

Le bonheur nest pas celui qu'on nous vend : la preuve par le flow

Avoir un travail, un bon statut, évoluer et gagner plus, plus de reconnaissance, plus de gloire, plus d'argent. Pouvoir s'en vanter ou s'en afficher d'un sourire plus humble devant la famille, les amis, et tous les autres. Avoir une maison parfaitement remplie avec goût, confort, technologies. Y cocooner, y festoyer dans un décor qui rivalise avec les catalogues Ikea. Y mettre 2, 3 voire plus d'enfants, vivre un mariage qui présente bien, avec des vacances régulières à la neige, à la plage, dans des sites touristiques lointains. Pouvoir remplir son Facebook et sa maison de photos prouvant ce bonheur parfois photoshopé. À 20 ans, à 30, 40 ans et toutes les décennies avoir une physionomie parfaite avec les appareils appropriés : vêtements, maquillage, bijoux, accessoires (dont voiture et Smartphone). Avoir. Toujours plus. Et prendre du bon temps, devant la télévision, au shopping, dans des ballades qui récoltent « 30 j'aime ». Être le centre d'attention et de fierté, que les autres disent « il a réussi sa vie » et que les parents rapportent aux voisins les trophées de l'enfant parfaitement inséré dans la société...

...de consommation. Être reconnu, être célèbre, puissant, cumuler toujours plus d'attention. Être toujours guidé par le cumul de récompenses extrinsèques. Saupoudrer le tout de formules toutes faites trouvées dans les médias, « il faut prendre soin des autres comme de nous », « il faut se forcer à sourire pour trouver le bonheur », « fais aux autres ce qu'on voudrait qu'on te fasse » et vous aurez la soi-disant recette du bonheur.

Du moins, cela en serait ses conditions nécessaires.

Des conditions qu'une sorte d'inconscient collectif nous dicte et dont on voit poindre les commandements dans l'attitude de telle personne, dans une phrase entendue dans une émission, dans tel article de magazine. Une voix issue de la société, sans pour autant qu'elle soit attribuée à un visage particulier, quoique certains parlent d'idéologie, les injonctions sont là, dans les sous-entendus, les regards, dans le choix de ce qui est mis en avant, de ce qui est renié, de ce qui est considéré comme ridicule ou dans ce que tout un chacun devrait faire. Le bonheur ce serait d'atteindre ces paliers matériels, ces paliers extérieurs que tous peuvent voir et juger bon ou mauvais. Il faudrait donc suivre les récompenses extrinsèques (qui viennent de l'extérieur), celles qu'on peut se voir offrir, celles qu'autrui nous attribue que ce soit une augmentation de salaire ou une médaille.

Doit-on être honteux d'être heureux hors de ces conditions ? Qui est marginal, celui qui, malgré ses efforts pour atteindre ces étapes du bonheur n'est pas heureux, ou celui qui trouve son bonheur, mais, qui, selon cette idée tordue du bonheur, n'entre pas dans les cases et arrive à s'éclater avec presque rien ?

Le paradoxe est là : les gens ne sont généralement pas dupes sur cette question du bonheur. Ils disent volontiers qu'ils sont plus heureux à passer un moment en famille que de claquer leur argent lors d'une virée shopping. Plus heureux de se balader dans la forêt



que de décorer leur intérieur. Et pourtant, ils la suivent la recette. Et pourtant, ils en rêvent du loto. Et pourtant, ils en rêvent de la reconnaissance, de la célébrité, de la gloire. Ils rêvent de cette récompense extrinsèque et cela même quand leurs besoins sont remplis, parfois même s'ils en sont avides alors qu'ils ont déjà tout.

Peut-être qu'ils ont cette motivation parce que la société de consommation, l'économie, les autres, les médias, certaines fictions les poussent à penser de la sorte. Peut-être parce qu'ils ne voient pas d'autre alternative à leur source de bonheur. Peut-être parce qu'ils ont déjà éprouvé du plaisir à la récompense extrinsèque, et comme pour toutes les drogues du monde, il faut augmenter la dose pour retrouver ce plaisir fugace : plus de possessions, plus de gloires, plus de puissance, etc.

Soit.

Mais le bonheur durable n'est pas là. Certaines études de psychologie positive (c'est-à-dire spécialisée dans les questions du bonheur) tendent même à dire que cet « american dream » (argent, beauté, gloire) serait un frein au bonheur, parce que toutes ces forces dépensées à « avoir plus » sont des forces de perdue pour construire son vrai bonheur. Pour notre part, on tendrait même à oser dire que c'est un frein au progrès de la société, car la motivation à la carotte extrinsèque c'est s'offrir tout entier à ceux qui veulent exploiter et manipuler les individus et se retirer toute chance de vivre sa vraie vie, qui elle, serait peut être plus profitable à l'évolution de la société, du monde.

Aujourd'hui, nous n'allons pas parler de la question du bonheur dans son intégralité et quoi qu'on ait pu sous-entendre, on ne va pas mettre au pilori ceux qui se soumettent sans le savoir à la carotte de la récompense extrinsèque, parce qu'on a tous cru à ce songe un jour ou l'autre et qu'on sait qu'on finit par se réveiller un jour ou l'autre, avec l'âge souvent.

Nous allons parler d'un état d'esprit très particulier qui peut apparaître relativement surnaturel à ceux qui le méconnaissent, mais que les passionnés de tous poils, sportifs, artistes, créatifs, mais aussi gamers, professeurs, hackers et tant d'autres connaissent et vivent avec délectation.

Cet état, il semblait essentiel d'en parler parce que sa recherche, sa visée intrinsèque semble une condition au hacker social. Il peut être également, dans certaines conditions, la meilleure parade contre les manipulations de tous poils. Cet état, est une composante parmi d'autres du bonheur, une composante flamboyante et puissante ; il s'agit du *flow*, appelé également expérience [psychologique] optimale, « la zone » dans le domaine sportif. On gardera le terme de « flow » car il nous semble plus représentatif de ce qu'est le flow, ne serait-ce que d'un point de vue auditif.

Les sensations du flow

« Le **flow**, littéralement le *flux* en anglais, est l'état mental atteint par une personne lorsqu'elle est complètement immergée dans ce qu'elle fait, dans un état maximal de concentration. Cette personne éprouve alors un sentiment d'engagement total et de réussite. Ce concept, [a été] élaboré par le psychologue Mihaly Csikszentmihalyi » http://fr.wikipedia.org/wiki/Flow_%28psychologie%29

Le flow est, en principe, très difficile à atteindre car il demande des compétences solides, une maîtrise parfaite de l'activité duquel il émerge et il arrive souvent quand, dans l'activité en question, il y a un énorme défi à relever ou après des heures de travail, d'immersion dans l'activité.

Certaines activités à flow, comme la pratique de la musique, d'un sport, d'un art peuvent mettre des années avant d'avoir un niveau permettant le flow : on pourrait donc supposer que peu de personnes peuvent l'atteindre, or fort heureusement, ce n'est pas le cas et on va pouvoir prendre un exemple de flow que n'importe qui peut déjà connaître et si ce n'est pas le cas, s'y mettre rapidement.

Le jeu vidéo est un vrai distributeur à flow. Sa conception même vise - parfois sans le savoir - le flow, qui consiste ici à être totalement immergé dans le jeu, totalement concentré, totalement passionné et enchaîner les victoires malgré des défis de plus en plus difficiles. On se dit « accro » au jeu et on peut rester des heures totalement concentré en lui, et de l'extérieur on paraît avoir ce regard imbécile qui fut si moqué par les médias auparavant. C'est pourquoi on prendra de nombreux exemples provenant de ce domaine, étant accessible à tous. Mais le flow peut être différent selon les activités, à la fois plus léger (on est distrait plus facilement), plus intense (dans le sport, les efforts physiques font en plus libérer d'autres molécules), plus frénétique, etc.

Concentration optimum

La première caractéristique du flow, c'est la concentration. On est au présent, dans l'activité, focalisé sur les éléments nécessaires à celle-ci et uniquement celle-ci. Tout est sous notre contrôle et on s'exécute parfaitement, sagement en s'adaptant à tous les changements, les événements, en se corrigeant. Et surtout, on ne sent pas l'effort ; en sport, certains rapportent même que la fatigue et la douleur disparaissent. Si on avait une gêne (fatigue, migraine, rhume...) avant l'activité, elle disparaît. On n'est pas déconcentré ni par l'extérieur (à moins d'un événement exceptionnel ou d'une rupture du contexte) ni par son intérieur : on n'a pas de pensées parasites (par exemple « merde j'ai oublié de poster la facture » ou dans le genre ruminant « je suis vraiment nul j'aurais dû faire ceci... »). Seul l'acte en cours compte, le reste le cerveau l'efface.

Disparition de l'égo

On a l'impression de se fondre totalement dans l'activité, d'être dissolu en elle. On oublie sa propre existence, l'image qu'on renvoie, son propre état (la faim, l'envie de cigarettes, etc.). On est l'acte, voire extérieur à lui, et non celui qui fait l'acte. Les musiciens rapportent la sensation d'être auditeur de leur musique, les écrivains ont l'impression de voir un film au ralenti et d'en découvrir les événements comme un spectateur, le lecteur ne voit plus le livre et est sur l'épaule de l'assassin et craint le pire, etc.

Temps tordu

Sans doute à cause de la concentration maximale, la perception du temps est tordue : certaines actions sont perçues comme au ralenti et inversement le temps peut passer à une rapidité extrême sans qu'on le perçoive ainsi. Un gamer aura l'impression d'avoir joué une heure alors qu'il s'en est écoulé quatre, par exemple. Après le flow, on pensera avoir mis longtemps à faire telle action alors qu'elle aura été très rapide et inversement. On peut avoir une forme d'oubli général, oubliant le cours linéaire des événements : à la sortie d'un excellent film, on va avoir du mal à faire une synthèse objective de celui-ci, par exemple. Il faudra s'y replonger pour retrouver le fil objectif ; il en est de même avec des activités créatrices au large contenu, impossible à conserver en intégralité dans la mémoire à court terme.

Contrôle absolu



Les psychologues disent qu'il y a un contrôle absolu de la situation pour celui qui vit le flow, cependant ce n'est pas forcément un ressenti durant le flow lui-même, mais une constatation du spectateur. Celui en flow a le sentiment que les choses se font hors de lui même, par elles-mêmes. Les écrivains rapportent souvent qu'ils ont l'impression que ce sont les personnages qui vivent d'eux-mêmes qui imposent leur choix, ce qui est loin d'être un sentiment de contrôle au contraire. Les gamers vont avoir le sentiment d'être totalement dans le jeu, immergé dans le monde du jeu, mais ce n'est pas à proprement parler un sentiment de contrôle ; on entendra jamais un joueur expérimenté dire « là j'ai vachement bien appuyé sur les touches ! ». Le sentiment de contrôle arrive a posteriori, mais durant le flow, prendre conscience de ce sentiment serait le meilleur moyen de mettre fin à cet état.

A noter que dans l'antiquité on prêtait l'inspiration des poètes aux dieux. Ce furent les premières interrogations psychologiques des présocratiques : comprendre l'exaltation et la concentration extrêmes des artistes comme si tout leur venait de l'extérieur. Ils appelaient cela « l'inspiration des dieux », ce qui donne en Grec *enthousiasmos*, à l'origine du mot français « enthousiasme », l'équivalent antique du flow.

Sérénité

Contrairement aux activités de détente, les activités à flow offrent un bonheur à plus long terme, et ils boostent, donne de l'énergie mentale, de la volonté, du courage. Ils apaisent, mais pas de la façon dont un prozac le ferait : il y a une forme de soulagement, une sensation d'avoir fait ce qu'il y avait à faire de la façon optimale qui apporte une sérénité d'esprit loin d'être passive : on peut affronter beaucoup plus de choses après un flow. Nul besoin d'être applaudi ou récompensé pour éprouver cette sensation d'accomplissement, le fait d'avoir fait l'activité se suffit souvent à elle-même.

Cependant, cette sérénité ne reste pas. Non pas parce que l'événement accompli perdrait de sa force, mais parce qu'on veut y retourner. On aime l'activité passionnément, qu'on y galère ou qu'on y exalte et c'est exactement à l'opposé du bonheur qu'on a décrit en introduction : c'est un bonheur à récompense intrinsèque, l'activité en elle-même génère des formes de plaisir, d'appréciation, même dans ces phases sans flow (à l'entraînement par exemple).

Les conditions pour atteindre le flow

Pouvoir faire preuve de concentration

Impossible d'atteindre le flow si on ne peut pas se concentrer. Il faut donc un environnement adapté à l'activité, un alpiniste ne sera pas en flow si on lui jette des pierres (quoiqu'avec de l'entraînement, il y arriverait peut-être), un écrivain n'écrira pas une ligne si tous ses amis font la fête dans la pièce où il écrit, un spectateur aura son plaisir gâché si ses voisins frappent dans son siège en commentant bêtement le film. Mais ce n'est pas qu'une question d'extérieur distrayant.

On ne pourra pas atteindre le flow si on persiste à se croire multi-tâche : jouer à un jeu tout en faisant la cuisine et en suivant un film sur la télévision gâchera le flow, le repas et le film. Quant au programme suivi, il n'en restera que des brides. Se concentrer sur une activité à la fois permet d'en tirer tout le plaisir et de la réussir. Le multi-tâche doit être réservé

à des activités pénibles où ne nécessitant que peu de concentration, par exemple faire le ménage se marie bien avec l'écoute de musique; par contre cumuler des loisirs (télé + jeu) c'est faire perdre une partie de l'attention qui donnerait du flow à l'activité ludique. Et si on s'ennuie avec le jeu seul, mieux vaut faire autre chose ou augmenter la difficulté.

Comme le flow est directement lié à la concentration, les personnes ayant des troubles attentionnels vont avoir beaucoup de mal à le ressentir. Cela peut concerner les hyperactifs, mais également toutes sortes de pathologies mentales de la schizophrénie à la dépression. L'individu, pour atteindre le flow, doit pouvoir se concentrer sur des éléments extérieurs à lui, ne pas être parasité par des pensées hors-sujet. Donc, les personnes centrées sur elles-mêmes, que ce soit par narcissisme ou à cause de traumatismes/problèmes qui font ruminer, vont avoir beaucoup de mal à entrer dans une activité exigeante mentalement. Cependant les activités à flow peuvent aider à surmonter les phases mentales de rumination : *Tetris* a donné d'excellents résultats pour combattre les ruminations des traumatisés de guerre. Globalement le jeu vidéo, par sa conception à flow immédiat peut pallier à des difficultés de concentration, aider à se guérir, à retrouver des forces.

Une grande difficulté de l'activité

L'activité doit être difficile, demander des efforts selon son niveau de compétence, mais pas trop ni pas assez pour pouvoir tout de même les réaliser. Dans les jeux vidéo, c'est extrêmement visible : s'il est trop facile, on s'y ennuit à mourir (imaginez Tetris sans augmentation de vitesse ou avec uniquement des cubes) ; si c'est trop difficile, on s'énerve, on se sent nul, on est en colère, voire on devient violent (la violence que provoquerait les jeux vidéo n'a strictement rien à voir avec les thèmes violents évoqués, mais le niveau de difficulté ou l'incompétence face au défi).

Cette difficulté est essentielle, car contrairement à ce que le sens commun ou la société de consommation dicte « pourquoi faire compliqué quand on peut faire simple », on aime être en galère et surmonter cette galère. On a donc plutôt du plaisir à « pourquoi faire simple quand on peut faire compliqué ». La télévision nous laisse apathiques et déprimés elle ne nous donne pas des bonnes sensations ou un bon moral ; le shopping, la lecture de magazines « qui vident la tête » en fait de même. Ces activités faciles, sans effort, passives, même si on les recherche pour atténuer nos tensions, n'ont aucun effet bénéfique sur nous. Au contraire, Jane McGonigal recommande des activités de « hard fun » difficiles, qui demandent des efforts mentaux de concentration, des efforts physiques, nécessitant patience et acharnement, compétences, travail : c'est elles qui nous donnent du flow, qui nous boostent, nous donnent énergie, volonté, nous rendent tout « neuf » et prêt à affronter la réalité avec de nouvelles forces. Les activités faciles sont somnifères et n'apportent aucun boost voire épuisent encore plus le peu de forces qui nous restaient.

Cela vaut aussi pour les activités de consommation : si c'est trop facile, ce sera ennuyeux ou vite lassant. Il faut soi-même augmenter le niveau de difficulté, c'est-à-dire aller vers des « produits » culturels qui paraissent plus complexes ou qui nous sont inconnus. Pour donner un exemple, je me suis lassée de consommer des essais français - d'autant plus qu'ils sont assez nauséabonds en ce moment - et j'ai trouvé par hasard le moyen de retrouver mon flow de lectrice-de-documents en lisant des livres en anglais ; je galère un maximum, c'est super lent, mais j'ai un plaisir incroyable à retrouver le livre en question et c'est extrêmement enrichissant. Bref, ne censurez pas un type de livre, de film, de musique parce que « c'est pas pour moi » ou parce « j'ai pas le savoir suffisant », « c'est pas mon style », testez et vous risquez d'être surpris à prendre goût à aborder des choses de plus en plus complexes.



L'objectif de l'activité doit être clair

Dans les jeux vidéo, les règles et le cadre d'action clarifie l'objectif : par exemple, même si on ne sait encore rien de l'histoire, on ne pourra qu'aller dans une seule direction, utiliser que certains objets et pas d'autres. Petit à petit, on intègre les règles par déduction et tout est très clair sur ce qu'il y a faire et comment le faire. Un excellent jeu n'aura pas besoin de manuel, ni de didacticiel, ce qui renforcera ce plaisir de découvrir par soi-même les mécaniques du jeu.

IRL, soit l'activité est cadrée par elle-même (le sport a telles règles, tel objectif ; au théâtre on a tel personnage, telles répliques ; etc.) soit, par expérience, on s'est cadré soi-même : le blogueur a sa ligne éditoriale, un style particulier, des choses dont il parlera absolument et d'autres qu'il n'abordera pas. On cadre ses productions, non pas par autocensure, mais pour atteindre l'objectif qu'on s'est donné : ici par exemple, l'objectif est avant tout de parler du flow et si je m'autorise quelques dérives sur la question du bonheur, mon objectif reste de parler du flow.

Cet auto-cadrage n'est pas limité aux activités créatrices et s'applique à des domaines vraiment divers : en hacking social, par exemple, j'ai eu la chance de travailler avec une hackeuse-en-usine qui savait quand saisir les occasions pour me balader dans des endroits qui m'était interdit, mais elle ne faisait que lorsqu'elle savait que les conditions étaient bonnes. De même, elle organisait des grands jeux qui piratait totalement le contexte (où l'on aurait du être exploité dans la souffrance et l'aliénation la plus totale, c'était vraiment une usine à l'ancienne), mais dans des moments optimums. Et elle avait des règles strictes, l'objectif de faire profiter de ses moments de bonheur volés au maximum de personnes. Son flow à elle, était issu de sa mission de hacking social.

L'activité fournit une rétroaction (feed-back) immédiate

Dans le jeu vidéo, le feed-back est extrêmement présent : score, statistiques, niveaux, le fait de mourir ou de réussir après plusieurs échecs, ou les changements de l'environnement selon nos actions, etc.

IRL, on a des indicateurs parfois plus complexes à obtenir, mais bien présents : la hauteur sauté pour le saut en hauteur, le temps de la course ; en musique, la justesse, l'harmonie, le bon rythme. On a des contre-indicateurs également : par exemple, si on lit un livre et qu'un personnage intervient, mais qu'on ne sait pas qui sait alors que l'histoire semble l'avoir intégré, il est possible qu'on ait loupé un paragraphe, donc qu'il faut peut-être revenir en arrière.

Le feed-back peut être totalement différent selon les activités, et soit il est intrinsèque à l'activité (on voit quand on a réussi à faire une crêpe, sa texture est un feed-back en soi) soit on l'a construit avec l'expérience selon sa personnalité : par exemple pour vérifier la justesse d'une phrase, un écrivain préfère la lire à voix haute ; un autre ne s'en satisfera que si un correcteur la vérifie ; un autre se donnera la règle de la relire X fois dans divers contextes ; un autre effectuera toutes ces actions à la fois pour s'approcher d'un feed-back le plus objectif possible.

Le feed-back, IRL, peut être difficilement objectif, notamment parce que l'égo s'y interpose : un lycéen peut avoir du flow lors de sa dissert' et en ressortir fier d'avoir eu un si beau style ; un autre peut avoir également du flow, mais aussitôt se décrédibiliser et prendre sa satisfaction pour de l'orgueil et se dire qu'au fond, c'est signe qu'il a totalement déliré dans sa copie et qu'il aura une mauvaise note. Le fier peut avoir un carton car il n'a employé que des formules toutes faites - certes un peu classe - mais vides d'intérêt ou de sens ; celui qui manque de confiance peut avoir une excellente note. Dans les deux cas, leur manque d'expérience et leur égo les a trompés quant au travail effectué.

Acquérir un bon feed back IRL est une compétence en soi : pour l'activité, il faut beaucoup de pratique qui permettra de construire les indicateurs nécessaires à la rétroaction, ainsi qu'une bonne culture du domaine d'activité : observer les performances des autres, leur art, leurs productions permet non seulement de s'inspirer, mais de voir ce qui est bon de ce qui est mauvais et à éviter, ou encore de construire sa « patte ». En cela, même l'observation de mauvaises performances, la lecture de mauvais livres, l'analyse de productions vraiment médiocres deviennent enrichissantes si on pense à en tirer des leçons, des idées d'amélioration ou de détournement.

La personne a du contrôle sur ces actions.

Imaginez dans les années 90, la game boy dans les mains, en total flow avec Tetris. Si un ami vient dans votre dos et vous ordonne les actions, vous réprimande si vous n'obéissez pas à ses injonctions, se moque de vos décisions et ne cesse de vous dire d'aller plus vite et que, quelque soit le moment où vous décidez de sortir la game boy, il est là, le petit tyran, à vous harceler, il est probable que plus jamais vous ne ressentiez de flow avec ce jeu.

Privez une personne du contrôle de ses actions et elle perdra tout intérêt à l'activité, même si cette activité était sa passion ou un divertissement parfait. Alors imaginez les dégâts quand, au travail, les activités sont déjà pénibles en soi !

Les dirigeants et managers devraient garder cela en tête : le flow permet à une personne d'exercer une activité pendant des heures, volontairement, de la façon la plus efficace qui soit ; mettez-y la moindre injonction, de la surveillance, du contrôle, des normes et règles inutiles et arbitraires qu'elle n'a pas décidées et vous détruirait cette énergie inépuisable qui serait pourtant, on ne peut plus bénéfique à tout le monde. Un régime autoritaire, type militaire en entreprise est le meilleur moyen pour que les individus donnent le moins possible de ce qu'ils ont de forces. Ou ils les livreront corrompues du stress, de l'angoisse, de la peur, de la colère.

Un régime type manipulation, par exemple où l'on met des créatifs en open space, pousseront les individus à trouver leur flow dans le hacking social.

Autrement dit, pour que les individus éprouvent du flow, il faut les laisser décider de la manière dont il faut travailler, leur offrir un contexte propice, et leur faire confiance en les laissant tranquilles (un peu [comme rework le préconise](#)).

À l'inverse, la personne qui connaît le flow dans une activité, voire qui le cherche dans tout ce qu'elle fait dans sa vie, ne va pas accepter qu'on prenne le contrôle de ses actions. Il est fort probable qu'elle mette tout en œuvre pour changer les cadres imposés des activités si ces cadres la brident. Soit il changera de travail, soit il fera en sorte que le travail change. On en vient donc au hacking social, sans doute fortement lié au fait d'être autotélique.

Le flow en mode de vie : la personnalité autotélique

Jusqu'à présent, on a vu que certaines activités qu'on aime passionnément provoquent du flow : des activités sportives, créatrices, liées à l'art, la musique ou le divertissement au sens noble du terme.

Mais on peut transformer une activité déplaisante a priori pour qu'elle génère du flow. J'ai en tête plusieurs entreprises qui ont transformé l'organisation, les façons de faire, les règles et qui ont clairement réussi à favoriser le flow ou du moins le bien-être de leurs salariés :



- Best buy a libéré le temps : <http://www.slate.fr/story/89767/votre-presence-au-bureau-plus-obligatoire>
- Gore-Tex a système démocratique et conçu pour les autotéliques <http://www.capital.fr/enquetes/strategie/chez-gore-tex-chaque-salarie-est-son-propre-manager-837156>
- Sogilis n'a pas de chefs <http://www.lefigaro.fr/vie-bureau/2014/02/27/09008-20140227ARTFIG00065-le-management-sans-managers-c-est-possible.php>
- Favi est une usine au système de management complètement atypique et efficace : [a environ 35 minutes, mais tout le documentaire est passionnant ; ils parlent également de gore-tex à 55minutes] <https://www.youtube.com/watch?v=0hRtzDV12UQ>

Le système mis en place dans l'entreprise peut vraiment changer tout et rendre les vies au travail infernales comme idylliques, et cela, quel que soit le domaine d'activité (bien qu'évidemment ce soit plus difficile avec certains métiers, mais c'est possible comme le démontre l'usine Favi).

Cependant les personnalités autotéliques arrivent souvent à trouver leur flow même quand leurs employeurs ne rivalisent pas d'astuce pour mettre en place une organisation à flow. Il suffit qu'on ne mette pas des bâtons dans les roues de l'autotélique, et il trouve son flow. Voyons comment :

[l'inventeur de la notion de flow, Mihály Csíkszentmihályi donne cet exemple réel dans son ouvrage « vivre »] « il travaille là depuis plus de trente ans et n'a jamais accepté d'être contremaître, même si cette promotion lui a été offerte à plusieurs reprises. [...] même s'il est demeuré au bas de l'échelle, tout le monde connaît Joe et tout le monde reconnaît qu'il est probablement la personne la plus utile et la plus importante dans toute l'usine. [...] La raison de sa réputation est simple : Joe connaît toutes les phases du processus, maîtrise toutes les opérations et peut remplacer n'importe qui au pied levé. [...] Ce qui surprend ses collègues n'est pas seulement sa capacité à tout faire, mais sa disponibilité et le plaisir qu'il prend à le faire. Quand on lui demande comment - sans entraînement formel - il a appris à réparer toutes ces machines complexes, sa réponse est désarmante : « j'ai toujours aimé voir comment fonctionnent les choses. Quand le grille-pain de ma mère se brisait, je me demandais : si j'étais ce grille-pain qu'est ce que j'aimerais qu'on me fasse ? » Alors, il démontait l'appareil, trouvait le défaut et le remontait. Depuis lors, il a toujours utilisé cette approche « empathique » pour aborder des systèmes plus complexes. [...] Joe n'est pas pour autant un fanatique. S'il a transformé un travail exigeant et routinier en une activité génératrice d'expériences optimales [flow], il a fait quelque chose d'aussi remarquable chez lui, dans son modeste bungalow de la banlieue. Au cours des années, il a acheté les deux lots vacants de chaque côté de la maison et a fait des jardins avec des terrasses remplies de milliers de fleurs et d'arbustes. Il a installé un système d'arrosage dans la terre en ajoutant des goupillons de sa fabrication qui arrosent en faisant une bruine très fine et produisent des arcs en ciel au soleil. Cependant, Joe a un problème avec son jardin d'éden ; quand il arrive à la maison, le soleil est souvent trop bas pour éclairer son jardin. Comme solution, il s'est fabriqué des projecteurs qui font - en pleine soirée - un jardin enchanté plein d'arcs en ciel, suscitant l'admiration des voisins et passants.

Joe est un exemple parfait et rare de personnalité autotélique : il a une attitude lui permettant de créer une expérience positive intense dans des conditions de travail quasi-inhumaines ou dans un environnement urbain peu propice.»

Son bonheur est dans la récompense intrinsèque à l'activité

L'autotélique fait les choses pour elles-mêmes, et si elles sont pénibles, mal cadrées, réductrices, il fait en sorte de modifier son comportement, de changer le cadre, de mettre toutes les conditions en place pour qu'elle génère du flow.

Il ne s'intéresse pas à la récompense extrinsèque

Il n'est pas guidé par les honneurs (employé du mois, médailles, tableau d'honneur, etc.), par la reconnaissance (promotions, félicitations, flatterie, célébrité,...), par l'accumulation de possessions (donc il se fiche du salaire, il peut avoir plus d'intérêt pour le temps), ni par des normes qui serait en contradiction avec ce qui génère son flow.

En cela, l'autotélique peut avoir une excellente résistance à la manipulation : l'influence commerciale aura peu de prise étant donné qu'acheter, faire du shopping n'est pas une activité à flow et que certains objets privent des « galères » qu'affectionnent les autotéliques : ils préféreront fabriquer l'objet en question, en mieux, ou trouver des moyens divers pour s'en priver (il préférera essayer de faire son pain avec son four par lui-même, plutôt qu'user d'une machine à pain). Il ne se fera pas avoir par les manœuvres de flatterie qu'elles proviennent de vendeurs comme de managers manipulateurs, il ne courra pas quand on lui tendra la carotte de l'honneur.

Autrement dit, les manipulateurs de tous poils usent et abusent de la carotte de la récompense extrinsèque : la pub vous promet la célébrité avec un shampoing, et même si personne n'y croit, l'inconscient note et les narcissiques, inconsciemment, iront choisir ce shampoing. Le manager vous vend une tâche qui sera bien rémunérée : l'intéressé y courra, persuadé d'y voir une évolution de carrière. L'autotélique rira de la pub, peut-être parce qu'il préfère fabriquer son shampoing lui-même et il préférera rester travailler là où il se trouve, préférant le flow plutôt que les gros billets (et il aura raison parce que la tâche en question s'avère très aliénante, par exemple).

Il est autonome, indépendant

Le flow est construction : on construit ses règles, son cadre, son feed-back. Cela nourrit fortement l'autonomie, donc on peut plonger l'autotélique dans un contexte où rien n'est cadré, il inventera des objectifs, des tâches qui lui plaisent et il intégrera tout le monde dans son flow pour que ce soit parfait. À l'inverse, la surveillance, le contrôle, des normes rigides et inutiles vont le brider atrocement : soit il partira au plus vite, soit il essaiera de changer les choses, son objectif sera alors autre que celui de donner, par exemple empêcher le harcèlement, casser les normes inutiles, apaiser le climat, écarter les psychopathes, aider les personnes qui souffrent, faire prendre conscience des problèmes, etc. On aura là un hacker social.

Il est engagé, ici et maintenant, avec les autres, authentiquement et sans narcissisme

Le flow nécessite à la fois la concentration, l'action et fait disparaître l'égo. En cela, l'autotélique vit au présent, dans l'action, avec les autres, dans un rapport sain : étant donné qu'il n'a que peu d'intérêt pour les récompenses extrinsèques, il va vers les autres par in-



térêt authentique (pour les qualités intrinsèques à la personne, par en tirer un avantage extérieur) non pour des intérêts d'acquisition de pouvoir/de renommée/de possessions.

Il est curieux de tout

« Oui, j'aime résoudre des problèmes : pourquoi le lave-vaisselle ne fonctionne pas, pourquoi l'auto ne démarre pas ou comment fonctionnent les neurones. Actuellement, je travaille sur les cellules des cheveux... c'est si intéressant. Je ne me soucie pas du type de problème. C'est trouver la solution qui est passionnant, n'est-ce pas ? C'est ce qui m'intéresse dans la vie. » Frank Offer, inventeur qui a perfectionné des moteurs d'avions et des appareils d'encéphalographie. Vivre, la psychologie du bonheur, Mihály Csíkszentmihályi

Étant donné que l'expérience du flow le tourne tout entier vers l'extérieur, qu'il se donne pour une visée extérieure, tout peut l'intéresser avec passion. Son égo n'y met pas de barrière et la difficulté qu'il donne à ses défis le pousse à aller à la découverte de toute sorte de choses. Comme il n'est pas intéressé par les récompenses extrinsèques, il ne se restreint pas à la découverte de certains domaines (à l'inverse par exemple, quelqu'un de complètement extrinsèque va s'intéresser uniquement à ce qui pourrait lui donner un meilleur statut et s'il doit choisir un sport ce sera le golf et il dédaignera d'autres sports), tout a une valeur égale, tout peut être digne d'intérêt, qu'importe les statuts sociaux liés à des activités, la réputation de celle-ci.

Il a un but

Un objectif a son activité, évidemment, mais on remarque souvent un but global qui recouvre toutes les activités possibles que la personne rencontre : « trouver des solutions aux problèmes », « aider les autres », « réparer, améliorer », ... Les artistes ont, avec leur art, ce but global s'appliquant à toutes les situations : tout ce que peut vivre, penser, observer l'écrivain peut nourrir sa plume, tout ce que le musicien peut entendre, même les bruits les plus anodins peuvent l'inspirer, toutes les personnes que voit le comédien peuvent l'inspirer dans leurs mimiques, leurs façons de parler, leurs attitudes, etc.

Un grand but donne sens à toutes les situations, même les plus déplaisantes enrichissent, inspirent, font redoubler d'effort et donc... de flow.

Ce que n'est pas le flow

Le flow ≠ personnalité autotélique

Éprouver du flow ne garantit pas d'avoir un soi autotélique comme décrit précédemment. Donc on peut éprouver du flow dans une activité tout en étant exploité, manipulé dans une autre ou dans la même activité.

Le flow ≠ domination

Le flow n'est pas [soif de pouvoir](#), de domination. Mais, en tant qu'observateur, on peut confondre ces deux élans qui motivent l'individu. Il y a par exemple des gamers acharnés qui semblent totalement dans le jeu, qui sont hyperconcentrés mais... qui le font par motivation d'écraser tout le monde, de dominer, de gagner. La distinction peut être assez facile à faire : celui qui est uniquement intéressé par la récompense intrinsèque, donc sous vrai flow, ne sera pas blessé par des échecs, au contraire il les prendra comme des opportunités de connaître mieux l'activité en question, d'explorer d'autres possibilités, il pourra admirer le travail de la personne qui l'a devancé. C'est un bon joueur, IRL comme dans les jeux. Celui qui vise la domination va être en colère, dédouaner l'activité, les autres, ou se mettre à faire des coups bas pour dominer quand même l'activité d'une manière ou d'une autre.

Le flow ≠ talent

Éprouver des instants de flow n'est pas forcément signe de réussite ou de compétence, comme on l'a vu avec l'exemple des lycéens. On peut passer un moment extraordinaire à une activité tout en ayant fait n'importe quoi dans celle-ci, l'égo se chargeant bien de cacher le feed-back négatif à la conscience.

Le flow ≠ moralité

Le flow n'est pas moral. En tant que simple état mental, il peut tout aussi bien être provoqué par un comportement admirablement moral comme un comportement qui piétine toute éthique des deux pieds. Si le flow était nécessairement moral, il n'y aurait aucun meurtre dans les jeux vidéo et GTA n'aurait aucun succès. Que tuer, juste par contrariété, la moitié d'un village apporte du flow dans GTA, n'est pas un problème, il y a une forme de catharsis dedans et cela n'a pas d'impact négatif sur le réel. C'est autre chose quand l'activité est réelle... Or de nombreuses activités sont génératrices de flow, gamifiées (formée sous le modèle des jeux vidéo, entre autres) : on pense aux traders qui sont totalement coupés de la réalité de leurs actions, qui jouent véritablement ; on pense aux [spins doctors](#), qui sont tous des joueurs d'échecs ayant vécu et expérimenté le flow au quotidien, avec leur air serein et apaisé, exalté lorsqu'ils rapportent leurs « coups ». Or ils se jouent de la morale, des questions de vérité, de justesse ; ils jouent avec l'opinion publique, influencent leurs pions-journalistes et observent le résultat, qu'importe que le mensonge soit considéré comme vérité, que des vies soient bafouées au profit des plus puissants. Mais leur plaisir est là. J'y lis la même satisfaction que lorsque le gamer arrive à monter les pays les uns contre les autres dans *civilisation*, le plaisir de la tactique, de la stratégie.

Le flow n'apporte pas nécessairement la sérénité

Le flow peut apporter de la culpabilité. On l'a vu dans l'exemple du lycéen, celui qui avait réussi pris son flow pour un délire égocentrique, alors que la copie était bonne. Pour les jeux vidéo, on parle du regret du gamer (gamer's regret) : le joueur sort de sa partie heureux, fier d'avoir mené à la réussite son pays malgré des déclarations de guerre incessante et de tous les obstacles rencontrés. Par curiosité, il regarde le compteur d'heures sur Steam : il est à plus de cent heures sur ce jeu, 100 heures de victoires, d'échecs, de peuples sauvés ou ratatinés, de politique pacifiste ou tyrannique. Mais virtuellement. Toutes ces



heures d'effort n'auront strictement aucun impact sur le réel. Ces 100 heures, s'ils les avaient consacrés à sa vie réelle, que seraient-elles devenues ?

Beaucoup de situations à flow ont ce « regret » ou ce sentiment de culpabilité, même pour des actions réelles, sans doute à cause du flow lui-même : on est tellement concentré dans l'action, dans l'univers de cette action et donc coupé -périodiquement- des éléments extérieurs qu'il y a une sorte de retour sur terre un peu étrange.

Pour le jeu vidéo, Jane McGonigal (développeuse, chercheuse sur la question du jeu vidéo) rapporte cette histoire tirée de *l'histoire* d'Hérodote et l'applique à notre présent :

« Quand Atys fut le roi de Lydie en Asie Mineure, il y a 3000 ans, une grande famine menaça son royaume. Pendant un moment, le peuple accepta son sort sans se plaindre, dans l'espoir que des temps meilleurs arrivent. Mais comme les choses n'allaient pas mieux, les Lydiens ont trouvé un remède étrange à leur problème. Le plan adopté contre la famine fut de s'engager dans les jeux toute une journée pour ne pas ressentir les effets de la faim... et le lendemain ils mangeaient et s'abstenaient de jeux. Ils passèrent 18 années de cette façon, et y inventèrent le dé, les osselets, la balle et tous ces jeux qui nous sont communs. [...] Nous pensons souvent le gameplay immersif comme une « évasion », une sorte de retraite passive de la réalité. Mais à travers le prisme de l'histoire d'Hérodote, nous pouvons voir comment les jeux peuvent être une évasion délibérée, une évasion réfléchie et active, et surtout une évasion extrêmement utile. Pour les Lydiens, jouer ensemble un jour sur 2, à temps plein, a été un comportement d'adaptation à des conditions difficiles. Les jeux ont rendu la vie supportable. Les jeux ont donné à une population affamée un sentiment de puissance dans une situation d'impuissance, leur ont permis d'organiser des structures sensées dans un environnement chaotique. Les jeux leur ont donné une meilleure façon de vivre alors que les circonstances étaient insupportables.

Ne vous méprenez pas: nous ne sommes pas différents des anciens Lydiens.

Aujourd'hui, beaucoup d'entre nous souffrent d'une vaste et primitive faim. Mais ce n'est pas une faim pour la nourriture, c'est une faim pour plus d'engagement et une meilleure immersion dans le monde.

Comme les anciens Lydiens, de nombreux gamers ont déjà compris comment utiliser la puissance immersive du jeu pour se distraire de leur faim: cette faim pour un travail plus satisfaisant, pour un sentiment plus fort de vivre solidairement en communauté, et pour une vie plus engageante et significative.

Collectivement, la planète dépense maintenant plus de 3 milliards d'heures par semaine en jeux.

Nous sommes affamés, et nos jeux nous nourrissent.»Reality is broken, Jane McGonigal

Le divertissement aide à survivre, aide à apporter de la force, de la volonté pour aborder le réel. Cependant, cette histoire d'Hérodote nous apprend également qu'il faut se discipliner, bien choisir les moments de jeux pour ne pas en perdre la force.

À noter que le jeu vidéo est encore jeune et si oui, il y a un mouvement qui pousse à encore plus couper du réel (les casques de réalité virtuelle par exemple) ; l'inverse est également vrai : il est possible d'envisager qu'après des heures de jeu on en ressorte avec des compétences, des connaissances parfaitement employables IRL ; ou même de permettre de résoudre des problèmes IRL par le jeu (ce dont parle Jane McGonigal par la suite et qu'elle a conçu, notamment un jeu qu'elle a créé pour s'aider à aller au-delà de sa commotion cérébrale <http://www.slate.fr/lien/58743/jeu-videos-esperance-vie-jane-mcgonigal-ted>).

Le flow ≠ girly, mignon, naïf

Le flow, et plus largement les questions de bonheur, n'est pas à l'image que les médias en donnent depuis des années, ou comme le récent magazine Flow le donne, c'est à dire « girly », mignonnet, gngnngnan, au style pictural naïf, avec thèmes de repli sur soi suintant parfois l'injonction, la leçon à suivre, la moralisation, qui amorce culpabilité à coup de formule toutes faites. Le flow et les questions du bonheur ne sont pas à l'image de ces ouvrages de développement personnel faussement new-age qui en fait véhiculent l'idéologie managériale, [une vision de l'humain comme d'une entreprise](#) qu'il faudrait faire croître pour lui-même.

Le premier problème, c'est que le bonheur est présenté comme un repli sur soi, à base d'introspection, de jugement de soi-même, où il s'agirait surtout de prendre soin de soi et de se relaxer, de se reprogrammer pour fournir sourire et apparence de bienveillance à autrui, autrui à qui on se présente passivement.

Selon les magazines féminins, cette représentation du bonheur amène évidemment à la consommation de produits pour bien paraître, prendre soin de son corps, etc. Cette représentation du bonheur a clairement une visée mercantile (attention, peut-être que les journalistes n'ont même pas conscience de ce lien et pensent être dans le juste quand ils parlent du bonheur ainsi. Ce n'est pas un complot, ils sont dans un bain d'idées.).

Or, le bonheur ne se trouve pas en magasin, en voyage Club Med, ni dans un objet ou une situation particulière. Il se construit ardemment, en l'intérieur de soi pour une application directe et concrète à l'extérieur. Et ce travail à l'intérieur de soi n'a rien de ce petit juge qu'on met dans sa tête et qui nous remet en question au moindre de nos comportements : il est question ici de volonté, de ténacité, de courage, de discipline et d'attrait puissant vers l'action, de soif insatiable vers l'extérieur. Cet travail en soi n'est qu'une passerelle qu'on construit en conséquence de ce qu'on fait à l'extérieur, pas un lieu en soi à rechercher et à s'y planquer.

Le bonheur n'est pas synonyme de relaxation, au contraire, on est en pleine forme quand on cherche le défi à l'extérieur, qu'on le construit volontairement, qu'on consomme du hard fun plutôt que se laisser aller à des loisirs de plante verte. Le flow fait de n'importe quelle galère une opportunité qu'on accueille avec vivacité.

Si on devait choisir un style graphique à ces questions, ce serait sans l'ombre d'un doute, l'épique : l'humain (hommes et femmes) face à un défi immensément plus grand que lui, mais qui court vers lui -en rigolant, en plus-. Oublier les fleurs et le logement cocon, l'autotélique ne s'y intéresse que s'il est un hacker bricoleur et qu'il peut l'upgrader en y ajoutant des panneaux solaires de sa conception, que s'il est jardinier révolutionnaire et qu'il transforme le jardin en permaculture, que si son truc c'est l'humain et qu'il peut y cacher et sauver des clandestins en danger, etc...

Donc, la représentation du bonheur est faussée par la société de consommation, on le voit parfaitement dans les magazines féminins qui l'aborde et cela fout un sacré bordel dans les représentations sociales : la gentillesse, l'altruisme, le fait de vouloir le bonheur des autres (=bisounours) est alors, [par reactance](#), considérés comme naïfs, gngnngnan, bêtes. Alors que c'est la représentation erronée qui est problématique, pas l'altruisme. Aider les autres n'a rien d'une promenade de santé, c'est affronter les orages, les tempêtes et tenir bon malgré toutes les difficultés. Autrement dit, être un bisounours n'a rien de la représentation picturale des bisounours.

Et par rebond, le brutalisme, le cynisme, le pessimisme, l'« aquoibonisme » sont perçus comme des représentations plus appropriées, plus cool, plus justes, plus vraies : et cela sert à merveille la société de consommation, parce que les gens heureux ne consommant pas, mieux vaut que les esprits soient sombres, tristes, cyniques, sans espoir.



Sources

- Vivre, la psychologie du bonheur, Mihály Csíkszentmihályi
- Reality is Broken: Why Games Make Us Better and How They Can Change the World, Jane McGonigal
- Autotélique : l'épicurien de la connaissance ; <http://jean.heutte.free.fr/spip.php?article58>
- un article sur le flow sportif, cependant les commentaires sont aussi intéressants, les internautes y racontent leur flow dans d'autres domaines : <http://rue89.nouvelobs.com/rue89-sport/2012/03/23/la-zone-le-mysterieux-etat-se-cond-dont-revent-les-sportifs-230425>
- Flow [magazine] : j'ai été un peu méchante avec ce magazine ; certes il m'a affreusement déçue, car j'ai une très haute estime du concept de flow et je ne l'aurais certainement pas représenté ainsi. Cependant le magazine est moins atroce que les magazines féminins habituels, y a quelques idées intéressantes, mais ça manque cruellement de piquant, d'oser aller plus loin, c'est beaucoup trop consensuel, trop replié, trop stéréotypé. À choisir, pour chercher le flow dans les magazines, Books, Kaizen, sont par exemple beaucoup plus tournés vers l'extérieur, plus inspirant, plus motivant, plus aventureux. Et donc plus représentatif du flow.