Document généré le 12 oct. 2024 03:27

Revue québécoise de psychologie

Tracy, J. (2016). *Take pride.* Boston, MA : Houghton Mifflin

Léandre Bouffard

Volume 38, numéro 2, 2017

URI : https://id.erudit.org/iderudit/1040783ar
DOI : https://doi.org/10.7202/1040783ar

Aller au sommaire du numéro

Éditeur(s)

Revue québécoise de psychologie

ISSN

2560-6530 (numérique)

Découvrir la revue

Citer ce compte rendu

Bouffard, L. (2017). Compte rendu de [Tracy, J. (2016). *Take pride.* Boston, MA : Houghton Mifflin]. *Revue québécoise de psychologie*, *38*(2), 255–258. https://doi.org/10.7202/1040783ar

Tous droits réservés © Revue québécoise de psychologie, 2017

Ce document est protégé par la loi sur le droit d'auteur. L'utilisation des services d'Érudit (y compris la reproduction) est assujettie à sa politique d'utilisation que vous pouvez consulter en ligne.

https://apropos.erudit.org/fr/usagers/politique-dutilisation/

Cet article est diffusé et préservé par Érudit.

Érudit est un consortium interuniversitaire sans but lucratif composé de l'Université de Montréal, l'Université Laval et l'Université du Québec à Montréal. Il a pour mission la promotion et la valorisation de la recherche.

https://www.erudit.org/fr/

Tracy, J. (2016). *Take pride.* Boston, MA : Houghton Mifflin.

Les grandes figures de la Grèce antique – Homère, Platon, Eschyle, Hérodote, par exemple - ont associé l'orgueil à la notion d'*hubris* : la démesure, une menace à l'ordre social, la folle imprudence de vouloir rivaliser avec les dieux. Chez les chrétiens, c'est le premier des « péchés capitaux ». Aristote, par contre, l'identifiait à la vertu, non au vice. Il y a sans doute là un indice de la double signification du mot *pride* en langue anglaise. Jessica Tracy distingue donc *hubristic pride* – HP (orgueil) et *authentic pride* – AP (fierté). C'est à ces deux facettes qu'est consacré l'important article[1] de l'auteure avec Robins, en 2007, article qui marque un tournant dans sa carrière.

En effet, après avoir obtenu son doctorat en psychologie de l'Université de Californie à Davis, en 2006, Jessica Tracy commence à enseigner, poursuit sa recherche à l'Université de la Colombie-Britannique et devient directrice du *Emotion and Self Lab*. Ses publications sur l'orgueil/fierté se succèdent dans les grandes revues scientifiques et dans des ouvrages collectifs (il y a actuellement six articles sous presse). En dix ans, elle a accompli un travail considérable dans le domaine et est devenue une experte reconnue.

L'auteure définit la fierté (AP) comme une émotion qui se base sur des réalisations et des succès, une notion voisine de l'estime de soi. L'orgueil/arrogance (HP) est une émotion provenant d'une stratégie pour contrer une insécurité inconsciente en s'efforçant d'impressionner et de dominer les autres; cette notion est associée au narcissisme.

Alors que Paul Ekman avait trouvé, dans les années 1970-1980, les six émotions[2] qui pouvaient être identifiées universellement, Jessika Tracy en a ajouté une septième qui a deux facettes, comme nous l'avons indiqué, et dont l'expression est également universellement reconnue. L'expression non verbale est évidente : le corps est droit et la tête légèrement par en arrière de façon à paraître plus grand, le sourire est présent et les bras peuvent être à la taille, croisés sur la poitrine ou, plus fréquemment, au-dessus de la tête (après un point au hockey, même les bâtons sont en l'air!).

Approfondissant la notion, Jessika Tracy explique que l'orgueil/fierté est associé à la conscience de soi, une caractéristique spécifique aux

1. Tracy, J. et Robins, R. (2007). The psychological structure of pride. A tale of two facets. *Journal of Personality and Social Psychology*, *92*, 506-525. C'est dans ce même article que les auteurs valident la double échelle : *hubiristic pride* (7 items) et *authentic pride* (7 items).
2. La colère, le dégoût, la peur, le bonheur, la tristesse et la surprise.

humains. Ainsi, le fait de vivre conformément à son soi et conformément aux normes de la société procure la fierté (AP) et le bonheur. « Le sentiment de fierté est ce qui motive les gens à réaliser leur meilleur soi possible » (p. 80); on pourrait ajouter : à donner le meilleur d'eux-mêmes. De fait, l'orgueil (HP) et la fierté (AP) constituent un motivateur puissant. N'est-ce pas cette double émotion qui a incité des personnes à consacrer toutes leurs énergies à la réalisation de grandes choses pour être utiles aux autres, être admirées ou vouloir dominer?

L'auteure démontre que l'expression de l'orgueil/fierté est une façon d'exprimer son rang, son statut. Ce peut être un statut de « prestige » basé sur des réalisations, une compétence reconnue ou une utilité pour la communauté (AP); ce peut être pour devenir « dominant », pour s'imposer et se faire craindre (HP). « L'expression de l'orgueil/fierté est apparue chez les humains au cours de l'évolution comme un signal universel de statut; ainsi, les humains de tous les continents savent implicitement que cette expression signifie un statut élevé indépendamment de l'apprentissage » (p. 101).

Si l'expression de l'orgueil ou de la fierté est semblable, l'expérience vécue et les effets sont fort différents. En effet, la fierté (AP) favorise la créativité et la motivation intrinsèque, ce qui n'est pas le cas pour l'orgueil (HP), car l'individu essaie alors d'impressionner les autres. Néanmoins, au cours de l'évolution de l'espèce humaine, les deux formes ont été fonctionnelles et adaptatives.

Les résultats de recherche dans divers domaines, notamment en science de l'évolution, incitent Jessica Tracy à penser que la formation de la culture a été fortement motivée par l'existence de l'orgueil et de la fierté (les deux facettes étant importantes). En effet, l'auteure affirme que nous aimons apprendre de ceux qui ont du prestige, un statut élevé et de l'autorité et que nous aimons les imiter. Une étude[3] de l'équipe de l'auteure a démontré que les gens imitent beaucoup plus les personnes qui expriment l'orgueil/fierté que n'importe quelle autre émotion (bonheur ou honte, par exemple).

Au terme de sa démarche, Jessika Tracy se demande : « Comment gérer cette double émotion? » La fierté (AP) nous motive à faire ce qu'il faut pour devenir meilleur : créer, réaliser, innover et se conduire moralement. L'orgueil (HP) nous motive à être agressif, manipulateur, dominateur, cherchant à augmenter son pouvoir et son influence sur les autres. Si l'orgueil (HP) a été adaptatif au cours de l'évolution, celui qui

3. Martens, J. et Tracy, J. (2013). The emotional origins of a social learning bias : does the pride expression cue copying? *Social Psychological and Personality Science, 4*, 492-499.

s'impose ayant plus de chance de reproduire ses gènes, cette émotion pose problème sur le plan du groupe, de la moralité et de sa propre santé mentale. Celui qui éprouve et manifeste une fierté authentique et légitime est plus heureux; il agit conformément à ses valeurs, il est au service du groupe et est plus apprécié. L'auteure a expliqué comment on peut passer facilement de la fierté à l'orgueil à la suite de l'étude du cas de Lance Armstrong. Une brève description générale de ce phénomène est présentée dans l'Encadré 1.

La recherche démontre également qu'il convient de manifester sa fierté avec modération, même si elle est légitime, car, dans le cas contraire, la réaction positive des admirateurs est réduite. De tout temps, mais surtout au cours de la longue période des chasseurs-cueilleurs, les sociétés ont, en effet, cherché à éviter les inégalités en combattant le désir de se donner un statut supérieur.

En conclusion et en se basant sur l'ensemble des résultats recensés, Jessika Tracy offre les recommandations suivantes :

> Recherchez une fierté authentique. Trouvez une façon de vous sentir bien avec vous-même, avec votre meilleur soi. Exprimez non verbalement votre fierté quand vous l'éprouvez, mais n'exagérez pas et abstenez-vous de l'exprimer quand elle n'est pas méritée. Il est également important de tenir compte des normes de votre groupe (p. 196).

Encadré 1

Le passage facile de la fierté à l'orgueil

> Bien des gens commencent leur carrière ou leur vie d'adulte en cherchant à éprouver de la fierté (AP). Ils travaillent dur et s'efforcent de faire ce qu'il faut parce que cette fierté qu'ils éprouvent provient du fait qu'ils se sentent bien [avec eux-mêmes]. Ils ont du prestige aux yeux des autres et cela aussi est bon. Mais parfois, cela change. Ils connaissent le succès et éprouvent l'effet de l'admiration des autres. L'orientation passe alors du travail dur et de l'effort qui les ont amenés où ils sont vers l'autosatisfaction qui provient du regard que les autres portent sur eux […]. Ils se concentrent uniquement sur le résultat de leur accomplissement et non sur les moyens; ils focalisent sur la récompense extrinsèque tangible [la gloire], oubliant l'effort, la motivation à réaliser le soi qui initialement a produit ces récompenses. Éventuellement, ils ne veulent plus faire ce qu'il faut pour réaliser le soi authentique qu'ils ont été et pourraient être encore […], mais ils font plutôt tout ce qui est possible [prenant, par exemple, de la drogue] pour gagner, pour s'assurer que les autres les voient à leur meilleur sans se demander si cette perception d'autrui est encore valide (p. 173).
>
> La fierté (*authentic pride*) est devenue orgueil (*hubristic pride*).

APPRÉCIATION

Take pride est un ouvrage bien construit; les chapitres s'emboîtent et se complètent, construisant ainsi la nouvelle science de cette double émotion qui avait été oubliée ou négligée par la psychologie. Au fil des chapitres, le lecteur découvre que l'expression de cette émotion est universellement reconnue, qu'elle est une puissante motivation, qu'elle traduit et favorise un statut élevé (prestige ou dominance), qu'elle est associée étroitement au soi profond, qu'elle imprègne notre vie et façonne notre monde social, qu'elle a deux facettes, que ces facettes ont des effets fort différents et finalement qu'on peut choisir de contrôler ses impulsions les plus sombres et suivre la voix de la fierté authentique.

Chaque chapitre d'environ 30 pages se présente sans sous-titre, d'une seule venue et ressemble à un théorème. Le lecteur y est entraîné par un raisonnement alimenté par des résultats de recherche, des cas, des réflexions et est caractérisé par une logique serrée, cohérente et convaincante. Ainsi, le lecteur progresse constamment dans la connaissance d'un thème. Une fois engagé dans l'engrenage d'un chapitre, il est difficile de s'arrêter…

L'ouvrage de Jessika Tracy a été apprécié par des lecteurs prestigieux, comme Steven Pinker et Daniel Gilbert de l'Université Harvard, par Daniel Pink, auteur de *Drive*, qui l'a trouvé « fascinant », et par Angela Duckworth, auteure de *Grit*, qui considère que c'est « une révélation ». *Take pride* sera intéressant et utile pour les étudiants en psychologie et leurs professeurs qui trouveront un nouveau domaine à explorer et à développer. Les responsables religieux gagneraient également à lire ce livre puisqu'il fait voir que l'orgueil/fierté n'est pas seulement un péché.

Léandre Bouffard[4]
Université de Sherbrooke

4. Courriel de correspondance : leandrebouffard1939@yahoo.ca