

# FAIRE L'EXPÉRIENCE DU "FLOW"



À chaque numéro, développez votre aptitude au bonheur grâce à une technique validée par la recherche en psychologie positive.



## LA TECHNIQUE

Au cours de la semaine à venir, réalisez au moins une fois par jour une activité ayant les caractéristiques suivantes : d'abord vos objectifs sont clairs ; ensuite la situation vous renvoie un feedback immédiat sur votre efficacité ; enfin, le défi que pose l'activité vous oblige à vous mettre à la frontière de vos compétences usuelles. Cela vous amène à être complètement absorbé dans la tâche. Par exemple, vous prenez la parole devant un large public, vous vous essayez à la trottinette électrique ou vous vous lancez dans une nouvelle recette de cuisine. Vous pouvez aussi courir un tour supplémentaire de piste le matin ou jouer un morceau inhabituel avec votre instrument de musique.

## LES RÉSULTATS

De nouveaux apprentissages et une meilleure performance dans l'activité. Des capacités d'initiative, de créativité et d'innovation accrues. Un plus fort engagement et une plus grande satisfaction.

## LE MÉCANISME

**1** En se mettant à la limite de ses compétences, on évite l'ennui lié à ce qu'on maîtrise déjà tout en n'allant pas jusqu'au stress que procureraient des objectifs irréalistes.

**2** Le défi inhérent à l'activité oblige à une concentration importante et fait perdre la conscience du temps.

**3** On vit pleinement l'instant présent en ressentant un sentiment d'accomplissement.

## ALLER PLUS LOIN

Développez votre "flow" sans modération pour les activités favorables à votre épanouissement. Évitez les activités nocives pour vous.

**LES RÉFÉRENCES :** Csikszentmihalyi, M. 2004. *Vivre : la psychologie du bonheur*. R. Laffont, 2006.

"A systematic review of flow training on flow states and performance in elite athletes" Norsworthy, C., Gorczynski, P. et Jackson, S.A. 2017. *Graduate Journal of Sport, Exercise and Physical Education Research*, 6: 16-28.

## ILS ONT TESTÉ

Des participants à une expérience ont réalisé cet exercice. Après une semaine, ils ont dit être plus capables de « créer volontairement cet état de flow » et à trouver du plaisir à se mettre plus souvent « en zone de léger inconfort ».

**MAX, 54 ANS :** « Je vivais déjà le flow dans mon job de metteur en scène. C'est une évasion totale. Dès que je rentre dans l'univers théâtral, c'est magique. Je suis comme un gamin. Même s'il y a beaucoup de travail, je me focalise sur le jeu. Et dès que l'on passe la porte du théâtre, on oublie tous nos soucis, tout, que ce soit des soucis administratifs ou avec les banques car c'est de plus en plus ça ce métier aujourd'hui... Grâce à cet exercice, j'ai appris à vivre la même expérience, mais dans des activités de la vie quotidienne. Avec mon fils, je ne savais jamais trop quoi faire quand je l'avais le week-end. J'ai décidé d'organiser des voyages. Au début, c'était compliqué, je ne suis pas très fort pour prévoir. Puis j'ai appris à choisir de bons spots sur Airbnb, à préparer à manger pour deux jours et à réserver des activités à l'avance. Maintenant, j'invite aussi des amis seuls avec leurs enfants et on passe de super moments. »