

# LE MÉTIER-PASSION EST-IL UN PIÈGE ?

ACCEPTER DES SALAIRES BAS, DES HORAIRES ET UNE CHARGE DE TRAVAIL DÉMESURÉS. ET SI LE TRAVAIL-PASSION N'ÉTAIT FINALEMENT PAS UNE SI BONNE IDÉE? APPRÉCIER SON TRAVAIL RESTE IDÉAL. POURTANT, CET AMOUR DÉBORDANT PEUT SE TRANSFORMER EN UN VÉRITABLE ENGRENAGE INFERNAL, NÉFASTE, VOIRE TOXIQUE POUR LA SANTÉ MENTALE.



## TURNING YOUR PASSION INTO A CAREER, THE ULTIMATE TRAP?

LOW WAGES, EXCESSIVE WORKING HOURS AND A HEAVY WORKLOAD: WHAT IF PROFESSIONAL DEVOTION WASN'T SUCH A GREAT IDEA AFTER ALL? IDEALLY, WORKING SHOULD BE A PLEASANT EXPERIENCE. HOWEVER, OVEREXTENDING ONESELF CAN SOMETIMES TURN INTO A VICIOUS CIRCLE, DAMAGING AND EVEN DOWNRIGHT TOXIC TO ONE'S MENTAL HEALTH.

Comment oublier cette image de Carrie Bradshaw dans *Sex and The City*, scotchée à son ordinateur, dans son petit appartement du West Village, dans le sud de Manhattan? La pigiste par excellence, c'est elle. Pourtant, au vu de son style de vie, les Jimmy Choo qui ornent ses pieds et les sacs Gucci qu'elle porte tout au long de la série, sa vie de freelance a l'air plutôt enviable. D'ailleurs, le philosophe Confucius n'a-t-il pas dit: « *Choisissez un travail que vous aimez et vous n'aurez pas à travailler un seul jour de votre vie* »? Pourtant, force est de constater qu'il peut doucement, mais sûrement, se transformer en calvaire et cannibaliser notre quotidien.

### *Un chemin pavé de bonnes intentions*

Anne-Claire Genthialon est pigiste pour de grands médias nationaux. Depuis son plus jeune âge, la trentenaire rêvait d'être journaliste. Enfin, c'est ce qu'elle se dit quand les jours sont plus douloureux: « *J'ai sans doute réécrit mon histoire. Je me suis convaincue que c'est ce que je voulais faire depuis toujours, alors qu'il y a eu des moments où j'ai voulu être institutrice ou vétérinaire* », raconte-t-elle. Elle se souvient tout de même qu'elle portait un intérêt tout particulier au journalisme. Elle se revoit lire *Astrapi* au CM1, fabriquer ses propres journaux avec une petite imprimante et une roulette qu'elle avait reçues pour Noël. Ce récit personnel en tête, elle fonce: « *J'avais la sensation que c'est en exerçant le métier de journaliste que je serais épanouie, que c'était dans une rédaction que je trouverais un sens à ma vie* ». Elle intègre une grande école, en ressort diplômée. C'est le début de

She's the poster child for freelance journalism. Eyes riveted to her computer screen, sitting at the desk of her small West Village apartment in lower Manhattan: this image of Carrie Bradshaw from "Sex and the City" will forever be engraved in our minds. And yet, judging by the Jimmy Choo heels on her feet and the Gucci bags on her arm, that freelance lifestyle of hers looks pretty damn sweet. After all, as Confucius so eloquently put it: "choose a job you love, and you'll never have to work a day in your life". However, this so-called *dream job* has the potential to escalate slowly but surely into an agonizing ordeal, and cannibalize our daily lives.

### *A road paved with good intentions*

Anne-Claire Genthialon works as a freelancer for a major national media company. From an early age, the thirty-something dreamt of being a journalist. Or at least, that's what she tells herself when she's having a hard time: "I'm pretty sure I rewrote my story and talked myself into believing that this is what I have been striving for, even though there were times when I wanted to be a teacher or a vet", she says. Even so, she does remember having a special interest in journalism. She can still see herself reading *Astrapi* (a popular French children's magazine, translator's note) in fourth grade, and even producing her own newspapers with a small printer and roulette wheel she had received for Christmas. With this personal anecdote in mind, she went for it:

*Accepter des salaires bas, des horaires et une charge de travail démesurés, finalement, seraient le prix à payer pour pouvoir exercer ce métier de passion. Low wages, excessive working hours and heavy workloads would therefore be the price to pay for being able to practice this passion for work.*

l'aventure: un CDD, puis un autre, puis un autre. Pendant six ans, sans jamais voir l'ombre d'un contrat stable.

C'est l'importance qu'elle accorde à son travail, et surtout la part d'elle-même qu'elle y met qui précipitent sa chute. « *Il y a une ambivalence fondamentale du travail. On travaille pour gagner sa vie, certes, mais aussi pour y trouver du sens, pour mettre de la valeur sur ce que l'on est* », analyse Danièle Linhart, sociologue et directrice de recherches émérite au CNRS. La relation qu'Anne-Claire entretenait avec son travail était devenue toxique: elle en attendait énormément en retour, une forme de satisfaction, de validation et de reconnaissance. Son statut précaire de pigiste et les rémunérations minimales qui l'accompagnent ont eu raison de son estime de soi. « *Je suis devenue obsédée par ma propre productivité. Quand je ne gagnais pas beaucoup, je me disais que je ne valais pas beaucoup* », se souvient l'autrice. Et puis vient le craquage. « *Épuisée* » et « *à bout* », elle finit par consulter un-e spécialiste, pensant souffrir d'un burn-out. En examinant ses symptômes, elle se rend compte que c'est plutôt « *un chagrin d'amour* ». « *Il y avait une blessure narcissique. Tôt média n'avait pas voulu de moi, exactement comme une amoureuse éconduite. Quand je parlais de cette expérience, j'avais des trémolos dans la voix, j'avais le cœur brisé* », raconte-t-elle.

### *Faire de mauvaise fortune bon cœur*

De cette expérience, elle tire un livre, *Le piège du métier-passion* (éditions Alisio, 2022), qui déconstruit ce mythe, à l'aide d'études sociologiques et d'un recueil de témoignages.

*"I had this feeling that being a journalist would fulfill me, and that I would find purpose in an editorial office". So she enrolled at a top school and earned her diploma. That would be the start of her trials and tribulations: a fixed-term contract, then another, then another. Six years without ever glimpsing so much as the shadow of a permanent position.*

The importance she placed on her work and, more perniciously, her personal dedication to it, would ultimately lead to her downfall. "There's a fundamental ambivalence about work. You not only work to make a living, but also to find meaning in it, to put value on who you are", says Danièle Linhart, sociologist and director of research emeritus at the CNRS (French National Center for Scientific Research, translator's note). Anne-Claire's relationship with her job had become toxic: she expected a great deal in return, a form of satisfaction, validation, recognition even. The precarity of her self-employed status and the minimal compensation that went with it had taken their toll on her self-esteem. "I became obsessed with my own productivity. At times when I wasn't making much, I used to tell myself I wasn't worth much", recalls the author. Then came the nervous breakdown. "Exhausted" and "at the end of her rope", she finally decided to seek professional help, suspecting she was suffering from burn-out. On pondering over her symptoms, she came to realize that it was more a case of "heartache" than anything else. She adds: "There was a narcissistic wound. Some media had turned me down, and it made me feel like a spurned lover. Whenever I talked about it, my voice was shaking, and it would break my heart".

« Pour contrer l'aspect aliénant du travail, on part puiser dans l'affect. Finalement, on n'est plus un·e travailleur·se. Une fois sorti·e de cette position, on n'est plus en droit de revendiquer quoi que ce soit ». *"In order to offset the alienating aspect of labor, we draw on our feelings. In the end, you're no longer a worker, and as soon as you step out of this role, you're no longer entitled to claim anything"*.

En France, une étude réalisée par Visa Europe en 2015 rapporte que 2 Français·es sur 5 souhaiteraient transformer leur passion en activité professionnelle. D'ailleurs, le métier-passion ne se limite pas aux secteurs artistiques. *« On aurait tort de penser que seul ce domaine est concerné. La capacité d'investir son travail de sens et d'une relative beauté, est présente chez toutes, sinon on ne pourrait pas travailler »*, nuance Danièle Linhart. Quoi qu'il en soit, tout est fait pour nous le vendre, car les avantages sont concrets. Malgré cette expérience, Anne-Claire Genthialon en reste convaincue : *« Il est très important, vu le temps que l'on y passe, de choisir un travail qui nous plaise et pour lequel on a de l'intérêt »*.

Mais alors, le métier-passion est-il un piège ? *« Oui et non, assure Stéphanie Carpentier, docteure en management. Du point de vue de l'entreprise, c'est toujours bien d'avoir quelqu'un dans son équipe qui est très engagé·e. Il n'y a pas besoin de la·e booster. I·el le fait d'elle·lui-même, parce qu'apprendre et essayer de nouvelles choses vont lui permettre de répondre à sa passion »*. Il peut également présenter des avantages du point de vue du ou de la salarié·e. *« On sait que les investisseurs·ses ont tendance à investir 40% de plus sur une personne passionnée que sur quelqu'un qui ne l'est pas »*, poursuit-elle. *« Mais le revers de la médaille existe bel et bien. La·e salarié·e peut être victime de sa propre passion »*.

## Endurer la difficulté avec patience

Cette ambivalence tient aussi de l'étymologie du mot. Il vient du latin *« passio »*, *« souffrance »*, lui-même proche du

Lancer sa propre entreprise, c'est aussi un moyen pour elle de poser ses propres limites, *« de gérer ses horaires, de partir en vacances quand [elle] le souhaite »*. Ces règles, elle les a mises en place très rapidement, *« presque de manière inconsciente »*. *Starting her own business was also a way for her to set her own limits, "to manage her hours, to go on vacation when [she] wants". She put these rules in place very quickly, "almost instinctively"*.

## Making the best out of a bad situation

Drawing on her experience, she wrote a book, "Le piège du métier-passion" (*"The trap of excessive dedication in the workplace"* translator's note), in which she unpacks this myth, using sociological studies and a collection of testimonials. In France, a study carried out by Visa Europe in 2015 reported that 2 out of 5 French people would like to turn their hobby into a professional activity. Incidentally, the hobby-job trend is not confined to the artistic sectors. Danièle Linhart adds: *"Thinking that it only applies to this field would be a mistake. We all have the ability to infuse our work with meaning and beauty, otherwise we wouldn't be able to function"*. Regardless, no effort is spared to sell this idea to us, because the benefits are tangible. Despite this experience, Anne-Claire Genthialon remains convinced: *"It's very important, given the time you spend at it, to choose a job that you enjoy and in which you have an interest"*. But could this passionate devotion become harmful? *"Yes and no, says Stéphanie Carpentier, Doctor of Management. From the company's standpoint, having someone on your team who's very committed is always a win. There's no need to incentivize them. They do this on their own volition, because learning and trying new things is what allows them to fulfill their passion"*. It can also be a plus for the employee: *"We know that investors tend to invest 40% more in a passionate person than in someone who isn't, she adds. But there is a very real flip side to the coin. The employee may end up victimized by their own passion"*.

grec *« pathos »*, ayant le même sens. D'emblée, un lien tenu est établi entre cet état déraisonné et la douleur. *« En allemand, le substantif "passionné" se traduit par "quelqu'un qui endure avec patience la difficulté" »*, précise l'experte en management des RH et prévention de la santé au travail. Jérémie Verner-Filion, professeur au département des sciences de l'éducation de l'Université du Québec, divise l'état passionnel en deux entités : la première la *« passion harmonieuse »* qui, comme son nom l'indique, reste du côté positif du spectre et demeure un moteur quotidien. La deuxième étant *« une obsession »*. *« C'est ce pan négatif qui représente un véritable danger psychologique »*, martèle Stéphanie Carpentier. C'est de ce côté qu'est tombée Anne-Claire Genthialon : *« Cette situation a cannibalisé ma vie privée, a grignoté mon enthousiasme, a fait naître de l'aigreur et une démotivation complète en moi »*.

À ce stade, la·e salarié·e passionné·e qui est dans un état exalté échappant à la raison accepte n'importe quoi. *« Il y a cette idée que certains métiers, et notamment artistiques et créatifs, échappent à toutes les règles du jeu économique et du droit. La passion viendrait alors compenser la mesquinerie du contrat salarial »*, tonne la sociologue Danièle Linhart. *« C'est le cas des peintres·ses maudits·es qui ont été reconnus après leur mort mais qui, de leur vivant, ont couru après l'argent »*. Accepter des salaires bas, des horaires et une charge de travail démesurés, finalement, seraient le prix à payer pour pouvoir exercer ce métier de passion.

Alors, qui blâmer dans ce cas ? *« Il y a, déjà, une responsabilité individuelle, celle de l'employé·e »*, répond Stéphanie Carpentier. *« Il faut, en tant qu'individu·e, faire attention à*

## Enduring hardship with patience

The root of this ambivalence is also evident in the word's etymology; as it is derived from the Latin *« passio »*, *« suffering »*, and is analogous in meaning to his Greek cousin *« pathos »*. From the outset, a tenuous link is established between this irrational mindset and the feeling of pain. *"In German, the noun 'passionate' translates as 'someone who patiently endures difficulty'"*, says the expert in HR management and occupational health prevention. Jérémie Verner Filion, professor in the Department of Educational Sciences at the University of Québec, splits the state of passion into two distinct models: the first being *« harmonious passion »*, which, as its name suggests, remains on the positive side of the spectrum and is a daily driving force. The second is *« obsession »*. *"It's this negative side that poses a real psychological threat"*, adds Stéphanie Carpentier. This is the side Anne-Claire Genthialon fell into: *"This situation cannibalized my private life, nibbled away at my enthusiasm, destroyed my motivation, and triggered a lot of bitterness"*. At this point, the passionate employee, engulfed in a state of irrational exaltation, will accept just about anything. *"There's this idea that certain professions, especially in the artistic and creative field, evade all the rules of the economic game and the law. Passion would then be here to compensate for the stinginess of the wage contract, says sociologist Danièle Linhart. Such is the case of the cursed painters who gained post-mortem recognition after spending their lives chasing money"*. Low wages, excessive working hours and heavy workloads would therefore be the price to pay for being able to practice this passion for work.

ce que notre passion ne devienne pas une obsession». Cela étant dit, le contexte économique dans lequel nous nous trouvons et l'évolution des méthodes managériales sont aussi à prendre en compte dans cette désillusion. Premièrement, dans la manière dont les recrutements sont faits. La passion prend une place importante dans les processus d'embauches. «*Il y a une dimension très individualiste du marché du travail. On n'a pas des compétences, mais un talent. On est des auto-entrepreneurs de nos propres carrières*», lance Anne-Claire Genthialon. Les employeurs les ont bien compris : un-e salarié-e passionné-e en fera plus. C'est pourquoi la responsabilité de la boîte peut entrer en jeu. «*Tout dépend de la culture de l'entreprise. Si les managers prônent la compétition, le chacun-e pour soi, la surproductivité, le côté négatif peut prendre le dessus*», explique Stéphanie Carpentier. «*Ce qui reste problématique, c'est de mobiliser un sentiment aussi puissant et destructeur que la passion dans la sphère professionnelle, qui doit être régie normalement par le rationnel*», maintient Anne-Claire Genthialon. Dans ses écrits, la sociologue Nathalie Leroux explique l'usage de la passion dans le milieu professionnel comme le dernier recours du capitalisme. «*Pour contrer l'aspect aliénant du travail, on part puiser dans l'affect. Finalement, on n'est plus un-e travailleur-se. Une fois sortie de cette position, on n'est plus en droit de revendiquer quoi que ce soit*», poursuit l'ancienne pigiste.

### L'entrepreneuriat comme solution ?

Comment sortir de ce schéma toxique ? «*Il faut dissocier nos identités*», maintient Genthialon. Se libérer de ce que l'on appelle aussi au Royaume-Uni «l'entrelacement» (l'enchevêtrement, en français), à savoir la porosité de la frontière entre le travail et la vie personnelle, distinction nécessaire pour rester sain-e d'esprit. «*C'était une crise existentielle parce que je ne savais plus trop qui j'étais : si j'étais journaliste parce que j'étais curieuse ou si j'étais curieuse parce que j'étais journaliste*», se souvient Anne-Claire Genthialon.

C'est parce que Lina Sahl ne voulait pas tomber dans ce piège, qu'elle décide de lancer, il y a deux ans, sa propre marque de *bento cake*, ces gâteaux très instagramables qui fleurissent dans la capitale. L'univers de Crush Cake est coloré, festif et chic. «*Le côté créatif, le développement de projets, le développement de stratégie et de collaborations sont une réelle passion pour moi*», dit la jeune femme, diplômée d'un master en droit. «*Mais je ne voulais pas être salariée et que mon travail devienne une maladie*». Lancer sa propre entreprise, c'est aussi un moyen pour elle, de poser ses propres limites, «*de gérer ses horaires, de partir en vacances quand [elle] le souhaite*». Ces règles, elle les a mises en place très rapidement, «*presque de manière inconsciente*». «*Un jour, un entrepreneur m'a dit qu'il trouvait ses meilleures idées quand il était en day off. Et ça vaut pour moi aussi*», se souvient la jeune femme. «*Se nourrir de tout ce qu'il y a autour de nous, ne pas rester derrière son ordinateur, respirer. C'est ce qui permet d'entretenir une relation équilibrée avec sa passion*».

So who's to blame? Stéphanie Carpentier gives us a few pointers: «*There's already an individual responsibility, that of the employee. As individuals, we must ensure that our passion doesn't morph into an obsession*». That said, the current economic climate and the evolution of managerial methods also play a part in this disillusion. Firstly, in the way recruitment is carried out. Passion plays an important role in the hiring process. «*There's a very individualistic dimension to the job market. We don't have skills, we have talent. We're self-entrepreneurs of our own careers*», says Anne-Claire Genthialon. Employers understand this: a passionate employee will do more. That's where the responsibility of the company comes into play. «*It all depends on the corporate culture. If managers advocate competition, every man or woman for him or herself, over-productivity, the negative might end up taking over*», says Stéphanie Carpentier. «*What remains problematic is the exploitation of a feeling as powerful and destructive as passion within the professional sphere, which should normally be governed by rationality*», adds Anne-Claire Genthialon. In her writings, sociologist Nathalie Leroux explains that applying the idea of devotion to the workplace is capitalism's last resort. «*In order to offset the alienating aspect of labor, we draw on our feelings. In the end, you're no longer a worker, and as soon as you step out of this role, you're no longer entitled to claim anything*», continues the former freelancer.

### Entrepreneurship, is it a real fix?

How can we break out of this toxic pattern? «*We need to dissociate our identities*», says Genthialon. To free ourselves from what is also known as entanglement, i.e. the porous boundary between work and personal life, an important distinction to remain sane. Anne-Claire Genthialon adds: «*I found myself in the throes of an existential crisis, grappling with my own identity: was I curious because I was a journalist, or was I a journalist because I was curious?*»

To avoid this trap, Lina Sahl opted two years ago to take the leap with her own brand of bento cakes, the very Instagram-esque pastries blooming across the capital. Crush Cake's world is colorful, festive and chic. «*The creative aspect, project development, strategy development and collaborations are a real passion of mine*», says the young woman who holds a master's degree in law. «*But I didn't want to be an employee and have my work become an illness*». Starting her own business was also a way for her to set her own limits, «*to manage her hours, to go on vacation when [she] wants*». She put these rules in place very quickly, «*almost instinctively*». «*An entrepreneur once told me that he comes up with his best ideas when he's off work. And the same goes for me*», says the young woman. «*Get away from your computer, soak up everything around you, remember to breathe. That's the key to maintaining a balanced relationship with your passion*».

I BECAME  
OBSESSED WITH MY  
OWN  
PRODUCTIVITY. *At times when I wasn't making much, I used to tell myself I wasn't worth much.*

*Je suis devenue obsédée par ma propre productivité. Quand je ne gagnais pas beaucoup, je me disais que je ne valais pas beaucoup.*