques ont constitué les fondements de notre analyse. Par la méthode comparative continue, c'est-à-dire en effectuant des comparaisons entre ces données empiriques, puis entre les codes, nous avons organisé et réorganisé nos analyses dans un ensemble que l'on pourrait qualifier de système de codes en constante évolution au fur et à mesure des lectures

subséquentes à la première (Glaser & Strauss, 1967 ; Glaser, 1978). La comparaison s'est ensuite poursuivie en identifiant tout au long de la démarche les similitudes, les différences, les variations entre les données et entre les codes (Glaser, 1978 ; Strauss & Corbin, 1998). Finalement, la comparaison en continu nous aura permis de laisser émerger de nouveaux codes, concepts et énoncés, développant du même coup de nouvelles analyses et compréhensions du phénomène.

### **Codage**

Après une première lecture, « ligne par ligne », des verbatims, notre analyse s'est poursuivie dans un processus de codage consistant à lier des concepts aux données empiriques et à mettre en relation ces concepts dans un processus théorisant (Glaser, 1992). Le concept, selon la MTE, devient ainsi l'unité de base de notre analyse et de notre codage (Laperrière, 1997). Afin d'optimiser les informations que les concepts pourraient nous fournir sur le sujet de la passion, nous avons ensuite questionné nos données en nous mettant à leur écoute dans une opération de compréhension plus riche et plus profonde, ce qui nous a permis d'élaborer de nouveaux codes, d'en modifier également afin d'ajuster notre compréhension aux données empiriques, (Charmaz, 1995) le tout en montant toujours en abstraction.

Suivant la méthode de la MTE, notre « écoute » des données de terrain s'est réalisée conjointement avec une analyse théorisante au moyen d'un système de codage. La MTE propose une approche plutôt circulaire, ou spiraliq, selon Glaser (2001). Plouffe (Plouffe et Guillemette, 2012) suggère de nommer cet aspect de la MTE « approche hélicoïdale ». C'est ainsi que nous avons avancé dans notre recherche, en revenant régulièrement sur les étapes antérieures, en particulier sur les étapes de la lecture des données et de l'analyse afin de toujours lier l'une à l'autre, mais également sur toutes les phases de la recherche. (Glaser 1978)



Dans notre codage, nous avons utilisé différents types de codes. Notamment, nous avons privilégié la façon *in vivo* de codage, c'est-à-dire que nous sommes partie des termes provenant directement des acteurs eux-mêmes pour effectuer nos codes (Chenitz & Swanson 1986; Charmaz, 1983; Gibbs, 2002). Selon Morse, ce type de codage *in vivo* permet un meilleur enracinement dans les données. Par contre, un type de codage plus théorique favorise une montée en abstraction (Morse 1994). Nous avons ainsi formé des codes à partir de concepts ou de théorisations issues de notre sensibilité théorique (Beck, 1999; Gibbs 2002; Glaser & Strauss, 1967). Par ailleurs, les codes typologiques nous ont permis la création soit de nouvelles familles de concepts (Glaser, 1978, 1998), soit de concepts appartenant à des paradigmes spécifiques (Strauss, 1987; Strauss & Corbin, 1998).

Finalement, en regroupant différents codes, nous avons utilisé le codage par catégorie. En formant ces catégories, notre analyse est montée davantage en abstraction (Corbin & Strauss, 1990; Holloway & Wheeler, 2002; Laperrière, 1997; Norton, 1999; Strauss & Corbin, 1998). La catégorisation consistait en une opération de réduction de nos données (Corbin & Strauss, 1990; Glaser & Strauss, 1967; Strauss & Corbin, 1998). Hutchinson (1988) définit en ce sens la catégorie comme un condensé de codes tandis que Stern (1980) la définit comme une grappe (*cluster*) de codes.

Tout au long de ce processus, nous avons franchi différents niveaux de codage. Le premier niveau, celui du codage ouvert, fut constitué du premier regroupement de nos données dans des codes, et ce, dans une attitude d'ouverture à l'émergence de notre compréhension du phénomène. Nous avons en ce sens cherché à faire émerger le plus grand nombre de concepts et de catégories possible par la comparaison, la recherche de similitudes et de différences. (Beck, 1999; Corbin & Strauss, 1990; Rice & Ezzy, 2000). Par ce niveau de codage, nous souhaitions en venir à une première ébauche de théorisation (Strauss et Corbin, 1998).

Par le niveau de codage axial, tel que Strauss le propose (1987), nous avons poursuivi le principe du codage ouvert des données, mais cette fois en nous servant d'une catégorie comme d'un axe autour duquel notre analyse s'est développée, en y ajoutant différents aspects ou propriétés du phénomène à l'étude (Hutchinson & Wilson, 2001; Strauss, 1987; Strauss & Corbin, 1998). Après cette mise en place de différentes catégories-axes, nous avons été en mesure de créer de nouveaux codes, de mettre en relation la catégorie-axe avec d'autres codes, d'autres catégories ou sous-catégories (Corbin & Strauss, 1990; Gibbs, 2002; Strauss, 1987). Nous avons ainsi effectué une modélisation de nos résultats par le moyen d'une carte conceptuelle.

Notre codage a également pris la forme d'un codage sélectif. S'opérant dans une logique de synthèse de l'analyse, ce niveau de codage a permis d'établir plus solidement le système de codes construit autour de notre concept central de la passion. Pour ce faire, nous avons effectué un codage à la fois sélectif et conceptuel. En effet, nous avons d'abord consolidé nos catégories construites en retournant dans les ensembles de données déjà codées afin de sélectionner des indications plus précises (Charmaz, 1983; Corbin & Strauss, 1990). Aussi, le codage conceptuel impliqué dans ce niveau nous a permis à la fois de monter en abstraction dans notre analyse du phénomène de la passion et de densifier théoriquement nos catégories, ce que les chercheurs en MTE nomment « le codage théorique ». (Glaser, 1978, 1992, 1998, 2001, 2003; Strauss & Corbin, 1994). Ce processus nous a menée vers l'identification d'un noyau dur de notre théorie (Corbin & Straus, 1998; Glaser, 2001).

## **Mémos**

Tout au long de notre recherche, nous avons laissé des traces écrites de l'évolution de notre démarche (Charmaz, 1983; Corbin & Strauss, 1990; Glaser, 1978; 2003;

Schreiber, 2001). Ces mémos sont devenus eux aussi des données pour approfondir notre recherche. À travers la rédaction de ces derniers, nous avons ensuite confronté les données des verbatims aux nouvelles données provenant de nos mémos, ce qui a bonifié nos analyses et, donc, notre compréhension du phénomène de la passion.

### **Écrits scientifiques**

Nous expliquerons dans cette section de quelle façon furent mobilisés les écrits scientifiques dans une recherche qualitative comme la nôtre, basée sur une méthodologie de la théorisation enracinée (MTE), particulièrement dans le domaine de la communication sociale.

Le type de théorisation impliquée dans la MTE correspond au courant de l'interactionnisme symbolique prôné par les chercheurs de l'École de Chicago en communication sociale. Selon eux, en effet, « la communication et non le langage doit fournir le cadre de référence au sein duquel [...] la société pourra être définie ». (Lohisse, 2006, p. 172). L'interactionnisme symbolique se veut ainsi une perspective qui « considère davantage l'individu dans son contexte social et qui se préoccupe également de la signification du processus d'interaction à travers l'interprétation des actions, gestes et comportements » (Audet & Larouche, 1988, p. 12), ce à quoi la MTE accorde une grande importance également.

À la différence de l'approche déductive qui part des théories préexistantes, l'approche de la MTE part d'abord des données pour ensuite théoriser. En effectuant d'abord une mise à distance par rapport aux écrits scientifiques, cette approche qualitative laisse donc émerger la théorisation à partir des données. S'ajouteront par la suite les concepts sensibilisateurs qui émergeront des écrits scientifiques. Ces écrits seront traités comme des données qui permettent elles aussi l'analyse du phénomène à l'étude.

Toujours dans une perspective d'induction, la posture du chercheur se doit d'être de l'ordre d'une ouverture aux possibilités d'une redéfinition de la problématique au fur et à mesure de la démarche de recherche, selon ce qui émerge des données. (Luckerhoff & Guillemette, 2012, p. 3). Ainsi, selon Blais et Martineau, l'induction a pour visée de « donner un sens à un corpus de données brutes, mais complexes, dans le but de faire émerger [...] de nouvelles connaissances en recherche » (Blais et Martineau, 2006 p.2).

L'ouverture n'exclut toutefois pas la rigueur. Tel que Moscovici le mentionne, « le chercheur de l'approche qualitative se doit de se détacher de ses propres présuppositions, de ses croyances afin d'éviter le piège du jugement rapide de la première évidence » (Bonneville, Grosjean, & Lagacé, 2007, p. 13). Ceci fait de l'approche de la MTE une réelle recherche théorisante. Une rupture des savoirs préexistants du chercheur doit se réaliser afin de laisser parler les données. La MTE implique donc une mise à distance non seulement des préconceptions du chercheur, mais aussi des écrits scientifiques, et ce dans le but de faire avancer la réflexion théorique.

Dans un deuxième temps, l'analyse des écrits scientifiques considérés comme des données a permis de présenter un tableau de l'état de la connaissance actuelle du phénomène et de faire progresser les résultats de l'analyse issue des données de terrain.

En conséquence, cette mise à distance des préconceptions du chercheur, ainsi que la mise à distance des écrits scientifiques favorisent la nouveauté et correspondent au processus rigoureux de la MTE en ce qu'elle permet de « s'assurer que les résultats d'analyse proviennent des données et non de nos préconceptions théoriques » (Guillemette & Luckerhoff, 2009, p. 10). Guillemette dira que la possibilité d'effectuer de nouvelles découvertes est de cette façon favorisée par la « mise entre parenthèses des savoirs du chercheur » (Guillemette, 2006, p.37) en plus de « la

suspension du recours à des cadres théoriques » (Poupart et al., 1997, p.311). L'approche inductive permet de porter un regard neuf sur le phénomène à étudier, perçu comme un « territoire à explorer » (Strauss & Corbin, 1990, p. 25), et ce, même lorsque le phénomène à l'étude – comme celui de la passion – a déjà fait l'objet de nombreuses recherches.

Les écrits scientifiques considérés comme des données impliquent notamment une approche interprétative dans « une logique de reconstruction constante par une intégration des théories émergentes à l'architecture des connaissances dans un champ disciplinaire » (Guillemette, 2006, p. 46). L'organisation du sens se réalise à travers un processus d'ajustement et de co-orientation permanent (Katambwe, 2011, p.14). Ce constant ajustement permettra au chercheur de préciser ses concepts et de découvrir de nouvelles pistes de théorisation, et ainsi d'effectuer, selon Guillemette son « analyse théorisante » (Guillemette, 2006, p.35).

En regard de ces précisions, dans la présente recherche que nous effectuons ici sur le vécu de la passion, nous avons porté une grande attention à respecter les principes susmentionnés de la MTE. En effet, après plusieurs épisodes d'alternance et d'interaction entre la lecture et l'analyse des données empiriques, lorsque la théorie nous est apparue suffisamment fondée dans les données, nous nous sommes alors référés aux écrits scientifiques sur la passion afin de les confronter à notre théorie émergente et de les intégrer dans notre développement théorique final (Glaser, 1978; 1992).

## **Analyse**

La construction de notre analyse s'est tissée au fur et à mesure de notre démarche, de sorte qu'elle a pu se raffiner et monter en abstraction tout au long du processus, ce que la MTE appelle la « théorisation progressive ». Nous avons exploité cinq voies de

développement de l'analyse telle que proposée par l'approche : le codage et la catégorisation, le développement par validation, par variation, par densification et finalement le développement jusqu'à saturation théorique.

En effet, notre analyse a débuté dès les premiers moments de notre contact avec les données alors que nous avons réalisé le premier codage et la catégorisation des données issues des entretiens. En regroupant, en classifiant et en mettant en relation les données empiriques les unes avec les autres, notre analyse a progressé et s'est raffinée parce qu'enrichie de nouveaux codes ou catégories ayant émergé des données (Glaser & Strauss, 1967; Strauss & Corbin, 1998).

Aussi, à chacune des étapes, nous avons porté une attention particulière à demeurer fidèle à ce que nous disaient les données empiriques par le moyen de la validation sur le terrain. Cela consiste en une opération de confrontation des résultats provisoires de notre analyse avec les données empiriques pour s'assurer de l'adéquation entre les analyses et les données et pour effectuer un ajustement si nécessaire (Strauss & Corbin, 1998). Tel que Strauss & Corbin (1998) le proposent, nous nous sommes interrogée constamment en nous posant les questions suivantes : « Est-ce que notre analyse correspond à la réalité qui transparaît des données? », « Est-ce que notre théorisation abstraite du phénomène est fidèle à ce qui ressort des données empiriques? » « Avons-nous oublié quelque chose d'important? », « Comment pouvons-nous faire les ajustements nécessaires? ».

En outre, notre analyse s'est développée en demeurant ouverte aux cas variés offrant à l'occasion, selon les chercheurs en MTE, un caractère infirmatoire intéressant (Holloway & Wheeler, 2002; Schreiber, 2001) pour l'enrichissement de l'analyse et pour la construction d'une théorie plus solide. Cette méthode a permis, dans le cadre de notre recherche, d'effectuer un portrait global du phénomène de la passion. Ainsi, « la variation constitue un instrument clé de la théorisation ancrée, car elle force la

spécification de celle-ci et en élargit la portée » (Laperrière, 1997, p. 322). Cette étape a donc favorisé un élargissement théorique de notre analyse.

Nous avons ensuite réalisé une réduction des données en les regroupant sous forme de codes, de catégories et finalement en regroupant ces catégories autour d'un noyau théorique (Glaser & Strauss, 1967). La densification théorique correspond à la phase d'intégration selon les chercheurs de la MTE. Cela nous a ainsi permis de constituer la structure de notre théorie sur la passion (Glaser, 2001; Strauss & Corbin, 1998).

Finalement, notre analyse s'est construite de façon progressive jusqu'à saturation théorique, c'est-à-dire jusqu'à ce que la lecture des données ne nous offre plus rien de substantiellement nouveau sur la compréhension du phénomène de la passion (Glaser 1978). Il s'agit ici, non pas de la saturation des données, mais de la saturation dans le processus de théorisation (Morse, 1995).

### **Rapport final**

À partir des mémos que nous avons rédigés tout au long de la recherche, nous avons sélectionné ceux qui nous semblaient les plus pertinents pour l'avancement de notre compréhension du phénomène de la passion (Charmaz, 2004; Strauss & Corbin, 1998) pour ensuite rédiger un texte provisoire. À cette étape également, nous avons continué à clarifier les liens logiques entre les énoncés tout en ajustant la théorie aux données empiriques afin de préciser toujours davantage notre analyse et notre compréhension.

## **Corpus**

Le corpus de notre recherche est constitué de 24 verbatims d'entretiens réalisés auprès de personnes qui ont accepté de partager leur vécu par rapport à une ou plusieurs de leurs passions. Notre corpus a été constitué en ne tenant pas compte des variables sociodémographiques de ces individus parce que l'étude de ces variables ne faisait pas partie de nos objectifs de recherche. Il a été constitué dans une perspective de varier les expériences rapportées.

En somme, sous sommes partis de données déjà existantes, ces données invoquées proviennent d'entretiens réalisés par une équipe internationale de recherche dans laquelle se trouvent des professeurs d'université de même que des étudiants de cycles supérieurs dans différents contextes culturels au Canada, en Europe et en Afrique, dans différentes disciplines universitaires comme la psychologie, l'éducation, l'administration, la communication. Les entretiens ont été transcrits et les verbatims ont constitué le corpus de données que nous avons analysées dans notre recherche.

Les différentes passions recueillies sont très variées, par exemple, le tennis, le cinéma, l'astronomie, la guitare, le piano, l'écriture de poèmes et de romans, la natation, les arts martiaux, l'art culinaire, la course, l'escalade, le plein air, le ski, le vélo, le vin, le golf, les animaux, le tango, les arts, la construction, les montages vidéos, les feuilletons, la coiffure, l'agriculture, la lecture, la relation amoureuse.



## **CHAPITRE III RÉSULTATS DE L'ANALYSE**

La passion se déploie sous plusieurs facettes. Le présent chapitre sur les résultats de notre analyse permettra d'évoquer celles qui nous ont semblé les plus significatives, selon ce qu'il est apparu à travers le vécu des participants.

Nous tracerons ainsi un certain portrait du vécu de la passion : son évolution, son rapport au temps, sa dimension sociale. Nous verrons également en quoi le fait de s'améliorer et de transmettre sa passion contribue à son épanouissement. Ensuite, nous présenterons, d'un côté, les bienfaits qui lui sont associés et, de l'autre, en quoi la passion peut comporter des aspects plus négatifs pour la personne. Finalement, nous évoquerons les obstacles pouvant nuire à la passion et, en dernier lieu, seront présentés les résultats de notre analyse en lien avec la communication de la passion.

### **1. Évolution de la passion**

La passion n'est pas une réalité statique, elle se transforme et évolue au fil du temps. Elle peut être manifeste dès l'enfance, et aussi à différents âges de la vie. À travers les témoignages recueillis, nous avons constaté également que cette évolution peut s'effectuer grâce à l'apport de personnes significatives ou même par le biais des médias.

#### **1.1 Enfance/adolescence**

Les participants expliquent comment leur passion a pris naissance dans leur vie. Nous avons pu observer que des participants relient l'origine de leur passion à la période de

la jeunesse, soit l'enfance ou l'adolescence.

Ainsi, Fatou coiffait les cheveux pour s'amuser lorsqu'elle était enfant. Cela s'est transformé en engouement pour la coiffure. Un désir d'en faire son métier s'est développé avec les années.

J'ai commencé à exercer la coiffure à l'âge de cinq ans. En effet, au moment où les fillettes de mon âge aimaient bien jouer à cache-cache, moi je préférais expérimenter de nouvelles tresses sur la tête de ma poupée. Et je prenais goût à coiffer la tête de mes amies. Au fil du temps, je me suis rendu compte que j'étais animée d'une fougue à l'idée de pouvoir coiffer et même en faire mon métier.

Elle a commencé à aimer la coiffure en regardant sa mère qui coiffait, en l'imitant au début. Avec le temps cela a accentué sa passion pour la coiffure. « J'ai hérité de cette passion de ma mère. Ainsi, lorsqu'elle coiffait des personnes, je m'asseyais à côté d'elle et je reprenais tous les modèles qu'elle faisait. Cette manière de répéter perpétuellement à coiffer mes camarades a renforcé mon amour pour ce métier. »

De son côté, Gill se passionne pour l'agriculture depuis son enfance. Sa passion a débuté au sein de sa famille, ses parents étant des agriculteurs. Il a ensuite décidé d'aller étudier dans ce domaine et d'en faire son métier.

L'agriculture est pour moi un métier que j'adore et que je pratique depuis mon enfance et reste toujours ma passion préférée. J'ai choisi de m'orienter dans ce domaine dans mes études. Je suis né dans une famille d'agriculteurs. J'ai toujours vu mes parents cultiver.

Liam, pour sa part, parle de sa passion en lien avec un coup de foudre vécu dans sa jeunesse qui a perduré dans le temps. Il dira que cet amour a évolué au fil des années. Après une première fréquentation à l'âge de 15 ans, sa copine et lui se sont laissés afin qu'il puisse se consacrer à ses études. Après deux ans sans se parler, Liam dit que l'amour a grandi. Les affinités et les intérêts communs ont augmenté suite à ces deux années.

Ma passion, je dirais que c'est un peu, c'est un peu magique. Ma passion a commencé par un coup de foudre. C'est extraordinaire. Ce sont des choses qu'on ne peut pas expliquer. Une sensation très grande. Je dirais donc que c'est pas facile d'expliquer ces choses. En fait, ma passion c'est que j'étais amoureux et que je suis encore amoureux; de la même personne. En fait, c'est mon premier amour. J'avais 15 ans. Je ne me disais pas que c'était l'amour de ma vie, ou le grand amour, ou n'importe quoi d'autre. C'était le véritable amour. Mais je ne me disais pas ça non plus. Je dirais qu'on s'entendait bien, on s'aimait bien. Mais ça n'a pas duré longtemps. Je voulais me consacrer corps et âme à la réussite de mes études. Mais la passion est revenue. Je dirais qu'elle n'était pas vraiment disparue. Elle était là, comme en sourdine. On était resté plus de deux ans sans se parler. C'était un peu dur. On peut dire que la passion a grandi par la suite.

De son côté, Diane, depuis son jeune âge a un penchant pour les histoires et les livres. Aujourd'hui, ce champ d'intérêt s'est transformé en une passion pour les films. Elle perçoit une suite dans cette évolution. « J'ai toujours aimé les histoires et les livres. Les films, c'est comme la continuité. C'est une histoire visuelle. »

L'origine de la passion de Francis, pour sa part, est sa curiosité pour l'univers. Depuis sa jeunesse, il s'intéresse et se questionne sur le cosmos. Cette passion s'intensifie avec le temps. « Ça a commencé par des émissions à la télévision, sur l'astronomie. J'ai voulu en savoir plus. Donc, j'ai commencé à lire, puis à écouter d'autres émissions, d'autres reportages. J'étais vraiment intrigué; je suis toujours intrigué par ce qui se passe dans l'univers. »

La passion pour l'écriture de Julie remonte également à son enfance. Elle a débuté par un intérêt marqué pour la lecture et s'est ensuite poursuivie à travers l'écoute de séries télévisées et les jeux vidéo qui racontent des histoires. « J'ai toujours lu depuis que je suis toute petite; j'aime écouter des séries télé et dans mes jeux vidéo, ça va être des jeux vidéo avec des histoires en arrière-fond. »

Quant à Béatrice, elle a développé aussi sa passion dès son jeune âge par des cours de natation. « Depuis que je suis petite, j'ai toujours aimé nager. Quand j'avais 4-5 ans,

mes parents m'ont inscrite à des cours de natation, pour que je développe des habiletés dans la piscine. » Quand les cours furent terminés, elle s'est mise à se pratiquer par elle-même. « Après avoir fait mes classes, j'ai arrêté les cours. Puis, j'ai continué à me pratiquer chez nous, dans la piscine familiale. » La passion pour la nage de Béatrice a évolué encore davantage à l'âge de dix ans, dans le lac du chalet familial. Elle avait alors un espace plus grand pour la pratiquer. « Vers l'âge de dix ans, mes parents ont acheté un terrain sur le bord de l'eau. C'est là que j'ai renoué avec ma passion pour la nage parce que, dans le lac, j'en avais long pour me pratiquer et m'amuser. » Ensuite, à l'adolescence, elle s'entraîne à la musculation en plus de nager. « J'étais au secondaire quand j'ai recommencé à nager. Tous les jours de la semaine, après mes cours, j'allais au centre sportif pour m'entraîner entre 16h et 18h. Et deux soirs par semaine, il fallait aussi que j'aille m'entraîner en salle de musculation pendant 45 minutes. Y'avait aussi le samedi matin à 6h. »

L'origine de la passion de Frédéric, tout comme Jean, a également débuté alors qu'il était jeune. Le premier, alors qu'il visitait sa grand-mère étant jeune, en profitait pour aller seul au cinéma durant les après-midis. « J'me souviens quand j'avais 9/10 ans à peu près, j'allais chez ma grand-mère. J'allais passer du temps avec elle. Et puis... durant la journée, j'allais au cinéma qui était près de chez elle, puis ça me coûtait pas cher. » Jean, pour sa part, développe un intérêt pour la lecture au primaire alors qu'il lisait pendant que les autres jouaient au foot. « Lorsque j'étais tout petit, à l'école primaire, quand mes amis jouaient le foot, moi, j'avais l'habitude de prendre mes cahiers pour lire mes leçons. »

Également, pour Audrey, le fait d'être imprégnée d'un élément marquant très tôt dans sa vie a favorisé l'émergence de sa passion. Pour elle, les fondements de sa passion pour les animaux se trouvent dans son enfance alors qu'elle vivait sur une ferme. Les animaux ont ainsi fait partie de son univers étant enfant; ils étaient une présence importante pour elle sur qui elle pouvait s'épancher. « J'ai toujours été entourée

d'animaux. J'habitais dans une ferme quand j'étais petite. Les animaux ont toujours été mes meilleurs amis, mes confidents. »

Pour certains, les fondements de la passion passent par des liens familiaux. Ainsi, Sarah a commencé à skier parce que sa mère souhaitait avoir une compagne pour pratiquer le ski. Elle a donc inscrit sa fille à des cours, même si celle-ci ne le faisait pas vraiment par goût personnel.

Je me rappelle que, quand j'étais jeune, je trouvais quand même ça ennuyant. J'ai commencé à l'âge de six ans. C'était ma mère qui en faisait, puis personne d'autre dans la famille en faisait, puis elle voulait un partenaire de ski. Alors, elle m'a inscrite à des cours de ski. Au début, je le faisais comme juste pour faire une activité et parce qu'elle, elle me poussait aussi, parce qu'elle faisait du ski pendant que je suivais mes cours et, après, on skiait ensemble.

Le fait de s'améliorer dans ce sport a donné le désir à Sarah de continuer à se perfectionner. Pour Sarah, l'activité dépassait alors le sport; elle devenait une occasion de passer du bon temps avec sa mère. « Ensuite, je suis devenue bonne, alors j'ai continué mes cours. Puis, après, on a suivi des cours ensemble, moi et ma mère. C'était comme une activité mère-fille, donc ça a comme pris un autre sens. »

La passion de la construction de Normand lui provient aussi de rapports familiaux, du fait d'avoir observé son père faire de la construction. Au début, Normand a reçu un premier apprentissage de son père, mais il s'en différencie avec le temps. « Mon père faisait de la construction. Je l'ai vu faire... je l'observais... j'aimais ça le voir faire. J'ai toujours été attiré par les outils. Moi, j'ai les outils... Mon père m'a donné quelques bases. Mais mon père n'est pas un homme de précision. Il n'aime pas le détail. En construction, lui, ce qu'il aime c'est le gros... la charpente. Moi, ce qui m'intéresse c'est la finition, la précision... la minutie. C'est vrai pour les meubles, c'est vrai pour les bâtiments aussi. »

Bien que des passionnés évoquent l'enfance comme période d'émergence de leur passion, d'autres manifestent l'avoir découvert plus tard. L'adolescence est en ce sens une période charnière d'exploration des champs d'intérêt. C'est dans ce contexte que la passion pour la musique de Jérémie a évolué à l'école secondaire, et ce, de façon progressive. Au départ, cela était davantage de l'ordre d'un intérêt. Le fait d'apprendre la musique de plus en plus a développé cet intérêt en passion. Il a ensuite continué à apprendre par lui-même. « Depuis le début, au début de mon secondaire, j'ai appris progressivement. Ça a été progressif. C'était pas une passion, je dirais, au début. Plus j'en apprenais et plus j'aimais ça. » Hector également dira que sa passion pour le shotokan a commencé à l'adolescence en regardant des films de karaté. « Tout a commencé à l'adolescence où j'ai commencé à suivre les films de karaté, en particulier les films de Bruce Lee, et une fois à la maison, je tentais d'imiter ses gestes, de reproduire ce que j'avais vu. Je voulais à tout prix ressembler à Bruce-Lee. C'était mon idole, j'aimais beaucoup ses combats. »

## 1.2 Âge adulte

Pour d'autres passionnés, l'intérêt pour une passion est apparu au cours des années, plus tard dans leur vie. C'est le cas de Paul, qui, de son côté, a développé une passion pour la course de façon graduelle récemment. Bien qu'il ait débuté à courir depuis trois ans, ce n'est que depuis un an qu'il laisse une plus grande place à sa passion dans sa vie. « J'ai une passion depuis peut-être trois ans, mais dans la dernière année, c'est devenu plus une passion sérieuse. » La raison première pour laquelle Paul décide de se mettre à la course, c'est pour perdre du poids. « On a fait un voyage dans le sud avec mes parents, puis, j'ai vu sur les photos ... je me suis dit : ah ouais je suis rendu gros de même. Puis, je me suis dit à cent pour cent que je voulais juste perdre ce poids-là quand j'ai recommencé à courir. »

Par ailleurs, la passion de l'escalade pour Rachel a débuté aussi de façon évolutive. En effet, au début le but était davantage de partager ce moment avec son amoureux; elle le faisait par amour pour lui. La peur qu'elle ressentait l'empêchait toutefois de l'apprécier. Avec le temps, elle a eu le goût du défi, de surmonter ses peurs. C'est à ce moment que la passion de l'escalade a pris place dans sa vie.

C'est mon amoureux qui m'a initiée. Ce qu'il y a de plus drôle là-dedans c'est que j'ai vraiment pas aimé ça ! J'avais peur. J'pleurais comme un bébé! Mais, tu sais, ce qu'on ferait pas par amour des fois !!!! Oui, l'amour a quand même une grande place là-dedans parce que c'était quand même une belle activité à faire avec mon amoureux. À force d'y aller et d'essayer, j'ai commencé à aimer le défi que ça m'imposait. Puis j'aimais me surpasser et combattre mes peurs.

Pour d'autres personnes telles que Thomas, ce sont les circonstances qui ont favorisé la naissance d'une passion. Ce dernier dira en ce sens que sa fascination pour le vélo ne relève pas de lui. Il n'a pas décidé de devenir un passionné du vélo, ce sont les événements qui l'ont amené à développer une passion envers ce sport. « C'est quelque chose qui m'est arrivé, qui m'est tombé dessus. C'est pas moi qui ai choisi ma passion. C'est comme elle qui m'a choisi. »

### **1.3 À travers un média**

Finalement, pour certaines personnes interrogées dans le cadre de notre recherche dont Olivia et Louis font partie, les médias ont eu un rôle à jouer dans l'origine de leurs passions. Ainsi, la passion culinaire d'Olivia remonte à l'intérêt qu'elle a eu pour une émission culinaire. Elle a été marquée par l'aspect artistique présenté dans cette émission de télévision. « Cette émission, je trouvais que c'était pas juste le plaisir de bien manger, même si c'est ça aussi... C'est comme plus profond, plus sérieux... C'est plus un art... » Cette émission a donc donné le goût à Olivia de commencer à faire la cuisine pour ses proches. « Je me suis mise à faire à manger

chez-nous. C'était toujours mon époux qui faisait à manger pour toute la famille, les enfants, tout le monde, parce qu'il est chef cuisinier dans un restaurant. »

Louis, pour sa part, a deux passions qui ont émergé de façons différentes, celle du golf et celle du vin. La passion du golf lui provient de son père et ses amis, alors que la passion pour le vin prend son origine à travers les confrères de travail ainsi que par le biais des médias. « J'y ai été exposé à cause de mon père ou des amis pour le golf et des confrères de travail et les médias pour le vin. »

#### **1.4 Passion à l'origine d'une autre passion**

Pour certaines personnes, l'aspect évolutif de la passion se perçoit, entre autres, par la transformation d'une passion première en une nouvelle passion. C'est notamment le cas pour Liliane pour qui sa passion pour les assemblages origine d'une autre passion, celle des montages photographiques. Cette deuxième passion lui permet d'aller plus loin dans l'expression de ce qu'elle s'imagine. « J'ai commencé il y a environ un an, suite à une autre passion qui était les montages photographiques. Alors, je peux réaliser des images que j'ai dans la tête en trois dimensions, ce qui est vraiment très agréable. Je considère que chaque assemblage est un petit univers. »

## **2. La passion et le rapport au temps**

Parmi les personnes interviewées, certaines évoquent le rapport au temps dans le vécu de leur passion.



## 2.1 La passion est chronophage

Les passionnés octroient beaucoup de temps à leur activité préférée, à des niveaux différents d'intensité. C'est le cas de Liliane qui passe beaucoup de temps à la création d'assemblages. « Je veux aussi parler du fait que je passe énormément de temps dans ces assemblages. Je peux passer sûrement quatre heures d'affilée le matin. » Jérémie également pratique régulièrement sa passion pour la musique dès qu'il a un temps libre. « Comme je le vis présentement, je dirais que ça occupe tout de ce qu'on pourrait dire mes temps libres. » De plus, celui-ci planifie du temps à travers ses obligations pour exercer la musique.

Je vais me prévoir du temps pour ça autant que je vais prévoir du temps pour faire mes devoirs ou pour faire toute autre tâche; c'est pas juste comme pour passer le temps, pas du tout; c'est vraiment quelque chose d'important pour moi de faire. Dès que je vais pouvoir le faire finalement, dès que j'ai le temps, j'en fais toujours un petit peu. Pour moi, pour la personne, pour la personne que je suis, ça occupe une place très importante.

En ce sens, Frédéric, tout comme Olivia, accorde une grande partie de son temps de loisirs à sa passion. « J'me considère passionné de cinéma parce que j' passe beaucoup de mon temps de loisir au cinéma. » Frédéric exerce ainsi sa passion pour le cinéma particulièrement l'été, moment où il a du temps pour ses loisirs. « J'y vais vraiment souvent l'été, parce que l'été j'ai plus de temps libre, plus de loisirs. » Il assiste à presque toutes les présentations estivales. « Par mois, je peux voir 3 à 5 films. Ça fait une quinzaine de films dans l'été. Je les vois presque tous! » Aussi, pour attester que son intérêt pour le cinéma relève d'une passion, Frédéric s'appuie sur le temps accordé au cinéma en comparaison avec celui qu'il accorde au ski.

Peut-être que j'irais pas une fois par année, peut-être que j'irais juste vraiment à l'occasion, comme... faire du ski. J'ai déjà beaucoup aimé ça quand j'étais enfant, là j'aime moins ça, ce qui fait que j'en fais plus, j'en fais une fois par deux ans peut-être. Tu sais, je peux pas dire que je suis passionné. J'aime bien. Y'a une différence là. Je vais pas créer du temps pour aller faire du ski.

Olivia également accorde à sa passion pour l'art culinaire l'entièreté de son temps de loisir. Il lui importe peu de ne plus avoir de temps pour d'autres activités puisqu'elle aime énormément cuisiner. « C'est le cas de le dire, j'en mange ! Ça me bouffe tout mon temps de loisir, mais c'est pas grave ; j'aime ça. »

## 2.2 Temps et maîtrise de l'activité

Le temps accordé à une passion est lié, entre autres, à l'intention de maîtriser une activité, pour devenir meilleur. En ce sens, Louis dira que sa passion pour le golf nécessite de mettre du temps pour se pratiquer, ainsi que pour avoir l'énergie nécessaire tant mentalement que physiquement. « Concrètement, le golf exige de me pratiquer. Ça me demande donc du temps, de l'énergie physique et mentale. » Hector aussi dit qu'il investit beaucoup de temps à l'entraînement pour une meilleure maîtrise de son art martial.

Il faut d'abord rendre fortes les parties du corps qui sont faibles, développer le tonus musculaire. Cela demande beaucoup d'heures d'exercice physique. Ensuite, développer sa puissance de frappe et maîtriser les enchaînements, les « self-defense. » et le combat. Là encore, il faut plusieurs heures d'exercice pour être au point.

Pour vivre sa passion du vélo, Thomas investit financièrement pour un bon vélo, mais son plus grand investissement, pour lui aussi, se situe au niveau du temps. Ainsi, afin de ne pas perdre sa forme physique, il s'exerce de façon régulière et passe du temps à chaque semaine pour faire du vélo.

Par exemple, une semaine, tu ne veux pas faire de vélo et la semaine suivante, tu veux en faire. Tu le sais que cette semaine-là, parce que t'as pas voulu en faire la semaine précédente, ce sera plus difficile. Donc, tu as perdu ton cardio la semaine que tu n'en as pas fait. C'est vraiment une discipline.

### **2.3 Omniprésence temporelle de la passion**

Nous constatons que le temps accordé à la passion est lié à différents aspects notamment celui du loisir ou celui d'un objectif personnel pour une amélioration ou une performance. À cela s'ajoute la catégorie des passionnés pour qui la passion est omniprésente au cœur de leurs activités quotidiennes. Tel est le cas pour Hector qui passe non seulement du temps à faire du shotokan, mais il y pense aussi très souvent en imaginant des situations de combat. Il effectue en plus des exercices dès son lever. « Par exemple, à mes heures creuses, je pratique, j'imagine des scènes de combat que j'exécute et cela me fait énormément plaisir. Chaque matin, je fais quelques exercices avant de me rendre au travail. » Au début, le temps accordé à l'entraînement de son art martial avait des répercussions sur son travail. Il trouve maintenant un meilleur équilibre. « Tout ceci me prenait énormément du temps au point d'impacter quelque peu sur ma productivité au travail au début. Mais, par la suite, j'ai pu rétablir l'équilibre entre les deux. »

Dans le même sens, la passion du tango pour Sacha est toujours présente dans sa tête. « J'y pense tout le temps. C'est comme un mode de vie. » Elle pratique le tango tout le temps non seulement en dansant mais aussi dans sa tête. « C'est drôle à dire, mais je danse le tango tout le temps. ... dans ma tête... » Même chose pour Désirée qui alloue du temps quotidiennement pour sa passion des feuilletons, le jour comme la nuit. « Cette passion-là, je la vis au quotidien. » « Je regarde à tout moment. Je peux regarder la nuit de 00h à 6h du matin sans me décourager. Je peux même passer la journée de congé à regarder sans m'en lasser du tout. »

### **2.4 La passion hors du temps**

À la lecture des verbatim, nous constatons que des participants exercent leur passion de sorte qu'elle les entraîne hors du temps tellement ils sont absorbés par leur activité.

Ainsi, pour Béatrice, le temps passe très vite lorsqu'elle nage, à un tel point qu'elle en perd la notion du temps. « Le temps passe trop vite. Des fois, je regarde l'heure puis je me dis : « Hey, ça fait déjà 1h que tu es dans la piscine! »

Sara oublie aussi le temps qui file quand elle fait du ski. Elle peut en faire des heures sans s'en rendre compte. « J'oublie que le temps passe dans le fond. Je peux en faire sans compter les heures, sans même me demander pourquoi je fais ça. » Le ski fait alors partie d'elle, en quelque sorte. Elle dit ne pas avoir l'impression d'y accorder du temps. « Je n'ai même pas l'impression d'y consacrer du temps ou de l'énergie ou quoi que ce soit. C'est comme purement pour moi, ou pour la chose elle-même; c'est comme en moi, naturellement. C'est comme si ça se fait tout seul. »

La notion de la temporalité est différente également pour Thomas lorsqu'il fait du vélo. Même en peu de temps, il a l'impression d'en avoir fait beaucoup. « Je ne perçois plus le temps. Le temps passe vite. On dirait que ça fait des heures. Finalement, je ne suis pas longtemps sur le vélo. Ou bien des fois je passe beaucoup de temps sur le vélo et je déconnecte. »

## **2.5 Un temps ajusté**

Des passionnés ont manifesté l'importance de balancer le temps accordé à leur passion avec les autres sphères de leur vie. C'est le cas de Paul :

D'habitude, je fais environ deux à trois soirs par semaine. Je fais un cinq à dix kilomètres et une sortie la fin de semaine que, d'habitude, je fais un quinze, j'ai même fait des vingt kilomètres. Tout dépendant de ce que je mange, tout dépendant de comment je dors, tout dépendant de comment les journées au travail sont, ça va affecter directement mes performances. Donc, j'ajuste mes entraînements. J'adapte tout le temps selon mon emploi du temps actuel.

Ce dernier insère ce sport dans son emploi du temps puisqu'il lui permet de vivre un

équilibre dans sa vie, le rend plus performant dans son travail également. C'est un besoin pour lui. « Ça devient un équilibre vraiment important. Il y a des semaines que j'en ai vraiment besoin. Si ça ne rentre pas dans mon emploi du temps, ça a une répercussion sur ma performance, c'est clair. »

Jean, pour sa part, vit aussi un équilibre dans le temps qu'il accorde à sa passion. En effet, la lecture occupe une grande partie de son temps, mais non la totalité de celui-ci. Il exerce des activités autres que la lecture, toutefois celles-ci passent en deuxième.

Bon, c'est normal, on ne peut pas passer tout son temps à faire la lecture, dans la vie. Il y a d'autres activités mais ce sont des activités secondaires. Ce que j'aime le plus, c'est la lecture, mais ça ne m'empêche pas de faire autre chose. Je peux un jour regarder un match de foot; je peux aller faire d'autres activités en dehors de mes activités principales. Ma passion, ma vraie passion, c'est la lecture.

## **2.6 Temps excessif accordé à la passion**

Chez des participants, nous avons constaté que le temps attribué à la passion venait enfreindre les autres sphères de la vie de la personne de façon excessive. C'est ainsi que Philippe ressent du stress par rapport au temps lorsqu'il réalise des montages à la maison, au point de ne pas se nourrir adéquatement.

Pour le montage, je suis chez-nous. Quand j'arrive chez nous, je deviens comme plus stressé au niveau du temps parce qu'il faut que tout aille plus vite. J'allume mon ordinateur, puis là je me dis « il faut que ça avance plus vite ». Je veux que tout avance plus vite. Le repas, souvent y saute ce soir-là. Je me prends des carottes à peine, de la trempette. J'ai pas de viande, j'ai pas de pain; on s'en fout ! Je mangerai juste ça. J'oublie de manger souvent.

L'escalade occupe également un espace si grand dans les pensées de Rachel au point où elle juge qu'elle y songe trop souvent.

On dirait que ça vient me chercher au plus profond de moi. C'est bizarre à dire mais c'est un sport auquel je pense ben trop souvent! Par exemple, à plusieurs, plusieurs, plusieurs reprises, ça m'est arrivé de me promener à quelque part, de voir une bâtisse en pierres, puis de me dire : « Aye, j'pourrais grimper ça !!

Elle planifie sa vie autour de cette activité. « Beaucoup de choses de ma vie sont organisées autour de l'escalade. » Même pendant ses congés, elle passe presque tout son temps de vacances avec son conjoint à pratiquer de l'escalade, sans prendre de pause. « C'est pas des blagues, c'est un sport qui prend tellement de place dans ma vie que quand j'suis partie y'a deux ans en voyage avec mon amoureux, pratiquement tout tournait autour de ça. On a fait des semaines de grimpe sans prendre de pauses. »

### **3. Dimension sociale de la passion**

Nous avons constaté qu'une composante sociale était reliée à la passion des personnes interrogées. Cette dimension sociale émerge et se vit soit en relation avec des membres de la famille, soit avec des amis ou lorsque la personne est mise en contact avec des individus partageant la même passion qu'elle. Pour d'autres, le seul fait de voir des personnes exercer la même passion, sans même entrer en relation avec elles, ajoute au bienfait ressenti en vivant la passion.

Toutefois, bien que les passionnés évoquent l'importance du lien social en rapport avec leur passion, pour d'autres, le fait de la vivre seul joue un rôle appréciable. Ainsi, pratiquer leur passion en solitaire leur permet de se concentrer, de créer une bulle où ils sont coupés du monde.

### 3.1 Famille

Le milieu familial constitue un lieu privilégié non seulement d'émergence de passions, mais également de possibilités de partage de la passion avec ses proches. Pour Diane la passion des films est d'abord partagée en famille. « À Noël et à mon anniversaire, ma famille me donne toujours des DVDs de films et on les regarde ensemble, le matin, en pyjamas, comme quand on était petits. » Plus tard, elle aimera débattre, avec toute sa compétence, sur le sujet des films avec d'autres connaisseurs comme elle.

L'ami de ma sœur aime vraiment le cinéma aussi; alors, on a des débats au resto. Mon frère et ma sœur nous trouvent bizarres. C'est des blagues... On s'amuse. C'est ludique. C'est pas sérieux. Les gens trouvent souvent mon niveau d'investissement un peu intense. Je suis comme leur petite encyclopédie cinématographique.

Désirée, de son côté, apprécie le support de ses parents dans sa passion des feuilletons. Ceux-ci lui facilitent la possibilité de vivre sa passion tout en partageant avec elle son intérêt.

J'ai des personnes avec qui je savoure ma passion. Je dirais que j'ai le soutien de mes proches dans ma passion. Quand je suis à la maison de mes parents, même la télécommande m'appartient. Tout le monde est d'accord. Ils me donnent la télécommande sans problème. Et mon père, même s'il n'a pas d'abonnement aux chaînes de feuilletons, moi, quand je suis à la maison seulement, il va chercher l'abonnement. Les chaînes qu'ils ne prennent pas, si mes feuilletons ne sont pas sur celles qu'ils prennent déjà, ils vont s'abonner à mes chaînes le temps que je suis là. Ils savourent avec moi parce que des fois ils regardent avec moi. Je les amène dans mon royaume.

Olivia a également exercé l'art culinaire en premier au sein de sa famille pour ensuite l'expérimenter auprès d'amis. Conséquemment, elle s'est mise à organiser des soupers avec eux. Elle dit avoir du plaisir à partager sa passion de la cuisine, cela favorisant des sujets de conversation intéressants. « Puis, moi, j'aimais ça qu'ils aiment ça. Je me trouvais bonne et ça me faisait beaucoup plaisir de faire vivre du plaisir. Puis,

c'était un sujet de conversation merveilleux durant le repas. » De plus, la cuisine rejoint le désir d'Olivia d'aimer ses proches.

C'est comme prendre soin, de manière très simple, mais aussi très profonde... prendre soin des relations... avec les personnes qui sont importantes dans ma vie... Là, c'est rendu avec les enfants puis leurs conjoints. C'est un événement... On les reçoit! Puis, ils adorent ça. C'est tellement l'fun.

### **3.2 Élargissement du lien social**

Le lien social de la passion évolue au cours du temps. Ainsi, après avoir découvert et partager leur passion au cœur du milieu familial, des passionnés ont manifesté avoir vécu un élargissement du lien social par la suite en désirant la partager avec des personnes en dehors du cercle familial. Cela est notamment la situation de Sarah pour qui son intérêt pour le ski a évolué dans le temps. Il débute en effet à travers sa relation avec un membre sa famille, sa mère, et se poursuit par la suite avec d'autres passionnés du même sport. En devenant elle-même parent, elle souhaite plus tard transmettre sa passion à ses enfants. Au départ, le fait de prendre des cours de ski avec sa mère donnait une autre perspective à la passion de Sarah, une occasion de partager un bon moment ensemble. « Ensuite, je suis devenue bonne. Alors, j'ai continué mes cours. Puis après, on a suivi des cours ensemble, moi et ma mère. C'était comme une activité mère-fille, donc ça a comme pris un autre sens. » Par la suite, en devenant elle-même enseignante de ski, Sarah se retrouvait avec d'autres personnes passionnées, ce qui a accru son enthousiasme. « Je me suis retrouvée entourée d'autres gens passionnés de ski. Ça a vraiment fait augmenter ma passion, parce que, des fois, on skiait sur des conditions vraiment difficiles, à la pluie, à 27 degrés..., puis, ça ne nous dérangeait pas. » Ayant à son tour des enfants, elle désire partager sa passion avec eux en leur enseignant ce sport afin de pouvoir l'exercer



ensemble. « Je veux l'enseigner à mes enfants, je veux que ce soit une activité familiale. »

Cet élargissement du lien social qui en arrive à un désir de transmission de sa passion à sa progéniture, Gil aussi l'a vécu en souhaitant communiquer sa passion de l'agriculture à ses proches puisque, pour lui, son métier est noble et rentable. Il est fier qu'un de ses enfants y porte intérêt. « Je voudrais sensibiliser mes proches à aimer ce métier parce que c'est un métier rentable et noble. Je sens une fierté de voir un de mes enfants être passionné comme moi par ce métier. »

Fatou, pour sa part, exerce sa passion de la coiffure d'abord auprès de sa famille et ensuite auprès des gens qu'elle connaît. Elle se sent ainsi davantage en confiance. « Je coiffe surtout les enfants, les membres de ma famille, des voisines, des amies et connaissances. Je préfère me limiter à ces gens-là dans la mesure où ce n'est pas sûr de coiffer une personne qu'on ne connaît pas. »

Également, nous avons remarqué que le partage de la passion à des amis est une composante importante dans le vécu de la passion pour des répondants. C'est le cas de Sacha qui partage sa passion de la natation avec ses amis au lac. « Puis, autour du lac, il y avait d'autres chalets et je me suis fait des amis qui jouaient souvent dans l'eau eux-mêmes aussi ». Il en va de même pour Jean qui utilise les réseaux sociaux pour garder un lien avec ses amis.

Sur les réseaux sociaux, des fois, je suis en conversation avec mes amis qui sont à distance. S'ils m'envoient des textes ou des documents qui touchent soit le cadre des études ou bien le cadre d'amitié, je lis ces documents parce que c'est une très bonne façon pour moi d'avoir un lien avec eux, bien que la distance nous sépare.

En ce qui concerne Normand, l'aspect social occupe une place importante dans sa passion de la construction. En effet, le fait d'être encouragé par d'autres a motivé Normand à rénover son garage au lieu de le démolir. Il ressent une grande fierté.

« J'ai pensé à le démolir... Puis, des gens m'ont convaincu de le rénover. Je l'ai tout refait. Aujourd'hui, il a l'air d'un neuf. »

Sacha, en ce sens, dira que sa passion du tango améliore ses relations, qu'elle lui permet de régler des problèmes. « C'est même une façon de régler des conflits, ou de trouver des solutions par rapport à des problèmes relationnels. » Par le tango, elle apprécie la relation qu'elle développe avec son partenaire. Elle peut non seulement s'exprimer elle-même, mais aussi permettre à l'autre de s'exprimer en étant à son écoute. « C'est respecter l'autre, lui permettre de s'exprimer, l'accueillir, l'écouter, rester à son écoute, le sentir, le suivre. » Elle vit une certaine forme de séduction en faisant attention à l'autre. « C'est en prendre soin. Caresser la personne, la caresser, sans que ce soit sexuel. C'est séduire et se laisser séduire. J'adore. »

En complément, nous avons constaté que la dimension sociale reliée à la passion s'étend au besoin de la partager avec des personnes qui vivent la même passion, comme c'est le cas pour Chloé qui est motivée à s'améliorer au tennis en étant en contact avec d'autres passionnés. « Puis aussi, ça permet d'être toi, d'être avec des gens qui ont la même passion. Qui veulent être là aussi, qui veulent jouer, qui veulent s'améliorer. » Louis aussi est stimulé par le fait de pratiquer son sport avec d'autres golfeurs. « Que ce soit avec moi ou quelqu'un d'autre, mais cette personne-là recherche probablement les mêmes choses. »

De même, le partage des connaissances avec d'autres agriculteurs permet à Gil de toujours s'améliorer dans son domaine. « Même que j'aime pouvoir avoir des échanges avec d'autres agriculteurs. Même des discussions scientifiques, des échanges pour améliorer nos cultures. On se rencontre, on se donne des conseils pour la bonne marche de notre métier. » Cela favorise les relations de partenariats et facilite les amitiés. Les relations sont donc une part importante de sa passion. « Car la pratique de ce métier me permet de nouer des relations de partenariats; c'est très

important pour moi. Pour moi, les relations humaines sont des avoirs inestimables. De ce fait, ma passion me permet d'avoir des amis un peu partout. »

### **3.3 Solitude et passion**

Enfin, pour Thomas, il a été mis en évidence que le lien social ne s'effectue pas uniquement en entrant en relation directe avec des individus. En effet, certains apprécient vivre leur passion seuls, ce moment étant vécu comme un ressourcement. Pour sa part, lorsque Thomas fait du vélo, il apprécie le fait de voir des gens qui font du vélo sur son chemin même s'il n'entre pas en relation avec eux. Cela l'encourage à continuer malgré l'inconfort causé par l'exercice. « Malgré que parfois je suis endolori, je continue. Je peux voir de beaux paysages, d'autres gens qui font du vélo et je bouge. »

Parallèlement, Frédéric a découvert son intérêt pour les films en le vivant seul. Lorsqu'il était jeune, il allait voir des films au cinéma, parfois, il apprécie encore y aller en solitaire. « J'étais tout seul. J'sais pas, j'allais au cinéma tout seul. Ça m'arrive encore des fois, mais... J'allais au cinéma tout seul, puis j'les ai tous vus, puis j'trouvais ça l'fun! »

Enfin, Louis apprécie la solitude que la pratique du golf favorise. Il se sent déconnecté du monde, ce qui l'apaise. « Zen, ça veut dire, c'est quand t'es dans une bulle, parce que y'a rien de l'extérieur qui te dérange. Le golf avec pas de téléphone cellulaire; t'es pas trouvable sur la planète. T'es « out ». »

### **3.4 Tension avec les proches**

En certaines occasions, nous avons relevé que l'exercice de la passion entraîne une

certaine tension avec les proches de la personne passionnée. C'est, en effet, ce que vit Audrey par rapport au lien qu'elle a avec ses chiens qu'elle considère comme sa famille. Elle organise et priorise son temps et ses activités en fonction d'eux. « C'est devenu une passion, c'est devenu ma vie, j'organise mes fins de semaine et je refuse même des activités pour être avec mes chiens. Ils sont devenus ma famille. » Elle a le sentiment d'être incomprise par ses proches à travers cette passion. Cela crée des frictions avec sa famille et son ancien conjoint. « Pour des gens, je peux paraître comme une folle. Pour moi, c'est de l'incompréhension. D'ailleurs on a eu beaucoup de conflits avec ma famille, et même avec mon ex. » Ainsi, elle a fait le choix de ses animaux au lieu de sa relation amoureuse parce qu'elle ne percevait pas qu'il avait la même vision qu'elle par rapport aux animaux. Après une séparation, elle ne souhaite pas avoir une nouvelle relation amoureuse puisque sa passion pour ses chiens la satisfait. « Justin et moi étions tombé en amour. On a vécu ensemble pendant cinq ans. C'est devenu difficile à vivre parce qu'on avait des conceptions différentes par rapport aux animaux. Ça a fini dans une séparation. J'ai choisi mes animaux. » Elle préfère également la fidélité de ses animaux à celle d'un homme. « Je suis convaincue que ces chiens sont fidèles. Y'a une complicité que je n'ai jamais vue ailleurs. » Elle reconnaît que certains trouvent sa passion pour ses chiens démesurée. Mais elle ne s'en empêche pas pour autant. « Pour certains, ça n'a pas de sens et je comprends que, pour eux, c'est fou. »

Des passionnés évoquent un sentiment de culpabilité en lien avec l'exercice de leur passion, notamment pour Normand qui ressent de la culpabilité par rapport à ses enfants qui sont en garderie pendant qu'il effectue de la construction. Il se questionne à savoir s'il ne devrait pas plutôt passer ce temps avec ses enfants.

Quand je construis, je ne vois pas mes enfants. Par exemple, quand les enfants sont à la garderie et que je suis en train de rénover ou de construire un meuble, je me sens toujours un peu mal. Je me dis que je pourrais être avec eux, au lieu qu'ils se fassent garder. Je ressens de la

culpabilité. Je me dis que ce n'est peut-être pas correct de ne pas passer ce temps-là avec eux.

#### **4. Améliorer sa passion**

Pour différentes raisons, des participants ont manifesté un désir de vouloir s'améliorer dans leur passion. En voici quelques-unes.

##### **4.1 Amélioration des connaissances**

Certains passionnés évoquent le vécu de leur passion dans une perspective de perfectionnement et d'amélioration continus. Ainsi, pour Chloé, un plaisir, une sensation agréable est associée au fait de progresser sans cesse au tennis. « Qu'est-ce qui est l'fun, c'est que ça arrête jamais, tu peux toujours t'améliorer; y'a jamais un moment où tu te dis que ton jeu est assez bon, ». De même pour Gil qui a étudié en agriculture et choisi de poursuivre sa formation de façon ininterrompue. Il perçoit que les connaissances sont illimitées dans son domaine. « J'y ai consacré toutes mes études. Et je continue d'étudier, de faire des recherches. Je veux en savoir toujours plus. Je ne vois vraiment pas le bout, la fin. Je vais toujours continuer à apprendre. »

Ce désir d'améliorer ses connaissances se vit également pour Diane qui dira que l'écoute de films lui permet d'améliorer ses compétences historiques et ses connaissances générales par le fait même. Sa passion favorise ainsi un élargissement de son savoir, notamment lorsqu'elle effectue ses propres recherches après le film pour vérifier la véracité des faits présentés dans le film.

J'ai l'impression d'apprendre des trucs aussi avec les films historiques. Souvent, après un film, je fais des recherches pour séparer le vrai du faux. C'est romancé les films. J'aime connaître la vérité. C'est intéressant aussi de voir les styles propres à chaque époque, à chaque décennie. Le

film, il est comme figé dans le temps. Je trouve qu'il représente souvent super bien l'époque où il a été fait. C'est comme un mini voyage dans le temps.

#### **4.2 Amélioration de la forme physique**

En faisant les analyses, nous avons remarqué qu'à une passion d'un sport est associée régulièrement une bonne forme physique afin de pouvoir maîtriser l'activité. C'est ce que nous avons constaté chez les passionnés sportifs qui disent investir temps et énergie afin d'améliorer leur condition physique. En ce sens, pour Hector, la pratique du karaté demande un investissement important afin de développer son tonus musculaire et sa forme physique.

La pratique du karaté demande beaucoup de travail et du courage. Il faut d'abord rendre fortes les parties du corps qui sont faibles, développer le tonus musculaire. Cela demande beaucoup d'heures d'exercice physique. Ensuite, développer sa puissance de frappe et maîtriser les enchaînements, les « self-defense. » et le combat. Là encore, il faut plusieurs heures d'exercices pour être au point.

#### **4.3 Amélioration progressive**

Pour certaines personnes, le fait de s'améliorer dans une activité, fait grandir la passion pour cette activité. C'est le cas d'Olivia qui cuisinait très peu et ne ressentait pas le besoin d'apprendre auparavant puisque que son mari, chef cuisinier dans un restaurant, prenait la responsabilité des repas à la maison. Elle s'est toutefois améliorée de façon graduelle en cuisinant tout d'abord des repas d'amoureux.

Puis, je me suis mise à faire des repas spéciaux. J'ai commencé par des repas d'amoureux. On soupaît dans notre chambre après les enfants. Je faisais des pâtes au début. J'essayais des affaires, des recettes nouvelles. Je m'arrangeais pour qu'il y ait le piquant de la nouveauté et puis je faisais des choses pour l'atmosphère... des chandelles... puis tout... une

bonne bouteille, des beaux verres, des belles assiettes. Puis c'est devenu une passion, je dirais une passion dévorante.

Ensuite, en découvrant une nouvelle compétence transformée en passion, elle prend la décision de se perfectionner en cuisine, ce qui a d'ailleurs engendré le goût de partager cette passion en organisant des soupers avec des amis.

Je me suis mise à suivre des cours de cuisine italienne, puis à apprendre plein de choses sur internet et dans les marchés... les sortes de légumes, les fines herbes, les sortes de tomates, tu sais, tout, tout, tout. Puis là, j'ai organisé des soupers avec un ou deux couples d'amis. Ils aimaient ça beaucoup, à la folie.

Pour Jérémie, la passion pour la musique s'est développée aussi de façon progressive à l'école secondaire dans un premier temps et, par la suite, en continuant à apprendre par lui-même. « À un certain point, j'ai arrêté de prendre des cours, mais j'ai continué d'apprendre, si on veut, par moi-même. Encore aujourd'hui, j'apprends encore et ça continue toujours de grandir, si on veut. »

La situation est semblable pour Sarah qui a suivi des cours de ski dès l'âge de six ans et pour qui le fait de s'améliorer lui a donné le goût de perdurer dans ce sport. Elle a ainsi continué les cours en compagnie de sa mère. « Ensuite, je suis devenue bonne, alors j'ai continué mes cours, puis après on a suivi des cours ensemble, moi et ma mère. C'était comme une activité mère-fille, donc ça a comme pris un autre sens. Puis, j'ai terminé mes cours. » Sans l'assiduité qu'exigeaient les cours de ski, Sara fait moins de ski et réalise que cela lui manque. C'est au moment où elle prend la décision de l'enseigner que ce sport devient alors une passion pour elle. « C'est là que j'ai commencé à davantage aimer ça, parce que je me suis rendu compte que quand je n'avais plus de cours de ski à faire, j'allais moins en faire, mais je voulais pas moins en faire. Alors, je me suis dit : «Ah, je vais donner des cours». »

#### **4.4 Désir d'amélioration malgré les souffrances**

Des passionnés évoquent que ce désir de maîtriser l'activité privilégiée est pour eux une motivation à continuer de s'améliorer et ce, malgré les souffrances occasionnées. Ainsi, pour Louis, la maîtrise du golf lui apporte une sensation d'achèvement nonobstant les difficultés du sport et les conditions climatiques parfois mauvaises. « Comme le golf, c'est un sport difficile à maîtriser. Donc, quand tu le maîtrises, c'est l'accomplissement. C'est d'exceller dans un sport que tu pratiques sous différentes conditions météorologiques et personnelles. »

#### **4.4 Expertise**

Nous constatons que le désir de s'améliorer se poursuit pour certaines personnes jusqu'à l'intention de développer une expertise dans le domaine privilégié. Diane, dans son cas, se considère ainsi compétente dans sa passion pour les films puisqu'elle a acquis de nombreuses connaissances sur la cinématographie. Elle devient en conséquence une référence pour les autres. « Je suis comme leur petite encyclopédie cinématographique. »

Le partage de cette expertise acquise à travers une passion est également présent dans le vécu de certains passionnés. Francis, en ce sens, déploie ses connaissances approfondies sur l'univers lorsqu'on le questionne sur son champ d'intérêt privilégié. « C'est impressionnant. Tu sais, ils ont découvert un trou noir qui pèse 2 milliards de fois le poids de notre soleil. C'est tellement vaste; il y en a trop à savoir. En même temps, depuis 200 ans, les connaissances ont explosé; c'est exponentiel. » En plus de partager son expertise, il enrichit toujours davantage ses connaissances sur le sujet notamment par l'utilisation de plateformes telles que Youtube. « Presqu'à chaque soir, j'écoute des vidéos sur YouTube ou sur d'autres chaînes, puis j'essaie de trouver de nouvelles choses que je ne savais pas. » L'enrichissement de son savoir sur



l'univers lui permet de vivre un émerveillement sans cesse accru. « Puis, quand je regarde le ciel la nuit, je reconnais des choses; c'est comme si ça a une signification pour moi. Par exemple, je sais que telle étoile, ce n'est pas une étoile, c'est une planète, comme Vénus. Ou les étoiles filantes, ce ne sont pas des étoiles. Ou les aurores boréales, c'est une tempête solaire. Tu sais, on est capable d'observer des choses qui se passe dans l'univers, des petites choses banales, mais auxquelles je commence à m'interroger. »

## **5. Transmission de la passion**

Des personnes ayant partagé sur leur passion parlent de l'importance de la transmission de cette passion à des proches ou à d'autres individus.

### **5.1 Augmentation du plaisir**

Pour ces personnes, le partage augmente le plaisir vécu dans la passion elle-même. Diane, ainsi, évoque une grande satisfaction au fait de partager sa passion à sa famille et à ses amis. « Ils trippent pas sur le film dans sa totalité, comme moi, mais je leur fait écouter des comédies des années 80. Bref, je leur apporte un peu de culture. J'aime ça partager ma passion pour le cinéma avec les gens autour de moi, mes amis, ma famille. »

Pour Chloé également, un plaisir supplémentaire est relié au fait de pratiquer sa passion du tennis tout en l'enseignant. . « Et aussi en même temps, durant les grandes vacances, j'enseigne le tennis, donc c'est un peu de transmettre cette passion-là. » « Et j'ai commencé aussi récemment à enseigner un peu plus, je coache le tennis. Ça aussi, je pense que ça fait partie d'une passion. » Le fait de voir les fruits de

l'enseignement de sa passion du tennis aux jeunes lui procure une grande satisfaction. « Ça me fait plaisir quand les jeunes sont en mesure de faire plus. J'aime ça voir le plaisir dans leurs yeux quand ils réussissent à faire un service pour la première fois. »

De plus, la passion pour la cuisine d'Olivia qui évolue dans le temps l'amène à vouloir donner des cours d'art culinaire chez elle pour en faire bénéficier ses amis. « En revenant de là, je veux commencer à donner des cours, juste comme ça, chez-moi, à des amis... »

## 5.2 Bénéfices sous-jacents

Le fait d'enseigner le ski est pour Sarah, en plus de transmettre sa passion, une occasion supplémentaire de s'améliorer dans son sport et ce, à peu de frais.

J'aime transmettre ma passion, mais c'est aussi que ça me permet de skier le plus possible pour moi. Enseigner, c'est une chose, mais c'est rien comme en faire pour soi. Puis, c'est tellement important de s'entourer de gens qui aiment ça aussi, parce que c'est pas quelque chose de facile à pratiquer. Il faut que tu prennes une journée pour le faire, ça coûte cher l'équipement, un billet de ski, ça coûte cher, il faut que tu conduises jusque là bas. Ça prend de l'engagement parce que c'est pas facile à faire tout seul.

Pour Gil également, le fait d'enseigner sa passion pour l'agriculture lui offre la possibilité de toujours en apprendre davantage sur son champ d'intérêt. « Et j'enseigne aux autres. Ça m'aide à apprendre davantage. »

Pour sa part, en donnant des cours, Sarah se retrouve avec d'autres personnes passionnées de ski. L'enseignement fait augmenter sa passion pour ce sport. « Puis, j'ai terminé mes cours. C'est là que j'ai commencé à davantage aimer ça, parce que je me suis rendu compte que quand je n'avais plus de cours de ski à faire, j'allais moins en faire, mais je voulais pas moins en faire. Alors, je me suis dit : «Ah, je vais donner

des cours». » Donner des cours de ski avec d'autres passionnés motive Sarah puisqu'elle réalise qu'elle peut toujours s'améliorer. « Puis aussi, de partager ça, de l'enseigner à d'autres gens, ça m'a fait aimer ça encore plus. »

## **6. Bienfaits de la passion**

Avoir une passion, selon le vécu des passionnés interviewés, procure de nombreux bienfaits. Nous en présentons onze dans ce qui suit :

### **6.1 Santé globale**

La santé globale est bonifiée par le fait d'avoir une passion. La passion de Thomas pour le vélo, notamment, lui procure des bénéfices sur plusieurs plans. « C'est bon pour la santé. Ça m'apporte un meilleur sommeil, une meilleure qualité de vie, moins de douleurs lombaires, meilleure forme, meilleure estime de soi, le sentiment d'accomplissement et de te dépasser. Ça vient me chercher. Ça a des gains sur tous les plans, tant professionnel, social que personnel. » En vieillissant, il est davantage conscient des bienfaits de sa passion sur lui. « Quand j'étais jeune, c'était plus facile, je partais sur mon vélo et je ne me rendais compte de rien. Tandis qu'aujourd'hui, c'est davantage conscient. Oui, ma passion est plus consciente. Conscient des bienfaits, de ce que ça m'apporte et m'exige. »

### **6.2 Quiétude/détente**

Des témoignages rapportent une sensation de quiétude associée à la passion. C'est en ce sens que Louis évoque les bienfaits liés à sa passion du golf : « Si je commence

par parler du golf, moi, j'aime aller sur le terrain de golf puis être en paix sur le terrain. Passer quatre heures avec moi-même, le silence, pas de stress. » Sacha, de son côté, souligne que le tango lui permet de créer un espace en elle qui la ressource. « Ça me vide et ça me remplit. C'est comme une respiration. Ça me vide du méchant et ça me remplit de positif. » Paul, dans la même lignée, vit à travers la course un lâcher-prise, un temps pour se ressourcer et penser. « Avec tout mon emploi du temps, ça devient comme mon lâcher-prise et ma partie que je peux me ressourcer et penser. »

Pour Chloé, le tennis lui permet de ne plus penser à ses préoccupations puisque cela lui demande de la concentration. « J'aime ça parce que ça me permet de me concentrer sur une chose à la fois donc d'arrêter de penser à toutes sortes d'autres choses, comme par exemple si je suis en train de frapper des balles au tennis, la seule chose à laquelle je pense c'est « la balle s'en vient vers moi, comment me placer ? » Aussi, l'écoute de films la détend en ce sens qu'elle décroche de la réalité. « Ça permet de nous évader. C'est beau. J'aime être dépaysée par des films autour du monde, voyager avec les personnages. Ça peut être en Asie ou au pays des merveilles avec Alice. Décrocher de la réalité, m'évader. »

Francis, de son côté, se détend en écoutant des vidéos vulgarisés sur sa passion avant de se coucher. « Presqu'à chaque soir, j'écoute des vidéos sur YouTube ou sur d'autres chaines, puis j'essaie de trouver de nouvelles choses que je ne savais pas. Presque chaque soir, ...puis, je m'endors là-dessus; ça me détend. C'est relaxant. C'est comme si, quand j'écoute des vidéos, c'est des vidéos très bien vulgarisées; ça ne prend pas des connaissances, ça ne prend pas un doctorat en astrophysique pour comprendre... »

Pour Béatrice, bien que la nage soit exigeante physiquement, l'eau qui la supporte et glisse sur elle lui procure réconfort et détente. Elle vit une expérience sensorielle qui la détend. « Y'a aussi le fait que nager ça me relaxe. C'est une expérience sensorielle vraiment intense. D'abord, sentir l'eau glisser sur ta peau je trouve ça réconfortant.

Ça va peut-être avoir l'air bizarre, mais c'est comme si j'étais dans un cocon. L'eau me porte, je glisse dessus puis elle glisse sur moi. »

La détente associée au fait de vivre une passion est également perçue chez Rachel, Louis et Sacha. La première se sent apaisée lorsqu'elle fait de l'escalade. « Quand j'grimpe j'me sens vraiment plus calme, plus zen. » Cette activité permet à Rachel de se retrouver intérieurement, de ne penser à rien. « Ça me permet de faire le vide... J'déconnecte mon cerveau, j'oublie mes problèmes. » Également, pour Louis, le sentiment de paix vécu au golf l'aide à mieux jouer. S'il est stressé, cela fonctionne moins bien.

Quand tu es en paix au golf, le coco travaille pas pour faire arriver quelque chose; ça arrive tout seul. Tu frappes parfaitement ton coup (le sweet spot). Tu sens rien sur tes mains, sur ton bâton. Tu recherches toujours ça, mais tu peux pas y arriver à chaque fois. C'est comme une puissance sans effort, et de la précision. Quand tu es en paix, tu te donnes la chance d'aller vers ça. Si tu es stressé, ton cerveau crampe; tu dois être en paix. C'est pas toujours comme ça. Ça peut être un coup, une partie ou non. Ça dépend de ce qui te préoccupe.

Sacha, de son côté, ressent une grande détente en écoutant continuellement de la musique de tango tout en visualisant la personne avec qui elle danse. Cela la ressource, la repose, lui donne de l'énergie.

J'écoute tout le temps de la musique de tango dans mon auto. Ça me donne de l'air dans la vie stressante que je vis à tous les jours. Ça me détend, ça me ressource, ça me repose, ça me redonne de l'énergie. Ça me vide et ça me remplit. C'est comme une respiration. Ça me vide du méchant et ça me remplit de positif. En écoutant la musique, je me vois en train de danser. Je vois la personne avec qui je danse.

Pour sa part, Normand dira que la concentration que demande la construction l'aide à ne plus penser à rien d'autre, d'oublier les problèmes. « Je trouve que la construction, quand on en fait, ça demande tellement de concentration qu'on n'a pas le temps de penser à ses problèmes. Comme c'est très prenant comme activité, on ne peut pas penser à d'autres choses. C'est comme mettre son cerveau au ralenti... »

Finalement la musique procure à Jérémie la perception d'avoir du temps pour penser. « Passer du temps, comme ça, ça me permet de me perdre dans mon esprit. ». Et l'écoute des feuilletons pour Désirée fait disparaître la rage. « Chaque fois que je regarde un feuilleton, ça m'apaise. Parfois, si je suis énervée, j'allume la télé et je capte un de mes feuilletons et, alors, je me sens apaisé. Tout ce que je ressentais comme rage disparaît quand je regarde les feuilletons. »

### 6.3 Accomplissement

Des passionnés ont manifesté vivre une sensation d'accomplissement après avoir exercé leur passion. Pour Louis, entre autres, la pratique du golf est gratifiante puisque ce sport est jumelé à une recherche d'être le meilleur de lui-même. « Les passions, c'est un « fullfilment ». Je cherche à être le meilleur de moi-même dans mes passions. C'est gratifiant. »

Liliane, pour sa part, ressent une sensation de bonheur et d'achèvement dans la réalisation finale de ses assemblages.

Quand je fais ces assemblages, il y a vraiment trois moments qui me procurent toujours une vive sensation. Quelque chose de très intense, d'unique, en fait. Quand je fais la conception, je commence à mettre les objets ensemble, cela me procure un moment de bonheur très intense. Après cela, quand techniquement, je trouve la façon de les assembler. Et il y a la touche finale, très importante, qui me donne la sensation de la réalisation finale, le bonheur de l'accomplissement.

Hector ressent en ce sens un « high » et un sentiment de fierté lorsqu'il effectue une réussite au shotokan. « Au moment de faire une « casse » – frapper d'un seul coup, « pan » – et fracasser un morceau de planche ou de brique, je me concentre au maximum et, une fois réalisée, je ressens un high, tellement fier de moi. »

Par ailleurs, Fatou ressent un sentiment de compétence en pratiquant la coiffure, un sentiment de satisfaction dans la coiffure qui va au-delà de l'argent. « Je la pratique souvent et je suis compétente dans ce domaine alors je peux dire que c'est ma passion. » « Même si c'est ma source de revenus, je ne le fais pas vraiment pour être rémunérée, même que parfois, je le fais gratuitement. Je trouve une grande satisfaction à coiffer. »

#### **6.4 Créativité et connaissance de soi**

La passion, par la détente qu'elle procure, suscite la créativité pour Liliane, pour qui la passion pour les assemblages favorise l'imaginaire nécessaire pour exercer son art. « Alors, je peux réaliser des images que j'ai dans la tête en trois dimensions, ce qui est vraiment très très agréable. »

Aussi, par le domaine artistique, Liliane se découvre elle-même davantage dans le moment présent, mais également dans des émotions anciennes.

Le domaine artistique est le domaine le plus extraordinaire qui existe parce qu'il oblige l'individu à se positionner constamment. Alors, pour moi, c'est vraiment une source de plaisir inépuisable. À chaque création, c'est la découverte de soi; mais c'est la découverte aussi de mes émotions les plus anciennes.

Par l'art, Liliane exprime quelque chose d'elle-même. Ses créations sont une image d'elle-même, de ses souvenirs aussi.

Quand j'ai découvert les assemblages, j'ai compris que les assemblages, c'est s'assembler soi-même; c'est se mettre en scène. Donc, chaque objet pourrait représenter un petit morceau de mes souvenirs, ou un petit morceau de moi-même. Et quand je les assemble, c'est comme si l'image que j'ai de moi était aussi dans ces assemblages. On ne choisit pas de mettre de la couleur, des textures, du verre, de l'acier, pour rien. On les choisit parce qu'ils évoquent quelque chose en nous. Ils évoquent quelque chose en moi.

## 6.5 Satisfaction

Chez des participants, un sentiment de satisfaction et de fierté ont été relevés au terme d'une activité passionnante. C'est ainsi que Normand exprime son vécu par rapport à sa passion de la construction. Le fait de construire quelque chose de concret lui apporte un grand contentement. « C'est comme, quand on construit, on est face à quelque chose de concret. À la fin de la journée, tu peux voir ce que t'as construit et j'aime bien ça. » De plus, le fait d'être encouragé par d'autres a motivé ce dernier à rénover son garage au lieu de le démolir. Il ressent une grande fierté face à son accomplissement.

J'ai pensé à le démolir... Puis, des gens m'ont convaincu de le rénover. Je l'ai tout refait. Aujourd'hui, il a l'air d'un neuf. Franchement, à chaque fois que je le regarde, je suis impressionné. Je suis fier. J'ai tout fait ça moi-même. J'ai passé proche de le détruire et maintenant il est beau et très pratique.

Nous avons aussi pu percevoir, dans les entretiens, un sentiment de fierté face au dépassement impliqué dans l'activité d'une passion, particulièrement en regard de passions sportives. C'est le cas de Béatrice qui associe le plaisir et dépassement dans la pratique de la natation. « C'était pas une corvée d'aller dans la piscine. J'avais enfin trouvé un sport qui me permettait d'avoir du plaisir et de me dépasser. » Elle vit sa passion pour la nage dans un esprit de compétition envers les autres nageurs, mais surtout envers elle-même. Quand elle bat son propre temps, c'est à ce moment qu'elle se sent très fière.

Puis je pouvais nourrir la Béatrice compétitive contre les autres nageurs mais surtout surtout, surtout contre moi-même, en essayant de battre mes propres temps. Aller en compétition contre d'autres clubs de natation ce n'est pas aussi excitant que de battre mon meilleur temps. Par contre, à chaque fois que je battais mes propres records...J'pense que je me suis jamais sentie aussi hot de toute ma vie!!!!



À la passion de Paul pour la course, est également jumelée la rigueur que suscite le dépassement. Il participe en effet à des courses officielles avec des classements. « Dans la dernière année, j'ai vraiment plus participé à des courses officielles avec des classements et des temps. Il y avait des chronos et des résultats. Ça m'a demandé un petit peu plus de rigueur. »

## **6.6 Défolement**

Certains passionnés ont manifesté qu'un des bénéfices inhérents à l'activité de la passion est le défolement que cela procure, tout comme l'exprime ici Julie : « C'est comme une façon de me défolement ou de vivre mes fantasmes. »

## **6.7 Émerveillement**

L'activité passionnante engendre, pour certains une prédisposition à l'émerveillement. C'est d'ailleurs ce que vit Diane dans son rapport avec sa passion pour les films. À travers ceux-ci, en effet, son attention est tournée vers la qualité des différentes composantes de l'œuvre. « J'aime regarder les plans, les couleurs, l'agencement de la musique, le jeu des acteurs. J'aime aussi regarder comment les acteurs rendent les personnages, comment ils les composent. Puis, si c'est crédible, si on a l'impression d'être en face d'une vraie personne. »

Francis s'émerveille pour sa part de quelque chose qui le dépasse, qui est plus grand que lui par le biais de l'astronomie. L'univers le fascine. « Par exemple, les trous noirs, c'est fascinant. Tu sais, ce sont des connaissances qui m'émerveillent, parce que c'est tellement vaste, c'est tellement gros, il y a tellement de choses à savoir. On peut même pas s'imaginer à quel point ce qu'on voit, ce qu'on peut voir de nos yeux,

disons en regardant le ciel, c'est minuscule. On peut même pas s'imaginer non plus à quel point l'univers est immense. » Thomas, de son côté, s'émerveille de voir des gens et de beaux paysages quand il fait du vélo. « Malgré que parfois je suis endolori, je continue. Je peux voir de beaux paysages, des gens et je bouge. » En ce qui concerne Louis, il ressent que tous ses sens sont éveillés lorsqu'il pratique le golf. « Le vert du golf, le bleu du ciel, le chant des oiseaux, le blanc de la balle. Tu essaies pas; t'es juste là. Tes sens sont très éveillés. »

En tant qu'agriculteur passionné de son métier, Gil s'émerveille par rapport à ses plantes envers qui il porte un « amour incommensurable ». « J'ai un amour incommensurable pour mon métier. J'aime contempler les plantes, ça me donne une sensation très agréable. Je me sens vraiment stressé de voir des plantes qui souffrent. C'est bizarre, je sais. »

## 6.8 Équilibre

Pour certains individus, la passion crée un équilibre dans leur vie. Pour Paul, l'équilibre que lui procure la course influe sur sa performance. « Ça devient un équilibre vraiment important. Il y a des semaines que j'en ai vraiment besoin. Si ça ne rentre pas dans mon emploi du temps, ça a une répercussion sur ma performance, c'est clair. » Pour d'autres personnes, telles que Jean, le fait de vivre une passion a des répercussions sur la stabilité de leur humeur. Ce dernier dit en effet se sentir bien et retrouver la joie lorsqu'il se prête à la lecture. « Moi, quand j'ai un temps libre j'ai l'habitude de faire la lecture parce qu'au moment de faire la lecture, je me sens très bien, je suis à l'aise, je suis de bonne humeur. »

Pour Hector, l'équilibre passe par une maîtrise physique. « C'est un sport complet qui demande beaucoup de concentration pour frapper avec efficacité son adversaire. Ce qui demande beaucoup de travail sur le corps pour acquérir la souplesse et la

puissance de frappe et aussi savoir se concentrer à l'extrême, faire le vide dans la tête, ne penser à rien d'autre qu'à la situation de combat afin de sentir ses adversaires, leurs mouvements sans pour autant les fixer du regard. »

## **6.9 Évasion**

Un des bienfaits de la passion remarqué chez les personnes interrogées est celui du sentiment d'évasion. C'est le cas de Frédéric évoquant que l'écoute d'un film au cinéma lui permet de se sentir ailleurs, d'être dans une bulle. « Moi, je recherche ... le changement de place, le fait d'être ailleurs... Quand je vais au cinéma, tu sais, je rentre dans le film et puis... je vois plus rien qui se passe autour. »

Hector également expérimente une certaine évasion lorsqu'il fait du shotokan. Parce que tout son esprit est centré sur son corps, cela l'amène à être entièrement mobilisé, ce qui le coupe de ses problèmes quotidiens. « Quand je suis à l'entraînement, je suis coupé de mes problèmes quotidiens; tout mon esprit est centré sur mon corps contrôlant ainsi tous mes mouvements. » De même pour Thomas pour qui la passion pour le vélo l'empêche de ressentir le négatif et lui fait tout oublier. « Ma passion, c'est le vélo. C'est quelque chose qui me motive, quelque chose qui m'empêche de ressentir le négatif. Ou qui m'empêche de ressentir que j'ai faim. Quelque chose qui me fait oublier que je suis fatigué. »

## **6.10 Introspection et expression de soi**

Nous avons pu constater que la pratique de l'activité passionnante va de pair avec une forme d'expression de soi. Ainsi, par la construction, Normand exprime qui il est. C'est pourquoi il est si méticuleux. Il veut être fier de ce qu'il présente. « Seulement,

ce que je construis, ça me représente. Comme c'est moi qui le fais, je veux que ce soit le mieux possible. C'est comme si cet objet-là était moi. Il me représente, alors je veux en être fier. C'est comme une signature... »

Aussi, la passion pour l'écriture de Julie part de ce qu'elle a en dedans, d'une introspection. « C'est comme si je construis la psychologie de mes personnages à partir de mes choses à moi. Pas des choses que j'ai vécues nécessairement, mais des choses que j'ai en-dedans. Je me suis rendue compte que j'étais très introspective dans la façon que j'avais d'écrire. » Julie également fait vivre à ses personnages des émotions qui l'habitent. Elle s'investit entièrement dans ses histoires. « Il y a aussi vivre par procuration à travers mes personnages. C'est clair que je vivrai jamais d'aventures comme, comme je peux les inventer, mais ça continue de me faire rêver. Puis, moi, je suis quelqu'un qui est très dans les histoires. »

Parallèlement, Hector prend conscience de l'importance d'avoir une plus grande maîtrise de soi à travers l'art martial. « Le Shotokan m'a beaucoup apporté. Tout d'abord, avant, j'étais impulsif pour peu je m'énervais et tout pouvait dégénérer. Mais maintenant, j'ai la maîtrise de soi, je me contrôle mieux. ».

Pour Paul, la course est une occasion de faire le point sur sa vie.

Y'en a qui disent que tu cours sans but et que c'est long tandis que moi je tombe dans mes pensées et je fais comme le point sur mon emploi du temps, sur ma vie, sur ce qui se passe au travail, sur ce qui se passe avec mon amoureux. C'est comme ma façon de faire le point. Tu sors vraiment ressourcé mentalement et avec un bien-être physique donc c'est comme total ... comme un « reset ».

La course l'aide ainsi à mettre les choses en perspective et mieux identifier où il veut mettre ses efforts. « Alors, je m'en vais courir et je suis prêt à continuer. Tout se replace. Ça ramène les choses à ce que ça devrait être et ça met les choses en perspective et je suis davantage capable d'identifier sur quoi je peux mettre des efforts. »

### 6.11 Mobilisation de toute la personne

Nous avons été en mesure de constater que la pratique d'une passion peut engendrer une mobilisation de toute la personne. Pour Chloé, le fait que la passion du tennis lui demande beaucoup de concentration, elle en oublie tous ses soucis. « Donc, c'est vraiment cette concentration-là qui permet d'oublier certaines autres choses et de vraiment se dédier à une chose, la chose qu'on fait en ce moment. » Aussi, parce que la nage lui demande de la concentration, Béatrice oublie le reste. « Quand je nage, c'est comme si le reste n'existait pas et, surtout, je pense à rien. Je me concentre juste sur les mouvements de mes bras et de mes jambes. »

Frédéric, de son côté, est mobilisé par les bruits forts au cinéma. Il entre ainsi entièrement dans le film et est coupé du monde; rien ne peut venir le déranger. « Quand j'suis dans un sofa devant un film, je m'endors. Parce qu'au cinéma, le bruit est fort, c'est pas la même situation, puis je m'endors moins. » « Moi, je recherche ... le changement de place, le fait d'être ailleurs... Quand je vais au cinéma, tu sais, je rentre dans le film et puis... je vois plus rien qui se passe autour. Tandis que, quand je suis devant la télé, si le téléphone sonne; c'est pas pareil. »

L'art culinaire, également, mobilise plusieurs dimensions de la vie d'Olivia: intelligence, créativité, relation amoureuse et familiale.

Ce que je trouve le plus le fun, là-dedans, c'est que c'est comme un loisir qui rejoint plein de dimensions dans ma vie, l'intelligence, la créativité, puis les relations, mon amoureux, les amis. C'est comme prendre soin, de manière très simple, mais aussi très profonde... prendre soin des relations... avec les personnes qui sont importantes dans ma vie... Là, c'est rendu avec les enfants puis leurs conjoints. C'est un événement... On les reçoit! Puis, ils adorent ça. C'est tellement l'fun...

Pendant qu'elle escalade, Rachel ne pense à rien d'autre qu'à rester accrochée. Elle ne pense pas à d'autres choses comme son souper. Cela la calme et la rend zen.

L'escalade occupe beaucoup d'espace dans les pensées de Rachel. Elle trouve même qu'elle y pense trop souvent.

Quand j'grimpe j'me sens vraiment plus calme, plus zen. J'ai comme pas le temps de penser à autre chose que ce que je suis en train de faire. Quand tu grimpes à 30 mètres dans les airs, t'es mieux de penser à comment tu vas rester accrochée versus penser à ton souper ou n'importe quoi d'autre. On dirait que ça vient me chercher au plus profond de moi. C'est bizarre à dire mais c'est un sport auquel je pense ben trop souvent ! Par exemple, à plusieurs, plusieurs, plusieurs reprises, ça m'est arrivé de me promener à quelque part, de voir une bâtisse en pierres, puis de me dire : « Aye, j'pourrais grimper ça !! »

Certains passionnés comme Rachel vivent leur passion de façon très intense. Cela entraîne des conséquences sur une sphère ou l'autre de leur vie. C'est le cas de Sarah pour qui le ski occupe une si grande place dans sa vie qu'elle en oublie le temps. « Je n'ai même pas l'impression d'y consacrer du temps ou de l'énergie ou quoi que ce soit. C'est comme purement pour moi, ou pour la chose elle-même; c'est comme en moi, naturellement. C'est comme si ça se fait tout seul. » De la même façon pour Thomas pour qui sa passion du vélo, bien qu'elle l'empêche de ressentir le négatif, lui fait oublier également de bien se nourrir ou de respecter des temps de récupération. « Ma passion, c'est le vélo. C'est quelque chose qui me motive, quelque chose qui m'empêche de ressentir le négatif. Ou qui m'empêche de ressentir que j'ai faim. Quelque chose qui me fait oublier que je suis fatigué. »

## **7. Un besoin**

Bien que des répondants vivent un rapport équilibré de leur passion avec l'ensemble de leur vie, certains d'entre eux la vivent de façon excessive, impactant d'autres sphères de leur vie et entraînant même un lien de dépendance avec cette passion.

### **7.1 Presqu'une dépendance**

C'est ainsi que Rachel manifeste que sa passion pour l'escalade se situe au niveau d'un besoin toujours présent, à tel point que son état d'âme du jour dépendant de la pratique de sa passion ou non. Si elle ne peut l'exercer pendant quelques jours, elle est plus impatiente, fatiguée, a un sentiment de culpabilité.

Si j'suis obligée d'arrêter plusieurs jours, j'commence à être plus de mauvaise humeur. C'est plus rendu un besoin que d'autre chose. Quand j'suis plusieurs jours sans grimper, ça se sent sur mon caractère, ça se ressent dans ma manière d'agir et dans comment j'me sens. Ben souvent, j'perds patience plus vite, j'me sens plus fatiguée... c'est vraiment comme une dépendance. D'ailleurs, même si je sais que mes études sont plus importantes que le sport, quand j'en fais pas pendant un bout, j'me sens coupable de pas bouger et de rien faire de ma personne.

En outre, Jérémie associe sa passion à un besoin essentiel de s'exprimer qui fait partie de lui. La musique est davantage qu'un passe-temps pour lui, elle est une nécessité. « C'est comme si tu me demandais 'manger qu'est-ce que ça m'apporte?' Ben, ça me rassasie un besoin. C'est un peu la même chose; ça rassasie un besoin. »

Paul aussi vit la course comme un besoin qui influe sur l'ensemble de sa vie. « Ça devient un équilibre vraiment important. Il y a des semaines que j'en ai vraiment besoin. Si ça ne rentre pas dans mon emploi du temps, ça a une répercussion sur ma performance, c'est clair. »

### **7.2 Comparaison avec la drogue**

Certains passionnés qui vivent un lien de dépendance avec leur activité fétiche comparent cette dépendance à celle de la drogue. Louis, en effet, vit sa passion du golf comme une drogue qui lui procure un high, une forme d'adrénaline. Il recherche constamment à vivre cette sensation. « C'est comme un « high », l'adrénaline, une

drogue. C'est plus que ça. C'est comme un orgasme. Au golf, je suis dans une zone qui est Zen. C'est le nirvana et donc, tu le recherche toujours. » Pour Audrey aussi, la sensation de communion vécue auprès de ses chiens est quelque chose dont elle ne peut se passer. « En quelques heures, y'a une communion qui s'installe. C'est comme une drogue, je ne peux plus m'en passer. » Liam, pour sa part, compare sa passion amoureuse au fait d'être accro. « Mais actuellement, pour dire vrai, on profite du bonheur que l'on vit, on s'abandonne. On n'a pas de souci. Et s'il y en avait, je veux dire, des problèmes, nous passerions au travers ensemble. On est prêt à faire des sacrifices pour garder notre passion. Je suis prêt à faire beaucoup de sacrifices pour elle, pour ne pas la perdre. C'est le cas de le dire; je suis accro. »

### **7.3 Identification à la passion**

Finalement, chez certains individus, le besoin se perçoit du fait que la personne s'identifie entièrement à sa passion. Ainsi, pour exprimer sa passion des feuilletons, Désirée s'identifie aux acteurs. Sa passion fait partie d'elle. L'écoute des feuilletons l'apaise, fait disparaître sa rage. Lorsqu'elle n'écoute pas ses feuilletons, elle ne se sent pas elle-même, elle ressent un vide. « C'est devenu comme une drogue pour moi. Je ne peux pas résister. Quand je ne regarde pas mes feuilletons, je ne me sens pas moi; je sens un vide en moi, en fait. Sérieusement, les feuilletons, je ne peux pas résister. Je regarde à tout moment. Je peux regarder la nuit de 00 à 6h du matin sans me décourager. Je peux même passer la journée de congé à regarder sans m'en lasser du tout. » De son côté, pour marquer l'importance de sa passion du shokotan et comment ce sport fait partie de lui, Hector utilise un vocabulaire relié à sa vie. Il s'associe ainsi à sa passion. « Le Shotokan, c'est ma vie, c'est une partie de moi. »



Pour certains, l'identification à leur passion se manifeste à travers leurs traits de personnalité. Ainsi, Normand pratique la construction avec minutie comme il est dans sa vie en général.

Je travaille en construction comme dans le reste de ma vie. C'est-à-dire que, moi, j'aime ça que les choses soient parfaites en général. C'est comme ça que je travaille aussi en construction. J'aime que ma maison soit propre. J'aime que chaque chose soit à sa place. C'est ma nature d'être méticuleux. Quand je travaille en construction, je veux être fier de mon travail. Alors, je mets beaucoup de temps sur la finition pour que ce soit parfait... pour que ce soit à mon image.

De plus, Fatou a une grande satisfaction à rendre service dans sa vie en général, c'est pourquoi elle aime à mettre à profit ses talents dans la coiffure. « Je vis ma passion parce que j'ai les compétences. Avoir les compétences ajoute au plaisir. Pour moi, ce n'est pas vraiment un métier, mais une activité où je rends service et où j'exerce un talent. Ce n'est pas juste pour le plaisir. Ou plutôt, c'est ça qui me fait plaisir. » Pour Olivia aussi, sa passion de la cuisine vient chercher en elle son goût de prendre soin de ses proches.

Ce que je trouve le plus le fun, là-dedans, c'est que c'est comme un loisir qui rejoint plein de dimensions dans ma vie, l'intelligence, la créativité, puis les relations, mon amoureux, les amis. C'est comme prendre soin, de manière très simple, mais aussi très profonde... prendre soin des relations... avec les personnes qui sont importantes dans ma vie... Là, c'est rendu avec les enfants puis leurs conjoints. C'est un événement... On les reçoit! Puis, ils adorent ça. C'est tellement l'fun...

Pour Gil, sa passion de l'agriculture parle de son amour de la terre. « Vivre de l'agriculture. Oui, c'est aussi ma source de revenus, mon gagne-pain. Je n'imagine pas vivre sans faire ce métier parce que c'est une chose qui fait partie de moi. Lorsqu'on prend soin de la terre, elle nous le rend bien. Ma relation avec la terre fait partie de moi. »

Julie, de son côté, révèle sa personnalité à travers les personnages de ses romans. Ainsi, les personnages de ses livres reflètent ce qu'elle a en dedans. « Ils ne sont pas

parfaits, ils peuvent avoir des défauts, ils sont réels. » Elle se considère comme quelqu'un d'introspectif et peut exprimer les fruits de cette introspection à travers ses personnages.

Il arrive des choses à mes personnages, mais c'est moi qui décide de ces choses-là. Je leur fais vivre des choses à partir de ce que j'ai en dedans. C'est comme si je construis la psychologie de mes personnages à partir de mes choses à moi. Pas des choses que j'ai vécues nécessairement, mais des choses que j'ai en-dedans. Je me suis rendue compte que j'étais très introspective dans la façon que j'avais d'écrire. Puis, les gens me disent souvent qu'ils trouvent que mes personnages sont très réalistes et très humains. C'est vraiment ce côté-là que j'essaie d'aller chercher le plus possible dans mes personnages. Même s'ils ont de la misère à interagir en société. C'est certain qu'ils ont des défauts. S'ils étaient parfaits, ce ne serait pas des personnages intéressants.

Aussi, la natation reflète les traits de la personnalité de Béatrice que sont l'individualisme et la compétition. « J'ai découvert que j'étais une fille de sport individuel et qu'avec ma carrure, c'était parfait. Avoir des bons bras puis des bonnes cuisses, c'est ce qu'il faut pour être une bonne nageuse. Puis je pouvais nourrir la Béatrice compétitive contre les autres nageurs mais surtout contre moi-même, en essayant de battre mes propres temps. »

## **8. Aspects négatifs reliés à la passion**

Évidemment, il n'y a pas que du positif dans le vécu de la passion. Nous avons déjà mentionné certains aspects négatifs comme ceux qui sont liés à la dépendance. En voici d'autres :

### 8.1 Impacts négatifs sur d'autres sphères de la vie

En lien avec la dépendance à la passion, il arrive que la personne perdure dans l'exercice de sa passion bien que des retombées négatives se manifestent dans différentes sphères de la vie. C'est le cas de Philippe pour qui, lorsqu'il commence ses montages, n'est plus capable de s'arrêter, il se nourrit mal et son sommeil est très affecté.

Quand je pars, ça dépend des projets, mais normalement, j'ai plus l'habitude avec des petits courts-métrages, donc ça part pour une nuit ou deux nuits de dérape. Les gros projets... un gros projet, c'est un film de 45 minutes; donc, c'est pendant une semaine que je ne dors pas beaucoup. Comme une fois, j'étais stressé pendant une semaine de temps. Mais un petit court-métrage que j'ai plus l'habitude de faire, de cinq minutes, c'est ça, ça va être une bonne nuit.

Aussi, la passion du montage a un impact sur la vie de son quotidien de Philippe puisqu'il a de la difficulté à réaliser ses tâches ménagères. « Et puis ça, ça va rester. Le lendemain, je vais tout de suite penser à ça encore. Je vais oublier le ménage, la vaisselle, je vais retourner à ça. » La passion des feuilletons, par ailleurs, a une influence sur le travail de Désirée.

Et parfois, si c'est des périodes intenses dans mon travail, je suis obligée d'enlever la carte d'accès aux feuilletons pour la cacher ailleurs. Et puis, si je regarde sur internet, je suis obligée de bloquer certains sites afin de me concentrer sur mon travail. J'arrive à concilier les deux quand même : travail et puis passion. D'ailleurs, je préfère perdre 30 minutes à regarder les feuilletons, et ensuite me mettre au travail, que de ne pas regarder les feuilletons et travailler en pensant tout le temps aux feuilletons. Après avoir regardé, je suis satisfaite et je suis prête à faire tout ce que j'ai à faire. Si je ne regarde pas mes feuilletons, je ne pourrai pas travailler.

### 8.2 Frustration

Pour certaines personnes interrogées, une sensation de frustration est associée à la passion. Ainsi, pour Fatou, elle trouve déplaisant le fait de ne pas pouvoir répondre à

toutes les demandes qui lui sont adressées pour la coiffure, surtout dans le temps des Fêtes. Elle se sent mal à l'aise.

Mais parfois, ce n'est pas plaisant. Par exemple, à l'occasion des fêtes de fin d'année, je ne pouvais pas coiffer autant de gens qui me le demandaient. Du coup, j'étais mal à l'aise de ne pas pouvoir satisfaire à toutes les demandes, surtout pour des personnes qui avaient l'habitude de me solliciter en tant que leur coiffeuse. Ce qui m'a vraiment frustré parce que je tire une énorme satisfaction à voir de jolies tresses sur la tête des femmes et des filles, et encore plus de satisfaction quand c'est moi qui ai fait les tresses.

De son côté, Jean vit également de la frustration dans ses études lorsqu'il ne trouve pas réponse à toutes ses questions. « Parfois même, je me pose des questions qui ne viennent pas de mes études, juste parce que j'aime chercher des réponses. Des fois, c'est très difficile, mais j'aime ça parce que ça me force à chercher davantage. Des fois, ça peut m'énerver un peu parce que je ne trouve pas la solution, mais avec de la patience, je finis par trouver. »

Sacha, pour sa part, vit une insatisfaction de ne plus avoir autant de temps à accorder au tango depuis qu'elle a des enfants.

### **8.3 Privation de la passion**

Pour certains, le fait de ne pouvoir exercer leur passion influe sur le moral. Par exemple, si l'art ne faisait plus partie de la vie de Liliane, elle serait malheureuse. Elle se sent plus proche du monde par l'art puisqu'elle peut le transformer en exprimant qui elle est.

Sans ma pratique artistique, le monde serait neutre, plat, gris, sans couleurs, parce qu'au fond, le monde c'est ce que l'on en fait. Alors je pense que le monde existe, on a un regard dessus, mais je pense que, lorsqu'on le transforme, on en est plus proche. Le monde est plus grand. Et le sentiment aussi de réalisation est plus grand. Je m'identifie très

fortement à ces assemblages parce que fondamentalement le choix est fait selon ce que je trouve important, valorisant. C'est vraiment une partie de moi qui est là-dedans.

Pour d'autres passionnés, une blessure physique amène à faire des choix différents dans leur façon de vivre leur passion. C'est le cas de Béatrice pour qui une blessure au dos l'a empêché de pratiquer la natation comme auparavant. Par contre, sans arrêter complètement, elle remplace l'entraînement par le coaching dans un club de nage. « Je me suis mise à avoir de sérieux problèmes de dos. J'ai alors troqué mon entraînement pour devenir coach au club école. C'est sûr que j'ai jamais arrêté de nager complètement. »

#### **8.4 Culpabilité**

Un sentiment de culpabilité est exprimé par certains passionnés qui passent trop de temps à leur passion au détriment de leurs proches ou d'autres responsabilités. Normand, en ce sens s'en veut de ne pas être avec ses enfants qu'il envoie à la garderie pendant qu'il fait de la construction.

Quand je construis, je ne vois pas mes enfants. Par exemple, quand les enfants sont à la garderie et que je suis en train de rénover ou de construire un meuble, je me sens toujours un peu mal. Je me dis que je pourrais être avec eux, au lieu qu'ils se fassent garder. Je ressens de la culpabilité. Je me dis que ce n'est peut-être pas correct de ne pas passer ce temps-là avec eux.

Julie, de son côté est passionnée pour l'écriture et passe de quatre à six heures par jour à cette activité. Elle dit se sentir parfois coupable lorsqu'elle abuse du temps consacré à l'écriture, mais elle justifie le temps qu'elle accorde à vivre sa passion par le fait que cela lui fait du bien. Elle peut alors y passer le temps qu'elle veut. « Ça me fait sentir coupable quand j'écris trop, parce que là je pense que j'ai pris trop de temps sur les autres affaires que je fais, mais en même temps, ça me fait sentir

tellement bien que je me dis : « là écoute, c'est un temps que je me donne ». Des fois, je me dis : « ok, fait la part des choses, c'est pas grave si t'écris pas tout le temps ».

### **8.5 Euphorie/déprime**

Pour certains individus, à la sensation d'euphorie suivant l'exercice de la passion est jumelé consécutivement un état de déprime. Ainsi, bien que Philippe ressente une forme d'euphorie pendant la confection de ses montages, il vit immédiatement une tristesse du fait que le tout soit terminé, il aurait souhaité que cela continue. « Mais, à la fin, j'ai une déprime ! Souvent, je sens...c'est fini, pis là je sens que j'aurais aimé que ça continue, et je trouve ça plate ! »

## **9. Obstacles à la passion**

Nous présentons ici des obstacles observés qui entravent le développement positif de la passion chez les personnes interviewées.

### **9.1 Souci de performance élevée**

Nous avons observé chez certains des répondants une baisse de plaisir à vivre leur passion lorsque le souci de performance prime. C'est le cas de Chloé pour qui le désir de s'améliorer au tennis prend parfois le dessus sur le bonheur de jouer.

Je dis que c'est le fun parce que tu peux toujours t'améliorer. Mais, je pense que ça peut être un inconvénient aussi parce qu'à chaque fois, je me dis que telle chose pourrait tellement être mieux si j'y avais mis plus de temps, si j'avais plus de temps à y consacrer.

Aussi, le fait de se comparer aux autres joueurs de tennis qui ont plus de temps pour s'améliorer, diminue le plaisir de jouer également. « Tu sais, des fois je vois d'autres gens avec qui je m'entraînais avant. Eux, ils ont continué à s'entraîner beaucoup plus. Je me dis que j'aurais pu être rendue à ce niveau-là. »

## **9.2 Manque de temps**

Les personnes passionnées souhaiteraient avoir davantage de temps pour vaquer à leur passion. Pour Diane, les obligations sont un obstacle puisqu'elles prennent une large part de son temps. « Des fois, j'aimerais ça prendre le temps de m'émerveiller devant un film, mais il y a d'autres choses à faire... » Même chose pour Jérémie pour qui d'autres tâches viennent empiéter sur le temps qu'il veut consacrer à sa passion. « Ça empiète un peu sur d'autres choses qui seraient, si on veut, plus socialement valorisées comme, mettons, je fais pas des devoirs parce que je fais de la musique, je fais pas des tâches, d'autres tâches, parce que je fais de la musique. »

## **9.3 Problèmes physiques**

Les problèmes physiques forment un obstacle pour les passionnés sportifs d'une façon particulière. Certaines personnes, comme c'est le cas de Diane, surmontent cet obstacle en modifiant la passion première. Suite à une blessure, Béatrice a ainsi modifié sa façon de vivre sa passion pour la nage en devenant coach. « Je me suis mise à avoir de sérieux problèmes de dos. J'ai alors troqué mon entraînement pour devenir coach au club école. C'est sûr que j'ai jamais arrêté de nager complètement. » Paul également est prêt à modifier des modes de fonctionnement sur le plan physique pour mieux vivre sa passion. Ainsi, il change ses habitudes alimentaires qui nuisent à ses performances. « Dans la dernière année, je faisais beaucoup attention à ma

nutrition. J'ai comme à laisser tomber un peu plus les collations, comme le chocolat et tout ça, qui étaient pas bonnes parce que je voyais tout de suite un impact sur ma performance. »

Toutefois, d'autres personnes pour qui la difficulté physique rencontrée est moindre, choisissent de passer par-dessus cet obstacle pour continuer dans l'activité. En ce sens, Thomas, malgré la fatigue physique et le fait d'être endolori à cause du vélo, opte de continuer à pédaler puisque cela lui apporte davantage de bienfaits que de souffrances. « Malgré la fatigue physique, je continue à pédaler parce que je sais que ça me fait du bien. Malgré que parfois je suis endolori, je continue. Je peux voir de beaux paysages, des gens et je bouge. »

## **10. Communication de la passion**

L'analyse des verbatim recueillis pour les fins de notre recherche a mis en lumière non seulement le vécu des passions des participants, mais également les moyens variés que chacun prend pour communiquer sa passion.

### **10.1 Exposer son expertise**

Certaines personnes étalent leur savoir sur leur passion afin de la partager. C'est ainsi que, pour communiquer son enthousiasme envers l'astronomie, Francis transmet ses connaissances sur le sujet. « Tu sais, ils ont découvert un trou noir qui pèse 2 milliards de fois le poids de notre soleil. C'est tellement vaste; il y en a trop à savoir. En même temps, depuis 200 ans, les connaissances ont explosé; c'est exponentiel. »



## 10.2 Comparaison

Certains font connaître leur passion en la comparant à d'autres activités de la vie afin d'établir un ordre d'importance. Jérémie utilise en ce sens la comparaison avec d'autres obligations telles que ses devoirs scolaires ou d'autres tâches pour parler de la valeur accordée à sa passion dans sa vie. Il effectue une distinction entre la passion et le passe-temps. La musique pour lui est davantage qu'un passe-temps; elle relève de la passion parce qu'elle est un besoin pour lui. « Le passe-temps, ça peut être quelque chose que j'ai envie de faire, mais que je vais le faire quand je vais avoir le temps. La passion, c'est quelque chose aussi que j'ai envie de faire, mais je dirais presque que j'ai besoin de le faire, puis que je fais, puis que je prends le temps de faire nonobstant tout ce qu'il peut y avoir autour. »

Béatrice, de son côté, associe son bien-être vécu dans la nage à celui d'un poisson un milieu aquatique confortable. « J'ai toujours aimé l'eau. J'suis un poisson. Ça va peut-être avoir l'air bizarre, mais c'est comme si j'étais dans un cocon. »

Pour appuyer le fait qu'il soit passionné de cinéma, Frédéric compare avec d'autres activités, comme le ski auquel il accorde moins de temps. « Donc, pour moi, j'pense que j'suis passionné de tout ça. Parce que si c'était juste une activité que j'aimerais de temps en temps, j'irais peut-être une fois par année. Peut-être que j'irais pas une fois par année, peut-être que j'irais juste vraiment à l'occasion, comme... faire du ski. »

## CHAPITRE IV DISCUSSION DES RÉSULTATS

Dès le commencement de notre recherche, nous avons été à même d'observer une certaine ambiguïté entourant la définition de ce qu'est une passion. Bromberger souligne par ailleurs ce flou sémantique par le manque d'harmonisation dans les différentes façons de définir le concept. Ainsi, passion amoureuse, loisir, passe-temps, activité physique sont régulièrement des termes utilisés sans distinction (Donnat, 2009).

Dans ce présent chapitre, nous tenterons, à partir de notre analyse du vécu de la passion, de mieux cerner le phénomène. Ainsi, nous verrons d'abord en quoi le concept de passion s'est transformé au fil du temps et de quelle façon la vision contemporaine dualiste de Vallerand correspond à la nôtre. Ensuite, nous présenterons comment l'apport de la famille (et autres transmetteurs) ainsi que les éléments temporels et financiers font partie intégrante du phénomène de la passion. Finalement, nous verrons son évolution dans la vie de l'individu et son potentiel de transmission.

### **La passion d'hier à aujourd'hui**

Dans le cadre de notre recherche, nous avons pu observer une évolution de la notion de la passion au fil du temps. Ainsi, dans la littérature philosophique, nous retrouvons entre autres deux visions contrastées de la passion. Platon et Spinoza perçoivent la passion davantage comme une entrave à la raison, alors que dans la seconde vision,

celle des philosophes Rousseau ou Hegel, elle est conçue comme un apport positif au développement de la personne.

Pour certains comme Platon ou Spinoza, la passion est un mal allant à l'encontre de la raison. Passif, on y succombe aveuglément. Pour d'autres comme Rousseau ou Hegel, la passion, loin d'être contraignante et incontrôlable, constitue une énergie nécessaire au développement de notre plein potentiel. Récemment, Vallerand et ses collaborateurs ont tenté de réconcilier ces deux perspectives opposées en élaborant un modèle dualiste de la passion (Gousse-Lessard, Lalande, Vallerand, 2015, p.2)

De nos jours, des conceptions nouvelles du phénomène s'ajoutent à celle des philosophes. Ainsi, les recherches sur la passion de Vallerand offrent une vision de la passion qui unit le modèle de Spinoza et Platon à celle de Hegel et Rousseau. Dans ce modèle dualiste, on présente deux types de passions : la passion harmonieuse (PH) et la passion obsessionnelle (PO).

Dans ce présent mémoire, nous avons été à même de constater cette distinction de par les résultats qui ont émergé de notre analyse sur le vécu de la passion. En effet, selon les différentes implications dans une passion, nous avons relevé des répercussions plus ou moins positives sur l'individu passionné et son entourage.

Également, il nous apparaît que la vision contemporaine de la passion de Bromberger permet de la définir selon des caractéristiques précises, évitant ainsi le flou sémantique ci-haut mentionné. Au cours de notre recherche, nous avons remarqué que la passion se caractérise par un intérêt marqué pour une activité ou une autre personne. Les passionnés vivent une forme d'engagement, une fidélité à leur passion. Ils veulent s'améliorer, se dépasser et sont prêts à investir temps et argent dans leur passion. Nous avons donc pu reconnaître chez eux les caractéristiques de la passion de Bromberger soient:

- investissement important en argent, en temps, en termes d'espace également

- l'objet de la passion se métamorphose en « sujet partenaire » envers lequel l'individu éprouve de véritables sentiments comme la jouissance ou la souffrance
- développement d'une expertise
- accomplissement personnel (Bromberger, 1998).

En d'autres mots, Bromberger associe la passion à une activité qui « implique d'être engagé dans une pratique exigeante qui donne du sens à l'existence » (Donnat, 2009). Selon lui, la passion diffère du plaisir immédiat de l'amateur (Donnat, 2009, p.83). Dans notre recherche, cet aspect de l'exigence relié à la passion ainsi que le fait que l'exercice de celle-ci génère du sens à celui qui la vit a été amplement observé chez nos participants.

### **Passion harmonieuse et passion obsessive**

Une partie de nos résultats correspond à la typologie de Vallerand qui catégorise les passions en passions harmonieuses, d'une part, et en passions obsessives, d'autre part (Vallerand et al. 2003). Nous avons en effet pu observer cette différenciation à travers le vécu des participants. Ceux qui situaient l'exercice de leur passion au niveau d'une dépendance, ou en tant que génératrice de tension se trouvent davantage, selon Vallerand, du côté d'une passion obsessive (Vallerand et al. 2003). Ainsi, les personnes vivant une passion de façon excessive peuvent expérimenter une forme de frustration ou d'addiction par rapport à celle-ci.

Au cours de nos analyses, nous avons également réalisé que la passion obsessive peut être reliée du même coup à des émotions positives. En effet, « puisque les individus avec une passion obsessive aiment leur activité, il est logique qu'ils en retirent

beaucoup de plaisir durant la pratique et ressentent de la joie et de l'excitation » (Lafrenière, Vallerand, Donahue, & Lavigne, 2009; Vallerand & al., 2008). Néanmoins, « l'engagement défensif et hors de contrôle que vivent les individus passionnés obsessifs peut les amener à pratiquer à des moments mal avisés, conduire à des conflits avec d'autres domaines de vie, empêcher de jouir pleinement de la participation dans l'activité passionnante et ainsi conduire à des émotions négatives à la suite de l'engagement, tel que la honte, la culpabilité ou l'anxiété » (Mageau & al., 2005). Par ailleurs, « s'il leur est impossible de pratiquer leur activité, les passionnés obsessifs peuvent ressentir une grande frustration ou de forts sentiments de souffrance et ainsi vivre des conflits avec les autres domaines de vie. » (Mageau & al., 2005; Vallerand & al., 2003).

Ainsi, dans le cadre de notre étude, nous avons constaté que bien que les répondants passent un temps considérable à l'exercice de leur passion, il y a toutefois une différence dans la façon dont ils vivent leur passion. Pour certains, elle aide à la concentration des activités quotidiennes. Pour d'autres, la passion entraînerait une tension intérieure et entre en conflit avec les autres sphères de leur vie (Vallerand et al., 2003). « Les deux types de passion se distinguent également par leurs conséquences affectives, cognitives et comportementales. Ainsi, la passion harmonieuse mène généralement à des conséquences plus adaptatives (comme des émotions positives, une satisfaction de vie) que la passion obsessionnelle qui peut se marquer par des comportements agressifs ou de mauvaises relations interpersonnelles. » (Gousse-Lessard, Lalande et Robert J. Vallerand, 2015).

Pour les personnes vivant leur passion de façon harmonieuse, la passion s'insère aisément dans le quotidien de la personne, est source d'épanouissement et procure une détente qui perdure au-delà de l'exercice même de la passion (Vallerand et al., 2003) Vallerand dira que la passion harmonieuse est vécue par une forme d'intériorisation et procure de la sérénité à la différence de la passion obsessionnelle qui procure une tension

intérieure, un besoin à assouvir à tout prix. L'auteur ajoutera que la passion harmonieuse augmente la concentration et bonifie les autres activités de la personne puisque celle-ci est plus détendue, ne vit pas de pression. La passion entre en concordance avec l'ensemble de la vie du passionné (Vallerand et al., 2003).

Nous avons également noté que pour ces personnes, la volonté est impliquée alors que pour celles qui la vivent de façon obsessionnelle, le sentiment d'obligation, de non-liberté entre en ligne de compte. Bromberger dira en ce sens que la passion vécue de façon harmonieuse se distingue de la passion obsessionnelle, en ce que la première n'est désormais plus conçue et perçue « comme un phénomène subi, une détérioration de la volonté, mais au contraire comme son expression, comme la manifestation de la liberté créatrice, d'un choix constructif, ratifié par la conscience, donnant sens à une existence authentique » (Bromberger, 1998). Le passionné est, dans cette optique, celui qui se projette dans un objet avec « toutes les fibres de son vouloir » (Bromberger, 1998).

Aussi, chez les répondants qui vivent leur passion de façon harmonieuse, nous avons constaté plusieurs bienfaits dont une détente et une place pour l'émerveillement bonifiant les activités quotidiennes. La sensation de bien-être procuré alors par la passion se prolonge au niveau affectif auprès des proches. En effet, « après leur engagement dans l'activité, les individus avec une passion harmonieuse peuvent mettre leur énergie au service d'autres activités sans penser de façon permanente à l'activité passionnante. Ils peuvent ainsi maintenir les émotions positives vécues lors de la pratique de la passion » (Lafrenière, Vallerand, Donahue, & Lavigne, 2009; Vallerand & al., 2008).

Chez ces participants, nous avons observé que l'identité de la personne ne dépendait pas de leur passion, celle-ci venant tout simplement rendre leur vie plus belle et plus douce. Ces personnes disent adapter leur passion aux différents stades de leur vie, selon qu'ils ont des enfants, un conjoint, un travail. Elles sont prêtes à adapter la

pratique de leur passion selon leurs engagements du moment. Cela correspond bien à la définition de Vallerand en ce que l'intériorisation autonome de la passion appelle la passion harmonieuse puisqu'elle s'exerce en toute liberté (Junot, 2016).

En résumé, au cours de l'analyse de nos verbatim, nous avons vu émerger des bienfaits associés à la passion ainsi que des dommages liés à celle-ci. Les deux catégories sont apparues de façon claire selon que la personne s'investit de façon libre et volontaire ou qu'elle répond à un impératif, une exigence. Les bienfaits que nous avons relevés sont multiples : calme, émerveillement, réalisation de soi, sens à la vie, etc. D'ailleurs, selon la théorie «Broaden-and-build» (Fredrickson, 2001) « les émotions positives de la passion harmonieuse permettraient à l'individu de développer davantage de ressources cognitives, sociales, physiques et psychologiques ».

Toutefois, notre analyse nous aura permis de constater l'existence d'aspects négatifs à la passion. Ils ont un impact sur différents aspects de la vie de la personne : dépendance, excès de temps passé à la passion au détriment de ses proches, perte de sens à sa vie en cas d'impossibilité d'exercer sa passion, etc... Tel que Vallerand l'évoque, nous sommes donc à même de remarquer que certaines passions permettent d'avoir une meilleure qualité de vie (passion harmonieuse) alors que d'autres peuvent nuire à l'individu en l'enfermant dans une prison (passion obsessionnelle) (Vallerand et al., 2003).

Par ailleurs, « les personnes qui entretiennent une passion harmonieuse, contrairement à leurs homologues obsessionnels, ont une estime de soi qui ne dépend pas de la performance dans l'activité passionnelle » (Carpentier, Mageau, & Vallerand, 2009)

Enfin, à l'opposé de la passion harmonieuse impliquant une intériorisation autonome, librement choisie, la passion obsessionnelle relève davantage de contingences internes

provenant d'un besoin de valorisation ou de dépassement personnel (Vallerand et al., 2003). Nous avons en effet constaté cette obligation interne lorsque les répondants de notre recherche associaient leur passion à une forme de dépendance, en la comparant même parfois à l'addiction aux drogues d'où la distinction de Vallerand qui différencie la passion harmonieuse de la passion obsessionnelle de par son type d'intériorisation qu'elle soit contrôlée (passion harmonieuse) ou non contrôlée (passion obsessionnelle) (Junot, 2016).

### **Famille et autres transmetteurs**

À travers les entretiens que nous avons recueillis, nous avons retrouvé un référent constant à la famille dans le vécu de la passion soit en tant que lieu d'émergence de la passion, soit par la culpabilité de ne pas y consacrer assez de temps, soit par le goût de transmettre sa passion à ses proches.

Ainsi, les répondants voient l'origine de leur passion en lien avec leur enfance ou leur adolescence. Ceux-ci évoquent cette origine à travers le récit de souvenirs joyeux. Bromberger va dans le même sens lorsqu'il cite la proximité avec la culture, les apprentissages précoces et l'exemple d'un proche comme éléments favorisant l'émergence d'une passion. Le chercheur considère notamment l'apport considérable des parents en tant que « passeurs » dans la genèse de la passion. Parfois cette passation se fait de génération en génération et, même si la passion émerge plus tard, elle trouve tout de même son origine dans l'enfance ou l'adolescence, que cela soit conscient ou non, renchérit-il (Donnat, 2009, p.88). L'environnement immédiat a également un impact sur la façon dont la personne gardera son autonomie dans l'exercice de sa passion dans le futur (Vallerand, 2010; Vallerand & Houliort, 2003; Vallerand & Miquelon, 2007). Nous avons en effet constaté que les répondants disant avoir été soutenus par leurs parents de telle sorte que leur autonomie fut valorisée, et



non sous une pression de performance, ont par la suite été capables d'une autonomie plus grande face à leur passion plus tard.

Lors de notre analyse, nous avons également été à même d'observer que des répondants, après avoir raconté les origines familiales de leur passion, ont évoqué la contribution d'une personne marquante au cours de leur vie, autre que la famille, ayant fortifié l'intérêt pour une activité passionnante. Ce mouvement de transmission se poursuit par la suite dans le désir de transmettre à son tour cette passion à d'autres personnes, soit par l'enseignement, soit en tant qu'entraîneur ou autrement.

### **Investissement en temps et en argent**

S'ajoute aussi la composante du temps comme élément supplémentaire de compréhension du phénomène de la passion, selon Bromberger (Donnat, 2009). Chez certains répondants, nous avons en effet noté une tension entre l'exercice de leur passion et les autres sphères de leur vie (familiale, de couple, sociale, de travail ou d'études) de par le manque de temps à vivre chacune de ces dimensions de façon satisfaisante. Beaucoup ont aussi parlé de la difficulté à se limiter dans le temps lorsqu'ils vivent leur passion, d'une perte de conscience du temps, ce que Bromberger nommera « l'abolition du temps » (Bromberger, 1998). C'est d'ailleurs ce que nous avons relevé chez nos participants qui se disent tellement impliqués, engagés, concentrés dans leur passion qu'ils en perdent la notion du temps. « On mesurera l'importance de ces longs moments, souvent dérobés, où la conscience se polarise sur l'événement à venir ou ressasse celui qui s'est déroulé. Et l'on percevra aussi cette expérience partagée de l'abolition du temps (dans son jardin, devant son ordinateur...) quand le monde s'estompe sous l'effet de la passion » (Bromberger, 1998).

D'autres passionnés émettent des comparaisons avec la drogue pour illustrer le temps excessif accordé à leur passion tel un besoin essentiel. Vallerand va dans le même sens lorsqu'il mentionne qu'une passion, qui prend trop d'importance dans la vie de l'individu en termes de temps et d'investissement, prend le contrôle de la personne. L'auteur appellera « rigid persistence » cette ténacité à exercer une activité au détriment des proches (Vallerand et al., 2003).

Bromberger effectue une distinction entre une dépendance involontaire et celle qui est choisie, comme cela est le cas pour la majorité des personnes exerçant une passion (Donat, 2009). Ces dernières reconnaissent leur état de dépendance et acceptent les conséquences sur leur vie sociale ou personnelle qui s'en trouve volontairement impactée, selon lui.

Pour les passionnés, il est donc acceptable d'investir temps, énergie et argent pour leur passion. C'est ce que Bromberger appelle « sacrifices agréables » :

Le passionné se repère d'abord à quelques *signes extérieurs*. C'est un individu qui paye de sa personne et ne lésine pas sur les investissements – en argent, en temps, en équipements divers – nécessaires à la réalisation du projet qui le taraude. Ces engouements sont plus ou moins coûteux [...] mais ces investissements sont toujours perçus et conçus comme des « sacrifices », excédant, peu ou prou, ce que la seule raison pratique imposerait. Ces « sacrifices agréables », comme le disait le supporter d'un club de football, ne se comptent pas seulement en argent, mais aussi – et surtout – en temps : la passion s'éprouve, et consomme de longues heures, avant, pendant et après le temps de son exercice (Bromberger, 1998).

Pour toutes formes de passion, il a été remarqué une sensation de perte de conscience du temps qui est vécue, ce que les auteurs appellent la notion de « flow » correspondant au sentiment pour la personne d'être absorbée dans l'activité. Dans la passion harmonieuse, ce « flow » est vécu de façon positive « tandis que la passion obsessionnelle a été positivement corrélée avec des affects et des cognitions négatifs (par ex. la honte et la rumination, respectivement) après investissement dans l'activité et

empêchement de s'impliquer complètement dans celle-ci (Csikszentmihalyi, 1990; Jackson & Marsh, 1996).

Dans l'analyse des entretiens, nous avons notamment remarqué que les personnes qui s'investissent de façon équilibrée dans leur passion ont plus d'énergie et d'enthousiasme à effectuer ensuite les autres activités de leur vie (éducation des enfants, travail, tâches ménagères...). Aussi, ce flow permet de décrocher pour mieux raccrocher. La passion harmonieuse reliée à un affect positif, dira Vallerand, entraîne un haut niveau de concentration par l'expérience de flow (Vallerand, Houliort, 2003). Alors que la passion obsessive est associée à une augmentation de l'affect négatif pendant et après l'activité. Elle mène à une persistance rigide et est impliquée dans certains comportements autodestructeurs.

## **Évolution**

Lorsque nous avons questionné les participants à savoir comment leur passion évolue dans le temps, il apparaît que celle-ci débute habituellement dans la jeune enfance et qu'elle se transforme avec l'âge. Bromberger ajoutera que bien que celle-ci s'ajuste selon les étapes de la vie, elle diminue en intensité à l'étape de la vie où les personnes ont des enfants, parfois en adoptant des stratégies compensatoires (Donnat, 2009).

En plus, Bromberger distingue les passions des « émotions passagères » de par la stabilité que suppose la passion contrairement aux émotions. C'est en effet ce que nous avons constaté dans nos entretiens lorsque les participants relatent l'histoire de leur passion. Nous observons que les passions suffisamment significatives perdurent dans le temps. Bien qu'elles évoluent dans la façon de les exercer à travers les différents stades de la vie, nous remarquons qu'au fil du temps, un certain intérêt se démarque pour une activité davantage que pour toutes les autres. Celle-ci engage la personne dans son entièreté.

L'omniprésence de la passion au cours des années, à différents niveaux d'intensité selon le cycle de la vie, reflète l'aspect évolutif de la passion chez nos participants. Bromberger parle de ce continuum comme d'un fil conducteur qui crée une identité narrative de la passion de la personne (Donnat, 2009).

### **Transmission de la passion**

Nous rejoignons Bromberger lorsqu'il parle de la transmission de la passion. Les répondants de notre étude disent ressentir une grande joie à parler de leur passion à des proches ou à enseigner à leur tour cette passion à d'autres. « Un des plaisirs de la passion est, en effet, d'en ressusciter les moments vifs, de discuter entre pairs de son objet, d'argumenter à l'infini sur ses richesses. » (Bromberger, 1998).

Le désir d'amélioration constante de la passion est également un phénomène que nous avons pu observer à travers notre étude. Bromberger associe ce besoin de s'améliorer au caractère herméneutique de la passion qui se développe de différentes façons, à différents niveaux d'intensité, selon le cycle de vie de la personne. Certains de nos participants disent en effet vouloir se perfectionner afin de mieux maîtriser leur activité privilégiée. C'est ce que Bromberger appelle « les délices de l'expertise » (Bromberger, 1998). « Les plaisirs de la passion s'alimentent d'abord aux délices de l'*expertise* : savoir identifier, désigner, argumenter. Les passionnés sont d'inlassables érudits et classificateurs qui puisent une partie de leur jouissance dans les méandres d'un savoir encyclopédique » (Bromberger, 1998).

Pour certains participants, donc, l'amélioration de la passion est aussi associée à un besoin de la transmettre à d'autres. En effet, nombre de passionnés disent trouver important de transmettre leur passion soit à leurs enfants ou en donnant des cours pour en faire profiter d'autres. Pour d'autres, l'aspect transmission passe à travers le fait de discuter, d'étaler leurs connaissances reliées à leur passion dès que l'occasion

se présente. Cela correspond à ce que Bromberger dit d'un besoin de discourir à l'infini comme pour faire ressusciter le « moment vif » de la passion (Bromberger, 1998).

En outre, chez certains de nos participants, nous avons remarqué que la passion était liée à un but à atteindre (Junot, 2016). Ce fait fut observé de façon explicite dans les passions associées aux sports où le désir d'augmenter la performance était manifeste. Toutefois, nous avons remarqué dans nos entretiens que le but est souvent non explicite, qu'il se vit de façon non consciente. En effet, le but correspond au bien-être que la passion apporte, elle se vit parce qu'elle fait du bien à la personne.

Ainsi, la motivation émotionnelle de l'individu pour atteindre son but, conscient ou non, s'avère révélatrice de la façon dont la personne vit sa passion (Junot, 2016). Dans nos entretiens, nous avons en effet constaté que les passionnés disent ressentir des émotions positives telles que l'émerveillement, la détente, la joie en lien avec l'exercice de leur passion. Ces émotions leur donnent la force et la motivation nécessaire pour parvenir à leur but. Cela s'est vu particulièrement chez les passions sportives qui impliquent de l'endurance ou de la souffrance.

## CONCLUSION

Au départ de cette présente recherche, nous avons tout d'abord défini les contours de celle-ci en effectuant une mise en contexte du phénomène de la passion qui a pris, au cours des âges des définitions différentes. Ensuite, nous avons émis les bases de la MTE afin d'identifier clairement la teneur scientifique et la rigueur du processus que nous avons utilisé tout au long de notre étude sur le sujet. En concordance avec la vision de plusieurs chercheurs de la MTE, nous avons exposé les caractéristiques de l'approche et justifié la pertinence de cette dernière dans le domaine qui nous intéresse. Ainsi, la posture inductive de la MTE en tant qu'approche qualitative aura permis de favoriser, tel que nous l'avons constaté, la fidélité au vécu ainsi que la nouveauté dans la recherche.

Par la suite, nous avons présenté le corpus sur lequel a reposé notre analyse. En ce sens, les entretiens réalisés sur le vécu de la passion ont servi de données pour effectuer notre analyse à laquelle nous avons associé des écrits scientifiques sur la passion dans le chapitre discussion. Les écrits ont été traités également comme des données qui ont servi à bonifier, valider, enrichir, confronter notre analyse.

Au terme de ce mémoire, nous sommes en mesure de dire que le processus rigoureux de la MTE qui a été suivi tout au long de notre recherche aura favorisé une meilleure compréhension du phénomène de la passion.

En effet, une synthèse de nos résultats permet d'établir un portrait révélateur du vécu lié à la passion des personnes interrogées. En ce sens, nous en sommes venue à une saturation, une redondance sur le plan des nouvelles découvertes sur le sujet, ce qui confirme une compréhension satisfaisante du phénomène à l'étude.

Les conclusions que nous pouvons donc tirer de nos résultats sont les suivantes. Pour certains, le fait de vaquer à une activité passionnante est source d'enrichissement tant sur le plan personnel que social, c'est ce que Vallerand appellera la passion harmonieuse. Dans ce cas, l'investissement en temps demeure ajusté aux autres sphères de la vie du passionné. La pratique de la passion bonifie les relations avec ses proches, rend la personne disponible et ouverte à la découverte et au partage de son expertise de façon volontaire et détendue. Une passion, vécue de cette façon, donne sens à l'existence de la personne. Grâce aux bienfaits associés, le passionné est en mesure de faire face aux obstacles. Sa motivation se trouve ainsi soutenue et cela lui permet de persister dans l'activité malgré les difficultés rencontrées.

D'autre part, pour ceux dont la passion se caractérise par une obligation à remplir pour être heureux, le rendement prime souvent sur le plaisir de l'activité. La personne vivant une passion de façon obsessionnelle ressentira aussi de la frustration lorsqu'elle ne peut pas vaquer à son activité. L'investissement en temps peut interférer avec celui qu'elle alloue à ses proches, aux autres aspects ou engagements de sa vie. Dans ce type de passion obsessionnelle, l'identité de l'individu est directement liée à sa passion. La volonté de ce dernier est déterminée par son besoin de satisfaction à vivre l'activité privilégiée. Pour certains, un lien de dépendance se crée avec leur passion, entraînant une centration sur soi-même, une tension interne difficile à maîtriser.

Pour les différents types de passion, il est ressorti que ces dernières tirent régulièrement leur origine dans l'enfance, qu'elles évoluent dans le temps selon l'état de vie et les responsabilités de la personne. La manière dont le passionné est entré en contact avec une activité à ses débuts influence son autonomie à la vivre plus tard. Des parents ou des personnes significatives qui encouragent le jeune et le soutiennent sans exercer de pression, favorisent chez lui l'intérêt à persister, à s'améliorer et à partager sa passion avec d'autres plus tard, et ce, de façon autonome.

Notre base de données recueillies par une équipe universitaire internationale de recherche de professeurs et d'étudiants de domaines d'études variés provenant du Canada, de l'Europe et de l'Afrique permet de constater que, dans tous ces pays, la passion se vit. Notre échantillonnage reflète le portrait du vécu de la passion de personnes provenant de différents milieux universitaires sur le plan international. Toutefois, une étude ultérieure sur le sujet pourrait s'avérer intéressante pour mieux comprendre le phénomène de la passion selon les conditions socio-économiques des individus en utilisant, cette fois, des données, provenant conjointement de milieux défavorisés, de la classe moyenne et de personnes mieux nanties. Est-ce que la perception de ce qu'est une passion est différente dans les pays riches que dans les pays pauvres ? Est-ce que des personnes vivant dans des conditions de survie peuvent avoir une passion ? Voilà des questions qui mériteraient que l'on porte attention dans des recherches futures.

Il serait également pertinent, de notre point de vue, de poursuivre la recherche sur le concept de « flow » vécu lors de la pratique d'une passion harmonieuse. En effet, cet état de bien-être et d'accomplissement engendré par l'absorption, la concentration et l'engagement plénier de la personne dans son activité pourrait s'avérer être une piste de solution à la problématique grandissante de l'anxiété. Ce mal de nos sociétés modernes se voit en effet présentement accentué par des effets psychologiques anxigènes provenant d'évènements extérieurs envers lesquels il nous semble ne pas avoir de contrôle, comme c'est le cas en une situation de pandémie, par exemple. Le fait de vivre une passion pourrait-il même devenir un atout, un moyen supplémentaire pour prévenir l'anxiété ?

Au terme de notre recherche, nous osons supposer que l'aventure d'une meilleure compréhension du mystère habitant l'humain passionné ne peut être autrement qu'une amorce de compréhension de la personne puisqu'elle-même est un mystère



sans fin dissimulant dans ses profondeurs une soif insatiable de totalité et d'absolu.  
En conséquence, l'être passionné ne cessera-t-il jamais de tendre vers « l'Être plus » ?

## LISTE DES RÉFÉRENCES

- Audet, M., & Larouche, V. (1988). Paradigmes, écoles de pensée et théories en relations industrielles. *Relations industrielles*, 43(1), 3-30.
- Bonebright, C. A., Clay, D. L., & Ankenmann, R. D. (2000). The relationship of workaholism with work-life conflict, life satisfaction, and purpose in life. *Journal of Counseling Psychology*, 47(4), 469-477.
- Bonneville, L., Grosjean, S., & Lagacé, M. (2007). *Introduction aux méthodes de recherche en communication*. Gaëtan Morin.
- Beck, C. T. (1999). Grounded theory research. Dans J. A. Fain (Éd.), *Reading, understanding and applying nursing research* (pp. 205-225). F. A. Davis Company.
- Blais, M., & Martineau, S. (2006). L'analyse inductive générale : description d'une démarche visant à donner un sens à des données brutes. *Recherches qualitatives*, 26(2), 1-18.
- Bouffard, L. (2017). Recension du livre [*Psychology of passion : A dualistic model*, par R. J. Vallerand, 2015]. *Revue québécoise de psychologie* 38(3), 217-223. <https://doi.org/10.7202/1041845ar>
- Bromberger, C. (1998). *Passions ordinaires. Du match de football au concours de dictée*. Bayard Éditions.
- Capriles, M. A. (2005). L'expérience de la passion. *Cahiers jungiens de psychoanalyse*, 4(116), 41-54.
- Carpentier, J., Mageau, G. A., & Vallerand, R. J. (2009). The moderating role of obsessive passion in the performance-self-esteem relationship.
- Charmaz, K. (1983). The grounded theory method: An explication and interpretation. Dans R. M. Emerson (Éd.), *Contemporary field research* (pp. 109-126). Little, Brown, and Co.
- Charmaz, K. (1995). Grounded theory. Dans J. A. Smith, R. Harré, & L. Van Langenhove (Éds), *Rethinking methods in psychology* (pp. 27-49). Sage.
- Charmaz, K. (2004). Grounded theory. Dans S. N. Hesse-Biber, & P. Leavy (Éds), *Approaches to qualitative research* (pp. 496-521). Oxford University Press.

- Chenitz, W. C., & Swanson, J. M. (1986). Qualitative research using grounded theory. Dans W. C. Chenitz, & J. M. Swanson (Éds), *From practice to grounded theory: Qualitative research in nursing* (pp. 3-15). Addison-Wesley.
- Corbin, J., & Strauss, A. L. (1990). Grounded theory research: Procedures, canons, and evaluative criteria. *Qualitative Sociology*, *13*(1), 3-21.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. Harper and Row.
- Deci, E. L. (1971). Effects of externally mediated rewards on intrinsic motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, *18*(1), 105.
- Deci, E. L. (1975). *Intrinsic motivation*. Plenum Press.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. Plenum Press.
- Deci, E. L., & 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.
- Donnat, O. (2009). Les passions culturelles, entre engagement total et jardin secret. *Réseaux*, *1*(153), 79-127. <https://doi.org/10.3917/res.153.0079>
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, *56*(3), 218-226.
- Fredrickson, B. L., & Branigan, C. (2005). Positive emotions broaden the scope of attention and thought-action repertoires. *Cognition & Emotion*, *19*(3), 313-332.
- Gibbs, G. R. (2002). *Qualitative data analysis: Explorations with NVivo*. Open University Press.
- Glaser, B. G. (1978). *Theoretical sensitivity*. Sociology Press.
- Glaser, B. G. (1992). *Basics of grounded theory analysis*. Sociology Press.
- Glaser, B. G. (1998). *Doing grounded theory*. Sociology Press.
- Glaser, B. G. (2001). *The grounded theory perspective: Conceptualization contrasted with description*. Sociology Press.
- Glaser, B. G. (2003). *The grounded theory perspective II: Description's remodeling of grounded theory methodology*. Sociology Press.
- Glaser, B. G. & Strauss, A. L. (1967). *The discovery of grounded theory*. Aldine.

- Gousse-Lessard, A.-S., Lalande, D., & Vallerand, J. R., (2015). La passion comme source identitaire et moteur d'engagement environnemental. *Éducation relative à l'environnement*, 12. <http://ere.revues.org/549>
- Gousse-Lessard, A.-S., & Vallerand, R. J. (2012, janvier). *When passion is greener than motivation* [Présentation par affiche]. Society for Personality and Social Psychology (SPSP). San Diego, CA, États-Unis.
- Guillemette, F. (2006a). L'approche de la grounded theory : pour innover? *Recherches qualitatives*, 26(1), 32-50.
- Guillemette, F. (2006b). *L'engagement des enseignants du primaire et du secondaire dans leur développement professionnel* [Thèse de doctorat inédite]. Université du Québec à Trois-Rivières, Trois-Rivières, QC.
- Guillemette, F., & Luckerhoff, J. (2009). L'induction en méthodologie de la théorisation enracinée (MTE). *Recherches qualitatives*, 28(2), 4-21.
- Hodgins, H. S., & Knee, R. (2002). The integrating self and conscious experience. Dans E. L. Deci, & R. M. Ryan (Éds), *Handbook on self-determination research: Theoretical and applied issues* (pp. 87-100). University of Rochester Press.
- Hodgins, H. S., Yacko, H., & Gottlieb, E. (2006). Autonomy and nondefensiveness. *Motivation and Emotion*, 30(4), 283-293.
- Holloway, I., & Wheeler, S. (2002). *Qualitative research in nursing* (2<sup>e</sup> éd.). Blackwell Science.
- Houlfort, N., & Vallerand, R. J. (2006). La passion envers le travail : les deux côtés de la médaille. *Revue multidisciplinaire sur l'emploi, le syndicalisme et le travail*, 2(1), 4-17.
- Hutchinson, S. A. (1988). Education and grounded theory. Dans R. R. Sherman, & R. Webb (Éds), *Qualitative research in education: Focus and methods* (pp. 123-140). Falmer.
- Hutchinson, S. A., & Wilson, H. S. (2001). Grounded theory: The method. Dans P. Munhall (Éd.), *Nursing research: A qualitative perspective* (3<sup>e</sup> éd., pp. 209-243). Jones and Bartlett Publishers.
- Jackson, S. A., & Marsh, H. W. (1996). Development and validation of a scale to measure optimal experience: The flow scale. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 18(1), 17-35. <https://doi.org/10.1123/jsep.18.1.17>
- Junot, A. (2016) *Passion pour des activités de pleine nature et comportements environnementaux* [Thèse de doctorat inédite]. Université de La Réunion, L'île de la Réunion.

- Katambwe, J. M. (2011). Société de communication et lien social. Dans J. M. Katambwe (Éd.), *Communication et lien social. Aux fondements de la sociabilité* (pp. 9-28). Presses de l'Université Laval.
- Lafrenière, M-A. K., Vallerand, R. J., Donahue, E. G., & Lavigne, G. L. (2009). On the costs and benefits of gaming: The role of passion. *Cyber Psychology & Behavior*, *12*(3), 285-290.
- Laperrière, A. (1997). La théorisation ancrée (*grounded theory*): démarche analytique et comparaison avec d'autres approches apparantées. Dans J. Poupart, J.-P. Deslauriers, L.-H. Groulx, A. Laperrière, R. Mayer, & A. P. Pires (Éds), *La recherche qualitative : enjeux épistémologiques et méthodologiques* (pp. 309-340). Gaëtan Morin.
- Lauru, D. (2004). Ouverture à la passion. *Cliniques méditerranéennes*, *1*(69), 35-44. <https://www.cairn.info/revue-cliniques-mediterraneennes-2004-1-page-35.htm>
- Liard, V. (2003). C.G. Jung et le malaise social dans le monde occidental. *Sociétés*, *4*(82), 93-106. <https://www.cairn.info/revue-societes-2003-4-page-93.htm>
- Lohisse, J. (2006). *La communication : de la transmission à la relation*. De Boeck.
- Luckerhoff, J., & Guillemette, F. (Éds). (2012). *Méthodologie de la théorisation enracinée : fondements, procédures et usages*. Presses de l'Université du Québec.
- Mageau, G. A., Vallerand, R. J., Rousseau, F. L., Ratelle, C. F., & 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.
- Machlowitz, M. M. (1976, 3 octobre). *Working the 100-hour week – and loving it*. The New York Times.
- Morse, J. M. (1995). The significance of saturation. *Qualitative Health Research*, *5*(2), 147-149.
- Norton, L. (1999). The philosophical bases of grounded theory and their implications for research practice. *Nurse Researcher*, *7*(1), 31-43.
- Plouffe, M.-J., & Guillemette, F. (2012). La MTE en tant qu'apport au développement de la recherche en arts. Dans J. Luckerhoff, & F. Guillemette (Éds), *Méthodologie de la théorisation enracinée : fondements, procédures et usages* (pp. 87-114). Presses de l'Université du Québec.

- Poupart, J., Deslauriers, J.-P., Groulx, L.-H., Laperrière, A., Mayers, R., & A. P. Pires (Éds). (1997). *La recherche qualitative : enjeux épistémologiques et méthodologiques*. Gaëtan Morin.
- Rice, P. L., & Ezzy, D. (2000). Qualitative data analysis. Dans P. L. Rice, & D. Ezzy (Éds), *Qualitative research methods* (pp. 190-214). Oxford University Press.
- Rip, B. (2010). Ideological passion: On harmonious and obsessive passion in the public arena [Thèse de doctorat inédite]. Université du Québec à Montréal, Montréal, QC.
- Schreiber, R. S. (2001). The “how to” of grounded theory: Avoiding the pitfalls. Dans R. S. Schreiber, & P. N. Stern (Éds), *Using grounded theory in nursing* (pp. 55-83). Springer.
- Stern, P. N. (1980). Grounded theory methodology: Its uses and processes. *Image: The Journal of Nursing Scholarship*, 12(1), 20-23.
- Strauss, A. L. (1987). *Qualitative analysis for social scientists*. Cambridge University Press.
- Strauss, A. L., & Corbin, J. (1990). *Basics of qualitative research: Grounded theory procedures and techniques*. Sage.
- Strauss, A. L. & Corbin, J. (1994). Grounded theory methodology. An overview. Dans N. K. Denzin, & Y. S. Lincoln (Éds), *Handbook of qualitative research* (pp. 273-285). Sage.
- Strauss, A. L., & Corbin, J. (1998). *Basics of qualitative research* (2<sup>e</sup> éd.). Sage.
- Tourigny Koné, S. (2014). Considérer les écrits scientifiques comme données à l'étude. *Approches inductives*, 1(1), 70-95.
- Vallerand, R. J. (2010). On passion for life activities: The dualistic model of passion. Dans M. P. Zanna (Éd.), *Advances in experimental social psychology* (vol. 42, pp. 97-193). Academ.
- Vallerand, R. J. (2015). *Psychology of passion: A dualistic model*. Oxford University Press.
- Vallerand, R. J., Blanchard, C., Mageau, G. A., Koestner, R., Ratelle, C., Léonard, M., Gagné, M., & Marsolais, J. (2003). Les passions de l'âme : On obsessive and harmonious passion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(4), 756-767. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.4.756>

- Vallerand, R. J., & Houliort, N. (2003). Passion at work: Toward a new conceptualization. Dans D. Skarlicki, S. Gilliland, & D. Steiner (Éds), *Research in social issues in management* (vol. 3, pp. 175-204). Information Age Publishing Inc.
- Vallerand, R. J., Mageau, G. A., Elliot, A. J., Dumais, A., Demers, M.-A., & Rousseau, F. (2008). Passion and performance attainment in sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(3), 373-392.
- Vallerand, R. J., & Miquelon, P. (2007). Passion for sport in athletes. Dans S. Jowette, & D. Lavalée (Éds), *Social psychology in sport* (pp. 249-263). Human Kinetics.
- Vallerand, R. J., Rousseau, F. L., Grouzet, F. M. E., Dumais, A., & Grenier, S. (2006). Passion in sport: A look at determinants and affective experiences. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 28(4), 454-478.
- Vallerand, R. J., & Thill, E. (Éds). (1993). *Introduction à la psychologie de la motivation*. Études Vivantes.
- Waugh, C. E., & Fredrickson, B. L. (2006). Nice to know you: Positive emotions, self-other overlap, and complex understanding in the formation of a new relationship. *The Journal of Positive Psychology*, 1(2), 93-106.