

Je n'ai pas de

PASSION

La révélation a peu de chances de surgir par enchantement. Pour avoir l'illumination, aller de l'avant et accepter de se tromper semble plus fructueux. L'étincelle pourrait alors jaillir.

PAR **SÉGOLÈNE BARBÉ**

“**D**u collègue au lycée, j'étais moyen partout et je ne me suis jamais accroché à un sport ou à une activité plus de trois ans. Ces dernières années, je me suis essayé à la peinture, au running, à la méditation, sans plus de succès. Ne pas avoir de passion m'a longtemps donné l'impression de n'être nulle part à ma place, de manquer d'une direction claire dans ma vie », avoue Kieran, 32 ans. Parce qu'ils n'ont pas trouvé l'activité qui les fait vibrer, certains se sentent complexés, vides, parfois un peu perdus. D'où vient cette difficulté à identifier ce qui nous épanouit et donne un sens à notre vie ? Avons-nous forcément besoin d'une ou plusieurs passions pour être vraiment heureux ?

JE NE SAIS PAS CE QUE JE RESSENS

« Chez nous, il n'y avait pas beaucoup de place pour les activités extrascolaires. Il fallait surtout bien travailler à l'école et gagner rapidement sa vie », se souvient Emma, 48 ans. Les passions sont souvent initiées ou encouragées par les parents pendant l'enfance ou l'adolescence mais, dans certaines familles, faire quelque chose uniquement « pour le plaisir » peut sembler inutile ou trop élitiste. « Certains n'ont pas été encouragés à explorer ce qu'ils aimaient, d'autres ont eu des parents qui décidaient à leur place de leurs activités. Devenus adultes, ils sont parfois restés coupés d'eux-mêmes, incapables de savoir ce qui leur plaît vraiment », assure Charlotte Wils¹, psychopraticienne et coach. La difficulté à identifier ses passions peut aussi venir d'une certaine déconnexion émotionnelle. « Ce système de défense inconscient survient parfois

après un traumatisme : on se coupe de ses émotions pour se protéger, ce qui entraîne une difficulté à comprendre ce qu'on ressent, et donc à reconnaître ce qui nous procure de la joie ou du bien-être », estime Anne-Laure Terrisse², psychologue clinicienne et coach de vie.

J'AVANCE EN MODE « SURVIE »

Mères de famille débordées, aidants, personnes toujours prêtes à rendre service et qui en oublient leurs propres besoins... « Certains n'ont pas l'habitude de faire des choses pour eux ou de questionner leur intériorité car leur vie est entièrement dédiée aux autres », souligne Anne-Laure Terrisse. Identifier ses propres désirs suppose une certaine disponibilité mentale : il faut du temps et de l'énergie pour s'interroger sur ce qu'on aimerait faire. « Les personnes épuisées ou en surcharge mentale n'ont souvent plus d'élan vital pour s'émerveiller ou s'enthousiasmer : elles sont tellement en mode survie que leur énergie leur sert d'abord à tenir le coup, poursuit la psychologue. L'un des premiers symptômes de la dépression est d'ailleurs l'absence d'envie ou l'anhédonie, la perte de la capacité à ressentir du plaisir. »

J'AI ENVIE DE TOUT ESSAYER

Dans une société du zapping où nous sommes sans cesse sollicités, il peut aussi être tentant de tester mille choses à la fois sans s'arrêter sur aucune. « Je trouve qu'il y a quelque chose d'enfermant et d'un peu monomaniacque dans l'idée de passion, explique Marjorie, 42 ans. J'ai toujours peur de rater quelque chose, ce qui explique sans doute mon côté touche à tout et mon manque de persévérance. » Nos passions donnent du relief à notre existence, mais attention à ne pas en faire de nouvelles injonctions ! On peut aussi être passionné par la nouveauté et la curiosité pour le monde qui nous entoure. ●

1. Autrice d'*Itinéraire d'une ultrasensible* (Leduc, 2019).

2. Autrice de *Coaching de vie* (Mardaga, 2025).



La solution de Tania, 51 ans
« J'ai trouvé une communauté de passionnés »

« J'aime les polars depuis toujours mais je n'en parlais pas trop. Cela me semblait un goût un peu suspect et morbide. Il y a quelques années, par curiosité, j'ai cliqué sur un forum de lecteurs. Depuis, j'adore partager mes avis sur mes lectures, dénicher de nouveaux auteurs, échanger avec les autres et même parfois en rencontrer lors des différents salons. Trouver d'autres personnes qui partagent le même goût que moi m'a décomplexée, donné envie d'approfondir ce centre d'intérêt qui a aujourd'hui une place centrale dans ma vie. »

PLAINPICTURE/PAOLO

NOS 4 CONSEILS

1 INTERROGEZ VOS BESOINS

Besoin de reconnaissance? De trouver du sens à sa vie? « On peut se demander pourquoi cela nous manque de ne pas avoir de passion et travailler sur le besoin qu'elle viendrait combler, suggère Anne-Laure Terrisse, psychologue. Si on retrouve un sentiment de sécurité intérieure, on aura alors suffisamment d'espace en soi pour explorer et laisser une place à la curiosité. »

2 ARRÊTEZ DE VOUS METTRE LA PRESSION

Plutôt que de focaliser sur la recherche d'une passion, regardez ce qui vous entoure et vous plaît. « Il s'agit de se mettre en mouvement, d'expérimenter de nouvelles choses sans mettre la barre trop haut, conseille Charlotte Wils, psychopraticienne. Ce qui compte, c'est d'être curieux et d'oser faire des erreurs. »

3 SORTEZ DE VOTRE ROUTINE

Faites votre promenade habituelle dans l'autre sens, commandez au restaurant un plat que vous ne prenez jamais... « Pour identifier ce qui nous fait vibrer, il faut réapprendre à ressentir, ce qui passe par la surprise et l'inattendu », assure Anne-Laure Terrisse.

4 OPTEZ POUR LA DISCRÉTION

« Il arrive qu'on confonde passion et valeur personnelle », poursuit la psychologue. Ne vous tournez pas vers l'extérieur pour chercher votre passion mais vers vous-même. « Rien ni personne ne vous oblige à vous en vanter, rappelle Charlotte Wils. Une passion peut rester discrète. »



À LIRE

Comme par magie, vivre sa créativité sans la craindre d'Elizabeth Gilbert. Pour insuffler davantage de passion et de créativité dans son quotidien (Le Livre de poche, 2017).