

## La passion et le fonctionnement optimal

Chaire de recherche du Canada sur les processus motivationnels et le fonctionnement optimal



La passion est une force motivationnelle puissante envers une activité, un objet, une cause, ou une personne que nous aimons, trouvons significative et à laquelle nous nous engageons. La passion affecte la qualité de l'engagement des gens dans leurs activités. On retrouve deux types de passion, harmonieuse ou obsessive. Alors que la passion harmonieuse demeure sous le contrôle de la personne, et mène à des conséquences positives, la passion obsessive vient à contrôler la personne et mène à des conséquences mésadaptatives. Plus d'une centaine de recherches ont documenté ces effets entre autres sur la santé mentale et physique, les relations personnelles et la performance de haut niveau.



### DE LA RECHERCHE INSPIRANTE

La Chaire de recherche est logée au Laboratoire de recherche sur le comportement social (LRCS) du Département de psychologie. Les travaux de la Chaire portent sur le concept de passion et le fonctionnement optimal. Les objectifs de la Chaire et du LRCS sont: 1) l'avancement des connaissances théoriques dans le contexte de la psychologie sociale et de la passion, 2) la réalisation de recherches inspirées théoriquement, dans des contextes appliqués, quant aux implications de la passion en milieu naturel et 3) la formation de futurs chercheurs et professeurs universitaires.



### BÉNÉFICES POUR LA SOCIÉTÉ

- Démonstration que la passion harmonieuse mène à des conséquences adaptatives et que la passion obsessive mène à des conséquences moins adaptatives et parfois mésadaptatives.
- Meilleure compréhension du rôle de la passion dans la contribution de la personne envers la société.
- Prévention des problèmes de santé mentale et physique chez les individus en lien avec leur type de passion.
- Identification des processus par lesquels la passion mène à l'excellence dans divers secteurs tels le sport, le travail, la musique et les arts.
- Développement de stratégies favorisant une passion harmonieuse dans plusieurs domaines : sport, éducation, travail, relation interpersonnelle, etc.
- Plus de 25 professeurs universitaires ont été formés dans notre laboratoire.



## EXEMPLES DE PROJETS

### Notre passion peut nous mener très loin sauf que ...

Les études menées sur le rôle de la passion harmonieuse dans la performance de haut niveau démontrent qu'il est possible d'atteindre des niveaux élevés de performance tout en bénéficiant d'un niveau élevé de bien-être physique et psychologique. En revanche, la passion obsessionnelle permet également d'atteindre des performances de haut niveau mais représente un facteur de risque en ce qui concerne les conflits interpersonnels, le burnout et la santé physique dans le sport, les études, la musique, les arts ou au travail.

### Quand jouer n'est plus un jeu

Avec une passion harmonieuse, l'individu est en contrôle de l'activité. Il peut décider de participer ou de ne pas participer à son activité. Ce qui n'est pas le cas pour la passion obsessionnelle, car l'activité a pris le contrôle de l'individu et l'amène à continuer même s'il voulait arrêter. Une telle persistance rigide amène la personne à poursuivre l'activité même si des conséquences négatives permanentes sont vécues, menant éventuellement à de l'addiction. Des résultats révèlent que la passion obsessionnelle peut contribuer au jeu pathologique, au jeu en ligne excessif ou à la dépendance au magasinage en ligne.



## PARTENAIRES

Programme des Chaires de recherche du Canada; Conseil de Recherche des Sciences Humaines et sociales du Canada; Fonds de recherche du Québec-Société et Culture; Fédération de l'âge d'or du Québec; Casino de Montréal; Réseau du sport étudiant-Québec

## MOTS-CLÉS

Passion | Processus motivationnels | Fonctionnement optimal | Santé | Bien-être | Autodétermination | Identité

### POUR EN SAVOIR PLUS

Chaire de recherche du Canada sur les processus motivationnels et le fonctionnement optimal

#### Titulaire

Robert J. Vallerand, professeur au Département de psychologie

☎ 514-987-3000 poste 4836

✉ vallerand.robert\_j@uqam.ca

🌐 www.lrcs.uqam.ca

📘 Facebook du LRCS

[recherche.uqam.ca](http://recherche.uqam.ca)

🐦 mdc\_uqam