

Réduisez le stress et augmenter votre performance avec le « Flow » ?

Par [Michel Duquette](#)

Le « Flow » ? Qu'est-ce que c'est ? Un nouveau traitement pour nous aider à performer sans nous stresser ?

Pas exactement mais cela peut aider ! En fait, c'est l'expression que le psychologue hongrois. M. Mihaly Csikszentmihalyi l'auteur de cette théorie, a inventée pour décrire « l'état émotif optimal » ou « expérience optimale » qu'il a observé pendant sa recherche concernant le bonheur.

Dans une entrevue avec le magazine «Wired », Csikszentmihalyi a décrit le « Flow » comme :

“being completely involved in an activity for its own sake. The ego falls away. Time flies. Every action, movement, and thought follows inevitably from the previous one, like playing jazz. Your whole being is involved, and you are using your skills to the utmost.” (1)(2)

Pourquoi a-t-il choisi cette expression ? Il a été inspiré par les athlètes et les artistes qu'il a interviewés. Quand ceux-ci décrivent l'état dans lequel ils sont lorsqu'ils exécutent certaines activités, ils indiquent que « tout semble couler » ou en anglais « it flows ».

Qu'est ce que l'expérience optimale?

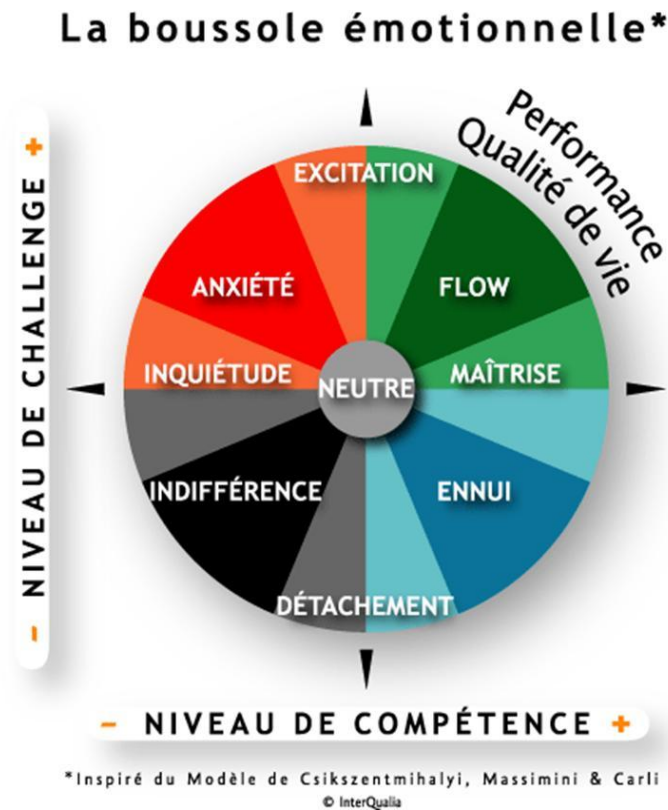
Cet état émotif se produit lors d'une activité dans laquelle la personne se sent :

- Très motivé par l'activité elle-même
- A beaucoup d'énergie pour l'effectuer et est persévérante
- A confiance de réussir l'activité
- Ne voit pas le temps passé durant l'activité tellement elle en est passionnée
- N'a pas peur d'expérimenter et d'apprendre de nouvelle façon de faire
- Est créative
- Éprouve beaucoup de plaisir lors de l'activité

Cet état se produit lorsque trois facteurs sont réunis :

- La compétence : La personne se sent pleinement compétente pour réussir l'activité
- Le challenge :
 - Le défi qu'elle a à relever lors de l'activité est proportionnellement assez élevé par rapport à sa compétence
 - La personne est très motivée par l'activité elle-même

Lorsque ces trois facteurs sont réunis dans la bonne proportion, une personne a de bonne chance de ressentir cette émotion pendant l'exécution de l'activité.



Donc, si nous pouvions connaître pleinement nos compétences clés (nous parlons ici bien sûr de compétences non-technique, c'est-à-dire non apprises lors de notre formation scolaire, ou autrement dit nos talents innés) et en même temps nous fixer des défis conséquents avec ces compétences, nous serions susceptibles d'augmenter la fréquence des moments de notre journée ou nous serions dans un état émotionnel optimal et par le fait même améliorer nos chances de vivre mieux et sans stress tout en étant performant.

Autre chose aussi intéressante c'est que nous parlons d'émotion et n'avons pas besoin d'outils sophistiqués pour savoir si nous sommes sur la bonne voie. Une fois que l'on a intégré la notion du « Flow » c'est-à-dire une fois qu'on peut se « rappeler » un moment où on a déjà vécue une émotion de ce type, nous pouvons « savoir » intuitivement ce qui nous met dans cet état. Si nous connaissons suffisamment nos compétences-clé, nous serons donc comment orienter de façon plus optimale notre vie professionnelle et personnelle. Nous pourrions plus facilement choisir où nous voulons mettre notre énergie d'une manière efficace au lieu de courir dans toute les directions et se concentrer sur nos talents en acceptant par exemple de déléguer là où nous n'avons ni l'habileté ou la motivation pour le faire.

Pour en savoir d'avantage de façon générale, je vous conseille de vous procurer le livre suivant que vous pourrez acheter dans toutes bonnes librairies : « Vivre : la psychologie du bonheur; tr. Léandre Bouffard. Paris : R. Laffont, 2004. ISBN 2-221-10038-7 ».

Michel Duquette

ICIZEN

(1) Geirland, John (1996). "Go With The Flow". Wired magazine, Septembre, Volume 4.09.

(2) C'est-à-dire comme un état « où nous sommes complètement impliqués dans une activité et que nous avons de l'intérêt pour celle-ci en soi. Où l'ego n'a plus sa place et le temps perd toute signification. Chaque action, mouvement, et pensée suit inévitablement et naturellement la précédente, comme une pièce de jazz. Votre être entier est impliqué, et vous employez vos talents à l'extrême. »

N'hésitez pas à m'envoyer vos commentaires ou à me contacter si vous voulez plus d'informations sur ce concept très intéressant, ou encore visitez notre site Web à www.icizen.com.