

Marlies Terstegge

LE FLOW

Vivez les bienfaits de l'expérience optimale



Table des matières

Introduction	9
CHAPITRE 1	
Le bonheur est dans le flow	15
CHAPITRE 2	
À la découverte de soi.	47
CHAPITRE 3	
La fidélité à soi-même.	83
CHAPITRE 4	
Savoir choisir avec son cœur	115
CHAPITRE 5	
La recherche sur le bonheur.	149
CHAPITRE 6	
Mettez plus de flow dans votre vie	183
CHAPITRE 7	
Une existence riche en expériences optimales	225
Remerciements	249
Notes.	251

Introduction

Ce livre a pour objet de faire connaître un phénomène particulier appelé «flow». Mon intention est de vous expliquer en quoi consistent cet état de conscience et les bienfaits qu'il procure, et comment il est possible d'en faire l'expérience. Mieux vous comprendrez les mécanismes qui gouvernent son fonctionnement, mieux vous serez en mesure de «faire circuler le bonheur dans votre vie». Car plus vous parviendrez à atteindre l'état de flow, plus vous serez heureux et susceptible de donner le meilleur de vous-même.

La connaissance que j'en ai acquise m'a permis de puiser tant d'inspiration et d'idées nouvelles dans la théorie du flow que j'aimerais à présent partager mes expériences avec vous. Après avoir, dans un premier temps, mis cette théorie en pratique dans ma vie personnelle, j'ai décidé de l'appliquer aussi dans l'exercice de ma profession de psychologue et de psychothérapeute. À ce jour, bon nombre de mes clients ont déjà fait l'expérience du flow et j'ai pu constater de mes propres yeux à quel point leur vie s'en est trouvée enrichie.

Après avoir ainsi vu tant de personnes mener désormais une vie merveilleuse, j'ose affirmer ici non seulement que la théorie du flow est très stimulante sur le plan intellectuel, mais qu'il s'agit également là d'une forme de philosophie ou d'une façon de vivre extrêmement utile au quotidien.

En quoi cette théorie consiste-t-elle au juste ? En bref, l'état de flow se résume à ceci : il s'agit de la sensation que nous éprouvons lorsque nous sommes pris par une activité qui accapare toute notre attention et à laquelle nous prenons plaisir. Mais nous ne pouvons atteindre cet état de bien-être que si nous accomplissons quelque chose de vrai et qui correspond à nos valeurs et à nos aptitudes personnelles. Lorsque nous sommes dans cet état, nous œuvrons en vue d'atteindre soit un objectif personnel précis, soit différents objectifs « supérieurs » étroitement liés entre eux. Un but authentique a le pouvoir de se transformer en thème de vie susceptible de faire l'objet de tous nos efforts et de conférer ainsi une véritable signification à tout ce que nous entreprenons. En plus d'unifier l'ensemble de nos pensées, de nos sentiments et de nos actions, un thème de vie approprié imprime une orientation à nos efforts et nous guide dans nos choix personnels. Les personnes qui expérimentent régulièrement l'état de flow dans leur vie quotidienne sont plus heureuses que celles qui en font rarement ou qui n'en ont jamais fait l'expérience.

La théorie du flow a été élaborée dans le cadre de recherches scientifiques menées pendant plus de quarante ans par le psychologue américano-hongrois Mihaly Csikszentmihalyi¹. En tant que professeur de psychologie, celui-ci a écrit des livres admirables au sujet de la créativité, du bonheur, du sens de la vie et de l'expérience optimale. Ses écrits revêtent un caractère philosophique et couvrent un large éventail de concepts et de sujets.

À mon avis, Csikszentmihalyi est un chercheur très original – il a été un pionnier dans un domaine encore inconnu à son époque. Il a su par ailleurs faire preuve de sagesse en expliquant le résultat de

ses observations et en établissant un pont entre diverses disciplines scientifiques. J'espère donc susciter votre curiosité et votre enthousiasme en faisant régulièrement référence à ses travaux.

Comme les idées contenues dans la théorie du flow correspondent tout à fait à ma propre conception de l'être humain, au fil des années, j'ai carrément modifié ma méthode de travail en tant que psychothérapeute. Dès le début de mes études en psychologie, j'ai manifesté un vif intérêt pour le fonctionnement de l'esprit humain, en particulier pour la façon dont les individus en viennent à découvrir l'existence de leurs facultés mentales et à les exploiter. Je me suis familiarisée avec l'approche humaniste, qui regroupe une bonne partie de ces connaissances. J'ai notamment étudié les théories élaborées par Abraham Maslow et Carl Rogers concernant la psychologie de l'homme sain d'esprit, ainsi que le processus menant à la réalisation de soi². J'ai aussi pris connaissance des recherches effectuées par Charles Tart sur les états modifiés de la conscience.

Mais, après avoir terminé mes études, je me suis principalement concentrée, à titre de psychologue clinicienne, sur la dimension pathologique du développement humain. Il faut dire qu'à cette époque – les années 1970 – on possédait infiniment plus de connaissances au sujet des problèmes émotionnels et des troubles psychiques que sur les aspects positifs de la vie des gens.

Depuis plus de vingt-cinq ans que j'exerce la profession de psychothérapeute, j'ai eu l'occasion d'accompagner sur le long terme de nombreux clients souffrant de problèmes de santé mentale. Mais ce qu'il advient ensuite d'un individu qui s'efforce de mener une vie significative et satisfaisante ne concerne plus le thérapeute. Or, j'ai toujours été fascinée par ce qui survient lors de l'étape suivante. Je souhaitais dépasser le stade où un client cesse de se lamenter sur son sort; je tenais non seulement à ce qu'il passe du négatif au neutre, mais aussi à ce qu'il emprunte la voie qui conduit du neutre au positif.

Aussi, lorsque, au début des années 1990, j'ai lu le livre que Mihaly Csikszentmihalyi avait écrit sur le flow et la créativité³, ce fut pour moi une véritable révélation. J'ai eu l'impression d'être revenue à l'ancienne approche humaniste, c'est-à-dire à l'époque où l'on se livrait encore à des réflexions philosophiques sur le sens de la vie et où l'on effectuait des recherches sur le fonctionnement du cerveau des personnes créatives et bien portantes. Les artistes et les scientifiques que Csikszentmihalyi a examinés semblaient correspondre aux personnes « autoréalisées » dont parlait Maslow ! Mais, cette fois-ci, les théories exposées s'appuyaient sur une solide base empirique et l'étude réalisée portait sur un plus grand nombre d'individus que par le passé. En ce sens, je ne considère donc pas la théorie du flow comme quelque chose de tout à fait nouveau, mais plutôt comme l'aboutissement d'une recherche longue et approfondie sur des thèmes qui n'avaient auparavant fait l'objet que d'une description phénoménologique.

Vers la fin du siècle dernier, un nouveau courant psychologique voyait officiellement le jour : la psychologie positive. Cette approche ne prend en considération que les aspects positifs de la vie humaine, à savoir : le bonheur et la satisfaction, le flow et la recherche d'un sens à la vie, les talents, les émotions positives et la créativité, de même que les vertus et la sagesse.

Que se passe-t-il au juste dans le cœur et l'esprit des gens qui éprouvent une sensation de bien-être et de bonheur ? Quel profit peut-on tirer des renseignements ainsi obtenus et quel usage les psychologues peuvent-ils en faire ?

Je me suis réjouie de pouvoir assister à l'émergence de la psychologie positive, une approche dans laquelle la théorie du flow occupe une place centrale. Je me suis plongée dans les ouvrages traitant de cette question – j'étais au septième ciel ! – et j'ai mis au point une méthode visant à sensibiliser mes clients à la notion de flow.

Il y a six ans, j'ai ouvert mon propre cabinet, ce qui m'a permis de tester mon modèle théorique et de l'adapter de telle sorte qu'il puisse être efficace. J'ai élaboré des questionnaires, je me suis efforcée de rendre la théorie applicable et j'ai évalué les résultats. Comme j'aime bien suggérer à mes clients les ouvrages qui ont suscité mon enthousiasme, j'ai aussi découvert les bienfaits de la « bibliothérapie » : il peut en effet se révéler fort utile de lire un bon livre au bon moment.

La plupart de mes clients se sont de toute évidence rétablis, leur état d'esprit passant du négatif au positif, et parfois même au très positif. Ils atteignaient régulièrement l'état de flow, avaient trouvé un thème de vie et, souvent, découvert quelle était leur mission ; mais surtout, ils étaient beaucoup plus heureux qu'avant.

Ce livre traite de l'ensemble de ce processus, c'est-à-dire de la manière dont la théorie du flow peut vous aider à apprécier davantage votre vie. Vous y trouverez les dernières nouveautés en ce qui concerne la recherche sur le flow, de même que mes commentaires personnels au sujet des plus récents ouvrages de psychologie positive. J'y fais aussi part de mes expériences en termes de soutien apporté à mes clients dans leur démarche en vue de mener une vie plus heureuse. Je vous encourage à répondre aux mêmes questionnaires que ceux que je leur ai soumis, car ils pourront également vous permettre d'intégrer le flow à votre propre mode de vie. Même si vous choisissez d'ignorer la partie théorique pour vous concentrer uniquement sur les questions et les exercices, vous aurez déjà parcouru un bon bout de chemin sur la voie qui mène à la découverte d'un mode de vie susceptible de procurer bonheur et satisfaction.

Chapitre 1

Le bonheur est dans le flow

Ce chapitre se veut une introduction à la théorie du flow et à la psychologie positive. De par ses caractéristiques, l'état de flow pourrait se comparer à certaines expériences que vous êtes susceptible de vivre en pratiquant un sport, en faisant la cuisine ou en poursuivant un projet d'écriture, ou en vous adonnant à n'importe quelle autre de vos activités préférées. Les questions que vous trouverez plus loin vous aideront à reconnaître les moments où vous faites l'expérience du flow dans votre propre vie et à connaître davantage d'expériences similaires.

❶ La théorie du flow et la psychologie positive

Vous arrive-t-il parfois d'être à ce point pris par une activité que vous en perdez la notion du temps ? D'être complètement absorbé par une tâche qui ne demande aucun effort apparent ? Et de constater par la suite à quel point elle vous a permis d'éprouver un sentiment de bien-être et vous a rempli de joie et de satisfaction, ou à quel point vous étiez parfaitement heureux à ce moment-là ? Si vous avez déjà ressenti cette impression, vous savez ce que c'est que d'être « dans l'état de flow ».

La plupart des gens sont capables de se rappeler facilement ce genre d'expériences et de les décrire avec précision. Au cours de toute leur vie, celles-ci n'auront, hélas ! bien souvent duré que l'espace de quelques secondes. À mon cabinet, je demande toujours à mes clients de me parler des fois où ils ont expérimenté cet état de bien-être ; ils se mettent alors à rayonner et à raconter avec animation à quel point ce fut une expérience merveilleuse et exceptionnelle. Malheureusement, celle-ci ne se sera produite qu'à de rares occasions, mais ils ne désespèrent toutefois pas de pouvoir la revivre un jour. La plupart des gens sont en effet persuadés qu'il s'agit là d'un événement fortuit sur lequel ils n'ont guère de prise.

Ce n'est heureusement pas le cas : non seulement on peut apprendre à atteindre l'état de flow, mais on n'a absolument besoin de personne pour y arriver. La chose est peut-être difficile à imaginer, mais il est possible de faire l'expérience du flow quelques fois par semaine, voire tous les jours. Lorsque cela arrive, on se sent généralement très bien ; peut-être pas tout le temps, mais très souvent.

Que faut-il faire pour cela ? Le meilleur moyen d'atteindre l'état de flow, c'est encore de faire quelque chose qu'on aime et qui procure du plaisir plutôt que d'attendre et d'espérer qu'un tel événement se produise fortuitement.

Lorsqu'on demande à des gens au hasard à quel moment ils se sentent le plus heureux, la plupart d'entre eux répondent : quand

ils ont l'esprit libre et n'ont rien à faire. Mais il ressort des études réalisées que c'est loin d'être le cas. Au bout d'un moment, les individus oisifs découvrent en effet qu'ils ne peuvent supporter très longtemps leur état d'inactivité. Le plaisir qu'ils en retirent s'estompe rapidement. Certes, ils souffrent moins du stress, mais cela ne les rend pas heureux pour autant. Il s'avère qu'il est plus agréable de focaliser son attention sur quelque chose qui exige un certain effort.

Il s'avère qu'il est plus agréable de focaliser son attention sur quelque chose qui exige un certain effort.

Au cours d'une importante étude menée dans différents pays, on a demandé à plus de 100 000 personnes ce qu'elles étaient en train de faire et ce qu'elles ressentaient à cette occasion. L'étude a débuté en 1976 à l'Université de Chicago et des scientifiques du monde entier l'ont par la suite reproduite telle quelle pendant des décennies. Les participants se voyaient remettre pendant une semaine un téléavertisseur qui se déclenchait environ huit fois par jour. À cet instant, ils devaient noter dans un cahier ce qu'ils faisaient et comment ils se sentaient. Ces centaines de milliers de journaux personnels ont ensuite été analysés et les conclusions auxquelles ils ont donné lieu ont servi de base à la théorie du flow.

Cette étude de grande envergure a été entreprise par Mihaly Csikszentmihalyi, qui était professeur à l'Université de Chicago à l'époque. Les ouvrages qu'il a publiés sur le flow ont exercé une énorme influence sur la psychologie. Alors que, à quelques exceptions près, la recherche en psychologie portait auparavant essentiellement sur les troubles et les problèmes psychologiques, elle en est venue peu à peu à accorder une plus grande attention aux

changements favorables qui se produisent dans la vie des individus. Après avoir mis l'accent sur la maladie mentale et la pathologie, on s'est progressivement intéressé à la santé mentale et au développement des personnes saines d'esprit.

Dans les années 1960, il existait déjà un intérêt pour les individus en bonne santé, notamment du côté de l'approche humaniste. Dès cette époque, les psychologues américains Abraham Maslow et Carl Rogers avaient publié des articles sur la réalisation de soi et la psychologie de la santé. Mais le courant humaniste s'appuyait trop peu sur une base empirique solide pour espérer trouver sa place dans le monde conventionnel de la recherche. Ce n'est que bien des années plus tard, soit au début de notre siècle, que la psychologie positive, dont l'un des trois fondateurs est Mihaly Csikszentmihalyi, a pris une orientation distincte.

La psychologie positive

La psychologie positive met l'accent sur la recherche sur le bonheur et le bien-être, sur les émotions positives et sur le développement optimal des personnes saines d'esprit. La recherche sur le flow constitue un élément important de ce domaine relativement nouveau. Contrairement à ce qui se passait à l'époque de Maslow et de Rogers, les études sont maintenant réalisées selon des méthodes scientifiques reconnues. Le champ d'études est vaste et couvre des sujets tels que le bonheur, l'optimisme, les compétences et les talents, le plaisir et la satisfaction, le but de l'existence, la connaissance de soi, la quête d'un sens à la vie, les vertus et les émotions positives tels la gratitude, l'amour, la bonté et le pardon. Les résultats sont ensuite mis en œuvre dans divers domaines comme l'éducation, le milieu des affaires, la psychothérapie et le coaching.

La plupart des universités proposent aujourd'hui des cours de psychologie positive portant sur le bonheur et les facteurs qui y contribuent. Récemment est paru un volumineux ouvrage sur le

bonheur pour les besoins duquel le Flamand Leo Bormans a sollicité le concours d'une centaine de chercheurs spécialisés en psychologie positive⁴. Des psychologues, des sociologues, des économistes et d'autres experts – pour la plupart des professeurs – issus de cinquante pays y font état de leurs plus récentes découvertes en la matière. Le Néerlandais Ruut Veenhoven, souvent appelé « le professeur de bonheur », figure parmi les personnalités interrogées. Celui-ci définit le bonheur comme « la mesure dans laquelle un individu juge favorablement la qualité de sa vie en général⁵ ». Autrement dit : le concept de bonheur sert à évaluer à quel point chacun aime la vie qu'il mène.

Il découle de toutes ces études sur le bonheur que le flow constitue l'un des moyens permettant d'améliorer la qualité de la vie. Les conclusions auxquelles aboutissent ces nombreuses recherches issues de diverses sources sont convergentes sur ce point.

Il ressort notamment de toutes ces études qu'il est très important de se fixer des objectifs personnels. Or, il se trouve qu'un des principes fondamentaux de la théorie du flow a trait à la recherche d'un thème de vie. On s'accorde d'ailleurs unanimement à reconnaître la nécessité pour chacun d'apprendre à mieux se connaître en cherchant à découvrir quels sont ses talents, ses valeurs et ses passions, de manière à pouvoir contribuer à son propre bonheur en les cultivant. Or, toujours selon la théorie du flow, acquérir une meilleure connaissance de soi représente le meilleur – sinon le seul – moyen de mener une existence riche en expériences optimales.

Un autre thème récurrent veut qu'il soit indispensable de savoir profiter des bonnes choses de la vie ; quiconque souhaite atteindre l'état de flow se doit d'acquérir cette aptitude importante. De nombreux chercheurs soulignent également l'importance de l'harmonie, en vertu de laquelle les attributs et les objectifs personnels forment un tout homogène et contribuent à donner un sens à la vie.

Enfin, de nombreuses études montrent à quel point il est essentiel d'avoir de bonnes relations interpersonnelles. Les gens heureux attachent beaucoup d'importance au fait d'être entourés d'amis dont ils se soucient et qui se soucient également d'eux. De tout ce que nous sommes en mesure d'entreprendre, faire quelque chose en compagnie de personnes qui nous sont chères constitue ce qui nous aide le plus à atteindre l'état de flow.

*Les gens heureux attachent beaucoup d'importance
au fait d'être entourés d'amis dont ils se soucient
et qui se soucient également d'eux.*

Dans certaines civilisations, cet aspect est encore plus important que dans la nôtre. Ainsi, le professeur chinois Samuel Ho a raconté, lors de la présentation du livre *Happiness*, que ses patients n'ont d'abord pas su quoi répondre lorsqu'il leur a demandé s'ils étaient heureux. Surpris par cette question, la plupart de ses compatriotes se sont contentés de le regarder avec de grands yeux. Ils n'ont su trouver une réponse que lorsqu'il les a interrogés sur le bien-être de leurs proches. Si leur conjoint et leurs enfants étaient heureux, alors ils l'étaient eux aussi. Cette étude réalisée en Chine a également montré que ce qui caractérise le mieux les gens heureux, outre leur aptitude à faire preuve de curiosité, de gratitude, d'espoir et d'optimisme, c'est leur capacité à expérimenter l'état de flow. Il est fascinant de voir comment la notion de bonheur est perçue dans d'autres pays et de découvrir ce qui définit ce sentiment apparemment universel.

Ce livre vous donne un aperçu des nombreuses découvertes auxquelles ont conduit les recherches en psychologie positive. Avec la théorie du flow comme fil conducteur, ces nouvelles informations

y sont décrites de manière à ce que vous puissiez en retirer quelque chose qui vous sera utile dans la vie de tous les jours.

Faites ce qui vous fait plaisir

On pourrait résumer la théorie du flow en une phrase : déterminez ce qui vous procure du plaisir et répétez souvent l'expérience. Mais la satisfaction que l'on éprouve lorsqu'on est dans l'état de flow ne se limite pas qu'à une simple question de plaisir. Le flow n'est pas un concept hédoniste selon lequel il suffit de vivre des expériences excitantes pour se sentir bien dans sa peau. Il ne s'agit pas non plus d'éprouver une émotion telle que l'euphorie ; il n'est même pas nécessaire d'être joyeux pour être heureux. Le bonheur résultant de l'expérience optimale est un sentiment profond qui provient de l'intérieur plutôt qu'un sentiment de bien-être et de satisfaction relatif à sa propre vie ou à la vie en général. La théorie du flow implique bien davantage qu'une simple sensation agréable éprouvée lorsqu'on déguste un délicieux repas ou qu'on se fait doré au soleil.

*Déterminez ce qui vous procure du plaisir
et répétez souvent l'expérience.*

Une personne dans l'état de flow poursuit toujours des objectifs précis, c'est-à-dire qui ont une signification pour elle. Un but qui donne une raison de vivre à quelqu'un n'en donnera pas forcément à quelqu'un d'autre. Donner un sens à sa vie constitue par conséquent une démarche très personnelle qui exige de bien se connaître, de manière à savoir ce qui compte vraiment pour nous et ce qui convient à notre personnalité unique.

Ainsi, l'enseignement peut être une occupation très importante qui correspond aux valeurs fondamentales de quelqu'un (désir de

contribuer à mettre le savoir à la portée de tous), à ses aptitudes personnelles (capacité d'expliquer clairement les choses et de motiver les jeunes) et à ses activités préférées (plaisir de parler de choses intéressantes et de travailler avec un groupe). Ce sont tous ces différents aspects combinés harmonieusement entre eux qui procurent l'agréable sensation que tout va bien et qui font en sorte que cette activité peut alors engendrer un état de flow. Mais l'enseignement ne procurera aucune joie, aucun plaisir à quelqu'un dont les valeurs, les talents et les désirs sont différents ; cette activité n'aura aucun sens pour lui. Ce n'est que lorsque nos choix de vie sont parfaitement en accord avec ce que nous sommes et ce qui est important pour nous que nous pouvons expérimenter l'état de flow et être heureux. En ce sens, le chemin qui mène au bonheur passe par la fidélité à soi-même.

② Les caractéristiques de l'expérience optimale

On peut considérer l'état de flow comme un état d'esprit ou un état d'être dans lequel une personne concentre ses efforts en vue d'accomplir une tâche qui l'absorbe totalement, tout en ayant un objectif précis en tête et en obtenant une rétroaction immédiate concernant le processus en cours. L'expérience optimale présente un certain nombre de caractéristiques propres à ce genre d'expérience. N'hésitez pas à comparer les descriptions qui suivent avec ce que vous êtes susceptible d'éprouver lorsque vous faites la cuisine ou pratiquez un sport, par exemple. Sentez-vous par ailleurs libre d'envisager des situations dans lesquelles il est facile de reconnaître l'état de flow que peut ressentir un violoniste, un chirurgien, un alpiniste ou autre lorsqu'il est en pleine action.

- Lorsque nous sommes dans l'état de flow, nous faisons une activité qui nous convient et que nous avons nous-même choisie.

Nous avons un *objectif clair* à l'esprit et nous savons ce qu'il faut faire pour l'atteindre. Nous avons pris nos dispositions en conséquence et le fait d'être sur la bonne voie nous procure déjà un sentiment agréable. L'exemple de l'alpiniste illustre bien ce processus : le sommet de la montagne constitue pour lui l'objectif à atteindre, mais, en cours de route, celui-ci apprécie la nature et savoure l'effort physique requis par l'ascension elle-même. Or, lorsqu'un alpiniste est entièrement pris par ses manœuvres, il expérimente déjà l'état de flow.

- Lorsqu'on est dans l'état de flow, chaque action est immédiatement suivie d'une *rétroaction*. Selon la nature de l'activité pratiquée, nous recevons des signaux continus qui nous indiquent si nous sommes toujours sur la bonne voie ou non. Ainsi, l'alpiniste voit bien s'il est en train de grimper ou non, le violoniste entend si le son de son instrument est juste ou non, l'enseignant perçoit si ses élèves comprennent ses explications ou non. Afin de rester dans l'état de flow, il convient de vérifier immédiatement si tout se déroule correctement ou non. Mais il n'est pas toujours possible d'obtenir de la rétroaction en provenance de l'extérieur. Ainsi, lorsqu'on écrit un livre ou qu'on peint un tableau, il faut savoir se donner du feedback à soi-même pour pouvoir y prendre du plaisir. En fonction de nos propres critères au sujet de ce que nous estimons être bien ou non, nous nous donnons une rétroaction interne.
- Lorsque nous sommes dans l'état de flow, il s'établit un *équilibre adéquat* entre le défi que nous pose une situation donnée et les aptitudes requises pour le relever. Nous ne nous sentons pas frustrés ou anxieux parce que la tâche est trop difficile, mais le temps ne nous paraît pas non plus trop long parce qu'elle est trop ennuyeuse. Il règne alors un fragile équilibre dans lequel nos capacités cadrent bien avec l'activité que nous entreprenons. Imaginons que l'itinéraire choisi par l'alpiniste soit trop difficile et que

celui-ci glisse et risque de tomber en permanence. Non seulement l'agréable sensation procurée par l'escalade disparaîtra, mais il sera sans doute également frustré et peut-être même envahi par la peur ou le désespoir. En revanche, si le chemin qu'il a choisi est facile au point où il n'a pas besoin de faire d'efforts, l'absence de véritable enjeu l'empêchera de faire l'expérience du flow.

Pour pouvoir rester dans l'état de flow, nous devons sans cesse nous améliorer dans notre domaine de prédilection. Si nous sommes prêts à relever de nouveaux défis en vue d'atteindre un niveau de compétence toujours plus élevé, nous déploierons chaque fois un peu plus d'efforts et il s'ensuivra que l'activité dans laquelle nous sommes engagés ne sera jamais ennuyeuse. Ainsi, l'alpiniste améliorera sa technique et constatera par la même occasion qu'il est en mesure d'emprunter des itinéraires de plus en plus difficiles. Il deviendra peu à peu un meilleur grimpeur et pourra continuer de s'adonner à cette activité avec bonheur. Il n'est en effet possible d'éprouver du plaisir que s'il existe un bon équilibre entre nos compétences et les exigences de la tâche à accomplir. Cette dernière doit être agréable, pas trop ardue, mais pas trop aisée non plus.

- Lorsque nous sommes dans l'état de flow, *action et conscience de soi ne font qu'un*. Comme il faut beaucoup d'énergie pour relever le défi qui se pose à nous, nous devons être complètement absorbés dans l'activité dans laquelle nous sommes engagés. Il est indispensable d'être à fond dans l'instant présent et de concentrer toute notre attention sur ce que nous sommes en train de faire. Cet état de concentration nous donne une impression de facilité, comme si tout allait de soi. Les musiciens connaissent bien cette sensation, qui consiste à ne faire qu'un avec leur instrument et avec la musique. Ceux-ci parlent fréquemment d'un état d'intense concentration, comme s'ils avaient été en extase ou dans

un état de transe dans lequel tout paraissait se dérouler sans effort. Même les athlètes connaissent cette sensation, qu'ils désignent sous l'expression « être dans la zone ». Bien que les athlètes et les musiciens s'adonnent à des activités totalement différentes, ils décrivent le même phénomène. La raison pour laquelle on a donné en anglais le nom de *flow* – littéralement : « flux » en français – à cette expérience, c'est qu'elle consiste à s'investir totalement dans une activité et à se sentir emporté par une espèce de courant.

- En raison de l'état d'*intense concentration* dans lequel nous nous trouvons lorsque nous faisons l'expérience du flow, aucune distraction ne peut venir troubler notre conscience. Tandis que nous sommes occupés de la sorte, nous n'avons pas le temps de nous observer. Le musicien ne songe pas une seconde au fait qu'il est en train de jouer admirablement bien du violon, par exemple. Car une telle pensée ne ferait que le perturber et l'empêcher de vivre l'instant présent. De même, les préoccupations quotidiennes et toute autre pensée susceptible de nous déconcentrer n'ont aucune prise sur notre esprit lorsque ce dernier est absorbé par une tâche. Toute notre attention est alors tournée vers l'activité en question.

Les moments exceptionnels où nous sommes dans l'état de flow font souvent songer à des vacances, comme si nous étions allés quelque part où notre tête serait devenue complètement vide. Contrairement à ce qui se produit en temps normal, alors que nos pensées se dispersent dans toutes les directions, une sorte de paix et d'ordre s'établit bientôt dans notre conscience. Les activités qui réclament toute notre attention – comme les échecs ou le violon – comportent des règles et des exigences qui nous obligent à avoir les pensées claires.

Pour profiter pleinement d'une activité donnée, nous devons lui consacrer toute notre attention, faute de quoi il devient très difficile

d'atteindre l'état de flow. Cette attention soutenue fait en sorte que nous ne craignons pas l'échec, pas plus que nous n'avons le temps de nous inquiéter de l'impression que nous donnons aux autres ou de la perception qu'ils ont de nous, pour la simple raison que de telles considérations n'ont pas leur place dans un tel processus. En réalité, nous nous oublions, mais, curieusement, c'est à ce moment précis que nous renforçons l'image que nous avons de nous-même.

- Dans la mesure où il y a absence d'auto-observation ou de prise de conscience de soi lorsque nous sommes dans l'état de flow, nous ne nous soucions pas alors de protéger notre ego. Nous ne sommes tout simplement pas conscients de nous-mêmes parce que nous ne faisons temporairement plus qu'un avec la musique, la nature, le jeu d'échecs ou un roman qui nous transporte dans un autre monde. Mais le paradoxe, c'est que nous nous sentons plus forts et que nous percevons ce que nous vivons alors comme une expérience enrichissante. Puisque nous n'avons pas besoin de consacrer une partie de notre énergie à un processus d'introspection ou d'auto-observation, celle-ci peut dorénavant être affectée entièrement à la tâche à réaliser. L'interaction qui se produit alors avec la musique, la montagne, une autre personne ou un groupe de personnes nous permet de ressentir intensément que notre moi est enrichi ou « transcédé ». Lorsque nous faisons de la sorte partie de *quelque chose de beaucoup plus grand situé en dehors de nous*, notre univers s'élargit au point où nous avons nous-mêmes l'impression de prendre de l'expansion. Il en résulte par conséquent un réel sentiment de bonheur ou de plénitude. Nous ne nous en rendons pas compte sur le coup, parce que nous n'avons pas du tout cette préoccupation à l'esprit au moment même où nous faisons l'expérience optimale.
- Lorsque nous sommes dans l'état de flow, la notion de temps devient à ce point confuse qu'un événement peut sembler se dé-

rouler beaucoup plus lentement ou, au contraire, beaucoup plus rapidement que d'habitude. En effet, *l'expérience subjective que nous faisons alors du temps* est très différente de celle que nous faisons normalement : nous pouvons être si absorbés par quelque chose que le temps file à toute vitesse, tandis qu'à d'autres moments une minute paraît durer une heure. Le célèbre violoniste russe Maxim Vengerov a déclaré dans une interview : « Quand je joue de la musique, je me concentre entièrement sur les détails. Mais j'atteins le point culminant lorsque, par le biais d'une sorte de méditation, je ne pense plus à rien sur scène – en ces instants magiques le temps s'arrête et plus rien n'a d'importance, excepté la musique – et je me sens alors soutenu par le guide spirituel suprême⁶. »

- L'activité qui permet d'atteindre l'état de flow est déjà une fin en soi : elle constitue ce qu'on appelle un *objectif intrinsèque*. C'est généralement le cas des activités sportives, artistiques ou musicales, car les vrais passionnés s'y adonnent uniquement pour le plaisir de l'expérience elle-même. Csikszentmihalyi qualifie ce genre d'expérience d'« autotélique » (du grec *auto* [« soi-même »] et *telos* [« but »]). Voici ce qu'il a écrit à ce sujet : « Avec l'expérience autotélique (l'expérience optimale), la vie passe à un autre niveau. L'aliénation fait place à l'engagement, l'enchantement remplace l'ennui ; le sentiment de résignation est chassé par le sentiment de contrôle. L'énergie psychique n'est pas orientée vers la poursuite de récompenses externes mais est utilisée de façon à favoriser l'épanouissement du soi. Lorsqu'une expérience s'avère gratifiante en elle-même, la vie mérite alors d'être vécue, car elle n'est plus l'otage d'un futur avantage hypothétique quelconque⁷. » Mais ce sentiment ne se limite pas nécessairement aux activités sportives ou artistiques, ou encore à certains passe-temps ; en effet, des objectifs intrinsèques peuvent tout aussi bien influencer sur la motivation au travail. Le fait de choisir

un métier dans lequel la tâche à accomplir s'avère elle-même enrichissante peut procurer énormément de satisfaction, indépendamment des récompenses extrinsèques que sont l'argent, le statut social ou la réussite sociale.

- Lorsque nous faisons l'expérience du flow, nous avons l'impression de maîtriser parfaitement les événements, de même que nous avons la possibilité de faire bouger les choses selon nos désirs. Mais nous ne saurions nous satisfaire longtemps de ce sentiment agréable d'être maîtres de la situation, car nous cherchons sans cesse à relever des défis de plus en plus exigeants, de manière à favoriser ainsi notre épanouissement. C'est donc *le fait de dominer une situation difficile* qui nous permet d'en retirer du plaisir. Mais une telle situation comporte parfois des exigences auxquelles il est nécessaire de nous soumettre entièrement ; ce faisant, nous avons alors le sentiment de n'être qu'un « véhicule ». C'est d'ailleurs l'impression que ressentent par moments les athlètes ou les musiciens, comme s'ils étaient emportés par le courant ou par quelque force supérieure qui guidait automatiquement leurs pas ou leur main et les intégrait dans un ensemble plus vaste.

③ Le flow dans la vie quotidienne

Il est plus facile d'imaginer les caractéristiques de l'expérience optimale lorsqu'il s'agit d'activités hors du commun (comme faire de l'escalade ou donner un concert) que lorsqu'il s'agit d'activités courantes. Pourtant, de nombreuses activités quotidiennes sont susceptibles de vous permettre de connaître le même type d'expérience subjective. Il s'agit de choisir ce qui vous convient afin de pouvoir l'apprécier. Aimez-vous lire, exercer votre profession, jardiner, jouer avec des enfants, faire de l'observation d'oiseaux, ou tout simplement faire du sport, de la musique ou bavarder avec des amis ? Il peut s'agir de n'importe quelle activité, qui sera bien entendu diffé-

rente pour chacun. L'astuce consiste à faire tous les jours un maximum de choses qui vous permettent d'expérimenter l'état de flow.

L'astuce consiste à faire tous les jours un maximum de choses qui vous permettent d'expérimenter l'état de flow.

Si vous parvenez à mettre chaque jour un peu de flow dans votre vie, vous serez beaucoup plus heureux que si vous en faites rarement ou jamais l'expérience. Telle est la principale conclusion à laquelle sont parvenues les nombreuses études portant sur le flow. Les recherches menées dans le monde entier montrent que l'expérience optimale est vécue partout comme un profond sentiment de joie, et ce, indépendamment de l'âge, du niveau d'éducation et du milieu culturel.

En ce qui concerne la fréquence, il appert qu'environ 15 à 20 pour cent des adultes n'expérimentent jamais l'état de flow, 60 à 70 pour cent en font l'expérience entre une fois tous les deux mois et quelques fois par semaine, et 15 à 20 pour cent en font l'expérience tous les jours.

Pour les besoins de son étude sur la créativité, Csikszentmihalyi a interviewé de nombreuses personnes à l'esprit créatif, dont des musiciens, des scientifiques et des artistes. Cette enquête lui a permis d'observer attentivement les mécanismes qui sont à l'œuvre lorsque quelqu'un se trouve dans l'état de flow. Dans le cadre d'autres études, il a interrogé des personnes exerçant des activités plus simples ; il a alors découvert qu'un agriculteur et un artisan vivaient à peu près les mêmes expériences au moment d'accomplir leur tâche. Ceux-ci partageaient en commun le fait qu'il existait une grande affinité entre eux et l'occupation qu'ils avaient respectivement choisie. Or, un tel choix demande une assez grande rigueur, car, pour faire l'expérience du flow, il importe d'exercer une activité qui a une

Vous arrive-t-il d'être à ce point absorbé par une activité que vous ne voyez pas le temps passer? D'éprouver une profonde satisfaction en vous adonnant à quelque chose qui vous passionne? Vous expérimentez alors le flow, un état de plénitude qui vous gagne lorsque votre attention est entièrement consacrée à une occupation chargée de sens. Fondé sur les plus récentes recherches en psychologie positive, ce livre vous présente les caractéristiques de l'expérience optimale et les facteurs qui contribuent à la déclencher. Grâce à de nombreux exercices pratiques, vous pourrez apprivoiser ses bienfaits et ainsi profiter au quotidien d'une vie plus satisfaisante. Apprenez à tirer parti de vos intérêts et laissez-vous envahir par l'énergie contagieuse du flow!

Marlies Terstegge a obtenu son diplôme en psychologie clinique à l'Université d'Utrecht et travaille depuis vingt-cinq ans comme psychologue et psychothérapeute.

Déjà parus :

