



Le plaisir dans tous ses états

Êtes-vous doué pour le plaisir ? Est-ce une question de choix, de volonté, de personnalité, d'attitude ? Selon Robert J. Vallerand, le plaisir est avant tout un choix. C'est cet aspect qu'il développe ici pour nous.

Professeur titulaire et directeur du Laboratoire de recherche sur le comportement social de l'Université du Québec à Montréal (UQAM), Robert J. Vallerand est également président désigné de la Société canadienne de psychologie. Il est aussi l'auteur de l'ouvrage intitulé *Les fondements de la psychologie sociale* (Montréal, Gaëtan Morin Éditeur, 1994), présentement en réédition, et d'un grand nombre de publications qui traitent essentiellement des thèmes de la motivation et de la passion.

Propos recueillis par Brigitte Trudel

RND Le plaisir... de quoi parle-t-on ?

Le plaisir, c'est le sentiment de bien-être que ressent un individu lorsqu'il vit des moments qui répondent à ses attentes et à ses besoins. On distingue deux catégories de plaisirs. Dans la première catégorie, les plaisirs proviennent de satisfactions plutôt éphémères. Regarder un film qui nous plaît ou prendre une bière à la terrasse d'un restaurant l'été sont des exemples de *plaisirs hédoniques*.

Les plaisirs de la seconde catégorie sont obtenus par des réalisations ayant comme objectif notre progression en tant qu'individu. La satisfaction ressentie en terminant un travail de fin de session, en achevant un dossier important au travail ou encore celle obtenue en nous dépassant dans un sport ou dans toute autre activité que nous affectionnons sont l'expression de *plaisirs eudémoniques*. Leur but est constructif, car ceux-ci favorisent notre cheminement personnel.

RND Ces deux types de plaisirs revêtent-ils la même importance ?

Tous les deux sont bénéfiques, mais ce sont les plaisirs eudémoniques qui nous procurent les sensations les plus satisfaisantes. D'ailleurs, on dit de ces derniers qu'ils sont associés au sens que nous donnons à notre vie. Or, le sens de la vie représente bien plus que la recherche d'une gratification

immédiate. Quelqu'un qui construit sa vie *uniquement* autour de plaisirs hédoniques emprunte une voie dangereuse.

Cela dit, une personne se relevant d'une épreuve difficile, un divorce par exemple, peut chercher à vivre une succession de plaisirs hédoniques dans le but de se reconstruire. Il est normal d'avoir recours à des émotions positives passagères, histoire de rebondir et de se remettre à flot. Mais, tôt ou tard, il faut voir plus large et s'interroger sur les aspects suivants : quels sont maintenant mes objectifs personnels ? Comment est-ce que je veux m'accomplir en tant que personne ?

RND Les effets obtenus par ces deux types de plaisirs ne seraient donc pas les mêmes ?

Au moment où on le ressent, le plaisir, qu'il soit hédonique ou eudémonique, est une source de satisfaction immédiate qui contribue de façon positive à notre qualité de vie. Toutefois, cette contribution positive ne dure pas très longtemps dans le cas des plaisirs hédoniques dont les effets ne sont que temporaires. En revanche, les effets positifs des plaisirs eudémoniques s'avèrent durables puisqu'ils s'inscrivent dans la perspective du développement de la personne. C'est pourquoi nous pouvons dire que les effets du plaisir sont plus bénéfiques lorsqu'il s'agit de ce type de plaisirs. Et nos recherches, notamment avec M^{me} Paule Miquelon ont démontré



l'impact positif de ces derniers sur le plan de la santé physique.

De plus, le plaisir eudémonique est associé à la persévérance. La quête des plaisirs orientés vers le développement personnel agit comme une motivation qui amène les gens à déployer leurs efforts pendant de longues périodes et à réussir de grandes choses. De telle sorte que, même ce qui n'est pas vécu comme un plaisir à court terme, les études par exemple, peut se transformer en source de plaisir à long terme. Donc, si les plaisirs eudémoniques présentent des effets bénéfiques, on peut dire la même chose de la période qui précède leur atteinte.

RND D'où nous vient cette tendance à vouloir rechercher le plaisir ?

Comme je l'ai dit, le plaisir correspond au sentiment vécu par un

individu lorsque ce dernier trouve réponse à ses besoins. Plaisir, passion et bien-être n'ont donc qu'un seul et même but : combler les besoins essentiels à la survie physique et psychologique de l'être humain. Ces besoins fondamentaux et nécessaires au développement de toute personne s'articulent autour de trois aspects. D'abord, le contact avec les autres; ensuite, le développement du sentiment de compétence et le dépassement de soi; enfin, l'autonomie, c'est-à-dire l'accès au pouvoir de choisir soi-même ce que l'on désire. Même si nous n'en sommes pas toujours conscients, nous cherchons constamment à nourrir ces trois besoins qui, lorsqu'ils sont comblés, procurent du plaisir. Pas étonnant que nous soyons naturellement enclins à rechercher des activités qui nous amènent à vivre du plaisir si l'on considère que celui-ci est associé à nos besoins les plus fondamentaux.

RND La recherche de plaisir serait donc innée ?

Les études en psychologie du développement démontrent que déjà, en très bas âge, les enfants cherchent à combler ces besoins fondamentaux que je viens d'énoncer en agissant sur leur environnement. Par exemple, un poupon qui établit un contact visuel avec son père ou sa mère sourit. Il ressent du plaisir parce qu'il est entré en contact avec eux. Le bébé qui arrive à saisir le hochet qu'on lui présente se met lui aussi à rire. Il est content parce qu'il a réussi à agir sur son milieu de vie. Il a comblé son besoin de compétence. Même chose pour l'enfant qui lance des objets du haut de sa chaise. Il a du plaisir à voir l'adulte se pencher pour les ramasser. Ce qui le satisfait, c'est d'avoir eu un impact sur son milieu de vie à l'aide d'un geste autonome. Tous les éléments sont donc en place pour nous permettre d'affirmer que la recherche du plaisir est inscrite en nous dès notre plus jeune âge.

RND La quête du plaisir peut-elle devenir néfaste ?

Oui, la recherche extrême de plaisirs éphémères peut provoquer des déséquilibres. Il est bien, et même souhaitable, de s'accorder de tels plaisirs à l'occasion; on ne s'en portera que mieux par la suite. Néanmoins, miser uniquement sur ces satisfactions passagères afin d'éviter les émotions négatives que nous sommes appelés à rencontrer

nous éloigne d'une orientation de vie plus constructive et nous entraîne dans la facilité. Pourtant, les plaisirs hédoniques ne devraient pas nous empêcher d'affronter des défis plus difficiles à relever. Au contraire, leur rôle est de contribuer à l'atteinte d'un sain équilibre en se mariant aux plaisirs eudémoniques.

RND Les plaisirs eudémoniques peuvent-ils eux aussi nous amener à surmonter des difficultés ?

Disons plutôt qu'il est possible de faire fausse route, même dans le cadre d'une activité qui, de prime abord, semble être constructive. Prenons l'exemple d'un nageur qui se prépare en vue des Jeux olympiques. On suppose qu'il est sur la voie d'un plaisir eudémonique. Il vivra effectivement ce plaisir par la pratique de sa discipline si son objectif est de se développer en tant que personne, de se dépasser. Tant que ses efforts sont orientés vers un but constructif, on dira de lui qu'il est motivé par une passion harmonieuse. Par contre, si ce même nageur s'entraîne uniquement dans le but de battre les autres, de gagner à tout prix, et qu'il va jusqu'à courir des risques pour cela, non seulement il n'aura que peu ou pas de plaisir, mais on dira de lui qu'il est aux prises avec une passion obsessionnelle. Dans la passion obsessionnelle, les efforts ne sont pas orientés vers un sain développement de la personne. Au contraire, l'individu perd de vue son autonomie et il s'oublie pour finalement se laisser contrôler par autrui

ou par l'activité elle-même. À long terme, le plaisir n'est plus ressenti. L'activité cesse d'être une passion pour se transformer en dépendance. Cela peut être le cas, par exemple, d'une personne qui va jouer au casino ou aux loteries vidéo de plus en plus, et qui finit par être totalement absorbée par le jeu.

Par ailleurs, nos études avec les professeurs Geneviève Mageau et Richard Koestner ont démontré que faire preuve d'une passion obsessive pour une discipline n'assure pas de meilleures performances. Au contraire, elle est souvent le fait d'excès qui peuvent causer des blessures comme nous l'avons observé avec des danseurs dans une étude avec M^{me} Blanka Rip et la professeure Sylvie Fortin. Compétence et compétition excessive sont deux notions bien différentes.

RND Peut-on dire que certaines personnes sont plus douées pour le plaisir que d'autres ?

Je dirais de certaines personnes qu'elles ont une relation particulièrement enrichissante avec le plaisir. Ce sont celles qui s'investissent volontairement dans leur existence. On dit de ces personnes qu'elles choisissent leur vie plutôt que de la subir. Elles possèdent ce que nous appelons une « personnalité autodéterminée ». Et, vous l'aurez deviné, ce sont elles qui vivent des passions harmonieuses. De plus, cette façon qu'elles ont de voir les choses vaut non seulement pour les activités qui

leur plaisent, mais également pour ces tâches qui, *a priori*, semblent moins agréables. Chacun de nous rencontre de ces obligations qu'il nous pèse d'accomplir. Toutefois, les personnalités autodéterminées réussissent à tirer profit de ces activités plus ennuyeuses, soit en se focalisant sur les apprentissages qu'elles ont alors l'occasion d'acquérir ou en misant sur les défis qu'elles peuvent ainsi relever.

RND Qu'en est-il alors de ceux qui ne correspondent pas à ce type de personnalité ?

Les gens qui ne possèdent pas une personnalité autodéterminée sont régulièrement aux prises avec des questionnements du genre : « De quoi vais-je avoir l'air ? » ; « Qu'est-ce que ma famille va penser ? » ; « Est-ce que je suis meilleur que mes collègues ? » ; « Ça me rebute de faire cet exposé, mais je n'ai pas le choix. » Les personnes ainsi disposées se trouvent dans l'impossibilité de tirer la part de



plaisir qui leur reviendrait si seulement elles faisaient le choix de voir les choses autrement. Il leur suffirait pourtant de changer de raisonnement : « Les autres ne seront peut-être pas d'accord avec ma décision, mais je fais ce choix parce qu'il est important pour moi »; « Non, je n'ai pas envie de rédiger ce travail, mais je décide de l'envisager comme un défi à relever au meilleur de mes connaissances, plutôt que comme un boulet au pied. »

Bref, pour vivre le plaisir, il est important de développer une façon de voir la vie où l'on se sent en contrôle, où l'on se donne la possibilité de faire des choix et où l'on a le sentiment de mener l'existence que l'on mène parce que c'est nous qui l'avons décidé.

RND Pourquoi appartenons-nous à l'un de ces types de personnalité plutôt qu'à l'autre ?

L'environnement social, en particulier le rôle des parents, est fondamental. Pères et mères peuvent participer à ce que leurs enfants acquièrent une personnalité autodéterminée en leur donnant l'occasion de faire des choix parmi des possibilités qui sont adaptées à leur âge. Cela peut être aussi simple que de dire : « Comment veux-tu t'habiller ce matin ? » Ou, pour les enfants un peu plus vieux : « Quelle journée choisis-tu pour faire le ménage de ta chambre ? » C'est à partir de ces situations bien concrètes que l'enfant construit ce qu'il sera demain. S'il est amené à

vivre des conséquences positives par rapport aux choix qu'il a faits, il se sentira compétent et autonome. Cela aura un effet positif sur le développement de sa personnalité globale.

RND Le milieu scolaire a-t-il aussi une influence sur l'acquisition de la personnalité autodéterminée ?

Oui, l'école représente un facteur important. Pour que les jeunes développent des personnalités autodéterminées, il est nécessaire de faire en sorte qu'ils se sentent engagés dans leur processus éducatif. Un professeur qui ne prône que l'enseignement magistral entraînera ses élèves vers la passivité. En revanche, un enseignant arrivera à captiver ses jeunes s'il leur donne la possibilité de faire des choix. Ceux-ci auront alors du plaisir à apprendre. De plus, nous avons démontré avec les professeurs Frédéric Guay et Michelle Fortier qu'une orientation plus autodéterminée avait un effet très bénéfique sur la réussite des garçons et des filles et contribuait à la diminution du taux de décrochage scolaire. En effet, les jeunes qui persistent à l'école sont ceux qui ont une motivation orientée soit vers le plaisir d'apprendre, soit vers la perception de l'école comme étant un choix pour eux. Dans ce cadre, il sera intéressant de voir si la réforme de l'éducation permettra ces améliorations.

RND Une fois adultes, est-il trop tard pour apprendre à mieux apprivoiser le plaisir ?

Vivre plus de plaisir dans la vie est accessible à tout le monde. Il n'est jamais trop tard pour apprendre à voir les choses d'un œil plus positif. Tout est une question de perception. Il n'en tient qu'à nous d'affirmer que le verre est « à moitié plein » plutôt qu'« à moitié vide ». Également, on peut s'investir à fond dans des activités que l'on aime sans pour autant avoir des attentes irréalistes. Quand il est question de gagner à tout prix, l'importance de la construction de soi et, bien sûr, le plaisir, sont complètement mis de côté. Supposons que je joue une partie de hockey avec des amis ce soir. Est-ce vraiment la fin du monde si je ne marque aucun but ? Les attentes irréalistes induisent une pression énorme et empêchent le plaisir de prendre sa place.

RND Pourquoi les sources de plaisirs diffèrent-elles d'une personne à l'autre ?

Ici encore, la famille joue un rôle très important. C'est d'abord dans l'environnement familial qu'un jeune aura l'occasion de s'initier à diverses activités et de découvrir celles qui répondent à ses besoins de compétence et d'autonomie. Par exemple, si vous venez chez moi, vous verrez un panier de basket-ball installé devant l'entrée, vous trouverez un piano au salon et quelques guitares dans la salle familiale, vous

noterez un peu partout la présence de livres. Il y a donc de fortes chances que l'enfant élevé dans ce milieu se sente interpellé par l'une ou l'autre de ces activités. Puis, à l'environnement familial, s'ajoutent le voisinage, les amis, le milieu scolaire, où le jeune aura l'occasion de développer d'autres intérêts qui lui plairont peut-être davantage. La tâche des parents n'est donc pas d'imposer aux jeunes la pratique d'une activité en particulier, mais de leur permettre d'en essayer un florilège. Les enfants, en sélectionnant celles dans lesquelles ils veulent s'investir, pourront nourrir leur besoin d'autonomie.

Par contre, je n'insinue pas que les parents ont le devoir de s'ajuster à tous les caprices de leurs enfants en les baladant sans cesse d'une activité à l'autre. Si l'enfant fait le choix de suivre des cours de guitare, par exemple, il doit se montrer responsable et se donner vraiment la peine d'essayer avant de dire : « Non, je n'aime pas ça, je veux faire autre chose. »

RND Nos sources de plaisir se modifient-elles avec l'âge ?

Nos sources de plaisir peuvent varier tout au cours de notre vie. Elles se transforment, se réorganisent en fonction d'une multitude de facteurs. Nous en développons de nouvelles avec l'aide du conjoint, des collègues, des amis. Parfois, les obligations familiales et le travail nous amènent à mettre de côté nos premières passions. Cependant, nous avons

remarqué que les gens retournent à ces passions dès que le temps ou le contexte de vie leur permet.

Par ailleurs, il est souhaitable de faire régulièrement la découverte de nouveaux intérêts. D'une part, plus nos sources de plaisir sont nombreuses et diversifiées, plus nos chances sont grandes d'en vivre souvent. D'autre part, si un de nos domaines d'intérêt ne nous donne plus satisfaction ou n'est plus disponible, on peut se rattraper dans un autre. En revanche, ceux qui

mettent tous leurs œufs dans le même panier laissent peu de place au plaisir dans leur vie. Nos recherches avec la professeure Nathalie Houlfort ont révélé que le phénomène s'observe parfois chez les gens qui accèdent à la retraite. Ceux qui n'avaient d'intérêt dans la vie que pour leur travail vivent très mal cette étape de la vie.

RND Comment expliquez-vous que nous ayons parfois le plaisir coupable ?

Selon moi, le plaisir coupable est attribuable aux passions obsessionnelles. Prenez l'exemple d'un jeune qui aurait un examen important à préparer, mais qui, possédé par une passion obsessionnelle pour le basket-ball, ne peut refuser l'invitation de prendre part à une partie improvisée. Il devrait se trouver en train d'étudier, mais il jouera néanmoins cette partie. Il en ressentira un plaisir coupable. Plus encore, au fur et à mesure que le jeu progressera, son plaisir sera rapidement éliminé par sa culpabilité. La culpabilité est donc ressentie lorsque l'équilibre harmonieux qui devrait nous faire accéder au plaisir est rompu.

RND Croyez-vous que nous faisons suffisamment de place au plaisir dans nos vies quotidiennes ?

Différentes études ont cherché à mesurer le degré de satisfaction des individus par rapport à leur vie. Les résultats obtenus indiquent un taux



de satisfaction généralement très élevé et ce, dans l'ensemble des pays. Conclusion ? Oui, les gens vivent du plaisir. Ici, au Québec, pour tâter le pouls de la satisfaction ressentie par les gens, j'ai l'impression que l'utilisation du mot « *fun* » serait préférable à celle du mot « plaisir » qui, à mon avis, demeure abstrait. Ainsi, si vous interrogez au hasard des Québécois en leur posant cette question : « Avez-vous eu du *fun* aujourd'hui ? », non seulement vous risquez d'obtenir des réponses affirmatives, mais les répondants seront également en mesure de vous dire où et quand cela s'est produit. Je crois donc que les gens de chez nous vivent effectivement du plaisir dans leur quotidien. Peut-être ne l'avouent-ils pas assez facilement... À ce propos, il apparaît que le monde du travail constitue le secteur où les gens ont le plus de difficulté à admettre qu'ils se laissent aller au plaisir. Il est encore mal vu d'avoir du plaisir en travaillant. Pourtant, ceux pour qui c'est le cas ne devraient pas avoir à s'en cacher. Éprouver du plaisir au travail est une véritable bénédiction car les gens heureux performant habituellement mieux que ceux qui s'ennuient.

RND Selon vous, le plaisir est-il essentiel à une vie équilibrée ?

Bien sûr ! Sans le plaisir, nous risquons de passer à côté de bien des choses. Ne perdons pas de vue la distinction entre les plaisirs plus éphémères et les plaisirs orientés vers le développement personnel.

Les deux sont nécessaires. Par contre, il faut éviter de donner aux premiers une importance telle que les seconds se trouvent mis de côté. N'oublions pas que ce sont avant tout les plaisirs eudémoniques qui donnent aux individus un sens à leur vie, leur offrant ainsi la possibilité de se sentir fondamentalement heureux. Atteindre cet état de bonheur, n'est-ce pas ce que nous souhaitons tous ? ■

*Quand 400 personnes d'ici
donnent 100 \$,*

*des milliers de personnes
au Sénégal s'informent
grâce à la radio
Oxy-jeunes.*



**Développement
et Paix**

1-888-234-8533
www.dev.org