
	<p>Quand vient le temps d'identifier ses valeurs, la passion pointe son nez. Rob Archer</p> <p>Traduction libre de Colette Charpentier, c.o.</p>
	<p><i>Rob Archer apporte un bémol à ce que certains mettent de l'avant relativement à la recherche d'une passion et il commente sous la perspective de la psychologie du travail et de la transition.</i></p>

L'un des problèmes qui se présentent dans l'identification des valeurs consiste à rechercher la passion.

Faire ce qui vous passionne signifie que vous pouvez réellement *aimer* votre travail (dans le sens de passion). Bien que cela puisse être vrai, la définition de « *passion* » doit être prise à la légère. Les émotions ne peuvent pas vraiment être contrôlées. Vous aurez besoin de volonté dans cette quête, car...

Le revers de ce qui est important pour nous est aussi ce que l'on redoute vraiment. Par exemple, si aider les gens est important, je craindrai les conséquences si je n'y arrive pas. Suivre sa passion s'accompagne souvent d'un haut niveau d'anxiété et de peur. Selon mon expérience, cela peut aussi s'accompagner d'un haut niveau d'incertitude et de doute : *Est-ce vraiment ma passion ?*

Notre passion ne se traduit pas toujours par une carrière. Parfois, il vaut mieux que certaines choses restent un loisir. Ainsi enfant, j'étais doué pour le sport, mais pas au point d'atteindre le niveau professionnel. Et orienter cette passion vers un travail relié au sport ne répondait pas à d'autres critères qui, pour moi, étaient importants dans le travail. Une passion est un élément à considérer parmi d'autres.

La passion s'apprend. Il n'est pas donné à tous d'avoir une passion ou un réel talent naturels. Plus souvent, une activité qui devient une passion est en fait une chose apprise. Nous en prenons connaissance d'abord, puis nous la pratiquons et petit à petit, elle peut devenir une passion. Par conséquent, la recherche de passions est souvent trompeuse – la passion se crée.

La passion est contextuelle. Toutes sortes de raisons donnent naissance à une passion. Ainsi, pour celui qui a un emploi difficile, la passion peut représenter un soulagement à ses problèmes. Très souvent, la passion est simplement le renforcement comportemental qui est relié au soulagement ressenti quand on ne travaille pas. Voilà pourquoi plusieurs parmi nous désirent tenir un gîte ou ouvrir un café !

Explorer une passion est un exercice fantastique. Mais si nous tenons de façon trop rigide à cette notion de passion, nous risquons alors de rester coincés exactement là où l'on est.

Quelle est donc la réponse ? Il est bon de prendre ces pensées – *ce qui me passionne, ce que j'aime, ce qu'il me faut pour réussir* – de façon légère, car elles peuvent nous aider tout comme elles peuvent nous emprisonner. Il vaut beaucoup mieux chercher à identifier une direction plus large, une direction vers ses valeurs (qui ou quoi est important), vers lesquelles avancer, exercer sa volonté et poursuivre ses efforts.

Suivre sa passion signifie négocier notre vie afin de se sentir passionné pour quelque chose. Quand nous ne ressentons plus la passion, cela signifie que nous avons perdu de vue notre direction. Par contre, suivre nos valeurs est un choix, moment après moment, et possible dès maintenant.

Article original : Hold your passion lightly (2015)

Rob Archer est psychologue organisationnel et conseiller en gestion depuis plus de 15 ans dans le secteur privé et le secteur public. The Career Psychologist - www.thecareerpsychologist.com