

LE RÔLE DE LA PASSION DANS LE BIEN-ÊTRE SUBJECTIF DES AÎNÉS¹

François L. ROUSSEAU
Université Concordia

Robert J. VALLERAND²
Université du Québec à Montréal

Résumé

Même si de nombreuses études suggèrent que le fait de demeurer actif semble contribuer à bien-être subjectif (BÉS) des personnes âgées, les facteurs qui permettent d'expliquer cette relation sont moins bien connus. Il est proposé que la conceptualisation de la passion (Vallerand, Blanchard, Mageau, Koestner, Ratelle, Léonard, Gagné et Marsolais, 2003), qui met l'accent sur les activités que les individus trouvent intéressantes et importantes, pourrait permettre de mieux comprendre comment la pratique d'activités peut amener les personnes âgées à être plus heureuses. Le but de cet article est de décrire cette conceptualisation de la passion et de démontrer comment la passion peut influencer le BÉS des personnes âgées.

Mots clés : activités, passion harmonieuse et obsessionne, bien-être subjectif, autodétermination

Quels facteurs contribuent à la santé psychologique des aînés? Comment les personnes âgées parviennent-elles à maintenir leur bien-être subjectif (BÉS) malgré les situations parfois difficiles auxquelles elles doivent faire face? Chercheurs et praticiens s'intéressent depuis plusieurs années à ces questions dans le but de mieux comprendre le vieillissement et d'aider les aînés à vieillir de façon optimale (Bates et Bates, 1990; Kozma, Stones et Raker, 1997; Lapiere, Bouffard, Dubé, Labelle et Bastin, 2001). Les résultats d'études empiriques, réalisées principalement au cours des trois dernières décennies, indiquent que plusieurs facteurs psychologiques contribuent au bien-être des personnes âgées. Par exemple, des niveaux élevés de satisfaction conjugale, de santé physique, d'extraversion et de sentiment de contrôle sont tous associés à davantage

de BÉS (Diener, Suh, Lucas et Smith, 1999; Kozma, Stones et McNeil, 1991; Langer et Rodin, 1976).

Plusieurs chercheurs se sont particulièrement intéressés à l'influence que peuvent avoir les activités sur la vie des aînés. De nombreuses études tendent à démontrer que le fait de demeurer actif permet aux personnes âgées d'être plus heureuses (Arbuckle, Gold, Chaikelson et Lapidus, 1994; Leventhal, Rabin, Leventhal et Burns, 2001; Okun, Olding et Cohn, 1990). Fait à noter, tant les activités de nature physique (Bravo, Gauthier, Payette, Gaulin, Harvey, Péloquin et Dubois, 1996; Lampinen, Heikinen et Ruoppila, 2000; McAuley, Blissmer, Marquez, Jerome, Kramer et Katula, 2000) que les activités à caractère social (Searle, Mahon, Iso-Ahola, Srolas et van Dyck, 1995; Zimmer, Hickey et Searle, 1995) semblent être une source de BÉS pour les personnes âgées. Dans une étude menée auprès de cette population, Harlow et Cantor (1996) ont démontré que la participation à des activités sociales et communautaires était positivement reliée à la satisfaction de vie, même en tenant compte de l'influence de la satisfaction de vie antérieure des participants et de l'effet de plusieurs autres variables d'intérêt, tels la santé, la vitalité et le soutien social.

Si de nombreuses évidences empiriques suggèrent que le fait de demeurer actif contribue au BÉS des aînés, et conséquemment facilite un vieillissement optimal, les facteurs qui permettent d'expliquer cette relation sont moins bien connus. Un champ de recherche qui pourrait apporter un éclairage nouveau et important sur ce sujet est celui des activités passionnantes. Nous croyons qu'il est important d'examiner ce type d'activités pour au moins trois raisons. Premièrement, les individus qui ont une passion se définissent en partie par leur activité. Par exemple, les gens pour qui la lecture ou le bénévolat sont des activités très importantes ne font pas que lire ou faire du bénévolat; ces gens se décrivent comme des lecteurs ou des bénévoles. L'activité passionnante fait donc partie de l'identité de la personne et à ce titre mérite notre attention. Deuxièmement, comme nous l'expliquerons davantage dans une partie subséquente de cet article, prendre part à une activité passionnante peut avoir d'importantes conséquences qui risquent de différer selon le type de passion qu'entretiennent les individus envers leur activité. Enfin, nous croyons que le concept de passion est particulièrement pertinent pour les aînés qui, étant majoritairement à la retraite, ont le temps de s'investir dans une activité qu'ils trouvent importante et qui leur tient grandement à cœur.

1. La rédaction de cet article fut facilitée par une bourse postdoctorale du Conseil de recherche en sciences humaines du Canada (CRSH) octroyée au premier auteur, ainsi que par des subventions du CRSH et du Fonds pour la formation de chercheurs et l'aide à la recherche octroyées au second auteur.
2. Adresse de correspondance : Robert J. Vallerand, Laboratoire de recherche sur le comportement social, Université du Québec à Montréal, Succ. Centre-Ville, C. P. 8888, Montréal, Québec, H3C 3P8. Courriel : vallerand.robert_j@uqam.ca

démontrer comment la passion peut influencer le BÊS des personnes âgées. Le présent article se divise en trois parties. Dans un premier temps, nous présentons la conceptualisation théorique de la passion (définition, antécédents et conséquences) ainsi qu'un résumé des travaux empiriques récents sur la passion. Dans la deuxième section, nous nous attardons à trois études portant sur la passion et le BÊS chez les aînés. Finalement, nous terminons cet article par une discussion où nous traitons de certaines implications théoriques et pratiques et où nous suggérons des pistes de recherches futures.

CONCEPTUALISATION THÉORIQUE ET SOUTIEN EMPIRIQUE DE LA PASSION

Selon Vallerand *et al.* (2003), la passion se définit comme une forte inclination envers une activité que l'on aime, que l'on trouve importante et dans laquelle on investit du temps et de l'énergie. Ces mêmes auteurs proposent l'existence de deux types de passion, soit la passion harmonieuse et la passion obsessionnelle, qui se distinguent par la façon dont elles ont été intériorisées dans l'identité de l'individu. La passion harmonieuse reflète une force motivationnelle qui amène un individu à choisir de s'engager librement dans une activité. Ce type de passion occupe une place significative, mais non écrasante, dans l'identité de l'individu. Ce dernier demeure donc en contrôle de l'activité qui le passionne. Comme son nom l'indique, la passion harmonieuse est en harmonie avec les autres activités et sphères de vie de l'individu. La passion harmonieuse serait le résultat d'une intériorisation autonome de l'activité dans l'identité de la personne, c'est-à-dire une intériorisation où la personne accepte librement qu'une activité soit importante pour elle, sans qu'aucune contingence ne soit reliée à l'activité. Par exemple, une personne âgée pourrait avoir intériorisé une activité qu'elle aime et qu'elle trouve importante, tel le bénévolat, alors qu'elle se sentait tout à fait libre de prendre part à cette activité.

La passion obsessionnelle, quant à elle, reflète une force motivationnelle qui pousse un individu à s'engager dans son activité de passion. Bien que les individus qui ont une passion obsessionnelle aiment faire leur activité, ils ressentent une certaine obligation à l'exercer et peuvent difficilement s'empêcher de l'entreprendre. Si les individus qui ont une passion harmonieuse sont en contrôle de leur activité, les individus qui ont une passion obsessionnelle sont contrôlés par celle-ci. De plus, ils ne peuvent imaginer leur vie sans passion et peuvent même en devenir émotionnellement dépendants. La passion obsessionnelle risque d'occuper une place disproportionnée dans l'identité de l'individu et, par conséquent, de mener à des conflits provenant du désir de l'individu de prendre part à son activité de passion au détriment d'obligations dans d'autres domaines de sa vie. La passion obsessionnelle serait le résultat d'une intériorisation contrôlée de l'activité dans l'identité de l'individu, intériorisation qui survient lorsque

l'individu ressent une pression intra- ou interpersonnelle à considérer l'activité comme importante. Par exemple, une personne âgée pourrait avoir intériorisé une activité, tel le bingo, alors qu'elle se sentait en partie obligée par ses ami(e)s de pratiquer cette activité qu'elle trouvait déjà intéressante et importante.

Vallerand *et al.* (2003) suggèrent que le type de conséquence que vivra un individu dépend du type de passion qu'il a envers son activité. L'intériorisation de style autonome devrait amener l'individu à prendre part à son activité de façon plus flexible, ce qui lui permettrait de s'engager pleinement dans son activité. Ainsi, l'individu qui entretient une passion harmonieuse devrait être plus concentré pendant la pratique de son activité passionnante et devrait vivre davantage d'émotions positives et de « flow » (Csikszentmihalyi, 1990). De cette façon, une personne âgée pour qui le bénévolat représente une passion harmonieuse devrait réussir à planifier son horaire de façon à ce que le bénévolat n'entre pas en conflit avec ses autres activités. Cette personne devrait donc pouvoir profiter pleinement de son activité et en retirer des expériences affectives positives. L'individu qui entretient une passion obsessionnelle, quant à lui, devrait avoir de la difficulté à s'investir complètement dans son activité passionnante en raison de la pression qu'il ressent par rapport à son activité et qui pourrait se traduire par une approche rigide et conflictuelle envers l'activité. La passion obsessionnelle devrait donc nuire à l'expérience de l'individu pendant la pratique de son activité et devrait mener à des conséquences non adaptatives. Ainsi, une personne âgée qui a une passion obsessionnelle envers le bridge pourrait se sentir coupable d'aller jouer au bridge avec ses amis au lieu d'accompagner son épouse à son rendez-vous chez le médecin. En somme, Vallerand *et al.* (2003) suggèrent que l'intériorisation autonome d'une activité dans l'identité de l'individu entraîne le développement de la passion harmonieuse, alors que l'intériorisation contrôlée d'une activité entraîne le développement de la passion obsessionnelle. En retour, la passion harmonieuse devrait avoir des conséquences psychologiques positives, alors que la passion obsessionnelle devrait entraîner des conséquences négatives.

Afin de mesurer la passion, Vallerand *et al.* (2003, étude 1) ont développé l'échelle de passion. Cet instrument comprend deux sous-échelles de sept items chacune, l'une servant à mesurer la passion harmonieuse (exemple d'item : « Cette activité est en harmonie avec les autres activités de ma vie ») et l'autre servant à mesurer la passion obsessionnelle (exemple d'item : « Je ne peux imaginer ma vie sans cette activité »). Des résultats d'analyses factorielles exploratoires et confirmatoires ont supporté la structure factorielle de l'échelle de passion. Les deux sous-échelles ont également démontré des niveaux de validité et de fidélité acceptables (voir Vallerand *et al.*, 2003, étude 1). Rousseau, Vallerand et Dumais (2003) ont utilisé l'échelle de passion afin d'examiner

1. On est en état de « flow » lorsque l'on sent que l'on fait un avec l'activité.

deux déterminants de la passion proposés par Vallerand et ses collègues (2003), soit la valeur (ou l'importance) de l'activité et le style d'intériorisation des individus. Les résultats de Rousseau et al. (2003) ont démontré que la valeur accordée à l'activité est associée à de plus hauts scores aux sous-échelles de passion harmonieuse et obsessive. Ceci soutient l'idée que la passion harmonieuse et la passion obsessive sont toutes deux des activités importantes aux yeux des individus. De plus, les résultats ont démontré que le style d'intériorisation des participants détermine leur type de passion. Ainsi, un style d'intériorisation autonome prédit de plus hauts niveaux de passion harmonieuse, alors qu'un style d'intériorisation contrôlée était associé à de plus hauts niveaux de passion obsessive. Ces résultats offrent donc un soutien empirique à la conceptualisation de la passion développée par Vallerand et ses collègues (2003).

L'échelle de passion a aussi été utilisée dans diverses études empiriques ayant pour but d'examiner les conséquences de la passion. Selon Vallerand et al. (2003), la passion harmonieuse devrait être associée à des variables psychologiques adaptatives, alors que la passion obsessive devrait être associée à des variables psychologiques non adaptatives. Les résultats d'études réalisées dans divers domaines tels le sport (Rousseau et al., 2003; Vallerand et al., 2003, étude 2), les jeux de hasard et d'argent (Mageau, Vallerand, Rousseau, Ratelle et Provencher, 2003; Ratelle et al., sous presse; Rousseau et al., 2002), le milieu du travail (Vallerand et Houffort, 2003) et les relations interpersonnelles (Ratelle, Mageau, Vallerand et Provencher, 2003; Séguin-Lévesque et al., 2002) supportent ces hypothèses. En effet, la passion harmonieuse est généralement associée à de plus hauts niveaux de « flow », d'émotions positives et de concentration (Vallerand et al., 2003), ainsi qu'à de plus hauts niveaux de satisfaction de vie et à de plus bas niveaux de perte d'espoir reliée au sport (Rousseau et al., 2003). Quant à la passion obsessive, elle est généralement associée à des conséquences psychologiques telles les émotions négatives (Vallerand et al., 2003), la rumination, l'anxiété et la culpabilité (Ratelle et al., sous presse). Certains travaux (Vallerand et al., études 3 et 4) démontrent également que la passion obsessive crée une persistance rigide dans le comportement des individus et que cette rigidité pourrait amener les gens à persévérer alors qu'ils ne devraient pas, risquant ainsi de créer de sérieux problèmes comme des blessures graves ou des problèmes pathologiques liés aux jeux de hasard et d'argent. La passion harmonieuse, quant à elle, semblerait être associée à une plus grande flexibilité dans la participation à des activités de passion (Vallerand et al., 2003, études 3 et 4).

LA PASSION CHEZ LES AÎNÉS

La plupart des travaux portant sur la passion ont été effectués auprès de jeunes adultes (p. ex., Rousseau et al., 2003; Vallerand et al., 2003). Cependant, le concept de passion est aussi pertinent pour le domaine de la

psychologie du vieillissement, puisqu'il pourrait aider chercheurs et praticiens à comprendre comment les aînés peuvent bénéficier le plus possible d'une vie active et ainsi, vieillir de façon optimale. En effet, puisque la passion harmonieuse et la passion obsessive entraînent des conséquences psychologiques différentes, il semble important d'examiner l'influence des activités passionnantes sur la santé psychologique des personnes âgées. En ce sens, un programme de recherche visant à examiner le rôle de la passion chez les aînés a récemment été mis en branle. Nous présentons dans cette section un résumé des trois études qui composent ce programme.

Dans un premier temps, Rousseau et Vallerand (2003, étude 1) ont voulu examiner la relation entre les passions harmonieuses et obsessives et le BÈS chez les aînés. À cette fin, l'expérimentateur a réalisé des entrevues individuelles auprès de 71 personnes âgées vivant soit en appartement, soit en chambre, dans des résidences âgées pour personnes autonomes ou semi-autonomes de la région de Montréal. Ces résidences offraient divers services aux résidents, tels catétera, activités de jour et soins infirmiers. Un employé de la résidence a d'abord contacté les résidents afin de savoir s'ils étaient intéressés à prendre part à une étude portant sur la pratique d'activités et la santé. Les personnes qui acceptèrent de participer à l'étude déterminèrent ensuite le moment qui leur convenait le mieux pour l'entrevue qui eut lieu soit dans la chambre ou l'appartement des résidents, soit dans un local privé mis à la disposition de l'expérimentateur par la direction de la résidence.

Les données de 70 participants (51 femmes et 19 hommes) ont pu être utilisées pour les analyses finales. Les participants étaient âgés entre 62 et 95 ans ($M = 80,29$, $ÉT = 7,28$) et rapportaient en moyenne 9,01 années de scolarité ($ÉT = 3,51$). L'échantillon comprenait 10 personnes célibataires, 5 personnes mariées, 2 personnes séparées, 5 personnes divorcées et 48 personnes veuves. Au cours des entrevues, les participants ont rempli un questionnaire comprenant l'échelle de passion (Vallerand et al., 2003), ainsi que des mesures de BÈS qui incluaient la satisfaction de vie, le sens à la vie, la dépression et l'anxiété. Les participants rapportèrent prendre part à leur activité de passion en moyenne 4,72 fois par semaine ($ÉT = 3,18$), pour une durée moyenne de 124,63 minutes ($ÉT = 90,98$) par période d'activité. Des analyses de corrélations partielles ont démontré qu'en contrôlant l'effet de la passion obsessive, la passion harmonieuse était associée à de plus hauts niveaux de satisfaction de vie et de sens à la vie. En contrôlant l'effet de la passion harmonieuse, la passion obsessive était associée à de plus bas niveaux de satisfaction de vie ainsi qu'à de plus bas niveaux de sens envers la vie, et à de plus hauts niveaux de dépression et d'anxiété, bien que ces trois dernières relations ne soient pas statistiquement significatives.

Les résultats de cette première étude sont en lien avec la théorie de la passion de Vallerand et al. (2003) et soulignent le fait qu'entretenir une

passion harmonieuse envers une activité semble pouvoir contribuer au BÈS des aînés, alors que la passion obsessive pourrait nuire à leur BÈS. Bien qu'intéressante en soi, cette étude souffre cependant de limites non négligeables puisque les résultats sont basés sur les réponses d'un nombre restreint de participants qui vivaient en résidence. Ainsi, il n'est pas certain que nous puissions généraliser les résultats de cette étude au reste de la population des aînés. De plus, cette étude ne fournit aucune information sur les mécanismes psychologiques qui sous-tendent la relation entre la passion et le BÈS. Afin de bien comprendre l'influence des activités passionnantes sur le BÈS des aînés, il est nécessaire de pouvoir expliquer comment (c'est-à-dire par quels processus psychologiques) la passion harmonieuse peut mener à de plus hauts niveaux de BÈS et comment la passion obsessive peut mener à de plus bas niveaux de BÈS.

Rousseau et Vallerand (2003, étude 2) ont tenté de remédier à ces limites dans une seconde étude. Ces chercheurs ont, entre autres, postulé que la passion harmonieuse serait associée à des expériences d'affect positif pendant la pratique d'activités de passion, ce qui entraînerait en retour une hausse de BÈS. Il était également avancé que la passion obsessive pourrait être associée à de plus bas niveaux d'affect positif. Pour constituer l'échantillon, de son étude, l'équipe de recherche a posté un questionnaire à 999 membres de la Fédération de l'âge d'or du Québec. Deux semaines plus tard, elle a envoyé une lettre et une nouvelle copie du questionnaire aux participants qui n'avaient pas encore achevé leur questionnaire. L'équipe reçut ainsi 312 questionnaires au total. Environ trois mois plus tard, on fit parvenir un second questionnaire à ces 312 participants. Cent soixante-dix-sept participants retournèrent ce second questionnaire, pour un taux de réponse de 56,7%. Le premier questionnaire comprenait l'échelle de passion, ainsi que des mesures de satisfaction de vie, d'anxiété et de dépression (ces trois dernières variables furent combinées afin de créer un index de BÈS). Le deuxième questionnaire comprenait une mesure de l'affect positif vécu par les participants pendant la pratique d'une activité passionnante. Les participants devaient indiquer jusqu'à quel point ils ressentaient généralement un affect positif lorsqu'ils pratiquaient leur activité de passion. Cette mesure était donc rétrospective. Les variables de satisfaction de vie, de dépression et d'anxiété mesurées au Temps 1 furent à nouveau mesurées au Temps 2.

Les analyses finales portent sur les données de 174 participants (111 femmes et 62 hommes). L'âge de ces personnes variait entre 50 et 91 ans ($M = 66,02$, $ÉT = 9,24$). Les participants rapportèrent un revenu annuel moyen variant entre 20 000\$ et 30 000\$ et 42 personnes mentionnèrent occuper un emploi, alors que 127 personnes étaient à la retraite. Les participants rapportèrent prendre part à leur activité de passion en moyenne 3,94 fois par semaine ($ÉT = 3,55$), pour une durée moyenne de 115,44 minutes ($ÉT = 79,77$) à chaque fois. Le modèle posé en hypothèse fut testé à l'aide d'analyses acheminatoires avec EQS (Bentler,

1995). Les résultats ont démontré que la passion harmonieuse et le BÈS au Temps 1 étaient tous deux associés à davantage d'affect positif vécu pendant la pratique de l'activité de passion au Temps 2, qui était en retour associé à une hausse de BÈS au Temps 2. La passion obsessive au Temps 1, quant à elle, n'était pas associée à l'affect positif des participants, mais était directement associée à une baisse de BÈS au Temps 2.

Tout comme les résultats de la première étude de Rousseau et Vallerand (2003), les résultats de cette deuxième étude indiquent que la passion harmonieuse pourrait permettre aux personnes âgées d'être plus heureuses. Une contribution importante de cette deuxième étude est qu'elle permet d'expliquer la relation entre la passion harmonieuse et le BÈS. En effet, il semble que la passion harmonieuse permette aux aînés de ressentir un affect positif pendant la pratique de leur activité de passion. En retour, des expériences d'affect positif vécues de façon répétée entraîneraient une hausse de BÈS, comme l'ont suggéré d'autres chercheurs (Diener, Sandvik et Pavot, 1991; Fredrickson, 2001). Les résultats de Rousseau et Vallerand (2003, étude 2) démontrent également que la passion obsessive, quant à elle, pourrait amener les aînés à vivre moins de BÈS.

Au cours d'une troisième étude, Rousseau et Vallerand (2003, étude 3) ont tenté d'examiner une séquence semblable à celle examinée dans l'étude 2, mais à l'aide cette fois d'un schéma prospectif à trois temps de mesure et en utilisant des mesures situationnelles d'affect positif et d'affect négatif. Au Temps 1, les expérimentateurs contactèrent, à la fin d'un de leurs cours d'activité physique, les membres d'un club sportif pour les aînés de la région de Montréal (le club APADOR). On leur offrit à ce moment une brève description de l'étude. Trois cent soixante-dix-huit personnes acceptèrent de participer à l'étude. Ces personnes reçurent une enveloppe contenant une lettre explicative, un formulaire de consentement, un questionnaire à remplir à la maison ainsi qu'une enveloppe-réponse affranchie. Le questionnaire comprenait l'échelle de passion et une mesure de BÈS (c'est-à-dire de satisfaction de vie). Au total, 239 membres de l'APADOR complétèrent et retournèrent leur questionnaire. Cinq semaines plus tard, 120 de ces participants complétèrent une mesure d'affect positif et une mesure d'affect négatif immédiatement après avoir pris part à une séance d'activité physique. Pour ce faire, on installa des tables et des chaises à la sortie de la salle d'exercice afin de permettre aux participants de s'asseoir et de compléter le questionnaire. Cette mesure situationnelle d'affect permettait ainsi de réduire les risques de biais de mémoire reliés à l'utilisation de mesures rétrospectives. Finalement, trois semaines plus tard, ces 120 participants complétèrent la même mesure de BÈS utilisée au Temps 1.

Les analyses finales portent sur les données de 119 participants. Cet échantillon comprenait 70 femmes et 49 hommes, âgés entre 52 et 80 ans

(M = 65,92, $\acute{E}T = 6,12$). En moyenne, les participants rapportèrent 12,56 années de scolarité ($\acute{E}T = 2,96$), ainsi qu'un revenu annuel de 31 002 \$ ($\acute{E}T = 14 506$ \$). Ces personnes rapportèrent également prendre part aux activités du club APADOR 2,48 fois par semaine en moyenne ($\acute{E}T = 1,06$), pour une durée de 66,51 minutes ($\acute{E}T = 90,98$) par séance. Les résultats d'analyses acheminatoires démontrèrent qu'en contrôlant l'effet du BÊS au Temps 1, la passion harmonieuse était associée à de plus hauts niveaux d'affect positif situationnel au Temps 2, qui était en retour associé à une hausse de BÊS au Temps 3. La passion obsessive était, quant à elle, associée à de plus hauts niveaux d'affect négatif situationnel. Cette dernière variable n'était cependant pas reliée de façon significative au BÊS au Temps 3. La passion obsessive au Temps 1 était aussi directement associée de façon significative à une baisse de BÊS au Temps 3 (voir Figure 1). Ces résultats confirment les résultats de la deuxième étude de Rousseau et Vallerand (2003) et offrent davantage de soutien empirique aux idées proposées par Vallerand et al. (2003). Malgré les avantages qu'offre le type de méthodologie utilisée dans cette troisième étude, certaines limites importantes se doivent d'être soulignées. Premièrement, malgré l'utilisation d'un schéma prospectif à trois temps de mesure, les résultats n'en demeurent pas moins corrélationnels. Par conséquent, il n'est pas possible de parler de relations causales entre les variables. De plus, les participants recrutés pour cette étude étaient tous membres d'un club d'activités physiques et étaient donc probablement en meilleure condition physique que la majorité des aînés.

DISCUSSION

Dans l'ensemble, les travaux de Rousseau et Vallerand (2003), qui sont les premiers à se pencher sur le rôle de la passion chez les aînés, font ressortir au moins trois points importants. Premièrement, leurs résultats offrent de l'information pertinente sur la relation entre la pratique d'activités et le BÊS chez les individus de ce groupe d'âge. En effet, il semble que les aînés qui prennent part à une activité de passion de façon harmonieuse retirent davantage de bénéfices de leur activité que les aînés qui prennent part à une activité de passion de façon obsessive. Deuxièmement, les résultats de Rousseau et Vallerand (2003, études 2 et 3) permettent également de comprendre par quel mécanisme psychologique la passion harmonieuse peut influencer le BÊS des aînés. Ainsi, la passion harmonieuse permet aux aînés de ressentir un affect positif pendant la pratique de leur activité de passion, ce qui en retour semble entraîner une hausse de BÊS. Ces résultats sont d'ailleurs en accord avec ceux des travaux de Diener et al. (1991) et ceux de Fredrickson (2001), qui suggèrent que le fait de vivre des expériences d'affect positif de façon répétée est une source de BÊS. Ces résultats pourraient permettre de mieux comprendre comment les activités intéressantes et importantes

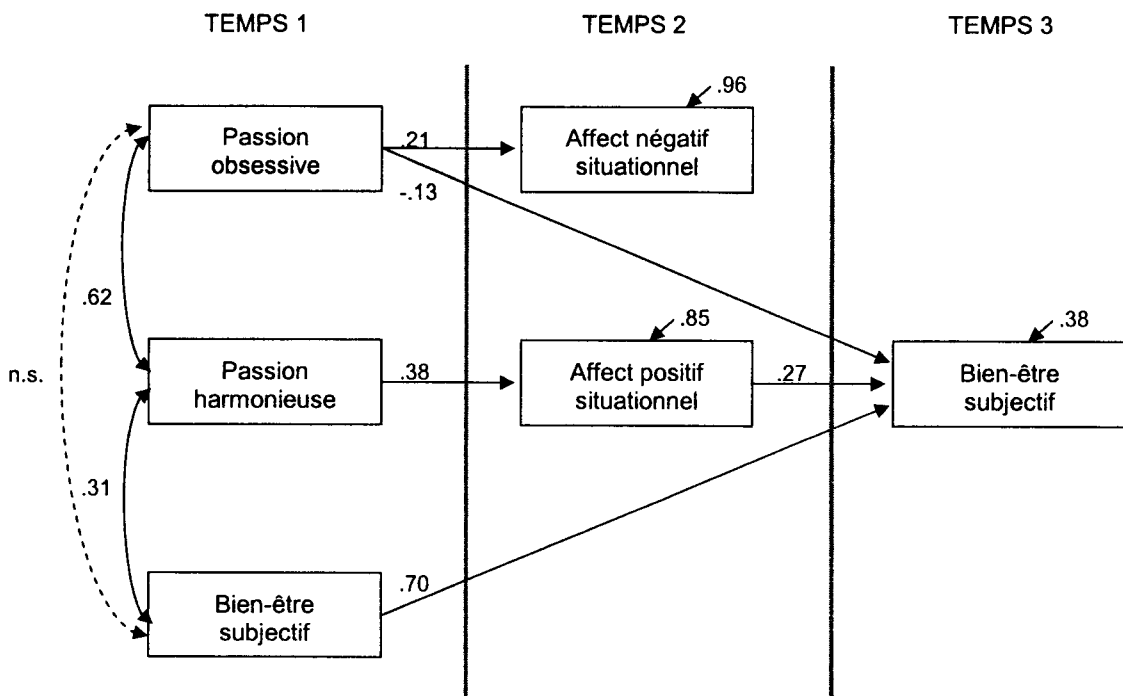


Figure 1 Relations entre passion, affect situationnel et bien-être subjectif chez un groupe d'aînés (adaptée de Rousseau et Vallerand, 2003; Étude 3)

Note. Tous les liens sont significatifs ($p < .05$), sauf les relations indiquées par une ligne pointillée.

peuvent améliorer la qualité de vie des aînés. Finalement, en démontrant que la passion harmonieuse est associée à des conséquences positives alors que la passion obsessionnelle est associée à des conséquences négatives, les résultats de Rousseau et Vallerand (2003) sont en accord avec ceux d'études effectuées auprès d'enfants (Salvy, Mageau, Seidah, Vallerand et Bouffard, 2002), d'adolescents (Rousseau et al., 2003), de jeunes adultes (Vallerand et al., 2003) et d'adultes d'âge moyen (Houliort, Vallerand et Blanchard, 1999). La conceptualisation de la passion semble donc s'appliquer aux individus de tout groupe d'âge et semble refléter un phénomène qui prend place tout au cours de la vie.

En plus d'offrir une meilleure compréhension du rôle que jouent les activités de passion sur le BÈS des aînés, les études de Rousseau et Vallerand (2003) ouvrent également la porte à de nouvelles idées de recherche qui risquent, elles aussi, de mener à une meilleure compréhension des facteurs reliés au BÈS et à la qualité de vie des personnes âgées. Par exemple, pour diverses raisons tels des problèmes de santé, les personnes âgées risquent d'avoir à diminuer, ou même à mettre un terme, à la pratique de leur activité passionnante (Bates et Bates, 1990). La façon dont ces personnes s'adaptent à ce type de changement risque d'influencer leur BÈS. Il serait donc important d'examiner s'il existe des différences dans la façon dont les aînés réagissent lorsqu'ils cessent de pratiquer une activité passionnante selon qu'ils l'exercent avec une passion harmonieuse ou obsessionnelle. Ainsi, une personne qui a une passion harmonieuse pour la course à pied devrait démontrer moins de persistance rigide envers cette activité (Vallerand et al., 2003). Cette personne devrait donc avoir moins de difficulté à abandonner son activité passionnante et à se tourner vers une nouvelle activité moins exigeante à pratiquer si le besoin s'en fait sentir à cause d'une blessure grave, entre autres. Cette capacité d'accepter de devoir changer d'activité à un certain moment devrait permettre à la personne qui entretient une passion harmonieuse de bénéficier de conséquences positives dans sa nouvelle activité. Le BÈS de cette personne pourrait ainsi être préservé. La personne qui a une passion obsessionnelle, quant à elle, devrait démontrer une approche plus rigide envers son activité (Vallerand et al., 2003) et devrait donc avoir plus de difficulté à y mettre fin. Cette personne pourrait réagir par des ruminations et de la frustration et pourrait avoir davantage de difficultés à apprécier une autre activité. Par conséquent, le BÈS de la personne à la passion obsessionnelle risquerait de diminuer. Des études récentes indiquent d'ailleurs que les personnes âgées qui abandonnent un but inatteignable et qui réinvestissent leur énergie vers un but atteignable rapportent un meilleur ajustement psychologique que les personnes âgées qui persistent à atteindre un but inatteignable (Wrosch, Heckhausen et Lachman, 2000; Wrosch, Scheier, Carver et Schulz, 2003). Des études ultérieures devraient permettre d'examiner si la passion harmonieuse facilite l'ajustement psychologique des aînés au cours du vieillissement.

Bien entendu, la pratique d'activités passionnantes risque de devoir s'adapter aux changements non seulement des dernières années de la vie, mais aussi aux changements du cours de la vie. En effet, certains événements majeurs (p. ex., mariage, naissance d'enfants, retraite) risquent d'influencer la pratique d'activités passionnantes chez des individus de tout âge. Par exemple, une personne qui commence à travailler à temps plein risque d'avoir moins de temps à consacrer à son activité passionnante et pourrait conséquemment décider de mettre fin à la pratique de celle-ci, sans savoir si elle y reviendra plus tard. Après avoir pris sa retraite, cette même personne pourrait retourner à cette activité ou développer un intérêt pour une autre activité. Puisqu'il existe plusieurs étapes de vie importantes, et que ces étapes risquent d'influencer la pratique d'activités de passion, il y a fort à parier que la fréquence et le niveau d'implication reliés à la pratique d'une activité passionnante fluctuent au cours des années et influencent le BÈS des individus de tout âge. Examiner l'évolution de la passion en relation avec diverses étapes importantes dans la vie des individus pourrait conduire à une meilleure compréhension de ce phénomène.

Les travaux sur la passion ont aussi le potentiel de mener à bon nombre d'applications pratiques chez les aînés. Par exemple, la conceptualisation de la passion pourrait avoir des répercussions sur le plan des interventions auprès des personnes âgées. En effet, les personnes âgées risquent d'avoir à faire face à des événements stressants majeurs (p. ex., la perte d'être chers) qui peuvent créer une baisse de BÈS (Krause, 1991). Un type d'intervention clinique qui aiderait les individus à augmenter leur BÈS et à diminuer leurs niveaux de dépression consiste à encourager ces personnes à participer davantage à des activités qu'elles trouvent plaisantes (Lewinsohn et Gotlib, 1995; voir également Williamson, 2002). Les résultats de Rousseau et Vallerand (2003) suggèrent que le fait de prendre en considération le type de passion qui sous-tend la pratique d'activités pourrait permettre d'optimiser les bénéfices de ce type d'intervention. En effet, le fait d'amener une personne à pratiquer une activité avec une passion harmonieuse pourrait créer les conditions psychologiques favorables qui aideraient cette personne à mieux faire face aux événements stressants et à maintenir de plus hauts niveaux de BÈS. Les travaux sur la passion pourraient également contribuer à la promotion de la santé psychologique des aînés. On sait, par exemple, que la transition du travail à la retraite est, pour certaines personnes, une période marquée par une baisse de satisfaction de vie et une hausse de sentiments dépressifs et de sentiments de solitude (voir de Grâce, Purushottam, Pelleiter et Beaupré, 1994; Gall, Evans et Howard, 1997). Les interventions ayant pour but de préparer les aînés à la retraite devraient les encourager à développer une passion harmonieuse, afin de les aider à maintenir leur BÈS et à mieux apprécier leur retraite lorsqu'ils auront quitté leur emploi (à cet effet, voir Vallerand et Houliort, 2003).

Enfin, il est utile de mentionner que la contribution de la conceptualisation de la passion pourrait s'étendre non seulement à la santé psychologique des aînés, mais aussi à leur santé physique. Des travaux effectués auprès d'étudiants universitaires ont démontré que la passion harmonieuse était associée à de plus bas niveaux de perception de stress, alors que la passion obsessionnelle était associée à de plus hauts niveaux de perception de stress. En retour, de plus hauts niveaux de perception de stress étaient associés à de plus hauts niveaux de symptômes physiques (p. ex., maux de tête, brûlures d'estomac; Blanchard et Vallierand, 2003, étude 1). Même si ces résultats ont été obtenus auprès de jeunes adultes, il est fort probable qu'ils s'appliquent aussi à des individus d'autres groupes d'âge, y compris aux aînés. Ainsi, toute intervention ayant pour but d'aider les aînés à maintenir leur BÈS par le biais de la passion harmonieuse pourrait aussi contribuer à leur santé physique. En somme, ces suggestions démontrent bien certaines des applications potentielles découlant de la conceptualisation de la passion. Toutefois, ces dernières devront d'abord faire l'objet d'études empiriques.

CONCLUSION

Le but de cet article consistait à présenter un survol de la conceptualisation de la passion développée par Vallierand et al. (2003) et à démontrer son influence potentielle sur le BÈS des aînés. Bien que les travaux sur la passion chez les aînés n'en soient qu'à leurs débuts, il est clair qu'ils peuvent nous aider à cerner la façon selon laquelle la pratique d'activités passionnantes peut contribuer au BÈS et à la qualité de vie des personnes âgées, en plus de mener à des implications importantes sur le plan de l'intervention. Nous espérons que cet article aura suscité l'intérêt des chercheurs et des praticiens qui ont pour but d'aider les personnes âgées à vieillir de façon optimale et qu'il les motivera à approfondir la réflexion en ce sens.

THE ROLE OF PASSION IN SUBJECTIVE WELL-BEING OF THE ELDERLY

Abstract

Despite numerous studies showing that remaining active might contribute to the subjective well-being (SWB) of the elderly, the factors involved in the relationship between these variables are not well understood. It is suggested that the concept of passion (Vallierand et al., 2003), which focuses on those activities that individuals find interesting and important, could help understand how activity engagement can lead the elderly to be happier. The purpose of this article is to present the conceptualization of passion and to show how passion can influence the SWB of the elderly.

Key words : activities, harmonious and obsessive passion, subjective well-being, self-determination

Références

- Arbuckle, T. Y., Gold, D. P., Chalkelson, J. S. et Lapidus, S. (1994). Measurement of activity in the elderly : The Activities Checklist. *Canadian Journal on Aging*, 13, 550-565.
- Bates, P. B. et Bates, M. M. (1990). Psychological perspectives on successful aging : The model of selective optimization with compensation. In P. B. Bates et M. M. Bates (Éds), *Successful aging : Perspectives from the behavioral sciences* (p. 1-34). New York : Cambridge University Press.
- Bentler, P. M. (1995). *EQS : Structural equations program manual*. Los Angeles, CA : BMDP Statistical Software.
- Blanchard, C. M. et Vallierand, R. J. (2003). Passion and physical health : A motivational approach. Manuscript in preparation, University of Ottawa, Ottawa, Canada.
- Bravo, G., Gauthier, P., Roy, P.-M., Payette, H., Gauthier, P., Harvey, M., Pélouquin, L. et Dubois, M.-F. (1996). Impact of a 12-month exercise program on the physical and psychological health of osteopenic women. *Journal of the American Geriatrics Society*, 44, 756-762.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow : The psychology of optimal experience*. New York : Harper and Row.
- de Grèce, G.-R., Purnushotam, J., Pelletier, R. et Beauré, C. (1994). Conséquences psychologiques de la retraite en fonction du sexe et du niveau occupationnel antérieur. *La revue canadienne du vieillissement*, 13, 149-168.
- Diener, E., Sandvik, E. et Pavot, W. (1991). Happiness is the frequency, not the intensity, of positive versus negative affect. In F. Strack, M. Argyle et N. Schwartz (Éds), *Subjective well-being : An interdisciplinary perspective* (p. 119-139). New York : Pergamon.
- Diener, E., Sun, E. M., Lucas, R. E. et Smith, H. L. (1999). Subjective well-being : Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology : The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56, 218-226.
- Gail, T. L., Evans, D. R. et Howard, J. (1997). The retirement adjustment process : Changes in the well-being of male retirees across time. *Journals of Gerontology : Psychological Sciences*, 52B, P110-P117.
- Harlow, R. E. et Cantor, N. (1996). Still participating after all these years : A study of life task participation in later life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 1235-1249.
- Houliort, N., Vallierand, R. J. et Blanchard, C. M. (1999). *Passion au travail et ajustement psychologique : Une étude prospective*. Présentation donnée lors du 22^e congrès annuel de la Société québécoise pour la recherche en psychologie, Québec, Canada.
- Kozma, A., Stones, M. J. et McNeil, J. K. (1991). *Psychological well-being in later life*. Toronto, Canada : Butterworths.
- Kozma, A., Stones, M. J. et Reker, G. T. (1997). Le bonheur au cours de la vie. *Revue québécoise de psychologie*, 18, 143-166.
- Krause, N. (1991). Stressful events and life satisfaction among elderly men and women. *Journal of Gerontology : Social Sciences*, 46, S84-S92.
- Lampinen, P., Heikkinen, R.-L. et Ruoppila, I. (2000). Changes in intensity of physical exercise as predictors of depressive symptoms among older adults : An eight-year follow-up. *Preventive Medicine*, 30, 371-380.
- Langer, E. J. et Rodin, J. (1976). The effects of choice and enhanced personal responsibility for the aged : A field experiment in an institutional setting. *Journal of Personality and Social Psychology*, 32, 951-955.
- Lapierre, S., Bourhard, L., Dubé, M., Labelle, R. et Bastin, É. (2001). Aspirations and well-being in old age. In P. Schummack et K. Sheldon (Éds), *Life goals and well-being : Towards a positive psychology of human striving*. Seattle, WA : Hogrefe et Huber.
- Leventhal, H., Rabin, C., Leventhal, E. A. et Burns, E. (2001). Health risk behaviors and aging. In J. E. Birren et K. W. Schaie (Éds), *Handbook of the psychology of aging* (5^e ed., p. 186-214). New York : Academic.
- Lewinsohn, P. M. et Gotlib, I. H. (1995). Behavioral theory and treatment of depression. In E. E. Becham et W. R. Leber (Éds), *Handbook of depression* (2^e ed., p. 352-375). New York : Guilford.

- Mageau, G. A., Vallerand, R. J., Rousseau, F. L., Ratelle, C. F. et Provencher, P. J. (sous presse). Passion and gambling : Investigating the divergent affective and cognitive consequences of gambling. *Journal of Applied Social Psychology*.
- McAuley, E., Blissmer, B., Marquez, D. X., Jerome, G. J., Kramer, A. F. et Katula, J. (2000). Social relations, physical activity, and well-being in older adults. *Preventive Medicine*, 31, 608-617.
- Okun, M. A., Olding, R. W. et Cohn, C. M. G. (1990). A meta-analysis of subjective well-being interventions among elders. *Psychological Bulletin*, 108, 257-266.
- Ratelle, C. F., Mageau, G. A., Vallerand, R. J. et Provencher, P. (2003). *Toward a new conceptualization of romantic passion*. Manuscrit en préparation, Université Laval, Sainte-Foy, Canada.
- Ratelle, C. F., Vallerand, R. J., Mageau, G. A., Rousseau, F. L. et Provencher, P. (sous presse). When passion leads to problematic outcomes : A look at gambling. *Journal of Gambling Studies*.
- Rousseau, F. L. et Vallerand, R. J. (2003). *Passion, affect, and subjective well-being in seniors*. Manuscrit en préparation, Concordia University, Montréal, Canada.
- Rousseau, F. L., Vallerand, R. J. et Dumais, A. (2003). *When an activity is more than fun : A look at the role of passion in sport*. Manuscrit en préparation, Concordia University, Montréal, Canada.
- Rousseau, F. L., Vallerand, R. J., Ratelle, C. F., Mageau, G. A. et Provencher, P. J. (2002). Passion and gambling : On the validation of the Gambling Passion Scale (GPS). *Journal of Gambling Studies*, 18, 45-66.
- Salvy, S.-J., Mageau, G. A., Seidah, A., Vallerand, R. J. et Bouffard, T. (2002). *On the determinants of passion*. Données non publiées, Université du Québec à Montréal, Montréal, Canada.
- Searle, M. S., Mahon, M. J., Iso-Ahola, S. E., Srdolias, H. A. et van Dyck, J. (1995). Enhancing a sense of independence and psychological well-being among the elderly : A field experiment. *Journal of Leisure Research*, 27, 107-124.
- Séguin-Lévesque, C., Laliberté, M. L., Pelletier, L. G., Vallerand, R. J. et Blanchard, C. (2002). Harmonious and obsessive passions for the Internet : Their associations with couples' relationships. *Journal of Applied Social Psychology*, 32, 1-27.
- Vallerand, R. J., Blanchard, C. M., Mageau, G. A., Koestner, R., Ratelle, C., Léonard, M., Gagné, M. et Marsolais, J. (2003). Les passions de l'âme : On obsessive and harmonious passion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 756-767.
- Vallerand, R. J. et Houliort, N. (2003). Passion at work : Toward a new conceptualization. In D. Staricki, S. Gilliland et D. Steiner (Éds), *Research in social issues in management* (Vol. 3). Greenwich, CT : Information Age Publishing Inc.
- Williamson, G. M. (2002). Aging well : Outlook for the 21st century. In C. R. Snyder et S. J. Lopez (Éds), *Handbook of positive psychology*. London : Oxford University Press.
- Wrosch, C., Heckhausen, J. et Lachman, M. E. (2000). Primary and secondary control strategies for managing health and financial stress across adulthood. *Psychology and Aging*, 15, 387-399.
- Wrosch, C., Scheier, M. F., Carver, C. S. et Schulz, R. (2003). The importance of goal disengagement in adaptive self-regulation : When giving up is beneficial. *Self and Identity*, 2, 1-20.
- Zimmer, Z., Hickey, T. et Searle, M. S. (1995). Activity participation and well-being among older people with arthritis. *The Gerontologist*, 35, 463-471.